

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ANGGOTA KELUARGA MELALUI PERMAINAN "KARTU PERMAINAN RUMAH EMOSI"

Angel Zaharani¹, Safira Febriana Rahmawati², Ivana Suryaprawira³, Rostiana⁴

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

e-mail: angel.705220404@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas permainan "Kartu Permainan Rumah Emosi" sebagai intervensi dalam meningkatkan regulasi emosi pada keluarga. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pretest* dan *posttest* menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) pada 45 partisipan dari 16 keluarga di wilayah Jabodetabek. Hasil analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada dimensi regulasi emosi dengan peningkatan sebesar 31,46% khususnya dalam dimensi *Cognitive Reappraisal*. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi melalui permainan kartu ini efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, yang mendukung *Social Learning Theory* dari Albert Bandura tentang pentingnya interaksi sosial dalam keluarga. Terkait hal tersebut, penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi dalam keluarga dapat ditingkatkan melalui "Kartu Permainan Rumah Emosi" sebagai solusi yang inovatif dan menyenangkan.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Dewasa Awal, Keluarga, Intervensi Melalui Permainan*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of "Kartu Permainan Rumah Emosi" as an intervention to improve emotional regulation within families. A quantitative method was employed using a pretest and posttest design with the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) on 45 participants from 16 families in the Jabodetabek area. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test analysis showed a significant difference between the pretest and posttest scores on the emotional regulation dimension with an increase of 31.46%, specifically in the Cognitive Reappraisal dimension. These findings prove that intervention through this card game is effective in enhancing emotional regulation, supporting Albert Bandura's Social Learning Theory on the importance of social interaction within families. In this regard, this study demonstrates that emotional regulation within families can be improved through "Kartu Permainan Rumah Emosi" as an innovative and enjoyable solution.

Keywords: *Emotional Regulation, Emerging Adulthood, Family, Game-Based Intervention*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial dasar yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak, yang berperan sebagai lingkungan utama untuk mendukung perkembangan setiap anggotanya serta membentuk kepribadian dan karakter anak secara menyeluruh. (Dai & Wang, 2015; Pratomo & Herlambang, 2021). Saat anak memasuki tahap dewasa awal, setiap anggota keluarga menghadapi tantangan masing-masing, yang berkaitan dengan peran dan dinamika hubungan dalam keluarga (Oliveira et al., 2020). Ibu kerap menanggung beban pengasuhan lebih besar, terutama di Indonesia di mana keterlibatan ayah dalam

pengasuhan masih tergolong kurang baik (Alfajati & Tresnawaty, 2024). Sementara itu, ayah seringkali kesulitan untuk terlibat secara aktif dalam pengasuhan karena harus membagi waktu dengan tanggung jawab pekerjaan (Mutiarasari et al., 2024). Di sisi lain, anak yang sedang berada dalam fase dewasa awal tengah berjuang menjadi mandiri secara emosional dan sosial, yang semakin berat jika dukungan dari orang tua kurang optimal (Lin et al., 2020; Shah et al., 2023).

Periode transisi dari remaja menuju dewasa, yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, merupakan periode yang penuh tantangan dan emosi yang berubah-ubah. Arnett (2001) menggambarkan periode ini sebagai masa "*emerging adulthood*" atau masa "dewasa awal". Pada masa dewasa awal, individu dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam kehidupan mereka yang seringkali memicu stres, seperti tekanan akademik dan transisi pendidikan ke tingkat perguruan tinggi, kecemasan terhadap masa depan, tekanan untuk mencapai kesuksesan, krisis identitas dan juga ketidakpastian arah hidup (Sundqvist et al., 2024; Agustiarini, 2023; Hatano et al., 2024). Penelitian oleh Matud et al. (2020) menunjukkan bahwa stres, harga diri yang rendah, dan kurangnya dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan psikologis pada dewasa awal. Saat menghadapi berbagai tantangan tersebut, keluarga tetap memainkan peranan penting sebagai sumber dukungan emosional, meskipun hubungan antara orang tua dan anak usia dewasa awal tidak jarang diliputi ketegangan (Wang et al., 2024; Wu et al., 2025).

Dalam menghadapi berbagai tantangan di masa dewasa awal, kemampuan meregulasi emosi menjadi sangat penting. Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang untuk memodifikasi, mengintensifkan, atau meredakan pengalaman emosionalnya. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki ketahanan yang lebih tinggi terhadap stres, kecemasan, dan tekanan hidup, sehingga mampu menjalani proses transisi menuju kedewasaan dengan lebih fleksibel dan efektif (Mastrokoukou et al., 2024; Daniell et al., 2025; Luo et al., 2025; Utami & Dwiyaningih, 2025). Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan (WHO, 2022). Regulasi emosi dalam keluarga, terutama pada orang tua, berperan penting dalam membentuk perkembangan emosional anak dan dinamika keluarga secara keseluruhan (Palmer et al., 2021). Orang tua yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih responsif terhadap kebutuhan anak dan menjadi model positif dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak (Lunkenheimer et al., 2020). Pada anak dewasa awal, regulasi emosi merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan, terutama dalam hal akademik dan pekerjaan (Daniell et al., 2025).

Menurut hasil studi yang dilakukan oleh Sepehrianazar dan Chitsaz (2025), konflik keluarga seringkali dipicu oleh regulasi emosi yang buruk, tetapi hal tersebut dapat diatasi melalui pendekatan yang terstruktur. Namun, pendekatan formal seringkali dinilai kurang relevan dengan kebutuhan serta preferensi generasi muda masa kini, yang cenderung lebih menyukai metode interaktif dan berbasis teknologi seperti aplikasi digital atau permainan edukatif, sementara terapi konvensional masih bersifat kaku dan kurang menarik. (Septiansyah et al., 2025). Selain itu, program formal sering dianggap membosankan atau terlalu serius, yang menyebabkan rendahnya tingkat partisipasi dan keberlanjutan, serta pendekatan tersebut seringkali kurang fleksibel dalam merespons permasalahan spesifik yang dihadapi dewasa awal (Iannattone et al, 2024). Oleh karena

itu, perlu dikembangkan solusi yang lebih menyenangkan serta relevan dengan kehidupan sehari-hari generasi muda, seperti melalui aktivitas bersama keluarga yang mendorong interaksi dan komunikasi langsung tanpa memberikan kesan memaksa. Melalui pendekatan yang lebih rileks seperti ini, keterampilan regulasi emosi dapat ditanamkan secara alami tanpa harus melalui metode pembelajaran yang bersifat formal.

Permainan edukatif berbasis kartu dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan yang dipandang efektif untuk menjawab kebutuhan tersebut. Melalui pendekatan berbasis permainan, proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan kolaboratif, serta membangun kedekatan emosional antar anggota keluarga tanpa menimbulkan kesan menggurui (Perez-Aranda et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Morris et al. (2017) menunjukkan bahwa faktor-faktor dalam dinamika keluarga, khususnya gaya pengasuhan, memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga, bukan hanya individu, dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap kesejahteraan emosional. Namun, inovasi dalam pendekatan intervensi masih terbatas, terutama yang memanfaatkan media kreatif seperti permainan.

Untuk itu, permainan "Kartu Rumah Emosi" dikembangkan sebagai alat intervensi berbasis permainan kartu yang dirancang khusus untuk keluarga. Permainan ini mengadaptasi konsep permainan *truth or dare* untuk mengajak para pemain mengeksplorasi, memahami, dan mendiskusikan pengalaman emosional mereka dalam suasana yang menyenangkan. Kartu Rumah Emosi merupakan permainan yang dapat menjadi sarana untuk membuka komunikasi yang lebih baik antara orang tua dan anak dewasa awal, memperkuat hubungan emosional, serta membantu keluarga mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Urgensi penelitian ini juga didukung oleh data lokal di Indonesia. Studi menunjukkan bahwa frekuensi gangguan kecemasan dan depresi pada usia dewasa awal cukup tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban akademik, masalah finansial, perundungan, serta hubungan asmara yang tidak sehat (Kalogis et al., 2021). Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018, sekitar 9% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional dan sekitar 6% mengalami depresi, dengan mayoritas kasus ditemukan pada kelompok usia produktif (15 tahun ke atas). Data tersebut menunjukkan kebutuhan yang mendesak untuk merancang berbagai pendekatan intervensi yang inovatif, mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan preferensi generasi muda.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penggunaan permainan "Kartu Rumah Emosi" dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam keluarga. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan teori mengenai intervensi regulasi emosi berbasis keluarga, serta menawarkan manfaat praktis khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis dewasa awal melalui pendekatan yang lebih kreatif dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik *One Group pretest posttest design* untuk mengukur pengaruh permainan Kartu Rumah Emosi terhadap kemampuan regulasi emosi pada keluarga yang memiliki anak di usia dewasa awal (18-25 tahun) yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh James & Gross. Kuesioner ini menggunakan skala

Likert (1 = sangat tidak setuju sampai 7 = sangat setuju) dengan contoh item “Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya” serta “Saya memendam perasaan untuk diri sendiri”.

Setelah itu, peneliti memilih partisipan. Populasi dalam penelitian ini mencakup keluarga yang memiliki anak dalam rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) dan tinggal di wilayah Jabodetabek, dengan sampel sebanyak 16 keluarga dengan total 45 partisipan, yang terdiri dari 22 anak usia dewasa awal, 15 Ibu, dan 8 Ayah yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) Keluarga dengan anak dalam rentang usia dewasa awal, (2) Bersedia berpartisipasi secara penuh, dan (3) Berdomisili di wilayah Jabodetabek. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan keterjangkauan, waktu, dan pertimbangan lainnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) kepada partisipan untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi sebelum dan setelah permainan. Sebelum permainan dimulai, partisipan akan diberikan kuesioner *pretest* minimal tiga hari sebelumnya dengan tujuan untuk meminimalisir jawaban bias dari partisipan. Setelah sesi permainan berakhir, partisipan kemudian diberikan *posttest* dengan instrumen yang sama (ERQ) untuk mengevaluasi apakah ada perubahan atau peningkatan dalam regulasi emosi mereka. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan membandingkan hasil skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan terhadap kemampuan regulasi yang dimiliki individu tersebut melalui pengolahan data menggunakan program SPSS.

Permainan Kartu Rumah Emosi adalah permainan berjenis *truth or dare* yang berdasar pada teori psikologi serta memiliki efek terapeutik. Permainan Kartu Rumah Emosi ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dalam keluarga. Kartu permainan ini terdiri dari total 54 kartu yang terbagi menjadi 2 jenis kartu yaitu Kartu khusus Anak dan Kartu khusus Orang Tua. Setiap jenis kartu terdapat 18 kartu pertanyaan dan 9 kartu tantangan. Pada kartu pertanyaan dibuat dengan *leveling question*, yang dibagi menjadi tiga level. Setiap level akan ditingkatkan jenis pertanyaannya yang semakin mendalam. Adapun kartunya terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya: (1) Kartu biasa: pertanyaan atau tantangan tanpa ada tugas khusus yang diberikan; (2) Kartu khusus: pertanyaan atau tantangan yang dilengkapi dengan tugas khusus yang harus para pemain ikuti; (3) Kartu spesial: kartu yang membebaskan pemain untuk memberikan pertanyaan atau tantangan kepada anggota keluarga lainnya; (4) Kartu zonk: kartu yang membuat pemain mendapatkan pertanyaan atau tantangan dari anggota keluarga lainnya. Selain itu, untuk mendukung jalannya permainan, ada sebuah *spinner* yang bisa digunakan untuk menentukan kartu apa yang akan didapatkan pemain.

Contoh isi pada kartu-kartu yang ada beberapa di antaranya yaitu: Kartu Pertanyaan untuk Anak level 1: “Bagaimana perasaan Anda ketika baru saja tiba di rumah, lalu dimarahi tanpa sebab yang jelas oleh orang tua, apa yang akan Anda lakukan?”, Kartu pertanyaan Level 2 “Jika makanan Anda yang disimpan di dalam kulkas tiba-tiba sudah habis tanpa sepengertahan Anda, bagaimana respons Anda dalam situasi tersebut?”, Kartu Pertanyaan Level 3 “Anda baru saja putus hubungan dengan kekasih Anda. Di hari yang sama, orang tua Anda dengan semangat bertanya tentang progres hubungan Anda dan kapan Anda akan menikah. Bagaimana Anda akan meresponnya?”. Untuk isi Kartu Tantangan Anak salah satunya adalah “Ceritakan perilaku orang tua Anda yang membuat

Anda marah, namun perasaan tersebut Anda pendam dan belum pernah diungkapkan sebelumnya.”.

Sedangkan Kartu Pertanyaan untuk Orang tua Level 1 berisikan “Bagaimana perasaan Anda saat bercerita kepada anggota keluarga yang lain tetapi tidak didengarkan dengan baik?”, Kartu Pertanyaan Level 2 “Bagaimana perasaan dan respons Anda ketika makanan yang Anda masak mendapat kritik dari keluarga Anda?”, Kartu Pertanyaan Level 3 “Anda dan keluarga telah tiba di bandara untuk pergi berlibur, namun ternyata paspor anak Anda tertinggal di rumah. Ditambah lagi, saat itu tidak ada orang di rumah untuk mengambilnya. Bagaimana Anda merespons hal tersebut?”. Lalu, untuk isi Kartu Tantangan untuk Orang Tua salah satunya adalah “Pilih satu konflik di keluarga yang selama ini Anda hindari (misal: pembagian tugas rumah). Jelaskan konflik tersebut, kemudian diskusikan tanpa memulai pertikaian.”

Sebelum dilakukannya intervensi menggunakan kartu permainan regulasi emosi dalam keluarga dengan anak usia dewasa awal, peneliti melakukan uji validitas konten (*content validity*) untuk memastikan bahwa materi dalam kartu tersebut sesuai, relevan, dan representatif terhadap tujuan intervensi oleh peneliti. Proses uji validitas ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu uji isi (*content validity*) yang melibatkan dosen pembimbing untuk menilai kesesuaian dan keterkaitan materi, serta uji penampilan (*face validity*) yang mencakup pemahaman partisipan terhadap instruksi, pertanyaan, dan peraturan permainan yang diberikan. Proses ini melibatkan lima keluarga yang terdiri dari total 18 partisipan, yaitu 9 anak usia dewasa awal, 4 Ibu, dan 5 Ayah. Para partisipan diminta untuk menilai dan memberikan masukan terhadap isi kartu permainan, baik dari segi pemilihan bahasa, pemahaman partisipan dalam memahami pertanyaan dan tantangan yang diberikan, serta penjelasan mengenai peraturan cara bermain. Hasil dari proses validasi ini digunakan untuk menyempurnakan isi kartu permainan sebelum diterapkan sebagai intervensi kepada partisipan luas yang lebih banyak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Partisipan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 kategori peran dalam keluarga, yaitu peran sebagai orang tua (Ayah dan Ibu) dan peran sebagai anak. Penelitian ini diikuti oleh 16 keluarga dengan jumlah total partisipan sebanyak 45 partisipan, sebanyak 8 (17.8%) partisipan berperan sebagai Ayah, 15 (33.3%) partisipan berperan sebagai Ibu, dan 22 (48.9%) partisipan berperan sebagai Anak. Dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini lebih banyak partisipan yang berperan sebagai Anak. Perbedaan jumlah partisipan Ayah dan Ibu disebabkan karena adanya partisipan yang memiliki keluarga *single parent*, serta beberapa partisipan Ayah yang tidak dapat ikut serta karena alasan pekerjaan.

Tabel 1. Jumlah partisipan berdasarkan peran

Kategori Peran	Jumlah (n)	Persentase (%)
Orang tua		
Ayah	8	17.8%
Ibu	15	33.3%
Anak		
Anak	22	48.9%
TOTAL	45	100%

Penelitian ini menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross & John (2003), yang terbagi menjadi dimensi *Cognitive Reappraisal* dan dimensi *Expressive Suppression*. Peneliti melakukan uji reliabilitas pada kuesioner yang digunakan untuk mengetahui konsistensi kuesioner, kuesioner dikatakan konsisten atau reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0.7. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* dimensi *Cognitive Reappraisal* sebesar $\alpha = 0.764$ ($\alpha > 0.7$), dan nilai *Cronbach Alpha* dimensi *Expressive Suppression* sebesar $\alpha = 0.744$ ($\alpha > 0.7$). Dapat dilihat bahwa kedua nilai *Cronbach Alpha* dari kedua dimensi lebih besar dari 0.7 ($\alpha > 0.7$), maka dapat dikatakan bahwa kuesioner tersebut reliabel dan dapat mengukur regulasi emosi dengan konsisten.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

Dimensi	Cronbach alpha	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0.764	Reliabel
<i>Expressive suppression</i>	0.744	Reliabel

Setelah dilakukan uji reliabilitas, selanjutnya dilakukan statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua dimensi regulasi emosi. Dapat dilihat hasil dimensi *Cognitive Reappraisal* terdapat adanya peningkatan dalam skor rata-rata, dari skor rata-rata *pretest* sebesar 26.82 ($SD = 6.63$) menjadi sebesar 35.26 ($SD = 4.34$) pada hasil skor rata-rata *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada dimensi *Cognitive Reappraisal* menunjukkan nilai $Z = -5.162$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), maka dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Tanda negatif pada nilai Z tidak menunjukkan arah perubahan data, namun untuk menunjukkan perhitungan yang dilakukan berdasarkan jumlah *ranks* yang lebih kecil (*negative ranks*). Arah perubahan data ditentukan berdasarkan peningkatan skor rata-rata *posttest* dengan *pretest*. Sehingga, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan Kartu Permainan Rumah Emosi dalam meningkatkan strategi *Cognitive Reappraisal* dalam meregulasi emosi.

Kemudian pada hasil dimensi *Expressive Suppression* terdapat adanya penurunan skor rata-rata, dari skor rata-rata *pretest* sebesar 17.86 ($SD = 4.18$) menjadi sebesar 15 ($SD = 7.02$) pada hasil skor rata-rata *posttest*. Hasil uji Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada dimensi *Expressive Suppression* menunjukkan nilai $Z = -2.138$, $p = 0.033$ ($p < 0.05$), maka dengan demikian terdapat perbedaan signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest*. Sehingga, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan Kartu Permainan Rumah Emosi dalam menurunkan strategi *Expressive Suppression* dalam meregulasi emosi.

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Dimensi	Pretest		Posttest		Z Wilcoxon	p-value
	Mean (\bar{x})	Std. Deviation	Mean (\bar{x})	Std. Deviation		
<i>Cognitive Reappraisal</i>	26.82	6.63	35.26	4.34	-5.162	0.000
<i>Expressive suppression</i>	17.86	4.18	15	7.02	-2.138	0.033

Berdasarkan hasil olah data yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kedua dimensi regulasi emosi. Dimensi *Cognitive Reappraisal* mengalami peningkatan, sedangkan dimensi *Expressive Suppression* mengalami penurunan, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dari hasil yang diperoleh, didapati bahwa persentase peningkatan regulasi emosi dalam dimensi *Cognitive Reappraisal* setelah diberikan intervensi meningkat sebesar 31,46%. Persentase ini diperoleh dengan membandingkan skor rata-rata *pretest* ($\bar{x} = 26,82$) dan *posttest* ($\bar{x} = 35,26$). Selisihnya adalah 8,44 poin. Kemudian poin ini dibagi dengan skor rata-rata *pretest* ($\bar{x} = 26,82$) dan dikalikan 100, sehingga diperoleh peningkatan sebesar 31,46%. Dengan demikian terbukti bahwa permainan Kartu Rumah Emosi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, khususnya dalam dimensi *Cognitive Reappraisal*.

Pembahasan

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi menggunakan Kartu Permainan Rumah Emosi memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi keluarga dengan anak usia dewasa awal. Hasil ini ditunjukkan pada Tabel 3, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga hasil hipotesis penelitian diterima. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi yang berbentuk kartu permainan dengan efek terapeutik ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu.

Selain itu, ditemukan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* yaitu *Cognitive Reappraisal* mengalami peningkatan signifikan dari rata-rata 26.82 menjadi 35.26 ($Z = -5.162$, $p = 0.000$). Lalu untuk *Expressive Suppression* mengalami penurunan signifikan dari rata-rata 17.86 menjadi 15 ($Z = -2.138$, $p = 0.033$). Hasil ini memperkuat bahwa setelah menggunakan Kartu Permainan Rumah Emosi sebagai intervensi, peserta lebih mampu meregulasi emosi dengan baik dan mengurangi kecenderungan untuk menekan ekspresi emosi.

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan persentase regulasi emosi sebesar 31,46%. Hal ini menunjukkan bahwa permainan Kartu Rumah Emosi efektif dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki keluarga dalam dimensi *Cognitive Reappraisal*. Sedangkan setelah dilakukannya intervensi, *Expressive Suppression* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan, dan dapat dikatakan bahwa partisipan menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi mereka setelah dilakukannya intervensi. Hal ini mungkin terjadi karena *Expressive Suppression* berkaitan dengan kebiasaan individu menekan emosi yang nantinya akan dipendam lebih lama. Selain itu, ada kemungkinan durasi intervensi mungkin belum cukup untuk mengubah pola perilaku ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keunggulan, antara lain menggunakan intervensi yang diberikan keluarga dengan anak usia dewasa awal melalui kartu permainan yang bersifat terapeutik tetapi dikemas dengan cara bermain yang menyenangkan. Selain itu, terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi menurut hasil penelitian. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa penelitian ini juga memiliki kekurangan, yaitu terletak pada jumlah subjek yang diikutsertakan dalam penelitian. Jumlah sampel yang relatif kecil (16 keluarga dengan 45 partisipan) dapat memengaruhi kualitas hasil penelitian. Keterbatasan dalam jumlah subjek akan berkaitan dengan hasil

sumber data yang diperoleh. Sehingga untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan subjek yang cukup agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi berbasis permainan “Kartu Rumah Emosi” bekerja untuk membantu keluarga dengan anak usia dewasa awal (18-25 tahun) dalam meningkatkan regulasi emosi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara hasil nilai *pretest* dan *posttest* dengan peningkatan sebesar 31,46% khususnya dalam dimensi *Cognitive Reappraisal* setelah dilakukannya intervensi dalam kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian ini sejalan dengan urgensi yang telah diungkapkan pada bagian pendahulu, yaitu perlunya metode pendekatan yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan untuk mengatasi masalah emosi pada masa dewasa awal, khususnya di Indonesia, di mana depresi dan gangguan mental emosional banyak terjadi pada rentang usia ini.

Penelitian ini mendukung teori *Social Learning Theory* Bandura tentang pembelajaran melalui observasi dan peniruan (Grusec & Hastings, 2015). Terapi bermain juga dianggap sebagai pendekatan yang efektif dan menyenangkan untuk membantu anak mengekspresikan emosinya tanpa tekanan (Landreth, 2012). yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan pemodelan dalam pembelajaran keterampilan emosional. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik dapat dikemas dengan cara yang menyenangkan melalui permainan dan tidak harus selalu kaku atau dilakukan secara formal. Melalui hal ini, penelitian ini mendukung teori bahwa keluarga tetap memainkan peranan penting sebagai sumber dukungan emosional kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajati, F. S., & Tresnawaty, Y. (2024). Hubungan father involvement selama masa kanak-kanak dengan emotional well-being pada dewasa awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1807–1817. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6226>
- Arnett, J. J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Pearson Education New Zealand.
- Agustiarini, R. 2023. Quarter life crisis: Exploring the challenges and coping strategies of young adults in their twenties. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, (8) 10, <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i6>
- Dai, L. & Wang, L. 2015. Review of family functioning. *Journal of Social Sciences*, 3(12),134-141. doi:10.4236/jss.2015.312014.
- Daniell, S., Ramadhanti, I., Kartika, S. P., Firjatullah, M. R., & Armandsa, D. (2025). Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap pengelolaan stres pada orang dewasa awal. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v10i1.10101>
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (Eds.). (2015). *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hatano, K., Hihara, S., Tsuzuki, M., Nakama, R., & Sugimura, K. (2024). Does employment status matter for emerging adult identity development and life satisfaction? A two-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(5), 2097–2107. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01992-x>
- Iannattone, S., Mezzalira, S., Bottesi, G., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in nonclinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(5), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship* (3rd ed.). Routledge.
- Lin, H., Harrist, A. W., Lansford, J. E., Pettit, G. S., Bates, J. E., & Dodge, K. A. 2020. Adolescent social withdrawal, parental psychological control, and parental knowledge across seven years: A developmental cascade model. *Journal of adolescence*, 81, 124–134. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.007>
- Lunkenheimer, E., Hamby, C. M., Lobo, F. M., Cole, P. M., & Olson, S. L. 2020. The role of dynamic, dyadic parent-child processes in parental socialization of emotion. *Developmental Psychology*, 56(3), 566–577. <https://doi.org/10.1037/dev0000808>
- Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1536553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536553>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mastrokoukou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: The mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43, 23675–23685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S., and Houltberg, B.J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*. 11(4):233–238.
- Mutiarasari, A., Listiana, A., & Rachmawati, Y. (2024). Strategi dan tantangan keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia dini di era digital. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(6), 1874–1886. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i6.6463>
- Oliveira, C., Fonseca, G., Sotero, L., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2020). Family dynamics during emerging adulthood: reviewing, integrating, and challenging the field. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 350-367. <https://doi.org/10.1111/jftr.12386>

- Palmer, A. R., Labella, M., Plowman, E. J., Foster, R., & Masten, A. S. 2020. Parental emotion regulation strategies and parenting quality predict child internalizing symptoms in families experiencing homelessness. *Social development (Oxford, England)*, 29(3), 732–749. <https://doi.org/10.1111/sode.12435>
- Pérez-Aranda, J., Medina-Claros, S., & Urrestarazu-Capellán, R. (2024). Effects of a collaborative and gamified online learning methodology on class and test emotions. *Education and Information Technologies*, 29(3), 1823–1855. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11879-2>
- Pratomo, I. & Herlambang, Y. 2021. Urgensi keluarga dalam pendidikan karakter. *Jurnal Pedagogik Pendidikan Dasar*. 8. 7-15. 10.17509/jppd.v8i1.31206.
- Sepehrianazar, F., & Chitsaz, M. 2025. Effectiveness of a family-centered emotion regulation intervention on adolescent anger, psychological resilience, and family intimacy. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(3), 104-110. <https://doi.org/10.61838/jbmc.v12i3.509>
- Septiansyah, D. A., Windarwati, H. D., & Haryanti, T. 2025. Psikoterapi sebagai intervensi peningkatan perkembangan emosi remaja: A systematic review. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 427–440. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. 2023. Parental autonomy restricting behaviors during adolescence as predictors of dependency on parents in emerging adulthood. *Emerging adulthood (Print)*, 11(1), 15–31. <https://doi.org/10.1177/21676968221121158>
- Sundqvist, A. J. E., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P., & Ness, O. 2024. Are educational transitions related to young people's loneliness and mental health: a systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2373278>
- Utami, N. I., & Dwiyaningsih, I. S. 2025. Emotional regulation and resilience among students in Yogyakarta. *International Conference on Public Health and Informatics (ICoPHI 2024)*, Padang, Indonesia, November 2, 2024. EAI. <https://doi.org/10.4108/eai.2-11-2024.2354557>
- Wang, X., McGowan, A. L., Fosco, G. M., Falk, E. B., Bassett, D. S., & Lydon-Staley, D. M. 2024. A socioemotional network perspective on momentary experiences of family conflict in young adults. *Family Process*, 63(4), 2308–2323. <https://doi.org/10.1111/famp.12995>
- Wu, J., Li, Y., & Chao, Q. 2025. An emotional support model in aging families: Linking interaction patterns to positive mental health through social activity engagement and aging attitudes. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1531110. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1531110>