



Sekolah Ceria: Edukasi Kesehatan Mental dan Pengenalan Emosi Menggunakan Emoji bagi Siswa Kelas V SDN 1 Way Lunik

Dalman¹, Citra Wahyuni^{2*}, Jantomi Wahyu Wibawa³

^{1, 2, 3} Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia

*Corresponding author: citrawahyuni@radenintan.ac.id

Received 12-09-2025

Revised 20-09-2025

Published 30-09-2025

ABSTRAK

Kesehatan mental berperan penting dalam mendukung kemampuan belajar dan perkembangan sosial-emosional anak, namun banyak siswa sekolah dasar belum memahami cara menjaganya maupun mengekspresikan emosi secara tepat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 1 Way Lunik dengan 25 siswa kelas V. Tujuannya meningkatkan pengetahuan kesehatan mental, membantu siswa mengenali emosi, dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Metode yang digunakan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA) melalui penyuluhan, diskusi interaktif, permainan edukatif, serta aktivitas mengenali emosi menggunakan emoji. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 56% menjadi 88%, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengenali emosi. Kegiatan ini juga memberi kontribusi praktis bagi guru dengan menambah wawasan mengenai pentingnya pemantauan kesehatan mental dan strategi sederhana dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: *Emoji; Ekspresi emosi; Kesehatan mental; Participatory learning and action; Siswa SD.*

ABSTRACT

Mental health plays a crucial role in supporting children's learning ability and socio-emotional development, yet many elementary students still lack understanding of how to maintain mental well-being or express emotions appropriately. This community service activity was conducted at SDN 1 Way Lunik with 25 fifth-grade students as participants. Its objectives were to enhance students' knowledge of mental health, help them recognize emotions, and create a joyful learning environment. The method employed was Participatory Learning and Action (PLA) through counseling, interactive discussions, educational games, and emotion-recognition activities using emojis. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure students' understanding. The results showed an increase in average scores from 56% to 88%, indicating improved knowledge and emotional awareness. This activity also provided practical contributions for teachers by enriching their understanding of mental health monitoring and equipping them with simple strategies to support students' psychological well-being in the classroom.

Keywords: *Emoji; Emotional expression; Mental health; Participatory learning and action; Primary school students.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan belajar, perkembangan sosial, serta kualitas hidup anak. Kemampuan



mengelola emosi (emotion regulation) menjadi landasan bagi anak untuk beradaptasi dengan tuntutan sekolah, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencapai prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik pada anak usia sekolah berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik, termasuk prestasi membaca dan matematika (Graziano et al., 2007; Howse et al., 2003). Namun, anak-anak sering menghadapi tantangan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat, terutama di lingkungan sekolah yang menuntut kedisiplinan dan pencapaian akademik. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental dapat membuat anak sulit mengomunikasikan perasaan seperti sedih, marah, atau cemas, sehingga menimbulkan perilaku maladaptif yang dapat mengganggu proses pembelajaran.

Di Indonesia, literasi kesehatan mental (*mental health literacy* atau MHL) di kalangan anak dan remaja masih tergolong rendah. MHL mencakup kemampuan mengenali gangguan mental, mengetahui cara mencari pertolongan, serta memahami strategi pencegahan dan perawatan (Jorm et al., 1997). Hal ini diperkuat oleh temuan *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (2025) yang melaporkan prevalensi gejala kecemasan dan depresi yang signifikan di kalangan anak dan remaja, tetapi dengan tingkat pencarian bantuan yang rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan layanan kesehatan mental yang tersedia, termasuk kurangnya intervensi promotif di sekolah dasar.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melakukan promosi kesehatan mental. World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya *health-promoting schools* sebagai upaya menciptakan ekosistem belajar yang mendukung kesehatan fisik dan mental anak (World Health Organization, n.d.). Dalam konteks SDN 1 Way Lunik, observasi awal menemukan empat masalah utama: (1) pemahaman siswa tentang kesehatan mental masih terbatas, (2) siswa kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, (3) belum ada program rutin yang fokus pada pendidikan emosional, dan (4) guru belum memiliki media sederhana untuk memantau suasana hati siswa. Dari keempat masalah tersebut, kesulitan siswa dalam mengenali dan mengekspresikan emosi merupakan persoalan paling mendesak, karena langsung berdampak pada konsentrasi belajar dan iklim kelas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berbasis sekolah yang mampu melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Participatory Learning and Action* (PLA), yaitu metode partisipatif yang menempatkan peserta sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran melalui diskusi, refleksi, dan kegiatan interaktif (INTRAC, 2017; Allaham et al., 2022). Metode PLA efektif digunakan untuk memfasilitasi proses eksplorasi masalah, berbagi pengalaman, dan merumuskan solusi secara kolektif sehingga siswa merasa memiliki keterlibatan yang tinggi. Dalam kegiatan ini, media emoji digunakan sebagai sarana sederhana dan menarik untuk membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi mereka. Studi menunjukkan bahwa anak-anak dapat memahami makna dasar emoji dan menggunakannya untuk menyampaikan suasana hati secara akurat (Liu & Li, 2021; Bai et al., 2019), serta merupakan alat komunikasi emosional yang efektif

dalam penelitian dan promosi kesehatan mental pada anak dan remaja (Philip et al., 2024).

Kegiatan ini bertujuan: (1) meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental, (2) melatih siswa mengenali dan mengekspresikan emosi melalui aktivitas berbasis *emoji*, (3) menciptakan suasana belajar yang suportif, dan (4) memperkenalkan kepada guru strategi sederhana yang dapat diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari. Dengan partisipasi aktif siswa dan guru, diharapkan terbentuk budaya sekolah yang lebih peduli pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Pendidikan Masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi. Pendekatan ini dilakukan melalui *Participatory Learning and Action* (PLA), yang memungkinkan siswa berpartisipasi aktif dalam proses belajar, merefleksikan pengalaman mereka, dan membangun pemahaman bersama.

Langkah-Langkah Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap utama:

1. Penyuluhan (Pendidikan Masyarakat)
Penyampaian materi tentang kesehatan mental, pentingnya mengenali emosi, dan cara mengekspresikannya dengan tepat. Materi disajikan menggunakan bahasa sederhana, gambar, dan contoh situasi sehari-hari agar mudah dipahami siswa, tahapan ini dilakukan selama 30 menit.
2. Diskusi Interaktif dan Pelatihan Ringan
Siswa dilibatkan dalam diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman terkait perasaan yang sering muncul di sekolah. Selanjutnya dilakukan pelatihan mengenali emosi menggunakan media *emoji*: siswa memilih *emoji* yang menggambarkan perasaannya, menuliskan alasannya dan mendiskusikannya bersama fasilitator. Aktivitas ini bertujuan mengajarkan keterampilan ekspresi emosi secara sehat dengan durasi 40 menit.
3. Permainan Edukatif dan Refleksi
Permainan kelompok dilakukan untuk menstimulasi kerja sama, empati, dan kesadaran emosional. Setelah permainan, siswa diajak merefleksikan apa yang dipelajari, memperkuat keterampilan regulasi emosi, dan menemukan cara menjaga suasana belajar yang bahagia. Kegiatan ini dilakukan selama 35 menit.
4. Evaluasi (Pre-Post Test)
Evaluasi dilakukan selama kurang lebih 15 menit dengan cara memberikan pre-test sebelum kegiatan serta post-test setelah kegiatan melalui 10 soal

pilihan ganda. Perbandingan hasil kedua tes tersebut digunakan untuk menilai peningkatan pemahaman siswa.

Partisipasi Mitra

Guru kelas berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari koordinasi, pendampingan siswa selama diskusi, hingga membantu fasilitator dalam mengelola kelas. Partisipasi guru menjadi penting agar kegiatan dapat dilanjutkan sebagai praktik rutin di kelas, seperti menggunakan media emoji untuk memantau suasana hati siswa setiap hari. Metode ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara aktif, menyenangkan, dan praktis, sehingga pengetahuan yang diperoleh tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Instrumen Evaluasi

Evaluasi pengabdian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental serta kemampuan mengenali emosi. Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Tes Pengetahuan (Pre-Post Test)
Bentuk Soal: 10 soal pilihan ganda, setiap soal memiliki 4 opsi jawaban (A, B, C, D). Adapun indikatornya terdiri dari: pemahaman konsep kesehatan mental, kemampuan mengenali emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, cemas), strategi sederhana mengelola emosi di sekolah, dan cara menjaga suasana belajar yang bahagia. Skoring dilakukan dengan cara, yakni untuk setiap jawaban benar diberi skor 1, salah diberi skor 0. Skor akhir = $(\text{jumlah jawaban benar} \div 10) \times 100\%$.
2. Lembar Identifikasi Emosi
Berisi gambar emoji yang mewakili emosi dasar, yakni siswa memilih satu emoji yang paling sesuai dengan perasaan mereka saat kegiatan dimulai, kemudian menuliskan alasan di kolom yang tersedia. Data digunakan sebagai gambaran kondisi emosional awal peserta dan sebagai bahan refleksi fasilitator.
3. Lembar Observasi Partisipasi
Digunakan fasilitator untuk mencatat keaktifan siswa selama diskusi dan permainan edukatif. Indikatornya adalah keterlibatan siswa, keberanian berbicara, ekspresi emosi, kerja sama kelompok.
4. Umpan Balik Guru
Guru kelas mengisi form singkat yang memuat tanggapan terhadap relevansi kegiatan, manfaat bagi siswa, serta kemungkinan penerapan lanjutan di kelas.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif:

1. Analisis Kuantitatif

Data pre-test dan post-test diolah menggunakan statistik deskriptif, yakni dihitung rata-rata (mean), persentase peningkatan, dan selisih skor untuk melihat efektivitas kegiatan.

Adapun rumus persentase peningkatan:

$$\begin{aligned} & \text{Peningkatan (\%)} \\ &= \frac{(\text{Rata - rata Post - test}) - (\text{Rata - rata Pre - test})}{\text{Rata - rata Pret - test}} \times 100\% \end{aligned}$$

Contoh hasil:

Rata-rata pre-test = 56%, Rata-rata post-test = 88%, sehingga peningkatan = 57%.

2. Analisis Kualitatif

Data dari lembar identifikasi emosi dianalisis secara tematik untuk melihat pola emosi yang muncul pada awal kegiatan. Kemudian, hasil observasi partisipasi dan umpan balik guru dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui aspek keberhasilan, keterbatasan, dan rekomendasi tindak lanjut.

Pendekatan gabungan (kuantitatif–kualitatif) ini dipilih agar hasil evaluasi memberikan gambaran menyeluruh, tidak hanya peningkatan pengetahuan tetapi juga perubahan sikap dan keterlibatan siswa selama kegiatan.

HASIL KEGIATAN

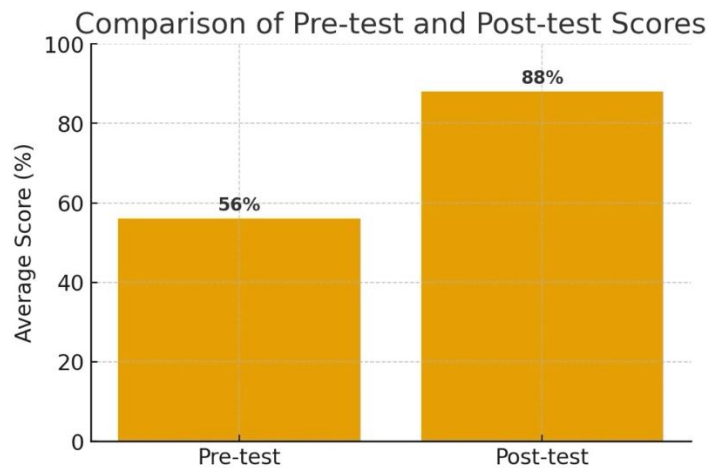
Hasil Kuantitatif

Hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait kesehatan mental dan pengenalan emosi. Rata-rata skor pre-test mencapai 56%, sementara rata-rata skor post-test naik hingga 88%. Dengan demikian, terdapat kenaikan sebesar 32 poin atau setara dengan peningkatan relatif sebesar 57%.

Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

Jenis Tes	Rata-rata Skor (%)
Pre-test	56
Post-test	88

Hasil ini mengindikasikan bahwa metode *Participatory Learning and Action* (PLA) dengan kombinasi penyuluhan, diskusi interaktif, dan aktivitas mengenali emosi menggunakan emoji efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

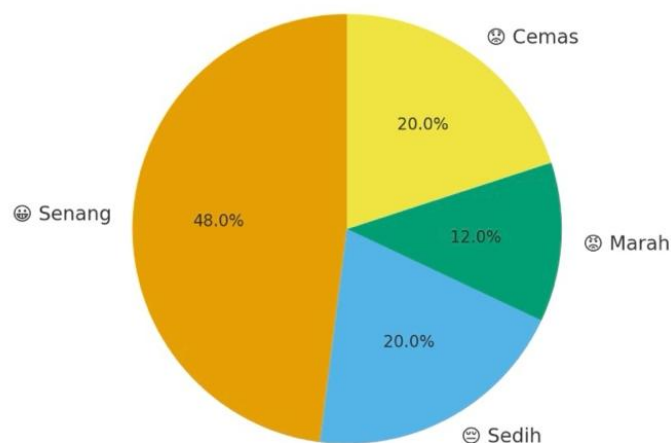


Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 2. Distribusi Pilihan *Emoji* Siswa

Emoji	Jumlah Siswa	Persentase
Senang	12	48%
Sedih	5	20%
Marah	3	12%
Cemas	5	20%

Distribusi Pilihan *Emoji* Siswa (n=25)



Gambar 2. Distribusi Pilihan *Emoji* Siswa

Analisis distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memilih *emoji* senang (48%), yang mengindikasikan suasana hati positif pasca kegiatan. Namun, masih terdapat 52% siswa yang mengekspresikan emosi negatif (sedih, marah, cemas). Hal ini menjadi masukan penting bagi sekolah untuk terus

mendukung siswa dalam menyalurkan emosi dengan cara sehat dan menciptakan iklim belajar yang menyenangkan.

Hasil Kualitatif

1. Lembar Identifikasi Emosi

Pada awal kegiatan, siswa diminta memilih emoji yang sesuai dengan perasaan mereka. Hasil identifikasi menunjukkan variasi kondisi emosional siswa: 40% memilih emoji (senang), 28% memilih (bingung/cemas), 20% memilih (sedih/lelah), dan 12% memilih (marah/jengkel). Temuan ini membantu fasilitator memahami suasana hati siswa sebelum kegiatan dimulai. Setelah sesi penyuluhan, permainan, dan refleksi, sebagian besar siswa melaporkan perubahan emosi menjadi lebih positif, dengan 84% memilih emoji (senang) saat sesi evaluasi. Hal ini menunjukkan kegiatan berpengaruh terhadap suasana hati siswa dan membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih bahagia.

2. Lembar Observasi Partisipasi

Observasi fasilitator menunjukkan mayoritas siswa terlibat aktif dalam setiap sesi. Sebanyak 80% siswa terlibat dalam diskusi kelompok, berani berbicara, dan mengekspresikan pendapat. Siswa yang awalnya pendiam menjadi lebih berani mengungkapkan perasaan setelah melihat teman-temannya berbagi. Kerja sama kelompok juga meningkat selama permainan edukatif, terlihat dari kesediaan siswa untuk membantu teman, berbagi peran, dan menyelesaikan tugas bersama.

3. Umpan Balik Guru

Guru kelas memberikan umpan balik positif, menyatakan bahwa aktivitas ini sangat sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru menilai penggunaan media emoji sangat efektif untuk memancing siswa bercerita tentang perasaannya. Selain itu, guru melihat perubahan suasana kelas menjadi lebih positif setelah kegiatan. Guru juga menyarankan agar metode ini diterapkan secara berkala, misalnya melalui rutinitas harian “cek suasana hati” sebelum memulai pelajaran, sehingga guru dapat memantau kondisi emosional siswa secara berkelanjutan.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Mental



Gambar 2. Proses Diskusi

Interpretasi Hasil Kualitatif

Secara keseluruhan, hasil kualitatif mendukung temuan kuantitatif bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman dan kesadaran emosional siswa. Perubahan pilihan emoji dari emosi negatif ke emosi positif menunjukkan dampak nyata kegiatan terhadap kesejahteraan emosional siswa. Partisipasi aktif dan keterlibatan guru memperkuat hasil kegiatan, sehingga program ini berpotensi menjadi model praktik baik (*best practice*) yang dapat diadopsi sekolah untuk mendukung kesehatan mental anak.

PEMBAHASAN

Hasil kuantitatif menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata pre-test dari 56% menjadi 88%, yang mengindikasikan bahwa intervensi singkat berbasis *Participatory Learning and Action* (PLA)—meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, permainan edukatif, dan aktivitas pengenalan emosi menggunakan emoji—berdampak positif terhadap pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dan kemampuan mengenali emosi. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa program pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning*/SEL) di sekolah berkontribusi pada peningkatan kompetensi sosial-emosional, perilaku prososial, dan hasil akademik (Domitrovich et al., 2019; Taylor et al., 2017).

Dari perspektif teoretis, perubahan positif tersebut dapat dijelaskan melalui model regulasi emosi, di mana kesadaran emosi merupakan tahap awal yang penting sebelum strategi regulasi dapat diterapkan. Aktivitas mengenali emosi dengan memilih emoji dan menuliskan alasan dapat berfungsi sebagai *antecedent-focused awareness* yang membantu siswa memahami keadaan emosional mereka dan membuka peluang untuk mengajarkan strategi regulasi berikutnya (Crisp & Gormley, 2020; Zhang et al., 2022).

Data kualitatif mendukung temuan ini. Pergeseran pilihan emoji dari dominan bingung/cemas menjadi mayoritas senang pada akhir kegiatan mencerminkan peningkatan suasana hati dan keterlibatan emosional positif. Penggunaan emoji sebagai media ekspresi terbukti memudahkan komunikasi emosi anak, terutama ketika kemampuan verbal mereka masih berkembang (Zhang et al., 2022). Observasi fasilitator menunjukkan sekitar 80% siswa aktif berdiskusi, berani mengungkapkan pendapat, dan mampu bekerja sama dengan kelompoknya—indikator penting keberhasilan intervensi berbasis SEL (Menting et al., 2021).

Pendekatan PLA memberikan kesempatan bagi siswa untuk berperan aktif, sehingga meningkatkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan aktif memperkuat internalisasi keterampilan sosial-emosional dan transfer pembelajaran ke konteks sehari-hari (Humphrey et al., 2018). Umpan balik guru mendukung pentingnya integrasi kegiatan serupa dalam rutinitas sekolah, misalnya melalui “cek suasana hati” harian. Rekomendasi ini konsisten dengan kerangka kerja implementasi SEL yang menekankan perlunya dukungan berkelanjutan, pengulangan, dan integrasi dalam budaya sekolah (Oberle et al., 2016).

Selain itu, integrasi latihan sederhana seperti pernapasan singkat atau refleksi 2 menit dapat memperkuat hasil jangka panjang, karena intervensi berbasis perhatian (*mindfulness*) terbukti meningkatkan kontrol diri dan menurunkan reaktivitas emosional pada anak sekolah dasar (Schonert-Reichl et al., 2015). Namun, keterbatasan penelitian ini adalah desain pre-post tanpa kelompok kontrol sehingga klaim kausalitas harus dibuat dengan hati-hati. Literatur menunjukkan bahwa efek jangka panjang lebih optimal bila ada tindak lanjut dan pelatihan guru secara konsisten (Domitrovich et al., 2017).

Secara praktis, hasil kegiatan ini merekomendasikan tiga langkah lanjutan: (1) implementasi rutin cek suasana hati berbasis emoji sebelum pelajaran dimulai, (2) pelatihan guru untuk merespons hasil cek suasana hati dan melakukan intervensi ringan bila diperlukan, serta (3) pengulangan modul PLA setiap semester dengan melibatkan orang tua agar terjadi sinergi antara sekolah dan rumah (Kemdikbud, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) yang memadukan penyuluhan, diskusi interaktif, permainan edukatif, dan aktivitas pengenalan emosi melalui media emoji terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa kelas V mengenai kesehatan mental dan keterampilan mengenali emosi. Hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 56% menjadi 88%, sementara hasil kualitatif mengindikasikan pergeseran emosi siswa dari dominan bingung/cemas menuju senang serta peningkatan partisipasi aktif sekitar 80% selama kegiatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan siswa secara partisipatif dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, memfasilitasi kesadaran emosional, dan mendorong keterampilan sosial-emosional seperti komunikasi, kerja sama, dan empati. Dukungan guru sebagai fasilitator dan pengamat juga memperkuat keberhasilan kegiatan, sehingga pendekatan ini berpotensi menjadi model praktik baik untuk promosi kesehatan mental di sekolah dasar.

Saran

Untuk mendukung kesehatan mental siswa secara berkelanjutan, sekolah disarankan mengintegrasikan kegiatan “cek suasana hati” berbasis *emoji* dalam rutinitas harian sebagai sarana pemantauan emosional. Guru perlu memperoleh pelatihan singkat mengenai strategi regulasi emosi sederhana, seperti latihan pernapasan atau *mindfulness* di kelas. Program *Participatory Learning and Action* (PLA) juga sebaiknya dilaksanakan secara berkala guna memperkuat keterampilan sosial-emosional siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua melalui pertemuan atau modul singkat penting untuk mendorong komunikasi emosi di rumah. Akhirnya, evaluasi lanjutan dengan desain eksperimen atau *follow-up* jangka panjang dianjurkan untuk menilai dampak program terhadap kesejahteraan emosional, kehadiran, dan perilaku prososial siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Lampung atas dukungan dan fasilitasi dalam penyelenggaraan KKN Mandiri Tahun 2025. Apresiasi juga diberikan kepada pihak sekolah SD Negeri 1 Way Lunik, guru kelas, dan seluruh siswa kelas V yang telah mengikuti kegiatan pengabdian ini. Dukungan dan kolaborasi dari semua pihak telah menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allaham, S., Kumar, A., Morriss, F., Lakhanpaul, M., Wilson, E., Sikorski, C., et al. (2022). Participatory learning and action (PLA) to improve health outcomes in high-income settings: A systematic review protocol. *BMJ Open*, 12(2), e050784. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050784>
- Bai, Q., Dan, Q., Mu, Z., & Yang, M. (2019). A systematic review of emoji: Current research and future perspectives. *Frontiers in Psychology*, 10, 2221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02221>
- Brooks, H., Prawira, B., Windfuhr, K., Irmansyah, I., Lovell, K., Syarif, A. K., ... Bee, P. (2022). Mental health literacy amongst children with common mental health problems and their parents in Java, Indonesia: A qualitative study. *Global Mental Health*, 9, 72–83. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.5>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Promoting Mental Health and Well-Being in Schools: An Action Guide*. U.S. Department of Health and Human Services.

- Crisp, H., & Gormley, M. (2020). Emotion words and emotion regulation: The impact of vocabulary on emotion understanding in children. *Child Development*, 91(3), e599–e616. <https://doi.org/10.1111/cdev.13302>
- Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., & Greenberg, M. T. (2019). Social Emotional Learning and Mental Health Promotion: Theory, Research, and Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 343–368. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095845>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12648>
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation and children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Howse, R. B., Calkins, S. D., Anastopoulos, A. D., Keane, S. P., & Shelton, T. L. (2003). Regulatory contributors to children's kindergarten achievement. *Early Education and Development*, 14(1), 101–119. https://doi.org/10.1207/S15566935EED1401_07
- Humphrey, N., Lendrum, A., & Wigelsworth, M. (2018). Social and emotional learning interventions in schools in low- and middle-income countries: A review of evidence and implementation. *Educational Psychology Review*, 30, 83–106. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9385-0>
- INTRAC. (2017). *Participatory Learning and Action (PLA)*. INTRAC. <https://www.intrac.org/app/uploads/2017/01/Participatory-learning-and-action.pdf>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). 'Mental health literacy': A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Panduan Program Bimbingan dan Konseling SD/MI dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa*. Jakarta: Kemendikbud.
- Liu, S., & Li, N. (2021). Going virtual in the early years: 30-month-old toddlers recognize commonly used emojis. *Infant Behavior and Development*, 63, 101541. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101541>
- Menting, B., de Castro, B. O., & de Jong, P. (2021). Emotion regulation and classroom behavior following universal school-based prevention programs: A meta-analysis. *Prevention Science*, 22, 689–705. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01192-7>
- Oberle, E., Domitrovich, C. E., Meyers, D. C., & Weissberg, R. P. (2016). Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: A framework for schoolwide implementation. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 277–297. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1146990>
- Philip, S., Datta, A., Jamir, L., Marri, A. R., Ransing, R., et al. (2024). Emojifying youth mental health research – Leveraging digital expressions in South Asia. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(4), 392–395. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_137_24

- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>.
- World Health Organization. (n.d.). *Health-promoting schools*. <https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools>
- Zhang, Y., Li, L., & Meng, Y. (2022). Visual emotion regulation in children: How visual cues (e.g., emoji, images) support emotional understanding. *Journal of Experimental Child Psychology*, 217, 105381. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2022.105381>