

Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Anak-anak di Panti Asuhan dengan Metode Permainan

Dian Junita Anggarini, Isrida Yul Arifian*

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya, Jawa Timur, 60118, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: isrida@untag-sby.ac.id

Riwayat Artikel

Diajukan: 2 Desember 2025

Direvisi: 3 Januari 2026

Diterima: 5 Januari 2026

Diterbitkan: 21 Januari 2025

Kata kunci

Anak panti asuhan

Metode permainan

Regulasi emosi

Abstrak

Pelatihan regulasi emosi melalui metode permainan terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada anak panti asuhan dengan menggunakan pendekatan pelatihan berbasis permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari tujuh anak berusia 8–16 tahun (5 laki-laki dan 2 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kategori regulasi emosi rendah hingga sedang. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, FGD, serta kuesioner ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents). Intervensi dilaksanakan dalam empat sesi permainan yang mencakup pengenalan emosi, pengungkapan emosi menggunakan kartu gambar, latihan berpikir positif, dan teknik relaksasi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,017 ($<0,05$), sehingga terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi setelah pelatihan diberikan. Anak-anak menunjukkan perkembangan positif, seperti lebih mampu mengendalikan kemarahan, menenangkan diri, serta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan regulasi emosi berbasis permainan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak panti asuhan, meski pendampingan yang berkelanjutan dari pengasuh dan lingkungan tetap diperlukan.

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial (Batubara, 2016). Pada fase ini, remaja diharapkan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya, seperti membangun identitas diri, mengembangkan potensi, serta memperluas relasi sosial sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Tejena & Sukmayanti, 2018). Keberhasilan pencapaian tugas perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, khususnya keberadaan keluarga dan figur orang tua.

Namun, kondisi ideal tersebut tidak sepenuhnya dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Ketiadaan lingkungan keluarga yang aman dan dukungan emosional dari figur orang tua dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis. Remaja panti asuhan cenderung menunjukkan karakteristik kepribadian seperti rendah diri, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, serta mengalami ketakutan dan kecemasan yang mendalam. Kondisi ini berdampak pada terhambatnya kemampuan remaja dalam berinteraksi sosial dan memenuhi tuntutan perkembangan sosial yang bertanggung jawab. Masa remaja juga ditandai oleh fluktuasi emosional yang tinggi sebagai konsekuensi dari perubahan biologis dan psikososial. Konflik antara remaja dan lingkungannya kerap muncul akibat ketidakmampuan remaja dalam mengelola perubahan tersebut. Konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan psikososial (Fitriani & Alsa, 2015). Remaja yang belum mencapai kematangan emosi cenderung menunjukkan perilaku impulsif, kurang empati, minim tanggung jawab, serta mudah mengalami frustrasi (Sarwono, 1989).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih sering mengalami emosi negatif, seperti sedih, marah, dan kesal, dibandingkan emosi positif, seperti bahagia, menerima, dan optimis. Selain itu, mereka juga mengalami hambatan dalam interaksi sosial serta perkembangan kepribadian dan penyesuaian sosial yang kurang optimal (Aesijah, dkk., 2016). Kondisi ini mencerminkan keadaan distress yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial (Diener, dkk., 2009). Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus terhadap pengembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja panti asuhan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan konteks situasi (Gross, 2013). Menurut Cohen dan Armeli (Prasetya & Hidayah, 2023) remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menunjukkan sensitivitas yang tinggi, fluktuasi suasana hati, kecemasan berulang, harga diri rendah, kurangnya pengendalian diri, serta penggunaan strategi koping yang maladaptif. Kondisi remaja panti asuhan yang ditandai oleh kehilangan figur

orang tua, pengalaman traumatis, serta keterbatasan pengasuhan yang responsif berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara sistematis, defisit regulasi emosi dapat memicu perilaku menyimpang, mengganggu hubungan sosial, serta berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja panti asuhan menjadi penting sebagai dasar empiris dalam pengembangan program intervensi psikologis yang tepat sasaran dan kontekstual.

Emosi merupakan pengalaman psikologis intrinsik yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa eksternal, seperti kemarahan, ketakutan, kebahagiaan, dan kesedihan (Gillespie & Beech, 2016). Emosi dapat diklasifikasikan menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mendorong individu untuk berperilaku adaptif, sedangkan emosi negatif cenderung memicu perilaku penghindaran atau respons maladaptif (King, 2020). Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses evaluasi, pengelolaan, dan ekspresi emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998). Gross (2013) mengemukakan dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kegagalan dalam mengelola emosi dapat menghambat kemampuan empati, mengganggu relasi sosial, serta menurunkan prestasi akademik.

Kemampuan regulasi emosi berkembang secara bertahap sejak masa kanak-kanak dan dipengaruhi oleh kematangan neurologis, interaksi sosial, serta pola pengasuhan (Thompson, 1994). Kehilangan figur orang tua, pengalaman traumatis, serta lingkungan pengasuhan yang kurang responsif dapat menghambat kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, sehingga berisiko menampilkan perilaku menyimpang, seperti agresivitas dan pelanggaran aturan (Imami, dkk., 2016). Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat mendorong keterlibatan remaja dalam kenakalan remaja dan menghambat pencapaian tugas perkembangan (Mumtahanah & Casmini, 2024).

Berdasarkan kajian pustaka, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang dapat diidentifikasi. Pertama, meskipun regulasi emosi pada remaja telah banyak diteliti, penelitian yang secara khusus mengkaji regulasi emosi pada remaja panti asuhan masih terbatas. Kedua, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada deskripsi permasalahan psikologis tanpa mengaitkannya secara komprehensif dengan kondisi lingkungan pengasuhan di panti asuhan. Ketiga, masih minim penelitian yang dapat dijadikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis regulasi emosi yang sesuai dengan karakteristik remaja panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada anak panti asuhan dengan menggunakan pendekatan pelatihan berbasis permainan.

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada populasi remaja secara umum atau pada konteks keluarga yang utuh, sehingga kurang mempresentasikan kondisi remaja yang hidup di lingkungan panti asuhan. Kajian yang ada cenderung bersifat deskriptif dan belum secara mendalam mengintegrasikan faktor perkembangan, konteks lingkungan panti, serta implikasi praktis bagi penyusunan intervensi psikologis yang kontekstual. Penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja panti asuhan di Indonesia juga masih relatif terbatas, baik dari segi jumlah maupun kedalaman analisis. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi kebaruan dengan secara khusus menelaah regulasi emosi pada remaja panti asuhan dalam konteks perkembangan psikososial, serta berupaya menghasilkan temuan empiris yang dapat menjadi dasar perancangan intervensi psikologis yang relevan dan sesuai dengan karakteristik lingkungan panti asuhan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Pra-eksperimental mengacu pada eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok komparatif atau kontrol (Rukminingsih & Latief, 2020). Eksperimen ini dilaksanakan tanpa kelompok kontrol, sehingga perbedaan antara pengukuran awal dan akhir mencerminkan efek dari perlakuan yang diterapkan. Sampel merupakan representasi dari totalitas dan atribut yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: a) laki-laki dan perempuan; b) berusia antara 8 hingga 16 tahun; dan c) anak-anak dengan regulasi emosi yang rendah hingga sedang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 7 anak, terdiri dari 5 laki-laki dan 2 perempuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, FGD, wawancara, serta penggunaan kuesioner ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents) memiliki reliabilitas sebesar 0,79. Purwoko & Pratiwi (2007) menjelaskan bahwa kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang diberikan kepada responden untuk memperoleh jawaban secara tertulis. Penelitian ini menggunakan kuesioner langsung dengan format tertutup guna menggali kemampuan regulasi emosi pada anak-anak di panti asuhan. Kuesioner tersebut diberikan kepada subjek penelitian saat pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi, apakah berada pada kategori tinggi, sedang, atau rendah. Penelitian memanfaatkan ERQ-CA sebagai alat ukur, dengan penilaian berbasis skala Likert empat pilihan:

“sangat tidak setuju” (STS), “tidak setuju” (TS), “setuju” (S), dan “sangat setuju” (SS). Kuesioner ini berisi pernyataan terkait regulasi emosi yang mencakup dua strategi utama, yaitu penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresi emosi (Gross, 2013).

Pelaksanaan penelitian pelatihan regulasi emosi melalui metode permainan yang berlandaskan langkah-langkah bermain untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak-anak di panti asuhan. Berikut adalah prosedur umum yang diterapkan dalam pelatihan regulasi emosi melalui metode permainan menurut Macklem (2007), yaitu pertama, penilaian awal. Melaksanakan penilaian awal pada anak-anak untuk menilai tingkat regulasi emosi, gejala yang dialami, serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan anak-anak dalam mengelola emosi positif. Penilaian awal dapat dilaksanakan melalui: a) *Focus Group Discussion* (FGD) dengan pengasuh dan pengurus panti asuhan untuk memahami emosi negatif yang dialami anak-anak. b) Wawancara dengan salah satu pengasuh untuk memahami emosi negatif yang dialami oleh anak-anak. c) Observasi langsung terhadap perilaku anak-anak dalam konteks yang berkaitan dengan emosi. d) Kuesioner yang menilai tingkat regulasi emosi pada anak dengan menggunakan kuesioner ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents). Kedua, membangun hubungan terapeutik. Sebelum memulai intervensi apa pun, penting untuk membangun hubungan terapeutik yang aman dan saling percaya dengan anak. Hal ini penting karena anak-anak harus merasa nyaman mengungkapkan emosi terdalam mereka. Ketiga, pengenalan pelatihan regulasi emosi. Dalam sesi pelatihan regulasi emosi, strategi bermain digunakan berdasarkan tahap perkembangan dan kebutuhan anak. Pelatihan regulasi emosi untuk anak-anak dengan pendekatan bermain meliputi: a) pemahaman emosi, b) identifikasi perasaan pribadi, c) pengembangan berpikir positif, d) metode relaksasi, dan e) modifikasi perilaku. Keempat, penguatan positif dan pemantauan perkembangan. Setiap sesi bermain harus diakhiri dengan penguatan positif, di mana anak-anak menerima penghargaan atau pujian atas keberanian dan ketekunan mereka selama proses pelatihan. Penguatan ini diwujudkan dalam bentuk penghargaan atau hadiah yang diberikan kepada anak-anak setelah berhasil menyelesaikan kegiatan dan diskusi mengenai emosi mereka. Terakhir, evaluasi dan tindak lanjut. Setelah beberapa sesi, penilaian dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan anak dalam mengubah emosi negatif menjadi emosi baik, sehingga mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Analisis deskriptif berdasarkan nilai rata-rata (M), standar deviasi (SD), nilai maksimum, dan nilai minimum digunakan untuk menganalisis data. Nilai rata-rata dan standar deviasi digunakan untuk mengategorikan studi deskriptif regulasi emosi pada anak-anak di panti asuhan. Dari tujuh anak di panti asuhan, satu anak berada dalam kategori rendah, lima anak berada dalam kategori sedang, dan satu anak berada dalam kategori tinggi, berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif. Tabel analisis deskriptif skala ERQ-CA (Kuesioner Regulasi Emosi untuk Anak dan Remaja) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents)

		Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Valid	Rendah	1	14,3	14,3	14,3
	Sedang	5	71,4	71,4	85,7
	Tinggi	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tujuh anak di panti asuhan mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan metode permainan. Berikut ini merupakan hasil *pretest* pada anak-anak di panti asuhan, yaitu :

Tabel 2. Hasil Pretest Skala ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents)

No.	Nama	Pretest	Kategori
1	SRA	32	Tinggi
2	SR	30	Sedang
3	AS	24	Sedang
4	AR	24	Sedang
5	AW	24	Sedang
6	RD	23	Rendah
7	YR	26	Sedang

Anak-anak di panti asuhan akan menerima intervensi berupa pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan permainan, yang akan diberikan empat kali setelah tingkat regulasi emosi mereka dinilai melalui *pretest*. Hasil tes akhir akan digunakan untuk melacak perubahan tingkat kontrol emosi anak-anak panti asuhan setelah perawatan atau intervensi. Berikut ini merupakan hasil *posttest* pada anak-anak di panti asuhan, yaitu :

Tabel 3. Hasil Posttest Skala ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents)

No.	Nama	Pretest	Kategori
1	SRA	37	Tinggi
2	SR	35	Sedang
3	AS	37	Tinggi
4	AR	37	Tinggi
5	AW	35	Sedang
6	RD	36	Sedang
7	YR	35	Sedang

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan metode Wilcoxon. Analisis Wilcoxon dilakukan menggunakan program SPSS versi 25. Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents) sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelaksanaan intervensi. Adapun tabel berikut menyajikan hasil uji Wilcoxon:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-2.388 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.017
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

Berdasarkan tabel 4, diperoleh bukti yang memungkinkan penarikan kesimpulan secara jelas. Jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka hipotesis dinyatakan diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, hipotesis ditolak. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai 0,017, yang berarti nilai signifikansi memenuhi kriteria penerimaan hipotesis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi menggunakan metode permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak-anak di panti asuhan.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak di panti asuhan memiliki kemampuan regulasi emosi yang belum optimal. Hal ini didapatkan dari hasil observasi, FGD, dan wawancara yang secara konsisten mengindikasikan adanya emosi negatif yang intens, impulsivitas, perubahan suasana hati, serta kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal. Pola ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa anak-anak dengan riwayat kehilangan figur orang tua dan pengalaman traumatis cenderung mengalami hambatan dalam pengelolaan emosi dan respons adaptif terhadap situasi sosial (Gross & Thompson, 2006; Rahmadhony, 2020). Dominannya kategori regulasi emosi sedang pada hasil pra-tes menunjukkan bahwa meskipun sebagian anak telah memiliki kapasitas dasar dalam mengelola emosi, kemampuan tersebut belum berkembang secara stabil dan konsisten.

Hasil kualitatif mengungkap bahwa anak-anak cenderung merespons situasi emosional secara reaktif dan impulsif, serta belum mampu menggunakan strategi kognitif adaptif, seperti berpikir positif atau penilaian ulang situasi (*cognitive reappraisal*). Sebaliknya, anak lebih sering menekan emosi atau mengekspresikannya secara tidak terkontrol. Temuan ini sejalan dengan konsep *expressive suppression* yang, apabila digunakan secara dominan, dapat menghambat pemrosesan emosi yang sehat dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis anak (Gross, 2013). Kesulitan anak dalam mengartikulasikan emosi juga mengindikasikan keterbatasan kosakata emosional serta minimnya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, yang memperkuat pentingnya interaksi pengasuhan yang responsif dan suportif.

Intervensi regulasi emosi berbasis permainan dalam penelitian ini memiliki makna penting karena bermain berfungsi sebagai medium komunikasi non-verbal yang aman dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Terapi bermain memungkinkan anak mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara lisan serta membantu mereka mengenali, memberi makna, dan mengelola emosi secara lebih adaptif (Landreth, 2012). Temuan ini mendukung hasil penelitian Bratton, dkk (2005) dan Post, dkk (2019) yang menegaskan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional, khususnya pada anak-anak dengan latar belakang trauma dan pengasuhan alternatif seperti panti asuhan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian belum melibatkan kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat diatribusikan secara kausal pada intervensi yang diberikan. Kedua, jumlah subjek yang relatif kecil membatasi generalisasi temuan ke populasi anak panti asuhan yang lebih luas. Ketiga, durasi intervensi yang singkat belum memungkinkan pengamatan terhadap keberlanjutan (*sustainability*) perubahan regulasi emosi

dalam jangka panjang. Selain itu, penggunaan instrumen seperti ERQ-CA berpotensi dipengaruhi oleh bias pemahaman dan kemampuan refleksi diri anak.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memiliki relevansi praktis yang kuat bagi pengasuh panti asuhan. Temuan penelitian menegaskan bahwa anak-anak membutuhkan program regulasi emosi yang terstruktur, konsisten, dan berbasis perkembangan. Pendekatan permainan dapat menjadi alternatif intervensi yang mudah diterapkan oleh pengasuh tanpa memerlukan latar belakang klinis khusus. Pengasuh diharapkan tidak hanya berperan sebagai pengontrol perilaku, tetapi juga sebagai figur pendukung emosional yang membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Peningkatan kompetensi pengasuh dalam memahami regulasi emosi anak berpotensi menciptakan lingkungan panti yang lebih aman secara emosional, mengurangi perilaku maladaptif, serta mendukung perkembangan sosial dan psikologis anak secara optimal.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil sebelum dilakukan intervensi anak-anak di panti asuhan menunjukkan gejala regulasi emosi yang kurang optimal, termasuk amarah yang meledak-ledak ketika keinginan mereka tidak terpenuhi, mudah tersinggung, menangis tanpa alasan yang jelas, dan kemudian bersikap kasar terhadap teman dan pengasuh. Setelah sesi, kemampuan anak-anak untuk mengatur emosi mereka melalui pernapasan dalam menunjukkan hasil yang baik. Namun, strategi jangka panjang dan bantuan dari pemangku kepentingan lain, seperti pengasuh dan lingkungan, diperlukan untuk mencapai regulasi emosi yang lebih baik pada anak-anak. Anak-anak dengan regulasi emosi yang buruk dapat memperoleh manfaat dari pelatihan regulasi emosi berbasis permainan. Melalui aktivitas yang menghibur dan strategi permainan, anak-anak dapat mengomunikasikan emosi mereka, mengubah.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan *AI* atau alat berbantuan *AI* dalam penyusunan naskah ini.

Daftar Rujukan

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–45. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v1i1.1792>
- Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29. <http://dx.doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 376–390. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.376>
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517–529. <https://doi.org/10.1111/fare.12202>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 187–194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gadjar Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 1(3), 149–162. Retrieved from <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3021798>

- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). Theories of emotion regulation. In *The Wiley handbook on the theories, assessment and treatment of sexual offending* (pp. 245–263). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118574003.watto012>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Imami, A. D., Sulistiyorini, D., & Setiyowati, N. (2016). Efektivitas pendampingan kegiatan menggambar (dengan modifikasi art therapy) sebagai katarsis terhadap agresivitas. *Jurnal Sains Psikologi*, 5(2), 1–5. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v5i22016p1-5>
- King, P. S. (2020). Emotions: Positive and negative. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 753–755). Springer.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). New York, NY: Routledge.
- Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer.
- Mumtahanah, S., & Casmini, C. (2024). Peta hasil intervensi perilaku agresif anak pada masa taman kanak-kanak sampai sekolah dasar. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 619–630. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i1.1399>
- Post, P. B., Phipps, C. B., Camp, A. C., & Grybush, A. L. (2019). Effectiveness of child-centered play therapy among marginalized children. *International Journal of Play Therapy*, 28(2), 88–97. <https://doi.org/10.1037/pla0000096>
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Purwoko, B., & Pratiwi, T. I. (2007). *Pemahaman individu melalui teknik non tes*. Surabaya, Indonesia: Unesa University Press.
- Putri, R. N., Nurani, P., Fitriani, A., & Amsal, B. (2025). Efektivitas play therapy melalui permainan kartu emosi dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(4), 6111–6122. <https://doi.org/10.58230/27454312.2932>
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Rukminingsih, G. A., & Latief, M. A. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta, Indonesia: Erhaka Utama.
- Sarwono, S. W. (1989). *Psikologi remaja*. Jakarta, Indonesia: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian* (30th ed.). Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381. Retrieved from <https://jurnal.harianregional.com/psikologi/id-40408>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>