

Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi Pada Anak Usia 5-7 Tahun*Psychoeducation Emotion Regulation Strategies for Children Aged 5-7*Dita Rachmayani^{1*}, Cleoputri Yusainy², Elmy Bonafita Zahro²¹ Program Studi S1 Psikologi, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

*Email Korespondensi: dh33ta@ub.ac.id

Abstrak

Emosi adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap peristiwa tertentu. Anak yang dapat memahami emosi dengan baik dan mengatur emosinya akan mampu mengenali dan memahami dirinya sendiri, beradaptasi dengan baik, lebih mandiri, mampu memahami perasaan orang lain sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosialnya. Sebaliknya, anak yang kesulitan mengatur emosi akan sulit beradaptasi dengan baik, kurang empati dan hubungan sosial dengan orang lain. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini fokus pada psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak. Tujuannya untuk meningkatkan pemahaman anak dalam mengatur emosi negatif yang dirasakannya. Video edukasi digunakan untuk melakukan psikoedukasi pada 58 anak usia 5-7 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon's matched-pairs sign-rank test*. Hasil analisis menunjukkan terjadi peningkatan signifikan peserta yang memberikan jawaban strategi regulasi emosi yang tepat sebelum dan setelah psikoedukasi pada emosi marah ($T = 101,5$; $z = -2,311$; $p = 0,008$) dan emosi takut ($T = 49,5$; $z = -4,011$; $p = <0,001$). Namun, tidak terjadi peningkatan pada emosi sedih ($T = 104,5$; $z = 0,827$; $p = 0,359$). Implikasi dari kegiatan pengabdian ini adalah perlunya kerjasama antara orang tua dan guru dalam meningkatkan strategi pengaturan emosi negatif pada anak melalui aktivitas atau lebih peka terhadap emosi yang dirasakannya.

Kata kunci: Anak, Emosi, Psikoedukasi, Regulasi**Abstract**

Emotions is psychological and physiological responses to certain events. Children can understand emotions well and regulate their emotions will be able to recognize and understand themselves, adapt well, be more independent, able to understand other people's feelings so they can improve their social skills. On the other hand, children who have difficulty regulating emotions will find it difficult to adapt well, lacking empathy and social relationships with other people. This Community Service Program (PKM) focuses on psychoeducation on emotional regulation strategies for children. The aim is to increase children's understanding of regulating the negative emotions they feel. Educational videos were used to carry out psychoeducation for 58 children aged 5-7 years. Data analysis was carried out using *Wilcoxon's matched-pairs signed-rank test*. The results of the analysis showed that there was an increase in participants' understanding of how to regulate emotions before and after psychoeducation was provided, especially regarding the emotions of anger and fear. However, not sad emotions. The implication of this service activity is the need for cooperation between parents and teachers in improving strategies for regulating negative emotions in children through activities or being more sensitive to the emotions they feel.

Keywords: Children, Emotion, Psychoeducational, Regulation**Pesan Utama:**

- Psikoedukasi regulasi emosi efektif meningkatkan pemahaman anak terhadap emosi negatif tertentu, khususnya emosi marah dan takut, pada anak usia 5-7 tahun.
- Video edukatif merupakan media yang efektif dalam menyampaikan strategi pengaturan emosi kepada anak usia dini secara menarik dan mudah dipahami.
- Pemahaman anak terhadap emosi sedih belum menunjukkan peningkatan signifikan, sehingga dibutuhkan pendekatan tambahan atau berbeda dalam mengenalkan dan mengelola emosi sedih pada anak.
- Kolaborasi antara orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung keberlanjutan pengelolaan emosi anak, baik melalui pembiasaan sehari-hari maupun respons yang peka terhadap ekspresi emosional anak.
- Penguatan keterampilan regulasi emosi sejak usia dini berdampak positif pada kemampuan anak dalam beradaptasi, bersosialisasi, dan mengenali diri, yang menjadi dasar penting bagi perkembangan psikososial anak.



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 17 July 2025
Accepted: 15 August 2025

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT

PSIKOEDUKASI STRATEGI REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA 5-7 TAHUN

Anak yang memiliki pemahaman tentang emosi maupun meregulasi emosi, cenderung memahami tentang diri, mampu berempati serta berinteraksi sosial dengan baik. Sebaliknya, anak yang kurang memahami emosi dan kemampuan meregulasi emosi akan sulit untuk berinteraksi sosial dan memengaruhi kesejahteraannya.



Kurangnya pemahaman strategi regulasi emosi pada anak



Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak



Psikoedukasi menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman strategi regulasi emosi pada anak sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang diri, meningkatkan kemampuan empati dan interaksi sosial.

<https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi>

PENDAHULUAN

Emosi merupakan reaksi kompleks yang melibatkan proses kognitif dan fisiologis individu dalam merespon suatu situasi. Misalnya saat individu menghadapi situasi yang dinilai membahayakan, maka wajar jika ia merasa takut. Begitupula jika individu mendapatkan hadiah, maka ia akan merasakan senang. Hal ini menunjukkan individu memahami tentang emosi yang dirasakan sesuai dengan situasinya. Namun, emosi yang ditunjukkan secara berlebihan dapat menghambat individu sebagaimana penjelasan Ekman (2003), emosi dapat mengarahkan manusia untuk bertindak dengan cara yang realistis, namun juga sebaliknya dapat mengarah pada tindakan yang dapat disesali.

Sejak kecil, manusia sudah mampu merasakan dan mengekspresikan emosi. Seiring perkembangannya, pengetahuan individu tentang emosi juga akan semakin kompleks. Menurut Kopp (1989) Anak usia 4-6 tahun sudah mampu mengekspresikan emosi mereka sesuai dengan tuntutan situasional dan dalam meregulasi emosi negatif (sedih, takut) mereka menggunakan strategi pengalih perhatian seperti bermain, bernyanyi, menggambar dan lainnya, dibanding dengan menangis, meratap dan berteriak (Dennis & Kelemen, 2009). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa anak yang memiliki pemahaman tentang emosi maupun meregulasi emosi, cenderung memahami tentang diri, mampu berempati serta berinteraksi sosial dengan baik (De la Fuente dkk., 2015; Essau

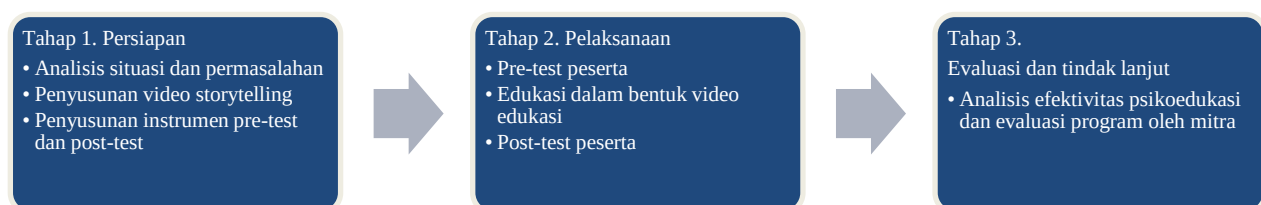
dkk., 2017; Goubet & Chrysikou., 2019; Qashmer., 2023). Sebaliknya, anak yang kurang memahami emosi dan kemampuan meregulasi emosi akan sulit untuk berinteraksi sosial dan memengaruhi kesejahteraannya, bahkan dapat berkaitan dengan beberapa gangguan psikologis, seperti gangguan emosi, kecemasan, ADHD dan lain-lain (Paulus dkk., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penting untuk mengedukasi anak tentang strategi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi yang diberikan didasarkan atas Process Model of Emotion Regulation (Gross & Thomson, 2007). Regulasi emosi yang terjadi sebelum kemunculan respons berfokus pada situasi, mencakup (1) mengubah situasi, bisa berupa (i) seleksi terhadap situasi, muncul dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk mendekati situasi yang diinginkan dan menjauhi situasi yang tidak diharapkan, dan (ii) memodifikasi situasi, regulasi afek dengan cara mengubah keadaan sesuai yang diharapkan sehingga respons afeksional yang muncul berubah sesuai dengan yang diinginkan; (2) mengalihkan perhatian, pengalihan perhatian dari stimulus pemicu sehingga respon alamiah afek tidak terproses seutuhnya dan kesan afeksional dapat berubah; dan (3) mengubah sudut pandang, yaitu pemaknaan kembali atau perubahan persepsi terhadap stimulus yang memicu bangkitnya respon afeksional. Regulasi emosi setelah kemunculan respons afektif/perilaku melibatkan menekan perasaan, yaitu modulasi respons kognitif, fisiologis, atau perilaku terhadap suatu stimulus afektif (Gross & Thompson, 2007).

Pelaksana menggunakan video sebagai metode edukasi yang diberikan kepada anak-anak. Hal ini dilakukan karena video pembelajaran sebagai media yang praktis dan efektif bagi anak usia 5-6 tahun (Rusdawati & Eliza, 2022). Melalui kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, diharapkan anak-anak dapat memahami dan mengatur emosi mereka secara lebih efektif, meningkatkan kemampuan empati, kesadaran diri dan resiliensi. Hal ini sejalan dengan Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2018, bahwa salah satu kompetensi yang perlu dicapai adalah kemampuan sosial-emosional pada anak. Kemampuan sosial emosional meliputi kesadaran diri, rasa tanggung jawab untuk diri dan orang lain, serta berperilaku prososial.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dalam bentuk psikoedukasi yang disampaikan melalui video. Hal ini dilakukan karena video pembelajaran sebagai media yang praktis dan efektif bagi anak usia 5-6 tahun (Rusdawati & Eliza, 2022). Pelaksanaan psikoedukasi ini bekerja sama dengan mitra, yang merupakan salah satu sekolah KB-TK di kota Malang. Pelaksanaan psikoedukasi ini telah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah selaku mitra dan izin dari orang tua siswa. Sejumlah 58 anak dengan rentang usia 5-7 tahun berpartisipasi sebagai peserta psikoedukasi ini. Terdapat tiga tahap pelaksanaan kegiatan (gambar 1).



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada tahap pertama, pelaksana melakukan wawancara semi terstruktur kepada mitra mengenai permasalahan yang dihadapi anak-anak saat di sekolah. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2024 di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, permasalahan yang umum terjadi adalah anak-anak mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi yang dirasakan ketika menghadapi situasi sulit, seperti ketika berpisah

dengan orang tua, berebut mainan dengan teman, serta menunggu giliran. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, pelaksana dan mitra membuat kesepakatan untuk melaksanakan edukasi tentang strategi regulasi emosi terutama pada anak usia 5-7 tahun.

Pelaksana kemudian menyusun video edukasi untuk mengenalkan tentang emosi dan strategi regulasi emosi. Pelaksana berfokus pada tiga jenis emosi negatif yaitu sedih, marah dan takut. Setiap emosi tersebut dimunculkan melalui sebuah cerita. Tabel 1 memuat rincian cerita yang disusun serta pilihan jawaban strategi regulasi emosi yang ditampilkan. Untuk melakukan memastikan bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang strategi regulasi emosi, maka pelaksana menyusun instrumen pre-test dan post-test terkait jenis regulasi emosi yaitu mengubah situasi, mengalihkan perhatian, mengubah sudut pandang (Gross & Thompson, 2007) dan penilaian kembali (Gross & John, 2003). Penilaian kembali (*cognitive reappraisal*) merupakan bentuk regulasi emosi yang positif dengan mengajak individu untuk melakukan penilaian atau mengevaluasi ulang situasi yang memunculkan emosi tersebut, dan hal ini dapat mengurangi dampak emosional (Gross & John, 2003), dibandingkan dengan jenis regulasi emosi lainnya. Penyusunan video edukasi dan instrumen regulasi emosi ini mengadaptasi dari Pons & Harris (2004).

Tabel 1. Konten video edukasi

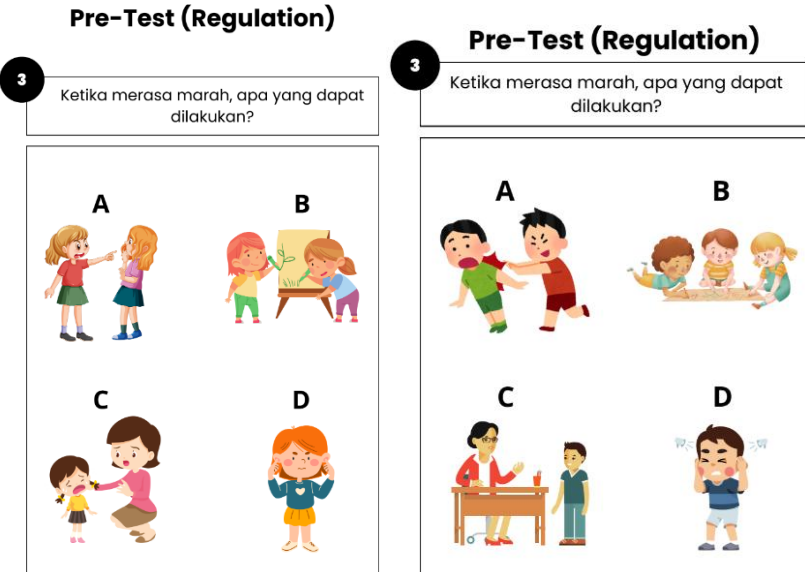
Jenis Emosi	Cerita dalam video edukasi	Edukasi strategi regulasi emosi
Sedih	 Deskripsi cerita: <i>Pada suatu pagi, Jimmy pergi ke depan rumahnya, lalu ia melihat kura-kuranya terbaring begitu saja. Ternyata kura-kura kesayangannya baru saja mati. Kemudian temannya pun mencoba untuk menghampirinya dan juga menenangkannya.</i> Pertanyaan: <i>Bagaimana perasaan yang dirasakan Jimmy? Lalu adakah cara agar Jimmy tidak bersedih lagi?</i>	 Penjelasan strategi regulasi emosi: <i>Ketika menghadapi situasi ini, wajar jika Jimmy merasa sedih karena kematian kura-kura kesayangannya.. Namun, sedih berkepanjangan dapat membuat jimmy merasa lelah dan tidak nyaman. Menutup mata, memeluk ibu ataupun mengalihkan perhatian dengan bermain dapat anak tidak sedih hanya dalam waktu sementara. Sementara cara terbaik untuk mengatasinya, anak dapat mencoba berfikir kembali bahwa kura-kura tersebut sudah tidak merasakan sakit. Dengan demikian, perasaan sedih yang dirasakan dapat berkurang.</i>
Marah	 Deskripsi cerita: <i>Di hari yang cerah, Leah sedang menggambar</i>	 Penjelasan strategi regulasi emosi: <i>Ketika menghadapi situasi ini, wajar jika Leah</i>

Jenis Emosi	Cerita dalam video edukasi	Edukasi strategi regulasi emosi
	di depan halaman sekolah. Tetapi tiba-tiba temannya datang mengganggu ketika ia sedang menggambar. Pertanyaan: Bagaimana perasaan yang dirasakan Leah? Lalu Bagaimana cara agar Leah tidak merasa marah?	merasa marah. Dengan berteriak, mendorong teman, menutup telinga atau mengadu kepada ibu guru tidak cukup membuat perasaan marah hilang. Sementara emosi marah yang terus-menerus dapat membuat Leah tidak nyaman. Untuk mengatasinya, Leah dapat mencoba berfikir kembali situasi tersebut. Mungkin saja, teman yang mengganggu sebenarnya ingin mengajak melakukan aktivitas bersama-sama.
Takut	 Deskripsi cerita: Pada suatu malam, Emma sedang dikejar oleh monster yang sangat besar dan terlihat menyeramkan. Pertanyaan: Bagaimana perasaan yang dirasakan Emma? Bagaimana caranya agar Emma tidak merasa takut?	 Penjelasan strategi regulasi emosi: Ketika menghadapi situasi ini, wajar jika anak merasa takut. Ketakutan yang berlebihan dapat membuat anak trauma dan cemas. Ketika muncul rasa takut dan anak berlari, mengadu kepada ibu atau diam saja tidak cukup efektif membuat rasa takut berkurang. Sehingga untuk mengatasinya, anak dapat mencoba berfikir kembali tentang ancaman monster tersebut dan dapat berusaha untuk melawannya. Dengan demikian, perasaan takut akan berkurang.

Penyusunan *pre-test* dan *post-test* adalah dengan menyajikan pilihan gambar jenis strategi regulasi emosi, dan dibedakan sesuai dengan jenis kelamin. Seperti pada gambar 2. pada *pre-test* emosi marah, terdapat pilihan strategi regulasi emosi yaitu melawan / fight (Apakah cukup dengan berteriak dan mendorong temannya?), penilaian kembali (Apakah cukup berfikir, mungkin saja temannya ingin mengajak menggambar bersama?), mengubah situasi (Apakah cukup dengan pergi mengadu kepada Ibu Guru?) dan represi (Apakah cukup dengan menutup telinga dan mengabaikan temannya?).

Pada tahap kedua, pelaksanaan PkM dilakukan pada hari Rabu, 27 Maret 2024. Pelaksanaan PkM dilaksanakan di 4 kelas TK – A. Pelaksanaan psikoedukasi ini diberikan secara klasikal di kelas, dan pemberian instruksi untuk mengisi pretest dan posttest diberikan secara verbal oleh 1 asisten pelaksana. serta diberikan pendampingan oleh 2 asisten pelaksana untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan dalam mengisi instrument *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing peserta. Setelah pengisian *pre-test*, video edukasi (https://www.youtube.com/watch?v=3uDFG8s2i_k&t=40s) ditayangkan dan seluruh peserta menyimak video tersebut. video edukasi akan menjelaskan strategi regulasi emosi yang efektif digunakan, yaitu penilaian kembali. Setiap 1 cerita emosi berakhir, peserta diminta untuk mengisi *post-test*.

Pada tahap ketiga, Pelaksana melakukan analisis data untuk mengisi efektivitas dari program psikoedukasi yang telah dilakukan. Adapun analisis data yang digunakan dengan dua cara. Pertama, perubahan skor rerata dan skor total. Kedua, uji beda ranking total *Wilcoxon's matched-pairs signed-rank test* dengan bantuan program JASP



Gambar 2. Contoh lembar *pre-test* regulasi emosi marah pada anak perempuan dan laki-laki

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini melibatkan 58 siswa kelas TK A usia 5-7 tahun (Mean=5,569; SD=0,534). Berdasarkan tabel 2, peserta psikoedukasi ini didominasi oleh siswa usia 6 tahun (53,5%) dan berjenis kelamin Perempuan (62%).

Analisis pertama dilakukan dengan membandingkan perubahan skor rerata (mean) peserta pada setiap jenis emosi. Hasil perbandingan disajikan pada tabel 3, sedangkan visualisasi ranking peserta disajikan pada gambar 3.

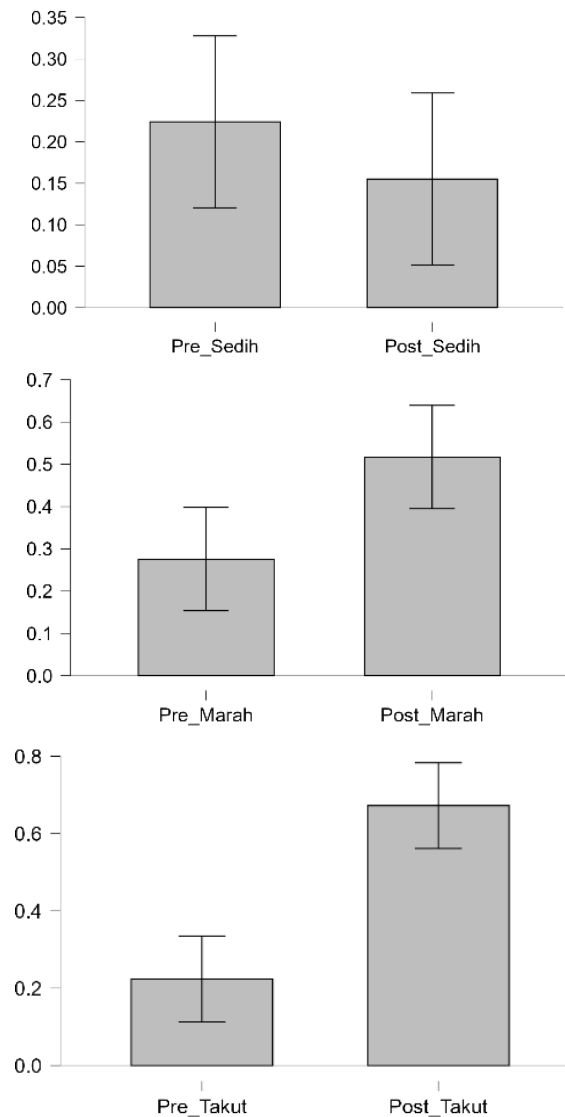
Tabel 2. Data Demografi

Kategori	Sub kategori	n	%
Usia	5 tahun	26	44,8
	6 tahun	31	53,5
	7 tahun	1	1,7
Jenis Kelamin	Laki-Laki	22	38
	Perempuan	36	62

Tabel 3. Perubahan skor rerata peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi (N=58)

Jenis Emosi	Pre-test		Post-test	
	Mean	SD	Mean	SD
Sedih	0,224	0,421	0,155	0,365
Marah	0,276	0,451	0,517	0,504
Takut	0,224	0,421	0,672	0,473

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan rerata strategi regulasi emosi pada jenis emosi marah dan takut, namun tidak pada emosi sedih. Hal ini sesuai dengan uji beda menggunakan *Wilcoxon signed-rank test*. Terjadi peningkatan signifikan peserta yang memberikan jawaban strategi regulasi emosi yang tepat sebelum dan setelah psikoedukasi pada emosi marah ($T = 101,5$; $z = -2,311$; $p = 0,008$) dan emosi takut ($T = 49,5$; $z = -4,011$; $p = <0,001$). Namun, tidak terjadi peningkatan pada emosi sedih ($T = 104,5$; $z = 0,827$; $p = 0,359$).



Gambar 3. Visualisasi Wilcoxon Signed-Rank Test

Kemampuan meregulasi emosi dibutuhkan oleh setiap manusia dalam menghadapi berbagai macam situasi, termasuk yang situasi sulit yang dapat menimbulkan emosi negatif. Meregulasi emosi dapat membuat individu dapat menjadi lebih adaptif (Liu dkk, 2019), sejahtera (Lopes dkk, 2012), dan meningkatkan interaksi sosial serta kemampuan akademik (Liu et al., 2019; Panlilio et al., 2017; Shelleby et al., 2012).

Kemampuan kognitif anak usia 5-7 tahun telah mampu mengidentifikasi jenis emosi. Meski demikian, melatih kemampuan regulasi emosi perlu untuk ditingkatkan (Sabatier dkk, 2017). Salah satunya adalah melalui psikoedukasi strategi regulasi emosi. Sebagaimana yang telah dipaparkan, psikoedukasi yang telah diberikan ini berfokus pada strategi regulasi emosi pada anak dalam menghadapi emosi negatif, yaitu sedih, marah dan takut. Ketika mengalami emosi sedih dan marah, anak biasanya akan berusaha mencari kenyamanan (Endreud & Vikan, 2007), ataupun menggunakan strategi distraksi dan melakukan penghindaran (Walsh, 2013). Begitu pula ketika mengalami emosi takut. Menurut penelitian Dennis & Kelemen (2009) dan Sabatier dkk (2017), ketika merasa takut, anak-anak biasanya akan menggunakan strategi distraksi seperti bermain, menyanyi, ataupun aktivitas lainnya untuk mengatasi emosi tersebut, dan cara ini efektif dilakukan bagi mereka. Psikoedukasi ini kemudian mengajarkan cara meregulasi emosi yang efektif pada anak, yaitu dengan cara cognitive reappraisal. Sebagaimana dalam beberapa temuan penelitian, strategi cognitive reappraisal secara efektif mampu menurunkan emosi

negatif pada anak (Carthy dkk., 2010; Belden dkk., 2014), dan berdasarkan penelitian Sala dkk (2014), cognitive reappraisal mulai dikembangkan pada anak berusia 5 tahun.

Berdasarkan analisis data, edukasi strategi regulasi emosi pada emosi sedih ternyata tidak menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang bermakna dari sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan. Sebagaimana penelitian DeCicco dkk (2012), anak-anak masih dalam mengembangkan kemampuan kognitif mereka dan merasa kesulitan dalam melakukan strategi kognitif untuk meregulasi emosinya. Selain itu, penelitian Cole dkk (2009) menunjukkan bahwa anak yang merasakan emosi sedih, masih kesulitan dalam mendeskripsikan emosinya secara verbal sehingga memengaruhi kemampuan dalam meregulasi emosinya, dan ini tidak terjadi ketika anak mengalami emosi marah. Hal ini sesuai dengan temuan berikutnya yaitu hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak dari sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan, pada emosi marah dan takut. anak-anak dapat lebih mudah mendeskripsikan emosi marah dan takut yang dirasakan, dan kemampuan ini membantu mereka untuk mencoba meregulasi emosi tersebut dengan cara mencoba menilai kembali penyebab mereka merasakan emosi tersebut serta cara yang efektif untuk menghadapinya. Sementara, emosi sedih termasuk emosi yang kompleks dan sulit untuk dideskripsikan oleh anak dan akhirnya anak akan kesulitan untuk menilai kembali penyebab dan mengelola emosi tersebut.

Psikoedukasi ini merupakan salah satu upaya agar anak dapat mengelola emosi negatif dengan lebih adaptif. Upaya lain yang dapat dilakukan agar anak dapat meregulasi emosinya tentu membutuhkan peran dari orang tua dan guru. Orang tua berperan mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan lebih peka terhadap emosi negatif maupun situasi dimana anak dapat menyembunyikan emosinya (Wenar dan Kerig 2005). Guru berperan dalam memberikan kegiatan-kegiatan yang mendukung keterampilan emosional anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan meregulasi emosinya (Denham 1998; Kusche dan Greenberg 1994).

Kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan ini tidak luput dari adanya keterbatasan dalam pelaksanaannya. Sehingga bagi pelaksana berikutnya, dapat mempertimbangkan pemberian edukasi secara individual agar lebih efektif dibandingkan secara klasikal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta sebelum dan setelah psikoedukasi strategi regulasi emosi pada jenis emosi marah dan takut. Sedangkan pada emosi sedih tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Edukasi strategi regulasi emosi negatif pada anak dapat dilakukan secara berkelanjutan. Anak menghabiskan banyak waktu di rumah dan di sekolah, sehingga orang tua dan guru memiliki peran yang besar untuk meningkatkan kemampuan meregulasi emosi anak. Orang tua dapat mendengarkan cerita anak dari kesehariannya, termasuk emosi yang dirasakan. Orang tua juga diharapkan lebih peka atas perubahan perilaku yang terjadi pada anak, yang dapat terjadi akibat merasakan emosi negatif. Serta dapat memberikan edukasi cara untuk meregulasi emosi negatif tersebut. Edukasi dapat diberikan dengan media buku cerita, juga praktik tentang regulasi emosi misalnya teknik pernafasan atau relaksasi saat menghadapi emosi negatif. Sementara di sekolah, guru dapat memberikan aktivitas-aktivitas yang dapat mendukung pengembangan keterampilan emosional anak misalnya dalam bentuk permainan. Melalui kegiatan tersebut diharapkan kemampuan meregulasi emosi negatif pada anak dapat meningkat sehingga anak mampu memahami tentang dirinya, memiliki keterampilan sosial yang baik dan sejahtera.

PENDANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya atas pendanaan hibah internal PKM 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada asisten pengabdian kepada masyarakat yaitu Diajeng Lestari, Hinnah Hanunah Yuliani, Rifki Nur Azizah, Reina Marchi Rinjani, Made Meylda Putri Nareswari, Pramaisella Tasya dan Fitasya Patricia.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arias, J D L F., Zapata, L., Vicente, J M M., Sander, P., & Cardelle-Elawar, M. (2014). The role of personal self-regulation and regulatory teaching to predict motivational affective variables, achievement, and satisfaction: A structural model. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00399>
- Belden, AC., Luby, JL., Pagliaccio, D., & Barch, DM. (2014). Neural activation associated with the cognitive emotion regulation of sadness in healthy children. *Dev Cogn Neurosci*, 9, 136-47. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.02.003>
- Carthy, T., Hoshesh, N., Apter, A., Edge, M. D., and Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behav. Res. Ther.* 48, 384–393. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.013>
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., and Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: relations with emotion socialization and child self-regulation. *Soc. Dev.* 18, 324–352. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00503.x>
- DeCicco, J. M., Solomon, B., and Dennis, T. A. (2012). Neural correlates of cognitive reappraisal in children: an ERP study. *Dev. Cogn. Neurosci.* 2, 70–80. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.05.009>
- De la Fuente J, Zapata L, Martínez-Vicente JM, Sander P and Cardelle-Elawar M (2015) The role of personal self-regulation and regulatory teaching to predict motivational-affective variables, achievement, and satisfaction: a structural model. *Front. Psychol.* 6:399. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00399
- Dennis, T. A., & Kelemen, D. A. (2009). Preschool children's views on emotion regulation: Functional associations and implications for social-emotional adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 33(3), 243-252. <https://doi.org/10.1177/0165025408098024>
- Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books/Henry Holt and Co.
- Endrerud, M S., & Vikan, A. (2007, January 1). Five to seven year old children's strategies for regulating anger, sadness, and fear. *Taylor & Francis*, 59(2), 127-134. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.59.2.127>
- Essau, C., Leblanc, S., & Ollendick, T. (2017). Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents. Oxford University Press.
- Goubet, KE., & Chrysikou EG. (2019) Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Front. Psychol.* 10:935. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00935
- 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., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>

- Liu, W., Liu, F., Chen, L., Jiang, Z., & Shang, J. (2019). Cognitive Reappraisal in Children: Neuropsychological Evidence of Up-Regulating Positive Emotion from an ERP Study. *Frontiers Media*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00147>
- Lopes, P N., Navas, J M M., Bozal, R G., Kremenitzer, J P., & Salovey, P. (2012). The Role of Knowledge and Skills for Managing Emotions in Adaptation to School. *SAGE Publishing*, 49(4), 710-742. <https://doi.org/10.3102/0002831212443077>
- Paulus, F., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional Dysregulation in Children and Adolescents With Psychiatric Disorders. A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Panlilio, C C., Harden, B J., & Harring, J R. (2017, June 8). School readiness of maltreated preschoolers and later school achievement: The role of emotion regulation, language, and context. *Elsevier BV*, 75, 82-91. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.004>
- Pons, F., & Harris, P. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2). 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
- Qashmer A. F. (2023). Emotion regulation among 4-6 year old children and its association with their peer relationships in Jordan. *Frontiers in psychology*, 14, 1180223. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180223>
- Rusdawati, R & Eliza, D. (2022). Pengembangan video pembelajaran literasi sains anak usia 5-6 tahun untuk belajar dari rumah. *Jurnal Obsesi Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4). 3648-3658. <http://dx.doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1750>
- Sabatier, C., Cervantes, D R., Torres, M M., Ríos, O L H D L., & Palacio, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 75-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6552640>
- Sala, M., Pons, F., & Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 32(4). 440-453. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12055>
- Shelleby, E C., Shaw, D S., Cheong, J., Chang, H., Gardner, F., Dishion, T J., & Wilson, M N. (2012, April 11). Behavioral Control in At-Risk Toddlers: The Influence of the Family Check-up. *Taylor & Francis*, 41(3), 288-301. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.664814>
- Walsh, M. (2013). A study of childrens emotion regulation, coping and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation, Institute of Education, University of London).