

PENGEMBANGAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA ANAK ASUH PONDOK YATIM & DHU'AFA X MELALUI PSIKOEDUKASI

Fatima¹, Pricilya Edelweyz Tan², Abriana Fredolin Noang³, Agoes Dariyo⁴

Universitas Tarumanagara^{1,2,3,4}

e-mail: fatimabakrieee@gmail.com¹, pricilya.tan@gmail.com², ebifred432@gmail.com³,
oyiradsoega2020@gmail.com⁴

Diterima: 10/06/2026; Direvisi: 15/07/2026; Diterbitkan: 12/08/2026

ABSTRAK

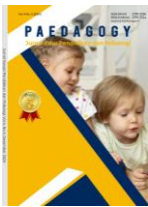
Masa kanak-kanak merupakan tahap ketika individu mulai memahami, mengenali, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Kemampuan pengaturan strategi regulasi emosi yang rendah cenderung akan membuat anak mengalami kesulitan dalam mengatur emosi secara adaptif di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengembangkan strategi regulasi emosi anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design* yang kemudian dijumlahkan menjadi total dan mean antara dimensi CR (*Cognitive Reappraisal*) dan ES (*Expressive Suppression*). Pengukuran dilakukan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQCA) dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji non-parametrik *Wilcoxon SignedRank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) pada subskala *Expressive Suppression* dan 0,028 ($p < 0,05$) pada subskala *Cognitive Reappraisal*. Hasil temuan tersebut menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan pada kemampuan anak-anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X dalam mengatur strategi regulasi emosi mereka setelah diberikannya intervensi. Dengan demikian, kombinasi program psikoedukasi, pemutaran film, dan konseling kelompok dapat secara efektif mampu membantu anak meningkatkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Strategi Regulasi Emosi, Psikoedukasi*

ABSTRACT

Childhood is a developmental stage during which individuals begin to understand, recognize, and express their emotions. Limited emotion regulation strategies tend to make children experience difficulties in managing their emotions adaptively in daily life. This study aimed to improve the emotion regulation strategies of children residing at Pondok Yatim & Dhu'afa X in their everyday lives. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The scores were calculated by obtaining the total and mean values for the Cognitive Reappraisal (CR) and Expressive Suppression (ES) dimensions. Emotion regulation was measured using the *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA). The data were analyzed using descriptive statistics and the non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test. The findings revealed a significance value of 0.027 ($p < 0.05$) for the Expressive Suppression subscale and 0.028 ($p < 0.05$) for the Cognitive Reappraisal subscale. These results indicate a statistically significant improvement in the emotion regulation strategies of the children at Pondok Yatim & Dhu'afa X following the intervention. Therefore, the combination of psychoeducation, film screening, and group





counseling was found to be effective in helping children develop more adaptive emotion regulation strategies.

Keywords: *Emotion Regulation, Emotion Regulation Strategies, Psychoeducation*

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan sosial dan emosional, masa kanak-kanak dinilai merupakan tahap yang paling penting karena akan mempengaruhi kondisi seseorang ketika beranjak dewasa. Pada periode ini, anak-anak mulai memahami, mengenali, hingga mengekspresikan emosi yang mereka rasakan sehari-hari. Selama tahap perkembangan anak, emosi merupakan hal yang penting untuk melibatkan hubungan erat pada aspek sosial dan emosional (Astuti et al., 2024). Kondisi tersebut berkaitan dengan regulasi emosi yang berperan penting dalam membantu anak membangun hubungan sosial yang sehat dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

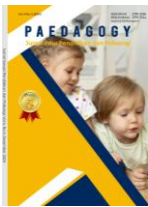
Meskipun demikian, kemampuan regulasi emosi setiap anak berkembang secara berbeda karena dipengaruhi oleh berbagai kondisi individu maupun lingkungan tempat mereka tumbuh dan berkembang. Namun, beberapa anak yang kurang beruntung tidak memiliki kesempatan yang sama dalam mengembangkan regulasi emosinya secara tepat. Banyak anak yang mengalami kehilangan figur orang tua terutama ayah maupun hidup dalam keterbatasan ekonomi mengalami berbagai tantangan terkait regulasi emosi mereka terutama dalam lingkup sosial. Keterbatasan tersebut membuat anak-anak merasakan stres serta kecemasan yang berpotensi menurunkan kemampuan anak dalam mengatur strategi regulasi emosinya.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai konsep regulasi emosi sebagai landasan dalam merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Menurut Gross regulasi emosi merupakan keterampilan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Universitas Psikologi, 2020). Sementara, menurut Gottman dan Katz regulasi emosi berdasar pada keterampilan seseorang untuk menghalangi tingkah laku tidak tepat akibat besarnya pengaruh emosi positif ataupun negatif yang dirasakan, dapat menstabilkan emosi, dan dapat memusatkan perhatian kembali dan mengelola diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Sejalan dengan konsep tersebut, penelitian ini menggunakan beberapa teori yang saling melengkapi untuk menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan strategi regulasi emosi pada anak. Program yang dikembangkan oleh kelompok dalam penelitian ini menggunakan beberapa teori, yaitu Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998), Teori Temperamen (Rothbart & Derryberry, 1981), dan Teori Sosial Kognitif (Bandura, 1986). Ketiga teori tersebut menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dipengaruhi oleh proses regulasi emosi, karakteristik temperamen, serta pengalaman belajar melalui observasi dan interaksi sosial. Pada anak, perkembangan strategi regulasi emosi berlangsung secara bertahap melalui interaksi antara faktor biologis dan lingkungan, sehingga kemampuan menggunakan strategi seperti *cognitive reappraisal* dan mengendalikan ekspresi emosi menjadi semakin adaptif seiring bertambahnya usia (Willner et al., 2022). Selain itu, dukungan lingkungan sosial melalui proses pembelajaran, pemodelan perilaku, dan pendampingan dari orang dewasa berperan penting dalam membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang positif dan adaptif (Paley & Hajal, 2022).

Landasan teoretis tersebut selanjutnya diperkuat oleh hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan pada lokasi penelitian Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Pembina





Pondok Yatim & Dhu'afa X, ditemukan temuan berupa beberapa anak asuh yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan dan mengelola emosi. Sebagian anak cenderung memendam emosi yang mereka rasakan, sedangkan sebagian besar lainnya mengekspresikan emosinya dengan cara meledak-ledak secara impulsif. Hasil temuan tersebut menjadikan acuan utama untuk upaya yang membantu anak-anak asuh mengembangkan strategi regulasi emosi mereka kearah yang lebih adaptif.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak maupun remaja. Selain itu, terdapat juga penelitian terdahulu yang mendukung psikoedukasi sebagai intervensi utama dalam meningkatkan pemahaman dan strategi regulasi emosi melalui penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Tarmidi (2025). Penelitian tersebut menghasilkan temuan bahwa psikoedukasi tentang regulasi emosi dapat memberikan perubahan pada kemampuan seseorang terutama remaja dalam mengatur strategi regulasi emosi mereka sehari-hari. Namun, temuan dalam penelitian ini hanya menjadikan psikoedukasi sebagai intervensi tunggal, sehingga kelompok menambahkan pemutaran film mengenai emosi, dan konseling kelompok sebagai intervensi lanjutan yang diharapkan akan efektif dalam meningkatkan strategi regulasi emosi pada anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X.

Berdasarkan landasan teori, hasil identifikasi kebutuhan, dan temuan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini mengembangkan program intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik anak asuh di Pondok Yatim & Dhu'afa X. Intervensi yang dilakukan melalui program psikoedukasi, konseling kelompok, dan pemutaran film *Inside Out* ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengatur strategi regulasi emosi. Film ini dipilih karena menggambarkan secara visual dan naratif dengan berbagai jenis emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, dan jijik) melalui karakter-karakter yang mudah dipahami anak-anak, sehingga dinilai relevan untuk melengkapi materi pengenalan emosi yang disampaikan melalui psikoedukasi. Selain itu, anak-anak diharapkan mengenali perasaan mereka sehingga dapat mengatur strategi regulasi emosi sesuai dengan kemampuan masing-masing secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design* untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi anak asuh di Pondok Yatim & Dhu'afa X melalui tiga tahapan penelitian, yaitu pretest, intervensi, dan posttest. Selain itu, kelompok juga melakukan wawancara dengan pihak pondok dan observasi terhadap partisipan sebagai data pendukung dalam penelitian ini. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil diskusi bersama kepala asrama Pondok Yatim & Dhu'afa X yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi pada sejumlah anak asuh. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, kelompok menetapkan kriteria partisipan berupa anak-anak berusia 7–12 tahun yang berada di Pondok Yatim & Dhu'afa X. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak enam (6) orang anak asuh, yaitu ANA, SAV, SAN, DA, AAH, dan AKS. Meskipun ANA dan SAV teridentifikasi memiliki kemampuan regulasi emosi yang paling rendah berdasarkan hasil wawancara awal, seluruh partisipan tetap diikutsertakan dalam keseluruhan tahap penelitian (pretest, intervensi, dan posttest) untuk memperoleh gambaran regulasi emosi yang lebih menyeluruh dan bervariasi antarindividu.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) yang diberikan pada tahap pretest dan posttest untuk mengukur kemampuan anak-anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X dalam mengatur strategi

regulasi emosi (Shanny et al., 2024). Pada tahap pretest, partisipan diberikan 10 item, mulai dari skala 1 “Sangat Tidak Setuju” hingga skala 5 “Sangat Setuju”, sebagai tahap selanjutnya dalam menyusun intervensi yang akan diberikan. Hasil pre-test yang diperoleh menjadi acuan dalam menyusun intervensi yang terdiri atas tiga kegiatan utama. Kegiatan pertama berupa psikoedukasi sebagai intervensi utama yang disampaikan melalui presentasi PowerPoint kepada seluruh partisipan. Materi psikoedukasi mencakup pengertian emosi, jenis-jenis emosi, pengertian regulasi emosi, serta cara mengelola emosi secara sehat dan adaptif. Kegiatan kedua berupa pemutaran film *Inside Out* yang dipilih karena memiliki keterkaitan dengan materi psikoedukasi, khususnya dalam menggambarkan berbagai jenis emosi dan respons individu terhadap situasi emosional. Setelah pemutaran film, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk menggali pengalaman emosional yang dialami partisipan dalam kehidupan sehari-hari serta membantu mereka mengidentifikasi cara yang lebih sesuai dan efektif dalam mengelola emosi.

Data hasil pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Skor masing-masing pengukuran dihitung berdasarkan total skor pada dua dimensi regulasi emosi, yaitu *Cognitive Reappraisal* (CR) dan *Expressive Suppression* (ES). Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata (mean) skor CR dan ES pada pre-test dan post-test. Setelah itu, perbedaan skor antara pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan pada masing-masing subskala setelah diberikan intervensi.

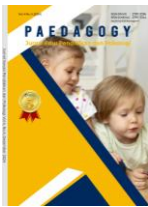
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melakukan beberapa tahap yang didukung oleh data kuantitatif. Tahapan tersebut meliputi wawancara, observasi, *pretest*, dan *posttest*. Data dari *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis data dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan regulasi emosi partisipan setelah mengikuti rangkaian intervensi yang diberikan.

Berdasarkan kesimpulan wawancara awal dengan pengasuh pondok, kelompok mendapatkan informasi mengenai latar belakang para anak asuh di Pondok Yatim & Dhu'afa X. Sebagian besar anak-anak di pondok tersebut berasal dari keluarga yang tergolong sebagai dhuafa, dan hanya terdapat satu anak yang berstatus yatim. Dari hasil wawancara, pembina panti juga menggambarkan sifat dari masing-masing anak asuh. Pembina panti menyebutkan bahwa terdapat dua anak asuh yang menunjukkan kemampuan dalam mengatur strategi regulasi emosi paling lemah, yaitu ANA dan SAV. Dijelaskan bahwa ANA dan SAV seringkali meluapkan emosi ketika marah, seperti berteriak, memukul, serta sulit untuk menghentikan kegiatan yang sedang mereka lakukan, terutama saat sedang membaca buku. Tak hanya itu, dijelaskan juga bahwa ANA merupakan anak yang terlahir dari keluarga yang kurang mampu beberapa kali melakukan perilaku yang cenderung menyakiti diri sendiri ketika sedang meluapkan emosinya. Sedangkan, SAV yang juga berasal dari keluarga yang berkecukupan, digambarkan sebagai anak yang cenderung lebih mudah terpancing emosi ketika situasi tidak sesuai dengan keinginannya.

Di samping kedua peserta tersebut, setiap anak juga digambarkan dengan ciri-ciri emosional serta latar belakang yang berbeda. SAN, merupakan anak yang terlahir dari keluarga yang kurang mampu cenderung memiliki perubahan *mood* yang cepat serta mudah terlibat dalam perdebatan dengan DA saat mengalami perselisihan. SAN juga sering memperlihatkan



ketidaknyamanan terhadap sentuhan fisik. DA merupakan anak asuh satu-satunya yang menjadi anak yatim. DA sejak kecil mengurus ayahnya yang sakit, sehingga ketika ayahnya meninggal saat ia masih usia di bawah 10 tahun, ibunya yang berasal dari keluarga kurang mampu memutuskan untuk tinggal di asrama sebagai tempat tinggalnya. DA digambarkan sebagai anak yang cukup aktif, cukup mudah memperlihatkan emosinya, dan cukup dekat dengan semua anak asuh.

Selanjutnya, partisipan AAH terlihat sebagai anak asuh yang paling bisa mengendalikan emosi dan menyelesaikan perselisihan, seperti berani menegur teman, menenangkan situasi, serta memberikan tanggapan yang lebih netral saat terjadi persoalan antar anak asuh. AAH juga memperlihatkan kasih sayang positif kepada kelompok melalui pelukan ataupun ucapan lisan. Sementara itu, AKS cenderung lebih tenang dan memilih memendam perasaannya. Meskipun digambarkan sebagai anak yang tenang, AKS juga dinilai mudah menunjukkan semangat serta ekspresi emosional positif saat menemukan hal-hal yang dianggap menarik baginya.

Melalui pengamatan kelompok terdapat kecocokan antara apa yang diceritakan oleh pengasuh pondok. Saat pertama kali melakukan pendekatan, ANA dan SAV lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk membaca buku di sudut ruangan dan kurang memiliki ketertarikan untuk berinteraksi dengan kelompok. Namun, seiring berjalannya waktu, ANA mulai tertarik untuk berinteraksi dan lebih terbuka dengan kelompok, misalnya ANA sering bertanya tentang berbagai hal, ikut dalam berbincang, serta dengan bangga menunjukkan pencapaian akademiknya. Sementara itu, SAV masih lebih nyaman untuk menyendiri, tetapi mulai ada peningkatan interaksi sosialnya melalui percakapan singkat dan pertanyaan umum kepada anggota kelompok.

Wawancara lanjutan juga dilakukan dengan Kepala Pondok dan Pembina Pondok, yaitu Bapak dan Umma. Bapak dan Umma menceritakan karakteristik emosional kedua anak asuh tersebut. ANA memiliki tingkah laku melukai diri sendiri apabila marah, seperti marah, memukul, atau mencakar diri sendiri sambil membenturkan kepala ke tembok. Sedangkan, SAV cenderung menunjukkan tingkah laku defensif, sulit mengakui kesalahannya sendiri, menggunakan kata-kata kasar ketika marah, berbicara dengan nada tinggi, serta jarang meminta maaf setelah melakukan kesalahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua anak memiliki pola regulasi emosi yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik emosional masing-masing.

Berdasarkan hasil observasi lanjutan, tingkah laku SAV sesuai dengan penjelasan oleh pengasuh pondok. SAV lebih mudah terpancing emosi ketika situasi tidak sesuai dengan keinginannya. Selain itu, perilaku menyakiti diri sendiri yang diceritakan mengenai ANA tidak pernah ditunjukkan secara langsung di hadapan kelompok. ANA lebih sering menunjukkan gambaran diri yang baik dan berusaha menunjukkan kemampuan dan kelebihanannya di depan orang lain.

Semua anak asuh yang berjumlah enam (6) orang dipilih sebagai partisipan. Meskipun ANA dan SAV menunjukkan perilaku mengelola regulasi emosi yang cenderung paling rendah, semua anak diberikan *pretest*, intervensi, serta *posttest* sebagai partisipan tetap dalam penelitian ini. Sebelum melakukan intervensi, kelompok memberikan *pretest* sebagai tahap selanjutnya dalam penelitian ini. *Pretest* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA), yang berisi 10 butir pertanyaan. Pemberian alat ukur dilakukan menggunakan kertas print dan dikerjakan bersama-sama sehingga diharapkan anak yang kurang mengerti perihal butir pertanyaan akan dibantu oleh anggota kelompok dalam menjelaskan makna dari butir item alat ukur. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1.



Tabel 1. Hasil Pretest

Descriptive Statistic	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.
ES_Total	6	11	18	14.67	3.011
CR_Total	6	9	19	14.33	3.983
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa partisipan cukup sering menahan atau memendam ekspresi emosinya dalam situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa skor ES pada partisipan berada pada rentang yang relatif sedang. Sementara itu, subskala *Cognitive Reappraisal* (CR) menunjukkan bahwa skor CR pada partisipan juga berada pada rentang sedang dengan variasi skor antar individu. Secara umum, hasil pretest menunjukkan bahwa kedua subskala regulasi emosi (ES dan CR) berada pada tingkat yang relatif seimbang, dengan ES sedikit lebih tinggi dibandingkan CR, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar.

Sebelum intervensi berlangsung, ANA cenderung menahan emosinya hingga akhirnya meledak saat ada rasa tak puas atau adanya emosi negatif yang tertumpuk. Namun, setelah intervensi berlangsung ANA mulai menunjukkan kemampuan untuk mengenali serta membicarakan perasaan yang sedang dirasakan kepada kelompok. ANA sesekali bertanya kepada kelompok mengenai cara yang baik untuk mengekspresikan emosi. Selain itu, kelompok kelompok juga memberikan tantangan kepada ANA untuk mengendalikan perilaku marahnya selama satu minggu. Meskipun ANA masih beberapa kali meledakkan emosinya, durasi perilaku tersebut lebih singkat daripada sebelumnya.

Sedangkan SAV, mendapati kemajuan dalam kemampuan sosial dan mengatur strategi regulasi emosinya. SAV kini dapat meminta maaf setelah melakukan kesalahan dan mulai mengurangi kebiasaan mengasingkan diri dengan membaca buku di tempat yang penuh orang. SAV juga lebih aktif untuk berinteraksi dengan kelompok dibandingkan dengan awal pertemuan. SAN terlihat mengalami perubahan dalam cara dia mengekspresikan emosinya. Apabila sebelumnya SAN lebih mudah marah dan sering beradu argumen, setelah melakukan intervensi, SAN kini terlihat lebih bisa mengontrol ekspresi wajah dan lebih sering bercanda dengan anak-anak asuh lainnya. DA yang sebelumnya sering beradu mulut dengan SAN kini menunjukkan perubahan sikap dengan lebih mudah bercanda dan mengurangi reaksi spontan saat terjadi konflik dengan teman lain.

AAH terlihat memiliki perkembangan yang cukup signifikan dalam memahami dan mengatur strategi regulasi emosi. AAH mampu mengenali emosinya sendiri dan lebih aktif membantu menyelesaikan konflik antar teman. AAH juga memiliki keberanian untuk menegur anak asuh lain ketika mereka melakukan kesalahan serta membantu menghentikan pertengkaran ketika terjadi adu mulut antar anak asuh. Sedangkan, AKS yang sebelumnya lebih pendiam dan cenderung memendam perasaannya kini mampu mengungkapkan ketidaknyamanannya. AKS beberapa kali menceritakan perlakuan tertentu temannya yang tidak disukainya.

Setelah diberikan intervensi, kelompok memberikan posttest sebagai tahap akhir rangkaian kegiatan di Pondok Yatim & Dhu'afa untuk mengetahui perubahan skor dibandingkan dengan hasil pretest menggunakan alat ukur dan butir pertanyaan yang sama. Pemberian posttest dilakukan pada pagi hari sehingga anak-anak diharapkan dapat mengisi

seluruh butir pertanyaan dalam kondisi fokus dan tidak mengantuk. Seluruh partisipan mengikuti pelaksanaan posttest hingga selesai tanpa ada yang mengundurkan diri dari penelitian. Hasil posttest dapat dilihat pada table 2 yang digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah diberikan terhadap peningkatan strategi regulasi emosi anak asuh.

Tabel 2. Hasil Posttest Descriptive Statistics Hasil Posttest ERQ-CA

Descriptive Statistic	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.
PES (<i>Parental Emotion Socialization</i>) Total	6	6	15	9.00	3.162
PCR (<i>Parent-Child Relationship</i>) Total	6	21	26	22.67	1.751
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh bahwa subskala *Expressive Suppression* (ES) memiliki penurunan skor ES dibandingkan dengan hasil *pretest*. Sementara itu, subskala *Cognitive Reappraisal* (CR) ini menunjukkan adanya peningkatan skor CR pada partisipan dibandingkan dengan *pretest*. Secara keseluruhan, hasil *posttest* menunjukkan perubahan arah skor regulasi emosi, yaitu penurunan pada ES dan peningkatan pada CR. Untuk memastikan bahwa hasil pengukuran tersebut diperoleh melalui proses pengisian instrumen yang berjalan dengan baik, pelaksanaan *pretest* dan *posttest* juga diamati selama proses penelitian. Seluruh partisipan ($n = 6$) mengisi semua *pretest* dan *posttest* dengan lancar tanpa adanya kesulitan yang dialami. Jika partisipan merasa kesulitan dalam menjawab pertanyaan, mereka sangat aktif bertanya dan cepat memahami penjelasan dari kelompok. Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi perubahan skor pada subskala *Cognitive Reappraisal* (CR), dilakukan analisis menggunakan uji non-parametrik yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Non-Parametrik dalam subskala CR (*Cognitive Reappraisal*)
Descriptive Statistics

Null Hypothesis	Test	Sig	Decision
1. <i>The median of differences between CR_Total dan PCR_total equals 0.</i>	<i>Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test</i>	.028	<i>Reject the null hypothesis.</i>

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji nonparametrik Wilcoxon *Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada subskala *Cognitive Reappraisal* (CR) antara skor *pretest* dan *posttest* (Sig. = 0,028; $p < 0,05$). Pada penelitian ini, kelompok melakukan uji nonparametrik sebagai tahap lanjutan untuk mengukur signifikansi perubahan kemampuan regulasi emosi partisipan setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan partisipan dalam mengubah cara pandang terhadap situasi emosional ke arah yang lebih adaptif setelah mengikuti rangkaian intervensi.

Selain hasil analisis statistik, pelaksanaan *pretest* dan *posttest* juga diamati selama proses penelitian. *Pretest* diberikan sebelum intervensi menggunakan instrumen *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) dalam bentuk lembar

kuesioner yang dikerjakan secara bersama-sama oleh seluruh partisipan. Mengingat usia partisipan berada pada rentang 7–12 tahun, anggota kelompok memberikan penjelasan mengenai petunjuk pengisian serta membantu menjelaskan makna setiap butir pernyataan yang belum dipahami tanpa memengaruhi jawaban yang diberikan. Seluruh partisipan bersedia mengikuti *pretest* hingga selesai dan tidak terdapat partisipan yang mengundurkan diri dari penelitian.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, *posttest* diberikan menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi partisipan. Selama proses pengisian, seluruh partisipan menunjukkan sikap kooperatif dan mampu menyelesaikan seluruh butir pertanyaan dengan baik. Dibandingkan saat *pretest*, partisipan tampak lebih memahami isi setiap pernyataan sehingga proses pengisian berlangsung lebih lancar, meskipun beberapa anak masih mengajukan pertanyaan untuk memastikan maksud dari beberapa butir. Seluruh lembar *posttest* berhasil dikumpulkan secara lengkap tanpa adanya *missing data*, sehingga seluruh data dapat dianalisis pada tahap berikutnya. Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi perubahan pada subskala *Expressive Suppression* (ES), hasil uji nonparametrik disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Non-Parametrik dalam subskala ES (*Expressive Suppression*)

	Null Hypothesis	Test	Sig	Decision
1.	<i>The median of differences between ES_Total dan PES_total equals 0.</i>	<i>Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test</i>	.027	<i>Reject the null hypothesis.</i>

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada subskala *Expressive Suppression* (ES) antara skor *pretest* dan *posttest* (Sig. = 0,027; $p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam penggunaan strategi menekan ekspresi emosi (*expressive suppression*) setelah partisipan mengikuti rangkaian intervensi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilaksanakan oleh kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi anak-anak asuh di Pondok Yatim & Dhu'afa X. Pengaruh tersebut ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan *cognitive reappraisal* dan penurunan penggunaan strategi *expressive suppression*, sehingga partisipan cenderung mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif setelah mengikuti intervensi.

Pembahasan

Dalam penelitian ini menghasilkan temuan awal yang menunjukkan bahwa beberapa anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X mengalami kesulitan dalam mengatur strategi regulasi emosi mereka. Hal tersebut ditunjukkan melalui beragamnya cara menunjukkan emosi mereka yang dinilai kurang adaptif, mulai dari ada individu yang memendam emosi maupun individu lain yang melampiaskan emosinya secara impulsif. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Swastika dan Prastuti (2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada individu dapat berbeda berdasarkan karakteristik perkembangan dan pengalaman kehidupan yang dialami. Perbedaan pengalaman emosional tersebut dapat memengaruhi cara individu memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Program intervensi utama dalam penelitian ini adalah psikoedukasi, hal tersebut menggunakan landasan Teori Regulasi Emosi (Gross, 1998) yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dalam memahami, mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi mereka. Regulasi emosi dilakukan dari beberapa langkah, misalnya pemilihan situasi, penyesuaian situasi, pengalihan fokus, pengubahan cara pandang terhadap situasi, dan pengaturan respons emosional. Konsep strategi regulasi emosi tersebut juga didukung oleh Puspitasari dan Hidayat (2023) yang mengembangkan pengukuran regulasi emosi berdasarkan strategi Gross, yaitu *cognitive reappraisal* sebagai upaya mengubah cara individu menilai suatu situasi emosional dan *expressive suppression* sebagai bentuk pengendalian ekspresi emosi yang dirasakan. Psikoedukasi yang dilaksanakan berisikan seputar emosi dan regulasi emosi. Efektivitas program edukasi sosial emosional dalam meningkatkan kemampuan anak untuk mengenali dan mengelola emosi juga didukung oleh Blewitt et al. (2021), yang menunjukkan bahwa program berbasis pembelajaran sosial emosional mampu meningkatkan kompetensi sosial dan emosional anak melalui kegiatan terstruktur yang melibatkan pemahaman serta pengelolaan emosi.

Kami menjelaskan di depan para subjek tentang emosi sehari-hari serta cara mengerti tentang perasaan dan bagaimana cara untuk mengontrolnya dengan tampilan PPT yang telah dibuat secara jelas agar mudah dipahami oleh anak-anak. Kegiatan ini berisi mengenai pengertian emosi, jenis-jenis emosi, pengertian regulasi emosi, serta cara mengelola emosi secara sehat. Hasil observasi pada intervensi utama menunjukkan bahwa adanya variasi strategi regulasi yang ditunjukkan oleh setiap anak asuh. Beberapa individu cenderung menggunakan pola penekanan emosi atau *emotional suppression*, dimana ia lebih memilih menumpuk perasaan hingga akhirnya membentuk ledakan perilaku pada puncak emosi (Parvez, 2025). Sedangkan, beberapa lainnya menunjukkan bahwa ia kesulitan untuk mengontrol amarah ketika mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Mirza et al. (2022) yang menunjukkan bahwa anak yatim dapat mengalami variasi dalam proses regulasi emosi, termasuk kesulitan dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengendalikan emosi akibat pengalaman kehidupan yang berbeda.

Hasil positif juga ditunjukkan melalui Intervensi kedua, yaitu pemutaran film "Inside Out". Film ini dipilih karena menggambarkan secara visual dan naratif dengan berbagai jenis emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, dan jijik) melalui karakter-karakter yang mudah dipahami anak-anak. Di Film ini juga dapat membimbing untuk lebih mengenal emosi yang dimiliki oleh para subjek yang digambarkan melalui keaktifan anak-anak dalam membahas film tersebut serta memadukan film tersebut dengan kehidupan mereka. Mereka juga memahami makna film dengan baik, mulai dari individu yang menganggap bahwa mengontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari itu sangat penting, hingga anak lainnya yang menganggap bahwa kehidupan ini dikontrol oleh emosi. Kegiatan ini menyatakan bahwa kegiatan belajar melalui observasi secara langsung terhadap contoh kehidupan merupakan cara yang tepat dalam mempelajari regulasi emosi, hal tersebut sejalan dengan Teori Sosial Kognitif (Bandura, 1986) yang mengatakan bahwa individu dapat mempelajari perilaku dengan mengamati lingkungan dan orang lain (*Observational Learning*). Konsep tersebut juga dijelaskan oleh Nickerson (2025), bahwa dalam perspektif teori kognitif sosial Bandura, proses belajar individu terjadi melalui interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan, di mana individu dapat memperoleh pengetahuan maupun memodifikasi perilakunya melalui proses pengamatan terhadap model sosial. Penggunaan media visual sebagai sarana pembelajaran emosi juga didukung oleh Harianja et al. (2023), yang menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran berbasis pengalaman dan permainan dapat membantu perkembangan sosial

emosional anak karena memberikan kesempatan bagi anak untuk memahami serta mengekspresikan perasaan melalui pengalaman yang konkret.

Selain teori dari regulasi emosi (Gross, 1998) dan *social learning* (Bandura, 1986), kelompok juga menggunakan Teori Temperamen (Rothbart & Posner, 1985) yang digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat tujuan dalam penelitian ini. Teori ini merupakan landasan pelaksanaan intervensi ketiga yaitu, konseling kelompok. Intervensi terakhir diberikan melalui tahap konseling kelompok yang berfokus bagaimana cara mereka mengeluarkan respon emosi mereka terhadap hal yang terjadi dalam hidup mereka. Untuk mendorong partisipan mengeluarkan respon emosinya, kami mengeluarkan pertanyaan terbuka misalnya "Bagaimana perasaanmu ketika hal itu terjadi?" serta menceritakan kegiatan secara bergiliran, di mana setiap anak akan diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman yang membuatnya merasa senang, sedih, atau marah untuk saat itu. kelompok sebagai fasilitator juga menciptakan suasana yang tidak menghakimi (*non-judgmental*) dengan memberikan validasi terhadap setiap perasaan yang diungkapkan dari setiap masing masing anak, sehingga mereka merasa aman untuk terbuka. Dukungan lingkungan sosial juga menjadi salah satu faktor penting dalam perkembangan regulasi emosi anak. Nabilah dan Hadiyati (2022) menjelaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal dan kelekatan dengan lingkungan terdekat memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Pendekatan ini bisa membantu memunculkan respon emosi antar anak asuh secara bervariasi selama konseling kelompok berlangsung, sesuai karakteristik masing-masing. Hasil dari intervensi ini menghasilkan temuan berupa adanya perbedaan respon emosi antara anak asuh selama konseling kelompok dilaksanakan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap individu cenderung memiliki variasi beragam antara karakteristik temperamen dengan cara mengelola emosi individu. Hal tersebut sejalan dengan Teori Temperamen (Rothbart & Posner, 1985) mengenai perbedaan karakteristik emosional setiap anak. Temperamen secara umum merupakan keragaman setiap individu dalam cara menanggapi tingkah laku atau karakteristik yang bersifat bawaan dan sudah ada sejak lahir. Perbedaan karakteristik temperamen ini berdampak pada respons anak terhadap situasi emosional, regulasi emosi, dan cara anak menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut didukung oleh Saputri dan Puspitasari (2022) yang menjelaskan bahwa perkembangan regulasi emosi setiap anak dipengaruhi oleh karakteristik individu serta lingkungan pengasuhan, sehingga setiap anak dapat menunjukkan respons emosional yang berbeda ketika menghadapi situasi yang sama.

Setelah intervensi dilaksanakan, kelompok melakukan observasi kembali terhadap setiap anak asuh. Hasil observasi tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada semua anak asuh yang didukung dari hasil laporan verbal singkat dari pembina pondok. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya kesadaran anak asuh terhadap emosi yang mereka rasakan, mulai bersedia untuk mengakui kesalahan mereka, serta mau bertanggung jawab atas emosi yang mereka rasakan. Meskipun semua anak asuh menunjukkan perubahan positif, terdapat satu anak asuh yang masih menunjukkan perilaku ledakan emosi pada frekuensi tertentu, namun cenderung berkurang dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Ramadhan & Tarmidi, 2025) yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman individu dalam mengenal dan mengatur strategi regulasi emosi. Intervensi psikoedukasi mengenai regulasi emosi dilaksanakan dalam bentuk presentasi konsep emosi hingga diskusi kelompok. Materi disajikan melalui PPT, lembar kerja, dan contoh kasus yang relevan dengan konteks pondok. Kelompok sebagai fasilitator meneliti bersama pembina

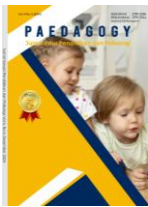
pondok yatim & dhuafa yang kesehariannya bersama anak-anak. Hasilnya diukur dengan ERQ-CA (pretest– posttest) dan data kualitatif dari observasi serta wawancara. Secara umum, ada penurunan ES dan peningkatan CR setelah kegiatan intervensi berakhir, tanda peningkatan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini menghasilkan temuan berupa meningkatnya skor regulasi emosi pada anak asuh yang menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai emosi dan regulasi emosi membantu anak asuh memahami cara mengenali, mengungkapkan, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Melalui program psikoedukasi, partisipan dinilai memperoleh pengetahuan baru mengenai bentuk emosi dan strategi yang dapat digunakan partisipan dalam merespon emosi secara lebih adaptif sehingga dapat meningkatkan strategi regulasi emosi mereka. Temuan tersebut diperkuat oleh Abdullah dan Fitriana (2025) yang menemukan bahwa kegiatan psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan anak dalam mengelola respons emosional melalui pemberian materi, diskusi, dan kegiatan reflektif.

Selain itu, Rachmayani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia dini dapat membantu anak memahami berbagai emosi serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Hasil penemuan tersebut didukung oleh data Kuantitatif yang diukur menggunakan skala The ERQ-CA melalui Uji signifikan antara hasil skor *pretest* dan *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan skor pada *subskala Expressive Suppression* (ES) dan terjadi peningkatan skor pada *subskala Cognitive Reappraisal* (CR) dari hasil *pretest* sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif pada anak asuh setelah mengikuti program intervensi. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Akgün dan Yeşilyurt (2023) yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis regulasi diri mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri anak melalui latihan pengenalan emosi, pengendalian respons, serta pengembangan strategi adaptif dalam menghadapi situasi emosional.

Hasil pengukuran tersebut juga didukung oleh hasil uji *wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan hasil signifikan antara subtest di kedua tes tersebut yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan secara signifikan pada kemampuan anak-anak asuh Pondok Yatim & Dhu'afa X dalam mengatur strategi regulasi emosi mereka. Hasil tersebut juga didukung oleh Rowland et al. (2023) yang melalui *systematic review* menunjukkan bahwa berbagai intervensi kelompok yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosi dan pengelolaan diri memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak. Temuan tersebut memperkuat bahwa pemberian intervensi secara terstruktur mampu membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kelompok, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang mencakup psikoedukasi, pemutaran film *Inside Out*, dan konseling kelompok terbukti efektif untuk mengembangkan strategi regulasi emosi bagi anak-anak di Pondok Yatim & Dhuafa X. Hal ini terlihat dari peningkatan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* serta penurunan dalam penerapan strategi *expressive suppression* setelah intervensi diberikan, yang menunjukkan bahwa anak-anak lebih mampu memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian mengenai efektivitas program intervensi untuk mengembangkan strategi regulasi emosi anak asuh mendapatkan hasil bahwa intervensi tersebut berhasil memberikan



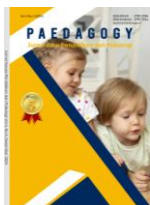
perubahan positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak asuh. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kombinasi beberapa bentuk intervensi mampu memberikan pengalaman belajar yang mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi anak secara lebih adaptif.

Temuan ini menunjukkan bahwa program pengembangan regulasi emosi yang menggabungkan pemberian materi, pembelajaran melalui observasi, dan diskusi kelompok bisa menjadi salah satu opsi intervensi psikologis yang bisa diterapkan di Pondok Yatim & Dhuafa ataupun lembaga pengasuhan anak. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti terbatasnya jumlah partisipan, sehingga hasil-hasil tersebut belum dapat diaplikasikan secara luas. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar melibatkan lebih banyak partisipan dan melakukan evaluasi lanjutan untuk menilai apakah perubahan dalam pengelolaan emosi tetap bertahan setelah intervensi diberikan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan variasi bentuk intervensi serta memperluas lokasi penelitian agar efektivitas program dapat diuji pada karakteristik partisipan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Fitriana, A. V. (2025). Psikoedukasi: Upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa SDN 03 Sukamukti. *ABDIMA: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 4(1), 4693–4700. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/AJPM/en/article/view/9058>
- Akgün, E., & Yeşilyurt, F. (2023). The effect of a self-regulation based cognitive psychoeducation program on emotion regulation and self-efficacy in children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 44, 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.04.005>
- Astuti, B., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Analisis masalah perkembangan sosial emosi pada anak didik di kelas rendah dan penanganannya. *Edukatika*, 2(1), 27–32. <https://doi.org/10.26877/edukatika.v2i1.814>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Blewitt, C., O'Connor, A., Morris, H., Nolan, A., Mousa, A., Bergmeier, H., Jackson, K., Barrett, H., Skouteris, H., & Green, R. (2021). Do curriculum-based social and emotional learning programs in early childhood education and care strengthen children's social and emotional competence? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), Article 10479. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910479>
- 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>
- Harianja, A. L., Siregar, R., & Lubis, J. N. (2023). Upaya meningkatkan perkembangan sosial emosional anak usia dini melalui bermain peran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4871–4880. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5159>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana gambaran proses regulasi emosi pada anak yatim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 647–657. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/download/9077/pdf>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA boarding school. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>





- Nickerson, C. (2025). *Albert Bandura's social cognitive theory*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/social-cognitive.theory.html>
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19–43. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
- Parvez, H. (2025, October 13). Emotional suppression: Causes and consequences. *PsychMechanics*. <https://www.psychmechanics.com/effects-of-suppressing-your-emotions/>
- Puspitasari, I., & Hidayat, M. (2023). Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood*, 5(1), 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>
- Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia 5–7 tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 191–200. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594>
- Ramadhan, M., & Tarmidi. (2025). Psikoedukasi regulasi emosi pada anak panti asuhan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 1800–1808. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/19087>
- Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (1981). *Development of individual differences in temperament*. Dalam M. E. Lamb & A. L. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology* (Vol. 1, pp. 37–86). Erlbaum.
- Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (1985). Temperament and the development of self-regulation. In *The neuropsychology of individual differences* (pp. 93–123). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3484-0_5
- Rowland, G., Hindman, E., & Hassmén, P. (2023). Do group mindfulness-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>
- Saputri, A. A., & Puspitasari, I. (2022). Peran orang tua dalam perkembangan regulasi emosi anak usia 5–6 tahun di TK ABA Tegalsari, Bantul. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i1.496>
- Shanny, M. B., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2024). Psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) Indonesian version. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(6), 3089–3104. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i6.2360>
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Universitas Psikologi. (2020, March 15). *Regulasi emosi: Pengertian, aspek-aspek, dan strategi/tahapan regulasi emosi (emotional regulation)*. Universitas Psikologi. <https://www.universitaspsikologi.com/2020/03/regulasi-emosi-pengertian-aspek-aspek.html>
- Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., Cipriano, C., & Brackett, M. A. (2022). The development of cognitive reappraisal from early childhood through adolescence: A systematic review and methodological recommendations. *Frontiers in Psychology*, 13, 875964. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964>