



EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *EMOTION DIARY* SEBAGAI STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK

Hanna Theodora Tito, Muhammad Munif Syamsuddin, Vera Sholeha
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret, Indonesia
Corresponding author: h.theodoratito@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Emosi merupakan pusat dalam kehidupan manusia. Sejak usia dini anak-anak sudah menunjukkan berbagai emosi dalam situasi sosial melalui pesan non verbal (misalnya menangis, berteriak, memukul). Untuk mengelola emosi yang kuat ini, anak-anak perlu belajar bagaimana mengatur emosi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi anak sebelum dan sesudah menggunakan *emotion diary*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental*. Penelitian eksperimental ini mengikuti one group pre-test post-test design dengan partisipasi dua puluh dua siswa TK usia 4-5 tahun. Regulasi emosi anak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ($p \leq 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion diary* cukup efektif untuk 2 siswa, kurang efektif untuk 12 siswa, dan tidak efektif untuk 8 siswa. Selain itu skor n-gain dalam penelitian ini mencapai 41,99 yang berarti *emotion diary* mampu meningkatkan regulasi emosi anak dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan penggunaan *emotion diary* memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4-5 tahun. Maka penting bagi pelaku pendidikan di bidang anak usia dini untuk mendukung dan membantu anak dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka.

Kata Kunci: regulasi emosi anak; *emotion diary*

ABSTRACT

Emotions are central to human life. From an early age, children demonstrate various emotions in social situations through non-verbal cues (such as crying, screaming, hitting). To manage these strong emotions, children need to learn how to regulate them. This research aims to examine whether there is a significant difference in children's emotion regulation abilities before and after using an emotion diary. The research method used is a quantitative approach with a pre-experimental research design. This experimental study follows a one-group pre-test post-test design with the participation of twenty-two kindergarten students aged 4-5 years. Children's emotion regulation showed a significant difference between the pretest and posttest ($p \leq 0.05$). The research results indicate that the emotion diary is quite effective for 2 students, less effective for 12 students, and ineffective for 8 students. Furthermore, the n-gain score in this study reached 41.99, which means the emotion diary can enhance children's emotion regulation in the moderate category. This indicates that the use of an emotion diary has many benefits that can improve emotion regulation abilities in children aged 4-5 years. Therefore, it is important for early childhood education practitioners to support and assist children in enhancing their emotion regulation abilities.

Keywords: children's emotion regulation; *emotion diary*

PENDAHULUAN

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Pada anak usia dini emosi menjadi hal yang sangat penting untuk dikembangkan karena emosi adalah salah satu domain perkembangan yang harus dicapai oleh anak.

Early Childhood Development Index (ECDI) oleh Riskesdas dan Susenas pada tahun 2018 menyatakan bahwa nilai capaian perkembangan sosial emosional anak usia 3-5 tahun di Indonesia dikatakan cukup rendah yakni sebesar 69,90. Lebih lanjut Rikesdas menyatakan, dari 10 anak usia 3-5 tahun, hanya terdapat 6 hingga 7 anak yang telah mencapai perkembangan sosial emosional sesuai tahapan usianya.

Perolehan nilai dalam indikator reaksi emosi negatif yaitu kebiasaan menendang, menggigit, atau memukul anak lain atau orang dewasa, pada anak usia 4-5 tahun mencapai angka 42,48. Padahal Permendikbud No. 137 Tahun 2014 menyatakan Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) usia 4-5 tahun yang terkait dengan regulasi emosi adalah anak seharusnya dapat mengendalikan perasaannya, mengenal gejala sebab akibat tang terkait dengan dirinya, mengungkapkan perasaan dengan kata, dan menyatakan alasan terhadap sesuatu yang diinginkan.

Permendikbud No. 146 tahun 2014 juga menyebutkan kompetensi dasar terkait regulasi emosi yang harus dicapai anak usia dini. Kompetensi tersebut antara lain mengenal emosi diri dan orang lain, menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar, serta mengungkapkan kebutuhan keinginan dan minat diri dengan cara yang tepat.

Emosi mulai muncul pada usia yang sangat muda yaitu saat usia bayi atau anak-anak dan semakin berkembang seiring pertumbuhan anak. Menurut Holodynski dan Friedlmeier (2006) emosi anak akan berkembang melalui tiga fase, yaitu: *Neonatal period, Preschool period, dan Childhood period.*

Reaksi ekspresif pada usia neonatal period (0-2 tahun) ini masih belum terarah dan belum terkendali, yang mana masih membutuhkan waktu untuk agar reaksi ekspresif anak lebih terarah. Perkembangan emosi pada fase ini dapat terjadi saat orang tua dapat menginterpretasikan ekspresi dan reaksi tubuh bayi dengan tepat. Fase kedua dalam perkembangan emosional mencakup usia antara 2 dan 6 tahun, pada fase ini anak-anak belajar selangkah demi selangkah untuk mengendalikan emosi dan tindakan impulsif, mengembangkan regulasi emosi sejak dini dapat memberikan anak kebebasan untuk meregulasi emosinya sendiri. Fase ketiga perkembangan dimulai dari usia enam tahun ke atas. Tugas utama pada fase ini adalah menginternalisasi makna dari regulasi emosi. Fase ini juga membentuk kemampuan anak untuk menggunakan ekspresi emosionalnya untuk berkomunikasi dan mempengaruhi orang lain, agar orang lain bertindak sesuai dengan apa yang anak inginkan. Kemampuan ini juga membantu anak untuk beradaptasi dengan aturan atau norma yang berlaku.

Saarni (2011) mengemukakan terdapat beberapa kompetensi yang harus dicapai anak dalam perkembangan emosinya, hal tersebut diantaranya: kesadaran atas keadaan emosi yang sedang dirasakan, termasuk kemungkinan apabila anak merasakan berbagai emosi, kemampuan untuk memahami emosi yang dimiliki orang lain berdasarkan situasi dan ekspresi yang ditunjukkan, kemampuan dalam menggunakan kosakata emosi and ekspresi emosi secara wajar sesuai norma sosial budaya, kapasitas untuk menunjukkan sikap empati dan simpati dalam pengalaman emosional orang lain, kapasitas untuk memiliki perilaku yang adaptif dalam mengendalikan emosi.

Perkembangan sosial emosional anak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Askeland (2019) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial emosional pada anak usia dini. Tiga faktor tersebut adalah tekanan akademik, penggunaan teknologi, dan waktu luang yang terbatas. Perkembangan sosial emosional pada anak usia 0-5 tahun meliputi kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang dewasa dan teman sebaya, mengalami pengalaman emosional, meregulasi emosi, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai menurut sosial budaya (Yates, Michaelene, & Cheatham, 2008).

Seperti yang disebutkan di atas, kemampuan regulasi emosi termasuk dalam kemampuan yang diperlukan dalam perkembangan sosial emosional anak. Pengalaman anak terhadap emosi tentu berbeda dengan orang dewasa. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor maturasi dan belajar. Karakteristik emosi anak menurut Elizabeth Hurlock (2001) antara lain, emosi anak berlangsung singkat, emosi bersifat intens, berlangsung singkat atau sementara, sering muncul, respon emosi yang bervariasi, dan emosi dapat terlihat dari perilaku yang ditunjukkan anak.

Emosi yang terjadi selama intensitas, waktu yang tidak tepat serta ekspresi emosi yang tidak tepat juga dapat merugikan bagi suatu individu, oleh karena itu kemampuan untuk meregulasi emosi sangat diperlukan (Gross, 2014).

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur ekspresi emosi positif maupun negatif dalam interaksi sosial (Whitebread dan Babilio, 2012). Regulasi emosi tidak ditujukan untuk menghilangkan emosi dari kehidupan seseorang, melainkan menggunakan emosi secara fleksibel juga untuk memahami emosi dan mengendalikan pengaruh emosi saat tidak diinginkan. Sukses dalam regulasi emosi memberikan banyak hasil yang adaptif seperti meningkatkan kesehatan psikologis, meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan fungsi sosial, dan mampu mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dengan lebih baik, serta mendapat kesuksesan di bidang sekolah atau pekerjaan (Barret, dkk., 2018).

Kemampuan regulasi emosi ini meliputi tiga aspek yakni, kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1994). Memonitor emosi dapat dipahami sebagai kemampuan menyadari/ memahami perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Mengevaluasi emosi adalah kemampuan untuk menunjukkan emosi dengan tepat dan mengatur respon terhadap emosi. Memodifikasi reaksi emosional meliputi kemampuan memotivasi diri setelah mengalami emosi negative dan memodifikasi respon terhadap emosi negative.

Anak-anak yang mempelajari cara meregulasi emosi di usia dini akan lebih siap untuk menghadapi emosi yang sulit dan akan berhasil mengatasi tantangan hidup. Selain itu, anak yang dapat meregulasi emosi juga memiliki keunggulan kognitif, seperti kemampuan memecahkan masalah (Davis dan Levine, 2013). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi ekspresi emosi, yaitu pengajaran emosi yang diterima dari lingkungan terdekat anak (orang lain di luar ayah ibu, seperti kakek, nenek, pengasuh), penilaian lingkungan sosial yang dipersepsikan oleh partisipan, serta perbedaan budaya partisipan (Irene dkk., 2020).

Namun masalah anak dalam meregulasi emosi tentu masih ditemui, misalnya ketika seorang anak usia dini mengalami kesulitan dalam memahami atau mengidentifikasi emosi, merespon dengan emosi yang sesuai dengan konteks dan mengatur respon emosional dalam situasi sosial seperti mengatur respon emosional yang terlalu dramatis dan berlebihan atau bahkan tidak menunjukkan respon emosional (McClean, 2018). Berdasarkan wawancara pra penelitian yang peneliti lakukan pada bulan Desember tahun 2021 bersama guru di RA Hidayatullah Jebres dan TK Pertiwi IV, kemampuan regulasi emosi yang belum berkembang secara optimal sebagian besar masih ditunjukkan oleh anak berusia 4-5 tahun atau oleh peserta didik kelompok A.

Guru kelas menyatakan anak-anak masih belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik, misalnya anak masih malu dan takut sehingga belum mau lepas dari orang tua, anak menangis secara histeris hingga sulit diajak berkomunikasi, anak sulit mengendalikan amarah hingga memukul temannya, lalu apabila terjadi hal yang tidak sesuai keinginan, anak yang belum mampu mengungkapkan perasaannya dan akan melampiaskannya dengan cara menangis atau marah. Padahal anak usia 4-5 tahun seharusnya dapat mengendalikan perasaannya, mengenal gejala sebab akibat yang terkait dengan dirinya, mengungkapkan perasaan dengan kata, dan menyatakan alasan terhadap sesuatu yang diinginkan, seperti yang terdapat dalam STPPA.

Selain itu laporan ECDI (*Early Childhood Development Index*) juga menunjukkan bahwa perolehan nilai dalam indikator reaksi emosi negatif yang mencakup kebiasaan menendang, menggigit, atau memukul anak lain atau orang dewasa. Pada anak usia 3-5 tahun, nilai yang diperoleh mencapai 41,51 dan khusus anak berusia 4-5 tahun nilainya sebesar 42,48 dimana menurut Rikesdas perolehan tersebut masih cukup tinggi.

Tabel 1. Nilai Indikator Penyusun Dimensi Kemampuan Sosial Emosional

Karakteristik	Proporsi Indikator			Kemampuan Sosial Emosional	
	X1	X2	X3		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Total	93,67	41,51	46,33	69,90	
Kelompok	36-47 Bulan	92,78	40,74	44,81	71,10
Umur	48-59 Bulan	94,55	42,28	47,84	68,60
Jenis	Laki-laki	93,65	44,32	46,48	68,80
Kelamin	Perempuan	93,69	38,54	46,18	70,90

X1 : Mampu Bermain/Bersosialisasi dengan Baik Bersama Anak-Anak Lainnya
 X2 : Suka Menendang, Menggigit, atau Memukul Anak Lain atau Orang Dewasa
 X3 : Mudah Terganggu Konsentrasinya Dalam Melakukan Suatu Hal

(Rikesdas dan Susenas, 2018)

Kemampuan regulasi emosi anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama adalah faktor peran orang tua dan pendidik. Peran orang tua dan pendidik dapat mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak. Komunikasi antara orang tua atau pendidik bersama anak tentang emosi akan sangat dibutuhkan untuk mengembangkan pemahaman emosi anak dengan memberikan pengetahuan mengenai hal yang menjadi penyebab dari emosi dan konsekuensi akibat emosi, serta membantu anak untuk mendefinisikan pengalaman emosi mereka (Thompson, 2007). Kedekatan antara orang tua atau pendidik dan anak baik secara fisik maupun emosional juga diketahui akan mempengaruhi cara anak meregulasi emosinya (Walsh, 2012).

Kondisi fisik juga akan mempengaruhi emosi anak (Mashar, 2011). Karena anak masih cenderung mengungkapkan emosinya melalui tindakan fisik atau perilaku (Brechet, 2020).

Kemampuan regulasi emosi akan semakin berkembang seiring bertambahnya usia, kemampuan mengatur emosi saat usia dini lebih bersifat eksternal dalam arti emosi lebih diatur oleh pihak eksternal. Dan seiring bertambahnya usia, bentuk regulasi emosi berubah dari interpersonal (di bawah pengaruh faktor eksternal) menjadi intrapersonal (internal atau dilakukan diri sendiri) (Gross dan Thompson, 2014).

Reaksi sosial terhadap perilaku emosional juga akan mempengaruhi

kemampuan anak dalam meregulasi emosi. Reaksi sosial yang baik adalah reaksi yang mencerminkan konsep penerimaan yakni sikap hangat, responsif, menerima perasaan anak, menerima perilaku emosional anak, aktif mendengarkan, memberikan pujian, dan membantu anak merefleksikan perasaan (Walsh, 2012).

Trauma juga dapat berdampak pada perkembangan regulasi emosi anak dan menjadikan anak lebih sensitif terhadap perilaku emosional orang lain yang dianggap mengancam (Wisner-Fries dan Pollack, 2004).

Proses perkembangan anak yang lambat dalam meregulasi perilaku mereka dapat menimbulkan isu dalam perkembangan sosial emosional anak pada masa prasekolah (Gestwicki, 2014). Ketidakmampuan anak untuk meregulasi emosi akan menimbulkan masalah seperti masalah perhatian, masalah perilaku, masalah kecemasan, depresi, masalah prososial, dan masalah dalam perkembangan sosialnya (Thomsen dan Lessing, 2020).

Regulasi emosi bukanlah kemampuan yang dimiliki sejak lahir, oleh karena itu membantu anak-anak untuk belajar meregulasi emosi mereka adalah salah satu tugas terpenting orang tua maupun pendidik. Penelitian ini akan melibatkan anak dan pendidik untuk membangun komunikasi dan kedekatan antara pendidik dengan anak sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan regulasi emosi anak, karena komunikasi dengan anak tentang emosi akan sangat dibutuhkan untuk mengembangkan pemahaman emosi anak, pemahaman mengenai konsekuensi akibat emosi, serta membantu anak untuk mendefinisikan pengalaman emosi mereka. Hal tersebut dapat dibangun seiring dilakukannya pengisian *emotion diary*.

Emotion diary dimaksudkan untuk membantu anak yang belum mampu mengatakan apa yang terjadi, yang menyebabkan perilaku anak, dan membantu anak untuk memiliki kemampuan secara konsisten dalam mengekspresikan diri secara emosional. Tujuan lain dari *emotion diary* juga untuk membantu anak mengidentifikasi apa yang anak rasakan, memberi anak simbol untuk menggambarkan keadaan emosional anak.

Smeeton (2020) menyatakan *Emotion diary* merupakan intervensi untuk membantu anak agar secara efektif dapat mengelola, menanggapi pengalaman emosional dan meredakan emosi negatif anak yang terkadang mengakibatkan disregulasi.

Memvalidasi semua emosi yang dirasakan anak merupakan salah satu inti dari pengisian *emotion diary*. Mengeksplorasi apa yang anak rasakan, dengan menanyakan mengapa anak merasa seperti ini juga merupakan salah satu cara untuk melanjutkan komunikasi tentang emosi dengan anak. Intervensi menggunakan *emotion diary* juga diharapkan dapat membantu anak beralih dari fase *co-regulation* (membutuhkan seseorang untuk membantu anak mengatur emosinya) ke *self-emotion regulation* (kemampuan untuk mengatur emosi secara mandiri).

Metode menulis diary juga dinilai sangat cocok digunakan dalam asesmen emosi, karena diary memberikan informasi yang rinci tentang suatu peristiwa mulai dari setting hingga respon yang ditunjukkan (Malinen dan Tolvanen, 2015). Proses merenungkan emosi mereka dalam *emotion diary* bagi anak-anak dapat belajar strategi untuk mengatur emosi mereka secara efektif. Anak-anak dapat mengidentifikasi pola dalam respons emosional mereka dan mengembangkan mekanisme pemulihan untuk mengelola perasaan yang menantang. Anak juga dapat

menilai kemajuan mereka dalam mengelola emosi, mengenali area untuk perbaikan, dan menetapkan tujuan untuk emosional yang lebih stabil. Melalui emotion diary membantu mereka mengarahkan emosi kehidupan dengan membangun rasa kesadaran diri yang lebih besar dan kontrol emosional. Maka dari itu dalam penelitian ini, *emotion diary* akan digunakan anak sebagai media untuk menggambarkan keadaan emosi ke dalam lembaran kertas yang nantinya bisa digunakan pendidik untuk mengidentifikasi hal-hal terkait keadaan emosi anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di RA Hidayatullah Jebres, Surakarta dan TK Pertiwi IV Ngringo, Karanganyar. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental*. Desain penelitian ini secara spesifik dilakukan menggunakan desain *one grup pretest-posttest* dimana dalam desain ini hanya terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh peserta didik yang berusia 4-5 tahun, sejumlah 22 peserta didik dan seluruh populasi dijadikan sampel atau *sampling* jenuh.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner tentang kemampuan regulasi emosi anak yang diisi oleh guru. Instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner diuji validitasnya menggunakan jenis validitas isi. Item pernyataan yang berkaitan dengan regulasi emosi telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi anak yang telah dikemukakan oleh Thompson (1994) kemudian dikonsultasikan kepada *expert judgement*.

Tabel 2. Aspek dan Indikator Instrumen

Aspek	Indikator
<i>Emotions monitoring</i>	- Menyadari perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. - Mengidentifikasi setiap emosi yang muncul.
<i>Emotion evaluating</i>	- Menunjukkan emosi dengan tepat. - Mengatur respon terhadap emosi.
<i>Emotions modification</i>	- Memotivasi diri setelah mengalami emosi negatif. - Memodifikasi respon terhadap emosi negatif.

Instrumen juga dinyatakan reliabel berdasarkan hasil *Cornbach's Alpha* sebesar 0,819. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari uji prasyarat, uji hipotesis, dan uji *n-gain*. Semua uji data tersebut diolah secara sistematis dengan bantuan program SPSS 20 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif menampilkan data rata-rata *pretest* dan *posttest* dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean
<i>Pretest</i>	22	21	30	26.18
<i>Posttest</i>	22	26	36	31.86

Tabel 3 menunjukkan *mean* atau rata-rata *pretest* sebesar 26.18 dan rata-rata *posttest* sebesar 31.86 yang berarti terdapat peningkatan pada rata-rata kemampuan regulasi emosi anak setelah dilakukan intervensi menggunakan *emotion diary*.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan metode pengujian *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelas	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	<i>Pretest</i>	0.160	22 0.147
	<i>Posttest</i>	0.114	22 0.200

Berdasarkan tabel 4 data dalam penelitian ini dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi *pretest* ($0,147 > 0,05$) dan nilai signifikansi *posttest* ($0,200 > 0,05$).

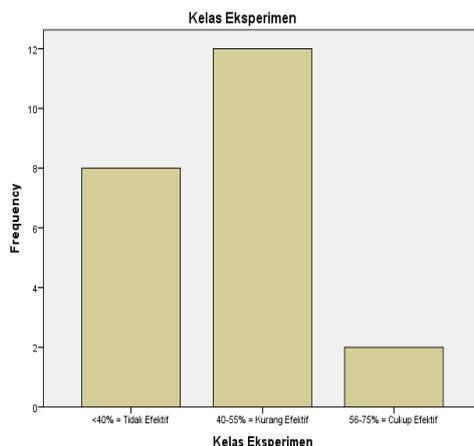
Kemudian uji hipotesis dilakukan dengan uji *paired samples t-test* sehingga dihasilkan data yakni signifikansi *2 tailed* bernilai lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa data antara hasil data *pretest* dan *posttest* kemampuan regulasi emosi anak, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Adanya perbedaan yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi anak melalui uji *paired t-test*, mendorong peneliti untuk melakukan uji N-Gain guna mengetahui peningkatan kemampuan regulasi emosi anak setelah penggunaan *emotion diary*.

Tabel 5. Hasil Perolehan N-Gain

<i>N Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Max</i>	<i>Min</i>
22	41,99	66,67	26,32

Berdasarkan pendapat Hake (1999), nilai rata-rata N-Gain pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak setelah penggunaan *emotion diary* yang termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini juga bisa dikatakan kurang efektif jika mengacu pada kategori tafsiran efektivitas. Untuk mengetahui daftar nilai N-Gain yang dicapai subjek penelitian berdasarkan kategori tafsiran efektivitas menurut Arikunto (2013), data dalam penelitian ini telah diringkas dan disajikan dalam bentuk gambar distribusi frekuensi di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi N-Gain

Berdasarkan paparan data gambar 1 diagram batang distribusi frekuensi N-Gain yang tersaji dalam hasil uji hipotesis, diketahui bahwa *emotion diary* cukup efektif untuk 2 siswa, kurang efektif untuk 12 siswa, dan tidak efektif untuk 8 siswa. Meskipun sumbangan efektivitas *emotion diary* terhadap kemampuan regulasi emosi anak masih dinilai kurang efektif, namun penggunaan *emotion diary* tetap menunjukkan perbedaan signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan regulasi emosi anak sehingga dapat diartikan bahwa kemampuan regulasi emosi anak meningkat setelah dilakukannya intervensi menggunakan *emotion diary*.

Beberapa pokok pikiran juga dapat mendukung pernyataan bahwa penggunaan *emotion diary* menunjukkan perbedaan yang signifikan dan meningkatkan rata-rata kemampuan regulasi emosi anak. Pertama, dalam penelitian ini anak secara aktif terlibat dalam melakukan kegiatan mengisi *emotion diary* secara keseluruhan, yakni dari menentukan stiker *emoji* yang sesuai keadaan emosi mereka, mengungkapkan bagaimana keadaan emosi atau perasaan mereka, hingga menggambar emosi. Keterlibatan aktif atau partisipasi anak dalam suatu kegiatan dinilai memiliki keterkaitan dengan peningkatan regulasi emosi (Williford, Whittaker, Vitiello, dan Downer, 2014).

Pengisian *emotion diary* memberikan kesempatan bagi pendidik untuk membangun komunikasi tentang emosi dengan anak-anak. Hal ini ditunjukkan pada saat pelaksanaan penelitian dimana guru membantu anak mengisi *emotion diary* dengan menanyakan bagaimana kondisi emosi atau perasaan anak saat itu, kemudian menanyakan penyebab emosi yang dirasakan anak, lalu memberikan respon dan menerima setiap emosi yang dirasakan anak secara apa adanya, sehingga *emotion diary* berisi emosi dan gambaran perasaan jujur setiap anak. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh Thompson (2007), yaitu komunikasi antara orang tua atau pendidik dan anak tentang emosi dapat berkontribusi untuk mengembangkan pemahaman emosi dengan memberikan pengetahuan mengenai hal yang menjadi penyebab dari emosi dan konsekuensi akibat emosi, serta membantu anak untuk mendefinisikan pengalaman emosi mereka.

Partisipasi pendidik dalam pengisian *emotion diary* tidak hanya sebatas menanyakan keadaan emosi anak, namun juga tentang bagaimana pendidik mendengarkan anak dengan saksama, responsif, dan memvalidasi setiap emosi yang anak rasakan. Hal ini dianggap penting dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak karena reaksi sosial yang mencerminkan konsep penerimaan yakni sikap hangat, responsif, menerima perasaan anak, menerima perilaku emosional anak, aktif mendengarkan, memberikan pujian, dan membantu anak merefleksikan perasaan akan

berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi anak (Walsh, 2012). Selain itu pengisian *emotion diary* juga mampu menciptakan kedekatan antara anak dan guru sehingga anak merasa nyaman dan aman saat mengungkapkan emosi. Hal serupa juga dikatakan oleh Walsh (2012) yakni kedekatan antara orang tua atau pendidik dan anak baik secara fisik maupun emosional diketahui akan mempengaruhi cara anak meregulasi emosinya.

Emotion diary dalam penelitian ini disediakan bersama stiker *emoji* bergambar lima jenis emosi yaitu stiker emosi marah, sedih, malu, takut, dan senang. Hal tersebut didasari oleh gagasan bahwa emosi seringkali sulit untuk diungkapkan dalam kata-kata, oleh anak usia 4-5. Karena anak-anak belum memiliki kosakata yang cukup untuk mengekspresikan perasaan mereka secara akurat, maka stiker *emoji* dipilih sebagai media gambar atau visual untuk membantu anak mengenali dan mengidentifikasi emosi mereka. Hal ini sepakat dengan pendapat Bai, et al. (2019) yaitu secara umum *emoji* memiliki makna yang lebih transitif dan dapat digunakan sebagai simbol visual atau dapat dimaknai sebagai petunjuk non verbal yang menunjukkan kondisi emosional. Fane, et al. (2016) juga mempertegas bahwa *emoji* merupakan media visual yang dapat digunakan oleh anak-anak dari berbagai usia dan fleksibel bagi anak-anak untuk mengkomunikasikan perasaannya kepada teman sebayanya dan kepada orang dewasa.

Gagasan untuk melibatkan kegiatan menggambar dalam *emotion diary* sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak, didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa menggambar dapat digunakan sebagai media untuk mengalihkan perasaan emosional dan meluapkan perasaan emosional sehingga dapat digunakan anak untuk meregulasi emosi mereka (Brechet, 2020). Selain itu, menggambar merupakan kegiatan yang tidak asing bagi anak-anak, jadi pengisian *emotion diary* diharapkan tidak menyulitkan anak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *emotion diary* memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4-5 tahun. Maka penting bagi pelaku pendidikan di bidang anak usia dini untuk mendukung dan membantu anak dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan regulasi emosi anak sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan *emotion diary*. Perbedaan yang signifikan ditunjukkan dalam hasil uji t yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Penggunaan *emotion diary* juga meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak dalam kategori sedang atau dinilai kurang efektif dengan nilai n-gain 41,99. Dan jika dirincikan *emotion diary* cukup efektif untuk 2 siswa, kurang efektif untuk 12 siswa, dan tidak efektif untuk 8 siswa.

Penggunaan *emotion diary* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* memiliki arti bahwa terdapat peningkatan pada rata-rata kemampuan regulasi emosi setelah dilakukan intervensi menggunakan *emotion diary*. Selain itu, penggunaan *emotion diary* juga memiliki banyak kelebihan dan berperan dalam membantu pendidik untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-5 tahun yang mencakup aspek memonitor emosi (*emotions monitoring*),

mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modifications*).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Askeland, D. (2019). Social Emotional Development in Early Childhood. *Northwestern College, Iowa NWCommons*.
- Bai, Q., Dan, Q., Mu, Z., & Yang, M. (2019). A Systematic Review of Emoji : Current Research and Future Perspectives. *Frontiers in Psychology, 10*(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02221>.
- Barret, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2018). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- Brechet, C. (2020). Psychology of Aesthetics , Creativity , and the Arts The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, (June). <https://doi.org/10.1037/aca0000314>.
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: reappraisal enhances children's memory for educational information. *Child Development, 84*(1), 361–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>.
- Fane, J., Macdougall, C., Jovanovic, J., & Redmond, G. (2016). Exploring the use of emoji as a visual research method for eliciting young children ' s voices in childhood research. *Early Child Development and Care, 4430*(September). <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1219730>.
- Gestwicki, C. (2014). *Developmentally Appropriate Practice: Curriculum and Development in Early Education* (5th ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). Emotion Regulation : Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Hake, R. R. (1999). Analyzing Change/ Gain Scores. *American Educational Research Association's Division D, Measurement and Research Methodology*, (Division D), 1–4. Dikutip dari <https://web.physics.indiana.edu/sdi/AnalyzingChange-Gain.pdf>.
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). The Development of Emotions and Emotion Regulation. In *Emotion as Bio-cultural Processes*. New York: Springer.
- Hurlock, E. B. (2001). *Child Development*. India: McGraw Hill Education.
- Irene, J., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2020). Faktor yang memengaruhi ekspresi emosi anak dengan indikasi disleksia yang menjalani terapi seni ekspresif. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 4*(1), 108-118. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7541.2020>.
- Malinen, K., & Tolvanen, A. (2015). *Social Inquiry into Well-Being A Mobile Diary Method for Studying Children ' s and Adolescents ' Emotions : a Pilot Study*. 1(January). <https://doi.org/10.13165/SIIW-15-1-2-05>.
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Mclean, S. (2018). Developmental Differences in Children Who Have Experienced Adversity: Emotional Dysregulation. In *CFCA Clearinghouse Practice Guide*.

- Melbourne: Australian Institute of Family Studies. Dikutip dari <https://aifs.gov.au/resources/practice-guides/developmental-differences-children-who-have-experienced-adversity>.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.
- Riskesdas dan Susenas. (2018). *Analisis Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta. Dikutip dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2020/10/22/7318afd993e5483a36649b4d/analisis-perkembangan-anak-usia-dini-indonesia-2018--integrasi-susenas-dan-riskesdas-2018.html>.
- Saarni, C. (2011). Emotional development in childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, (September), 1–7. Dikutip dari <https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>.
- Smeeton, J. (2020). *Using a feelings diary to support emotional literacy*. Meadow. Dikutip dari <https://www.meadowfield.kent.sch.uk/assets/Uploads/Using-a-Feelings-Diary-to-Support-Emotional-Literacy.pdf>.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>.
- Thompson, R. A. (2007). The Development of the Person: Social Understanding, Relationships, Conscience, Self. In *Handbook of Child Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0302>.
- Thomsen, T., & Lessing, N. (2020). Children’s emotion regulation repertoire and problem behavior: a latent cross-lagged panel study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 71(September), 101198. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101198>.
- Walsh, M. (2012). A study of children ’ s emotion regulation , coping and self-efficacy beliefs. *Institute of Education, University of London*. Dikutip dari <https://core.ac.uk/download/pdf/111071676.pdf>.
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Profesorado*, 16(1), 15–33. Dikutip dari <https://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2en.pdf>.
- Williford, A. P., Whittaker, J. E. V., Vitiello, V. E., & Downer, J. T. (2014). *Children’s Engagement within the Preschool Classroom and Their Development of Self-Regulation*. 24(2), 162–187. <https://doi.org/10.1080/10409289.2011.628270>.
- Wisner-Fries, A. ., & Pollack, S. D. (2004). Emotion understanding in postinstitutionalized eastern European children. *Development and Psychopathology*. doi: 10.1017/S0954579404044554.
- Yates, T., Michaelene, M., & Cheatham, G. A. (2008). *Assessing Social-Emotional Competence*.