

Implementasi Program Penguatan Regulasi Emosi pada Anak Usia Sekolah di RPTRA Rambutan

Michella Cindy Natasya Putri¹, Paskahlia Syalomitha Mamengko², Fiora Syania³, Agustina^{*4}

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
^{*}e-mail: agustina@fpsi.untar.ac.id⁴

Abstrak

Perkembangan sosial emosional merupakan aspek krusial bagi anak usia sekolah, namun disregulasi emosi masih sering ditemukan dalam interaksi sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia 9-13 tahun di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Rambutan. Masalah yang diidentifikasi meliputi kesulitan anak dalam mengendalikan amarah, perilaku mengejek teman, dan agresivitas verbal saat berinteraksi. Metode yang digunakan meliputi intervensi psikoedukasi, diskusi kelompok, serta permainan edukatif berupa pengenalan emosi, mewarnai/menggambar emosi, dan menyusun balok secara berkelompok. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif menggunakan instrumen Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescent (ERQ-CA) serta observasi deskriptif. Hasil pre-test dan post-test pada 5 peserta menunjukkan peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 48,80 menjadi 51,00 (meningkat sebesar 2,20 atau 4,5%). Secara klinis dan perilaku, anak-anak menunjukkan peningkatan kesadaran emosional, kemampuan mengekspresikan perasaan secara verbal, serta peningkatan toleransi dan kerja sama tim. Kesimpulannya, program intervensi berbasis komunitas di RPTRA efektif menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak secara adaptif, sehingga penting untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan peran orang tua.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Intervensi Komunitas, Permainan Edukatif, Regulasi Emosi, RPTRA Rambutan.

Abstract

Social-emotional development is a crucial aspect for school-aged children, yet emotional dysregulation remains frequently observed in daily interactions. This community service initiative aims to implement and enhance emotional regulation skills among children aged 9-13 at the Rambutan Integrated Child-Friendly Public Space (RPTRA). Identified issues included difficulties in managing anger, teasing peers, and verbal aggressiveness during social play. The method employed psychological education, group discussions, and interactive educational games consisting of emotion recognition, drawing/coloring emotions, and cooperative block-building activities. Program evaluation was conducted quantitatively utilizing the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) alongside descriptive observations. Pre-test and post-test results among 5 participants revealed an increase in the mean emotional regulation score from 48.80 to 51.00 (an improvement of 2.20 points or 4.51%). Behaviorally, children demonstrated enhanced emotional awareness, better verbal expression of feelings, improved patience, and enhanced teamwork. In conclusion, this community-based intervention at RPTRA is effective in stimulating adaptive emotional regulation skills in children, underscores the importance of continuous guidance, and highlights the need for parental involvement.

Keywords: Community Intervention, Educational Games, Emotional Regulation, Rambutan RPTRA, School-Aged Children.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan sosial emosional merupakan salah satu aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak usia sekolah. Pada tahap ini, anak mulai mengalami berbagai emosi seperti marah, sedih, kecewa, takut, dan bahagia serta belajar menyesuaikan respons emosinya terhadap berbagai situasi sosial yang dihadapi. Kemampuan sosial emosional yang berkembang dengan baik berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, kontrol diri, regulasi emosi, serta kualitas hubungan sosial anak dengan lingkungan sekitarnya (Behrendt, 2019; Lee, 2022;

Rucinski, 2021; Thompson-Walsh, 2021). Selain itu, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan emosional anak. Lingkungan yang suportif dapat membantu anak mengembangkan keterampilan emosional secara optimal, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat perkembangan sosial emosional anak (Johnstone, 2022; Ren, 2019; Shi, 2021; Xie, 2022).

Meskipun demikian, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi atau mengalami disregulasi emosi. Disregulasi emosi ditandai dengan kesulitan mengendalikan emosi negatif yang dapat muncul dalam bentuk kemarahan berlebihan, kesedihan berkepanjangan, stres, hingga gejala depresi (D'Agostino et al., 2017). Survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2020 yang melibatkan lebih dari 3.200 anak usia sekolah menunjukkan adanya gejala depresi ringan hingga berat dengan keluhan yang paling banyak dilaporkan berupa perasaan sedih, mudah tersinggung, dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Rendahnya kemampuan regulasi emosi juga berkaitan dengan munculnya gangguan internal seperti kecemasan dan depresi, serta gangguan eksternal berupa perilaku agresif dan kemarahan yang tidak terkendali (Compas et al., 2017; Silk et al., 2003).

Perilaku agresif pada anak dapat muncul dalam bentuk tindakan fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti orang lain (Findling, 2003). Vasta dan Haith (1992) menjelaskan bahwa kemarahan yang tidak terkelola dengan baik sering dimanifestasikan melalui agresivitas fisik maupun verbal. Apabila perilaku tersebut tidak ditangani secara tepat, maka dapat menghambat penyesuaian sosial anak, menurunkan kualitas hubungan dengan teman sebaya, serta mempengaruhi proses belajar dan perkembangan psikologis anak (Elisabeth, 2007; Safaria, 2004).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross, 2014). Regulasi emosi menjadi bagian penting dari kompetensi emosional yang berperan dalam penyesuaian psikologis dan sosial individu (Denham, 2019). Kemampuan ini membantu anak mengontrol perilaku, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya (Stifter & Augustine, 2019). Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menyebabkan anak kesulitan mengendalikan kemarahan dan meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku agresif (Mulyati et al., 2020; Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Menurut Gross dan Thompson (2006), regulasi emosi terdiri atas tiga aspek utama, yaitu penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Penilaian emosi membantu individu mengenali penyebab dan dampak dari emosi yang dirasakan. Pengaturan emosi dilakukan melalui berbagai strategi untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan respons yang lebih adaptif. Sementara itu, pengungkapan emosi memungkinkan individu mengekspresikan perasaan secara tepat sehingga perilaku yang ditampilkan menjadi lebih positif dan dapat diterima secara sosial. Pada usia sekolah, anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memahami, mengontrol, dan mengungkapkan emosinya dibandingkan pada masa kanak-kanak awal (Nuryanti, 2008; Santrock, 2002).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pola pengasuhan yang diterima anak. Goagoses et al. (2023) menemukan bahwa disregulasi emosi pada anak berkaitan dengan pola pengasuhan dan kondisi lingkungan keluarga yang kurang mendukung serta berkontribusi terhadap munculnya berbagai perilaku bermasalah. Wandansari (2020) juga menjelaskan bahwa respons orang tua terhadap emosi anak berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi anak. Dukungan emosional yang positif membantu anak memahami strategi regulasi emosi yang sehat, sedangkan respons yang tidak suportif dapat meningkatkan risiko munculnya masalah perilaku.

Berbagai upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak telah dilakukan melalui berbagai metode, seperti teknik sosiodrama (Lubis et al., 2017), pelatihan regulasi emosi (Endaryani et al., 2020), serta *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* (Moltrecht et al., 2020). Selain itu, beberapa peneliti juga telah mengembangkan berbagai program pelatihan regulasi emosi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak (LeBlanc et al., 2020; Macklem, 2010;

Schuppert et al., 2009). Meskipun demikian, implementasi pelatihan regulasi emosi pada anak usia sekolah di lingkungan komunitas masih relatif terbatas, khususnya pada ruang publik yang menjadi tempat interaksi sosial anak sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Rambutan. RPTRA merupakan ruang publik yang disediakan oleh pemerintah sebagai sarana bagi masyarakat untuk melakukan berbagai kegiatan sosial, edukatif, serta rekreatif. Selain menyediakan fasilitas bermain bagi anak-anak, RPTRA juga menjadi tempat pelaksanaan berbagai kegiatan pembelajaran dan pengembangan keterampilan bagi masyarakat sekitar (Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, 2021). Sebagai bagian dari program pengembangan Kota Layak Anak, RPTRA dirancang untuk mendukung tumbuh kembang anak melalui penyediaan lingkungan yang aman, nyaman, dan ramah anak.

RPTRA Rambutan memiliki potensi sebagai lokasi pelaksanaan program pengembangan sosial emosional karena menjadi tempat berkumpulnya anak-anak untuk bermain, belajar, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Program ini melibatkan 5 anak usia 9-13 tahun yang terdiri atas 3 anak perempuan dan 2 anak laki-laki. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pendamping kegiatan, ditemukan bahwa beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengendalikan emosi yang ditunjukkan melalui perilaku mudah marah, mengejek teman, serta munculnya perilaku agresif verbal ketika terjadi konflik dalam interaksi sosial sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukatif yang dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih adaptif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya untuk membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui kegiatan yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Program ini menerapkan regulasi emosi pada anak usia 9-13 tahun di RPTRA Rambutan melalui aktivitas interaktif dan edukatif agar anak mampu mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Program ini terletak pada pelaksanaan kegiatan regulasi emosi yang dilakukan di lingkungan RPTRA sebagai ruang publik ramah anak, yang masih jarang digunakan sebagai tempat pelaksanaan penelitian terkait regulasi emosi pada anak usia sekolah.

Program pelatihan regulasi emosi ini bertujuan untuk mengetahui penerapan regulasi emosi pada anak usia 9-13 tahun di RPTRA Rambutan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membantu anak meningkatkan kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilaksanakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Rambutan dengan sasaran anak usia sekolah yang aktif mengikuti kegiatan di lingkungan RPTRA. Peserta kegiatan berjumlah 5 anak yang terdiri atas 3 perempuan dan 2 laki-laki dengan rentang usia 9-13 tahun. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan kegiatan, yaitu anak bersedia mengikuti seluruh rangkaian program regulasi emosi hingga selesai.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, *pre-test*, pelaksanaan program, dan *post-test*. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak RPTRA Rambutan terkait jadwal kegiatan, identifikasi kebutuhan peserta, serta penentuan yang memenuhi kriteria. Kemudian, tahap selanjutnya pelaksanaan *pre-test* untuk memperoleh gambaran awal kemampuan regulasi emosi peserta sebelum mengikuti program.

Program regulasi emosi dilaksanakan melalui metode psikoedukasi, diskusi kelompok, dan permainan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah. Materi yang diberikan meliputi pengenalan berbagai jenis emosi, pemahaman penyebab munculnya emosi, strategi pengelolaan emosi, serta cara mengekspresikan emosi dengan tepat dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dirancang secara interaktif agar peserta dapat memahami materi sekaligus mempraktikkan keterampilan regulasi emosi melalui berbagai aktivitas kelompok.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)* yang merupakan adaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Instrumen ini terdiri atas 10 item yang mengukur dua dimensi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 1-7, yaitu skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Tingkat ketercapaian program diukur melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor regulasi emosi peserta setelah mengikuti program. Selain itu, ketercapaian kegiatan juga dievaluasi secara deskriptif melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, kemampuan peserta dalam mengenali dan mengungkapkan emosi, serta keterlibatan peserta dalam setiap aktivitas yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di RPTRA Rambutan berfokus pada penguatan regulasi emosi anak di usia 9-13 tahun. Program ini disusun berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan bahwa adanya beberapa anak yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti berteriak ketika kalah bermain, tidak sabar menunggu giliran, enggan meminta maaf ketika melakukan kesalahan, serta kurang menunjukkan perilaku membantu teman. Berdasarkan temuan tersebut, akhirnya kelompok merancang serangkaian kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

3.1. Hasil Pelaksanaan Program

3.1.1. Pengenalan Emosi

Program intervensi pertama yang dilaksanakan adalah kegiatan pengenalan dan penanganan emosi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai berbagai jenis emosi serta cara mengelolanya secara tepat. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media poster dan metode pembelajaran interaktif yang melibatkan diskusi serta tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengenalan emosi dasar, seperti senang, sedih, marah, takut, dan kecewa, serta strategi sederhana yang dapat diterapkan untuk mengelola emosi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan yang baik dalam proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi berbagai jenis emosi dan memberikan contoh situasi yang berkaitan dengan emosi yang dibahas. Selain itu, peserta juga mampu mengemukakan pengalaman pribadi yang berhubungan dengan perasaan marah, sedih, maupun senang yang pernah mereka alami. Partisipasi aktif peserta selama diskusi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterima dengan baik.

Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Gross (1998) yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali dan memahami emosi merupakan salah satu aspek penting dalam proses regulasi emosi. Individu perlu memahami emosi yang dirasakan sebelum mampu menentukan strategi yang tepat untuk mengelola respons emosionalnya. Oleh karena itu, kegiatan pengenalan emosi menjadi langkah awal yang penting dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi pada anak.

Penggunaan metode pembelajaran interaktif juga mendukung proses pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Menurut Bandura (1997), proses pembelajaran dapat terjadi melalui interaksi sosial, observasi, dan pengalaman langsung. Melalui diskusi dan tanya jawab, peserta tidak hanya memperoleh informasi dari fasilitator, tetapi juga belajar dari pengalaman dan pendapat peserta lainnya. Kondisi tersebut menciptakan lingkungan belajar yang mendorong peserta untuk lebih aktif dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka alami.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, program pengenalan dan penanganan

emosi memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai jenis-jenis emosi serta cara mengekspresikannya secara lebih adaptif. Kegiatan ini menjadi dasar bagi pelaksanaan program selanjutnya yang berfokus pada penguatan kemampuan regulasi emosi melalui aktivitas yang lebih aplikatif.

3.1.2. Menggambar dan Mewarnai Emosi

Program intervensi kedua yang dilaksanakan adalah kegiatan mewarnai dan menggambar emosi. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam mengenali dan mengekspresikan emosi yang sedang mereka rasakan melalui media visual. Pada pelaksanaannya, peserta diminta untuk memilih, menggambar, dan mewarnai ekspresi emosi yang sesuai dengan perasaan mereka saat itu, kemudian menjelaskan makna dari gambar yang telah dibuat.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu menggambarkan berbagai jenis emosi, seperti senang, sedih, marah, dan takut, serta menjelaskan pengalaman yang melatarbelakangi munculnya emosi tersebut. Proses ini memberikan ruang bagi peserta untuk mengungkapkan perasaan yang mungkin sulit disampaikan secara verbal. Selain itu, kegiatan menggambar dan mewarnai juga mendorong peserta untuk merefleksikan pengalaman emosional yang pernah mereka alami sehingga mereka dapat lebih memahami kondisi emosinya sendiri.

Temuan tersebut sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk memantau, mengenali, dan memahami emosi yang muncul dalam dirinya. Kesadaran terhadap emosi menjadi tahap awal yang penting sebelum individu mampu mengelola respons emosional secara efektif. Oleh karena itu, kegiatan menggambar dan mewarnai emosi dapat menjadi sarana untuk membantu peserta mengidentifikasi emosi yang dirasakan sekaligus meningkatkan pemahaman terhadap penyebab munculnya emosi tersebut.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengenali dan mengkomunikasikan emosi yang mereka rasakan. Kegiatan ini tidak hanya membantu peserta mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka, tetapi juga mendukung pengembangan *emotional awareness* sebagai salah satu aspek penting dalam regulasi emosi. Dengan demikian, program mewarnai dan menggambar emosi dapat menjadi media yang efektif untuk mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi pada anak.

3.1.3. Permainan Menyusun Balok

Program intervensi terakhir yang dilaksanakan adalah permainan menyusun balok secara berkelompok. Pada kegiatan ini, peserta dibagi ke dalam dua kelompok dan masing-masing kelompok diberikan satu set balok yang telah diacak. Setiap peserta diminta untuk menyusun balok secara bergantian hingga membentuk susunan yang sesuai. Kegiatan ini dirancang untuk melatih kemampuan bekerja sama, kesabaran, serta pengendalian diri dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial dan penyelesaian tugas kelompok.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan yang baik dalam proses permainan. Setiap anggota kelompok berupaya berkontribusi dalam menyusun balok sesuai dengan giliran yang telah ditentukan. Selain itu, peserta juga terlihat melakukan komunikasi dan koordinasi dengan anggota kelompok untuk menyelesaikan tugas secara bersama-sama. Meskipun terdapat beberapa peserta yang menunjukkan rasa tidak sabar ketika menunggu giliran atau ketika kelompok mengalami kesulitan, secara umum peserta tetap mampu mengikuti aturan permainan hingga kegiatan selesai.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Eisenberg dan Spinrad (2004) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengendalikan perilaku agar dapat memberikan respons yang sesuai dengan tuntutan lingkungan. Dalam kegiatan ini, peserta dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mereka menunggu giliran, menghadapi kesalahan dalam penyusunan balok, serta bekerja sama dengan anggota kelompok yang memiliki pendapat berbeda. Kondisi tersebut memberikan kesempatan

bagi peserta untuk melatih kemampuan mengendalikan impuls, mengelola rasa kecewa, dan menyesuaikan perilaku dengan aturan yang berlaku.

Selain mendukung pengembangan regulasi emosi, kegiatan menyusun balok secara berkelompok juga memberikan pengalaman belajar sosial bagi peserta. Melalui interaksi dengan teman sebaya, peserta belajar untuk berkomunikasi, bekerja sama, serta saling membantu dalam mencapai tujuan kelompok. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini tidak hanya mendorong keterlibatan aktif peserta dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga memberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan sosial dan emosional yang telah diperkenalkan pada program-program sebelumnya. Dengan demikian, permainan menyusun balok dapat menjadi media yang efektif untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi sekaligus mengembangkan keterampilan sosial anak dalam lingkungan kelompok

3.2. Ketercapaian Program dan Dampak Kegiatan

Pelaksanaan program penguatan regulasi emosi di RPTRA Rambutan menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta. Keberhasilan program diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen *ERQ-CA* serta hasil observasi selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil pengukuran, rata-rata skor peserta mengalami peningkatan dari 48,8 pada *pre-test* menjadi 51,0 pada *post-test*. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan regulasi emosi setelah peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang telah diberikan.

Selain hasil pengukuran kuantitatif, perubahan juga terlihat dari hasil observasi selama pelaksanaan program. Pada awal kegiatan, beberapa peserta menunjukkan perilaku seperti tidak sabar menunggu giliran, mudah kesal ketika mengalami kesulitan, serta kurang mampu mengungkapkan perasaan secara tepat. Setelah mengikuti program, peserta mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi yang dirasakan, mengungkapkan perasaan secara verbal, serta bekerja sama dengan teman selama kegiatan berlangsung.

Peningkatan tersebut didukung oleh rangkaian program yang saling berkaitan. Kegiatan pengenalan emosi membantu peserta memahami berbagai jenis emosi dan cara mengelolanya, kegiatan menggambar dan mewarnai emosi membantu peserta mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka, sedangkan permainan menyusun balok memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan kemampuan mengendalikan diri dan bekerja sama dalam situasi sosial. Kombinasi ketiga kegiatan tersebut membantu peserta memperoleh pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, tujuan program untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan regulasi emosi pada anak usia 9–13 tahun dapat dikatakan tercapai. Meskipun peningkatan yang terjadi masih bersifat awal dan memerlukan penguatan secara berkelanjutan, program ini telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional peserta.



(a)

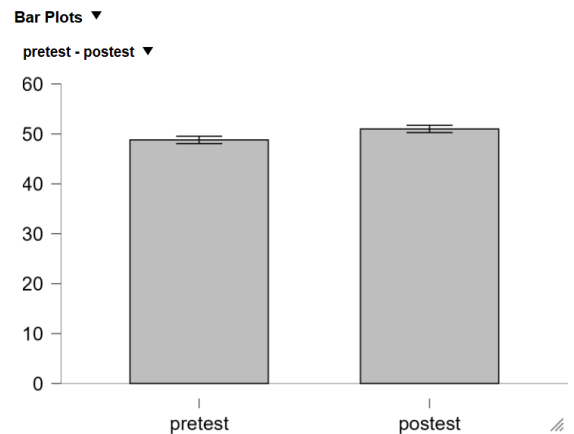


(b)



(c)

Gambar 1. Pelaksanaan Program (a) Pengenalan Emosi (b) Mewarnai dan Menggambar Emosi (c) Permainan Tim Menyusun Balok



Gambar 2. Perbandingan rata-rata skor regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah program

Tabel 1. Statistik deskriptif regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah program

Statistik	Pre-test	Post-Test
N	5	5
Mean	48,80	51,00
Standar Deviation	8,785	9,110
Minimum	38,00	39,00
Maximum	62,00	64,00

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada Tabel 1, rata-rata skor regulasi emosi peserta meningkat dari 48,80 pada saat *pre-test* menjadi 51,00 pada saat *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi 2,20 atau sekitar 4,51% setelah peserta mengikuti rangkaian program yang telah dilaksanakan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa karena peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mempraktikkan pengelolaan emosi melalui berbagai kegiatan yang diberikan, seperti pengenalan emosi, menggambar emosi, dan permainan kelompok.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk memantau, memahami, dan mengelola respons emosional yang dimiliki. Melalui kegiatan pengenalan emosi dan refleksi yang dilakukan selama program berlangsung, peserta diajak untuk lebih menyadari emosi yang dirasakan serta memahami cara mengekspresikannya secara tepat. Selain itu, kegiatan menggambar emosi dan permainan menyusun balok memberikan kesempatan bagi peserta untuk menerapkan kemampuan tersebut dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial dan kerja sama dengan teman sebaya. Nilai *standar deviation* pada *pre-test* sebesar 8,758 dan pada *post-test* sebesar 9,110 menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi antar peserta masih cukup beragam. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peserta menunjukkan perkembangan yang berbeda setelah mengikuti program. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman, karakteristik individu, maupun tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta hasil observasi selama kegiatan berlangsung, tujuan program untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia 9–13 tahun dapat dikatakan tercapai. Indikator keberhasilan ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor regulasi emosi peserta, kemampuan peserta dalam mengenali berbagai jenis emosi, kemampuan mengungkapkan perasaan secara verbal, serta meningkatnya keterlibatan peserta dalam aktivitas kelompok selama program berlangsung.

4. KESIMPULAN

Program penguatan regulasi emosi yang dilaksanakan pada anak usia 9-13 tahun di RPTRA Rambutan telah memberikan hasil positif dalam membantu peserta mengenali, memahami, dan mengelola emosi lebih adaptif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi peserta dari 48,80 pada saat pre-test menjadi 51,00 pada saat post-test. Selain itu, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan peserta lebih mampu mengenali emosi yang dirasakan, mengungkapkan perasaan secara verbal, serta menunjukkan perilaku lebih positif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan peserta dalam bekerja sama, menunggu giliran, serta berkurangnya perilaku mengejek dan konflik selama kegiatan berlangsung.

Keunggulan program terletak pada penggunaan metode yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, seperti psikoedukasi, menggambar emosi, dan permainan kelompok yang memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman langsung. Selain itu, pelaksanaan kegiatan di RPTRA memberikan suasana yang nyaman dan mendukung keterlibatan aktif peserta. Namun demikian, program ini masih memiliki keterbatasan, terutama karakteristik peserta yang beragam, sehingga respon terhadap kegiatan yang diberikan tidak selalu sama pada setiap peserta. Selain itu, lingkungan sosial peserta di luar kegiatan tidak dapat dikontrol secara langsung, sehingga berbagai pengalaman dan interaksi dialami di rumah maupun di lingkungan bermain berpotensi mempengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan yang berkelanjutan serta keterlibatan orang tua dan lingkungan sekitar agar keterampilan regulasi emosi yang diperoleh selama program dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola dan seluruh pihak RPTRA Rambutan yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan program sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas kerja sama, kontribusi, dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan program. Semoga program yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi peserta dan menjadi dasar bagi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, N., Hanafi, I., Sari, R., & Sitompul, T. A. (2026). Kesulitan mengendalikan emosi dan disiplin pada siswa sekolah dasar: Studi kasus dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. https://www.academia.edu/146236617/KESULITAN_MENGENDALIKAN_EMOSI_DAN_DISIPLIN_PADA_SISWA_SEKOLAH_DASAR_STUDI_KASUS_DALAM_PERSPEKTIF_BIMBINGAN_DAN_KONSELING?auto=download
- Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *Jurnal Seminar*. 4(3), 198-202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Auriza, M., Muthmainah., Syamsudin. A. (2025). Emotion regulation in children aged 5-6 years. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*. 13(1), 67-79. <https://doi.org/10.23887/paud.v13i1.87003>
- Cresell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*. 10(2), 486-489.

<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>

- Gross, J. J., John, O. P.. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Lestari, W., & Maghfirah, F. (2025). Pengaruh flashcard terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*. 8(3), 1629-1635. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i3.1462>
- Muslimah, I. F., Wardhani, R. R. D. K., & Aprilyanti, D. S. (2026). Regulasi emosi dan dinamika interaksi sosial dalam perilaku marah anak usia dini: Studi kasus di taman kanak-kanak.. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 5(2), 147-155. <https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2026.005.02.04>
- Radde, H. A., Nurrahmah., Nurhikmah., Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory actor analysis. 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahmayunita, A. Y. (2026). Regulasi emosi pada anak usia dini: Tinjauan teoretis dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jiwara: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 1(1), 1-11. <https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara/article/view/69>
- Rahiem. M. D. H. (2023). Orang tua dan regulasi emosi anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*. 6(2). <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Sari, D. S. P. (2022). Melatih regulasi emosi pada anak pra sekolah dengan bermain: Literature review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 2(1), 14-20. <https://researchhub.id/index.php/jurdikbud/article/download/149/122>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*. 10(1). <https://doi.org/10.26555/HUMANITAS.V10I1.326>
- Tazkia, H. A., & Darmiyanti, A. (2024). Perkembangan sosial emosional anak usia dasar di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 1(3), 1-8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.557>
- Wati. A. A., & Rachmawati. A. (2026). Psikoedukasi regulasi emosi untuk anak usia dini di TK Aisyiyah bustanul athfal gonilian. *Proficio: Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta*. 7(1). <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5923>

Halaman Ini Dikosongkan