



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### PELATIHAN REGULASI EMOSI DENGAN MEDIA “*EMOTIONAL ACTIVITIES*” PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Rahmah Saniatuzzulfa\*<sup>1</sup>, Kurniasih Ayu Archentari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

<sup>2</sup>Unit Pelayanan Teknis Pusat Layanan Disabilitas dan Pendidikan Inklusif, Surakarta

#### ARTICLE INFO

*Article History*

**Be accepted:**

Oct 2022

**Approved:**

June 2023

**Published:**

June 2023

#### **Keywords :**

Children with  
Special Needs,  
Emotional  
Activities,  
Emotion  
Regulation

#### ABSTRACT

*Emotional regulation skills should be taught to Children with Special Needs in order to provide appropriate responses to various situations. The learning methods used to Children with Special Needs focus on communication, direct instruction, and cooperative learning. This study aims to train the ability to regulate emotions Children with Special Needs with a medium that attracts Children with Special Needs, namely Emotional Activities. Emotional Activities consists of picture storybooks, boardgames, activity sheets and videos. The measurement instrument uses The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) with cognitive reappraisal reliability of  $\alpha = 0.910$  and expressive suppression of  $\alpha = 0.658$ . The research method uses quasi-experiments with a one group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 238 children. The sampling technique used purposive sampling, totaling 18 children with criteria of being able to follow instructions, able to read and write, minimum age of 7 years old, have attended a therapy program for at least 6 months, at least attended Kindergarten B, have been diagnosed (slow learner, dyslexia, ADHD, ASD, and articulation disorder). The results of SME (Subject Matter Experts) validation show that Emotional Activities have included the goals to be achieved. Data analysis to test the effectiveness of Emotional Activities using Wilcoxon yielded  $p=0.043$  ( $p<0,05$ ). So it can be concluded that Emotional Activities can train emotional regulation skills in Children with Special Needs.*

#### **Alamat Korespondensi:**

Universitas Sebelas Maret, Surakarta  
Unit Pelayanan Teknis Pusat Layanan Disabilitas dan  
Pendidikan Inklusif, Surakarta

p-ISSN: 1979-0341  
e-ISSN : 2302-0660

#### **E-mail:**

[rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id](mailto:rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id) (correspondence)  
[aarchentari@gmail.com](mailto:aarchentari@gmail.com)

**INFO ARTIKEL****Sejarah Artikel****Diterima :**

Oktober 2022

**Disetujui:**

Juni 2023

**Dipublikasikan:**

Juni 2023

**Kata Kunci:**

Anak Berkebutuhan Khusus, Emotional Activities, Regulasi Emosi

**ABSTRAK**

Kemampuan regulasi emosi seyogyanya diajarkan pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) agar dapat memberikan respon yang tepat pada berbagai situasi. Metode pembelajaran yang digunakan ABK berfokus pada komunikasi, instruksi secara langsung, dan pembelajaran kooperatif. Penelitian ini bertujuan melatih kemampuan regulasi emosi pada ABK dengan media yang menarik ABK, yaitu *Emotional Activities*. *Emotional Activities* terdiri dari buku cerita bergambar, *boardgame*, lembar aktivitas dan video. Instrumen pengukuran menggunakan *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dengan reliabilitas *cognitive reappraisal* sebesar  $\alpha = 0,910$  dan *expressive suppression* sebesar  $\alpha = 0,658$ . Metode penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 238 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 18 anak dengan kriteria telah bisa mengikuti instruksi, dapat membaca dan menulis, usia minimal 7 tahun, telah mengikuti program keterampilan minimal 6 bulan, minimal bersekolah TK B, telah terdiagnosis (dengan hasil diagnosis *slow learner*, disleksia, ADHD, dan ASD). Hasil validasi SME (*Subject Matter Experts*) menunjukkan *Emotional Activities* telah mencakup tujuan yang ingin dicapai. Analisis data untuk menguji keefektifan *Emotional Activities* menggunakan *Wilcoxon* menghasilkan  $p=0,043$  ( $p<0,05$ ). Maka dapat disimpulkan *Emotional Activities* dapat melatih kemampuan regulasi emosi pada ABK.

**PENDAHULUAN**

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki keterbatasan dan hambatan dalam aspek kognitif, fisik, dan sosioemosi. Jenis-jenis ABK antara lain tunanetra, tunarungu, *intellectual disability*, kesulitan belajar spesifik (disgrafia, disleksia, dan diskalkulia), ADHD, tunalaras (gangguan emosi dan perilaku), autisme, dan cerdas istimewa. Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan lebih dari 2 miliar orang di dunia mengalami disabilitas. Diantaranya 1,3 miliar orang mengalami gangguan penglihatan, 466 juta orang mengalami masalah pendengaran, 200 juta mengalami permasalahan perkembangan mental, dan 75 juta orang membutuhkan kursi roda (Carroll, 2012). Di Indonesia sendiri, jumlah penyandang disabilitas selalu bertambah. Berdasarkan data (RISKESDAS, 2013) menyebutkan terdapat 11% dari total penduduk Indonesia yang mengalami disabilitas tingkat sedang sampai berat. Menurut data Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) dari tahun 2003-2012 terdapat kenaikan jumlah penyandang disabilitas. Dari awal tahun 2003 sejumlah 0,69% total populasi masyarakat Indonesia menjadi 2,45% pada tahun 2012. Pada tahun 2019 data susenas menunjukkan ada penambahan pesat jumlah penyandang disabilitas sebesar 9,7% dari jumlah penduduk, yaitu 26 juta orang. proporsi disabilitas anak usia 5-17 tahun 2018 yaitu 3,3% dari total 100% populasi di Indonesia. Kemudian untuk usia 18-59 tahun yang memiliki disabilitas mencapai 22% dari total populasi (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan ABK yang kompleks mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, bagi ABK itu sendiri maupun bagi masyarakat pada umumnya merupakan hal yang harus diselesaikan satu per satu. Permasalahan ABK meliputi masalah dalam hal mental intelektual maupun sosio emosionalnya. Sayangnya perhatian terhadap masalah emosi masih seringkali diabaikan karena tidak mudah mengatasi permasalahan emosi pada ABK. Permasalahan sosioemosi pada ABK terkait dengan kemampuannya dalam mengatur emosinya/regulasi emosi, misalnya reaksinya terhadap stimulus eksternal, kemampuan penyesuaian diri, partisipasi dalam lingkungan, dll. Anak-anak dengan gangguan perkembangan saraf sering mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini disebabkan oleh perkembangan bagian korteks prefrontal otak pada anak ADHD 30% lebih lambat dari anak-anak normal sehingga jika anak ADHD berusia 10 tahun mungkin memiliki

kemampuan regulasi emosi setara dengan anak usia 7 tahun (Yoo, 2020).

Jenis ABK yang menjadi responden dalam penelitian ini antara lain *slow learner*, disleksia, ADHD, dan ASD. *Slow learner* merupakan anak yang kurang mampu menguasai pengetahuan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Kemampuannya dalam memahami simbol, bahasa, angka, konsep, memahami situasi dan kondisi sangat terbatas. Dicitrakan dengan tingkat intelegensi berkisar antara 70-89, tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, menunjukkan gejala emosional, dan sulit untuk berkonsentrasi (Evanjeli et al., 2018).

Disleksia merupakan kondisi anak dengan kesulitan membaca, dicirikan dengan anak kesulitan dalam mengenali simbol huruf sehingga menyebabkan anak kesulitan dalam membaca dan menulis, kemampuan memahami isi bacaan rendah, dalam menulis sering terjadi adanya huruf yang hilang, serta tidak memperhatikan tanda baca (Dakkar, 2017; Evanjeli et al., 2018; Winarsih et al., 2013). ADHD atau *Attention Deficit Disorder with Hyperactive* ditandai dengan adanya inatensi (tidak bisa memusatkan perhatian), hiperaktivitas, dan impulsivitas (kontrol diri kurang) yang menyebabkan kesulitan berperilaku, berfikir, dan mengendalikan emosi (Evanjeli et al., 2018; Kristiana & Widayanti, 2016; Winarsih et al., 2013). ASD (*Autism Spectrum Disorder*) adalah anak yang mengalami gangguan dalam kemampuan komunikasi, interaksi sosial, emosi serta pola-pola perilaku (Evanjeli et al., 2018; Winarsih et al., 2013). Ditandai dengan penguasaan bahasa yang tertunda, ekolalia, keinginan obsesif, keterbatasan dalam interaksi sosial, pola perilaku yang stereotype dan repetitif (Dakkar, 2017; Evanjeli et al., 2018; Irdamurni, 2018; Kristiana & Widayanti, 2016).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan psikolog di salah satu lembaga layanan disabilitas di Surakarta pada bulan Januari 2022, mengatakan bahwa ABK yang berada di instansi tersebut belum mampu mengenali dan meregulasi emosi yang sedang dirasakannya. Beberapa emosi yang disorotinya antara lain emosi marah, sedih, cemas, takut, dan bingung. ABK sering menunjukkan perilaku berbicara dengan nada tinggi, mendorong, memukul atau menyakiti dirinya sendiri ketika sedang merasakan emosi negatif. Richey, et al (Hidayah et al., 2019) menjelaskan bahwa pada anak autisme mengalami gangguan regulasi emosi sebagai akibat dari keterbatasan modulasi emosinya. Emosi dasar yang dialami oleh anak usia prasekolah dan umumnya terjadi di Indonesia adalah senang, sedih, marah, dan takut (Chistopora Intan Himawan Putri & Linda Primana, 2011).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menahan diri pada perilaku yang tidak sesuai terkait dengan emosi yang sedang dirasakannya serta kemampuan mengelola diri agar tidak bergantung pada suasana hatinya, baik itu negatif maupun positif. Kemampuan regulasi emosi ini meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam berbagai situasi emosi, kemampuan dalam beradaptasi, serta mampu merespons dengan tepat terhadap stimulus yang berasal dari luar (Yoo, 2020). Ditambahkan (Papalia et al., 2014), kemampuan regulasi emosi pada anak digambarkan sebagai kemampuan anak dalam mengenali emosi, baik yang sedang dialaminya maupun yang dialami oleh orang lain serta kemampuan anak dalam mengkomunikasikan perasaannya.

Perkembangan sosioemosi penting untuk diperhatikan agar ABK dapat merespon dengan tepat pada berbagai situasi emosional sehingga dapat mempengaruhi dalam kelancaran proses pembelajaran. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik dapat mengendalikan dirinya dari tindakan impulsif yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain (Syahadat, 2013). Perkembangan sosioemosi ABK mencakup perkembangan anak yang mengalami gangguan ketika berinteraksi dengan orang lain dalam mengelola emosinya meliputi emosi dan keterampilan social. Emosi yang terjadi pada ABK kurang dapat berkembang dengan baik yakni kurang dapat melakukan kontrol dan kurang memahami ekspresi emosi sehingga kesulitan dalam menyesuaikan bentuk-bentuk emosi (Nissa, 2018).

Memberikan edukasi pada ABK bukanlah hal yang mudah mengingat keterbatasan mereka dalam hal kognitif, fisik, dan sosioemosinya. Namun pada prinsipnya, pendidikan pada ABK diberikan dengan menganut beberapa prinsip dan strategi agar edukasi pada ABK dapat mudah dipahami ABK, antara lain berorientasi pada kebutuhan anak, dilakukan melalui bermain,

merangsang munculnya kreativitas dan inovasi, menyediakan lingkungan yang mendukung, mengembangkan kecakapan hidup anak, menggunakan berbagai sumber/media belajar, dilaksanakan secara bertahap dan berulang-ulang, serta menyeluruh (Zaitun, 2017).

Melihat beberapa prinsip dan strategi pembelajaran pada ABK tersebut di atas, peneliti merancang aktivitas yang mengacu pada prinsip dan strategi pembelajaran tersebut. *Emotional Activities* yang disusun peneliti terdiri dari beberapa bagian, yakni buku cerita bergambar, *boardgame*, video, dan lembar aktivitas. Buku cerita bergambar merupakan buku cerita yang dilengkapi dengan gambar yang saling berkaitan sehingga dapat mempermudah pemahaman anak dalam memahami isi cerita (Kimberly A. Gordon Biddle; Ana Garcia-Nevarez; Wanda J. Roundtree Henderson, 2014; Mitchell et al., 2002; Toha-Sarumpaet, 2010; Virginia Bower, 2014). Proses pembuatannya memperhatikan unsur-unsur utama pembangunan fiksi seperti tema dan amanat, tokoh, alur, latar, sudut pandang, dan bahasa yang disesuaikan dengan kemampuan ABK (Tadkiroatun Musfiroh, 2008). Tokoh dalam buku cerita diperankan oleh anak-anak, hal ini disebabkan pemilihan tokoh yang sama dengan usia pembaca dirasa lebih mengena (Pusvitasari et al., 2016).

Aktivitas kedua yang diberikan pada ABK adalah *boardgame*. Media *boardgame* dipilih karena memiliki banyak manfaat dan cenderung disukai anak-anak karena berbasis permainan. Beberapa manfaat *boardgame*, antara lain dapat melatih aspek psikomotorik, emosional, moral, kognitif, seni dan bahasa; dapat melatih pemain untuk taat akan aturan dan cepat dalam mengambil keputusan; anak mendapatkan pengalaman secara nyata; serta anak dapat berinteraksi sosial secara langsung (Edyta & Aditia, 2017).

Aktivitas yang ketiga yaitu pengisian lembar aktivitas/*worksheet* yang harus dijawab oleh ABK. Tujuan dari pemberian lembar aktivitas ini untuk melihat pemahaman ABK terkait emosi dan cara meregulasinya sehingga lembar aktivitas ini diberikan sebelum ABK mendapat materi dan setelah ABK mendapat materi. Lembar aktivitas dibuat dalam bentuk gambar dan tugas ABK mencocokkan soal dengan pilihan jawaban yang telah disediakan. Lembar Kerja Siswa merupakan salah satu sarana untuk membantu mempermudah kegiatan pembelajaran dengan mengutamakan interaksi yang efektif (Bambang Sudibyo, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa *student worksheet* berbasis *Project Based Learning* efektif menumbuhkan kemampuan berpikir kritis siswa pada mata pelajaran geografi yang dilakukan (Hayati et al., 2016).

Aktivitas terakhir adalah penayangan audio visual (pemutaran video) terkait pengenalan emosi dan cara mengelolanya. Dilansir dari kompas.com menyebutkan bahwa generasi Z sangat menyukai video, mereka menggunakan *smartphonenya* untuk melihat, mengedit, dan merekam video, serta mengabadikan momen penting mereka dengan cara mengupload foto serta video (Yakob Arifin Tyas Sasongko, 2021). Penelitian yang dilakukan (Wardina Zahra, 2021) menunjukkan bahwa video tutorial efektif melatih keterampilan anak tunagrahita ringan dalam membuat tempat buah dari gelas plastik. Melihat beberapa dukungan literature di atas, peneliti ingin melihat keefektifan pelatihan regulasi emosi dengan media *Emotional Activities* yang disusun oleh peneliti. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Emotional Activities* terhadap kemampuan regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus.

## METODE

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 238. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang berjumlah 18 orang dengan kriteria telah bisa mengikuti instruksi, dapat membaca dan menulis, usia minimal 7 tahun, telah mengikuti program keterapiian minimal 6 bulan, minimal bersekolah TK B, telah terdiagnosis (dengan hasil diagnosis slow learner, disleksia, ADHD, dan ASD). Alasan penggunaan kriteria di atas adalah instrumen yang digunakan dalam eksperimen ini membutuhkan kemampuan konsentrasi/fokus peserta, membutuhkan kemampuan membaca buku cerita dan skala psikologi serta membutuhkan kemampuan menulis yang akan digunakan untuk menjawab skala psikologi. Pada usia 7-12 tahun, anak-anak sudah memiliki

rentang konsentrasi yang lebih panjang yaitu sekitar 40 menit atau lebih (Femi, 2011). Pada periode ini anak-anak mulai bertanggung jawab pada perilakunya dalam berhubungan dengan orang tua, teman sebaya, dan orang lain (Wong, 2010). Selain itu dipertimbangkan pula alasan memilih responden yang telah menjalani terapi minimal selama 6 bulan karena dinilai sudah mulai menunjukkan adanya perubahan sehingga dapat mengikuti pemberian intervensi.

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test post test design* (William R. Shadish et al., 2002). Pengukuran regulasi emosi dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*, untuk mengetahui keefektifan *Emotional Activities*. Berikut rancangan eksperimen dari desain ini:

NR                      O1                      X                      O2

Keterangan:

NR: Non-random

O1 : Pengukuran regulasi emosi sebelum diberi *Emotional Activities* (*pretest*)

X : Pemberian *Emotional Activities*

O2 : Pengukuran regulasi emosi diberi setelah diberi *Emotional Activities* (*posttest*)

Proses eksperimen dilakukan dengan beberapa tahap yaitu pemberian pretest (O1) yang dilakukan sebelum intervensi dilakukan. Pretest ini diberikan 1 minggu sebelum pelaksanaan intervensi. Kemudian dilakukan intervensi/perlakuan (X) dengan pemberian *Emotional Activities* (penayangan video, pembacaan buku cerita bergambar, permainan boardgame, dan pemberian lembar aktivitas). Proses ini dilakukan selama kurang lebih 4 jam yang dilakukan dalam beberapa kelompok kecil (terdiri dari 4-5 anak). Hal ini bertujuan agar pemberian intervensi menjadi lebih terfokus karena ABK memerlukan pendampingan. Selain itu, kami mengedukasi anak dan orangtua untuk melanjutkan pemberian *Emotional Activities* ini ketika di rumah agar anak lebih terlatih. Satu minggu setelah pemberian *Emotional Activities*, ABK diberikan posttest (O2) untuk melihat keefektifan pemberian intervensi/perlakuan.

Indikator dari penyusunan *Emotional Activities* berdasarkan kemampuan regulasi emosi pada anak yang disebutkan oleh (Gross & Ross A. Thompson, 2006), yakni melatih individu menyadari emosi negatif yang dirasakannya, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi.

Tabel 1.

Pembelajaran Regulasi Emosi pada Anak

Aspek	Indikator Keberhasilan
Melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya	Anak mampu mengenali emosi negative dan penyebab munculnya emosi negatif tersebut
Pengaturan emosi	Dapat melakukan latihan relaksasi
Pengungkapan emosi	Dapat mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan

(Gross & Ross A. Thompson, 2006)

Beberapa aktivitas yang diberikan pada *Emotional Activities* terdiri dari beberapa bagian, antara lain:

1. Buku Cerita Bergambar

Buku cerita bergambar disusun sesuai hasil asesmen kebutuhan pengenalan dan regulasi emosi ABK. Lima macam cerita emosi yakni bingung, takut, sedih, marah, dan cemas diperankan oleh tokoh anak.

Tabel 2.  
Kerangka Buku Cerita Bergambar dan Video Cerita Emosi

Bagian	Tujuan
Cerita bergambar 5 macam emosi dan cara meregulasinya (bingung, takut, sedih, marah, dan cemas)	Anak dapat mengenali 5 ekspresi emosi dan cara pengelolaannya (bingung, takut, sedih, marah, dan cemas)

(Papalia et al., 2014)

2. Video

Alur cerita dalam video berdasarkan alur cerita dalam buku cerita bergambar.

3. Boardgame

Boardgame dimainkan oleh minimal 2 orang anak. Tujuannya adalah anak dapat belajar, berlatih mengekspresikan emosi berikut cara mengelola kelima emosi tersebut dengan cara yang menyenangkan.

Tabel 3.  
Kerangka Boardgame

Bagian	Tujuan
Media boardgame	Ukuran A4, berisi 20 kotak yang di dalamnya terdapat instruksi mengambil kartu pertanyaan terkait pengenalan dan cara regulasi emosinya yang dimainkan dengan dadu dan pion
Kartu pertanyaan 5 macam emosi (bingung, takut, sedih, marah, dan cemas)	ABK dapat menjawab/melakukan suatu hal sesuai dengan pertanyaan pada kartu dengan cara yang tepat (pertanyaan bertema emosi bingung, takut, sedih, marah, dan cemas)

(Papalia et al., 2014)

4. Lembar Aktivitas

Lembar aktivitas yang telah dirancang peneliti berdasarkan tolok ukur kemampuan regulasi emosi pada anak yakni kemampuan anak dalam mengenali emosi, baik yang sedang dialaminya maupun yang dialami oleh orang lain serta kemampuan anak dalam mengkomunikasikan perasaannya (Papalia et al., 2014). Lembar aktivitas dibuat dalam bentuk gambar agar memudahkan ABK dalam menjawab pertanyaan, berjumlah 10 aitem yang terdiri dari 5 aitem pertanyaan terkait pengenalan 5 macam emosi dan 5 aitem pertanyaan terkait cara mengelola emosi pada situasi yang dialami oleh anak.

Tabel 4.  
Blueprint Lembar Aktivitas

Indikator	Soal	Pilihan Jawaban
Mengenali Ekspresi Emosi	Gambar 1: cerita emosi marah	Gambar 1: ekspresi anak takut
	Gambar 2: cerita emosi cemas	Gambar 2: ekspresi anak bingung
	Gambar 3: cerita emosi takut	Gambar 3: ekspresi anak marah
	Gambar 4: cerita emosi sedih	Gambar 4: ekspresi anak cemas
	Gambar 5: cerita emosi bingung	Gambar 5: ekspresi anak sedih
Mampu mengkomunikasikan perasaannya serta cara mengatasinya	Gambar 1: cerita emosi marah	Gambar 1: gambar cara mengatasi rasa takut
	Gambar 2: cerita emosi cemas	Gambar 2: gambar cara mengatasi perasaan marah
	Gambar 3: cerita emosi takut	Gambar 3: gambar cara mengatasi perasaan bingung
	Gambar 4: cerita emosi sedih	Gambar 4: gambar cara mengatasi perasaan cemas
	Gambar 5: cerita emosi bingung	Gambar 5: gambar cara mengatasi perasaan sedih

(Papalia et al., 2014)

Lembar aktivitas ini memiliki nilai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,688$  untuk bagian mengenal ekspresi emosi dan  $\alpha = 0,655$  untuk bagian regulasi emosi. Kedua komponen lembar aktivitas ini dinilai reliabel.

*Emotional Activities* yang disusun peneliti telah dilakukan uji validasi SME (*Subject Matter Experts*) oleh 5 *expert judgement* yakni psikolog. Penilaian media oleh *expert judgement* menggunakan rating yang kemudian dihitung menggunakan Aiken's V. Penilaian Metode Aiken's V digunakan untuk menghitung validitas konten yang didasarkan pada hasil penilaian *expert* terhadap sutau konten (Lewis R. Aiken, 1985). Penilaian dilihat dari apakah setiap topik dari isi cerita mewakili konstruk (Gross & Ross A. Thompson, 2006). Begitu juga dengan aktivitas boardgame dan lembar aktivitas apakah telah mewakili konstruk yang dipaparkan (Papalia et al., 2014). Penilaian dilakukan dengan memberi angka 1 (sangat tidak relevan) sampai angka 5 (sangat relevan).

Instrumen pengukuran menggunakan adaptasi *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John (Preece et al., 2020; Radde & Nur Aulia Saudi, 2021) terdiri dari 10 aitem. Hasil perhitungan reliabilitas pada responden ABK menunjukkan *cognitive reappraisal* sebesar  $\alpha = 0,951$  dan *expressive suppression* sebesar  $\alpha = 0,790$ .

Data yang didapatkan dari penelitian ini dianalisa kuantitatif menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil validasi SME dari media *Emotional Activities* diperoleh nilai  $V=0,955$  ( $p<0,05$ ) untuk buku cerita bergambar, untuk boardgame menghasilkan nilai  $V=0,947$  ( $p<0,05$ ), dan nilai  $V$  lembar aktivitas sebesar  $0,966$  ( $p<0,05$ ). Ketiga aktivitas ini memiliki nilai  $V$  mendekati 1 ( $p<0,05$ ) sehingga ketiga aktivitas ini dinilai berisi sesuai dengan tujuannya, yakni *Emotional Activities* sebagai media melatih regulasi emosi pada ABK.

Tabel 5.

Hasil Uji Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretest	18	5	10	8.22	1.478
Posttest	18	5	10	8.94	1.697
Valid N (listwise)	18				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden (N) sebanyak 18 orang dengan nilai rerata pretest sebesar 8.22 dan nilai rerata posttest sebesar 8.94, artinya nilai rerata posttest lebih besar dibandingkan nilai rerata pretest sehingga terjadi peningkatan kemampuan regulasi emosi pada responden setelah diberikan perlakuan. Nilai simpangan baku pretest sebesar 1.478 dan pada posttest sebesar 1.697. Nilai terkecil yang didapat pada pretest adalah 5 sama dengan nilai terkecil yang didapat pada posttest. Sedangkan nilai terbesar pada pretest juga sama dengan nilai terbesar yang didapat pada posttest yaitu 10.

Tabel 6.  
Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	4.00	8.00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	5.88	47.00
	Ties	8 <sup>c</sup>		
	Total	18		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Negative ranks/selisih negatif pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 2 orang responden yang mengalami penurunan nilai regulasi emosi dari pretest ke posttest dengan rata-rata penurunan (*mean rank*) sebesar 4 dan rangking negatif (*sum of ranks*) sebesar 8. Positive ranks/selisih positif pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 8 orang responden mengalami peningkatan nilai regulasi emosi dari pretest ke posttest dengan rata-rata peningkatan (*mean rank*) sebesar 5.88 dan rangking positif (*sum of ranks*) sebesar 47. Ties pada tabel diatas menunjukkan kesamaan nilai posttest dan pretest terdapat pada 8 orang responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai pretest dan posttest mengalami kenaikan.

Hasil analisis data menunjukkan media *Emotional Activities* terbukti dapat melatih kemampuan regulasi emosi pada ABK dengan nilai  $Z = -2.012$ ;  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ), artinya pemberian *Emotional Activities* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi ABK. Hasil analisis data ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 7.  
Hasil Uji Hipotesis

	Posttest-Pretest
Z	-2.021b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Tahapan pelatihan regulasi emosi pada penelitian ini didasarkan pada tahapan perkembangan emosi serta regulasi emosi pada anak yang disampaikan oleh (John W. Santrock, 2011), tahapan ini di bagi ke dalam tiga tahapan. Pertama adalah *Expressing Emotions*, pada tahap ini hal yang perlu dikembangkan terlebih dahulu adalah *self-awareness* agar anak mampu mengenali dirinya sehingga anak sadar bahwa *self-conscious emotion* dirinya berbeda dari orang lain. Tahap kedua adalah *Understanding Emotions* yakni kesadaran anak akan situasi tertentu yang dapat membangkitkan emosi tertentu. Tahap terakhir adalah *Regulating Emotions* yaitu kemampuan anak dalam mengatur konflik serta tuntutan yang dihadapinya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Komponen aktivitas yang terdapat dalam *Emotional Activities* ini dinilai menarik karena disesuaikan dengan strategi pembelajaran pada ABK, yakni berorientasi pada kebutuhan anak, dilakukan melalui bermain, merangsang munculnya kreativitas dan inovasi, menyediakan lingkungan yang mendukung, mengembangkan kecakapan hidup anak, menggunakan berbagai

sumber/media belajar, dilaksanakan secara bertahap dan berulang-ulang, serta menyeluruh (Zaitun, 2017). Metode penyangangan video, pembacaan buku cerita bergambar, bermain boardgame, dan mengisi lembar aktivitas mampu meningkatkan keterlibatan, keaktifan, dan partisipasi anak. Buku cerita bergambar merupakan media yang menyenangkan untuk anak karena di dalamnya terdapat berbagai desain gambar berwarna yang menarik sehingga anak menikmati bacaan tersebut. Hal ini disebabkan buku cerita bergambar berbetuk seni visual yang mudah diakses anak untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi serta memahami nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Mantei & Kervin, 2014).

Boardgame sendiri memiliki beragam manfaat, yakni melatih keterlibatan anak untuk ikut aktif serta dalam kelompok dalam situasi yang menyenangkan. Kemudian secara tidak langsung anak diasah untuk berani mencoba menjawab setiap pertanyaan yang muncul dalam setiap kartu pertanyaan. Wisana (Edyta & Aditia, 2017) memaparkan bahwa banyak manfaat dari boardgame yang didapat dari aturan, interaksi sosial, edukasi, resiko dan simulasi, dan jenjang generasi.

Worksheet/lembar kerja umumnya berisi lembaran-lembaran tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan petunjuk atau langkah yang ditentukan. Penggunaan worksheet mengasah kemampuan berpikir anak untuk menyelesaikan ataupun menganalisis persoalan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan worksheet membuat siswa menjadi lebih aktif dan berpartisipasi dalam pembelajaran (Aditama et al., 2021).

Media audio visual menjadi salah satu media dalam *Emotional Activities* karena sifatnya yang menarik dan dirasa tepat untuk ABK yang lebih cenderung menangkap materi melalui penglihatan dan pendengaran. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Manshur & Ramdlani, 2020) yang menunjukkan bahwa siswa tunagrahita sedang SMALB di Malang lebih mudah mengingat materi yang ditampilkan melalui media audio visual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *Emotional Activities* ini valid dan memberikan pengaruh sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan pelatihan lainnya dengan konsep pendekatan serupa.

## **KESIMPULAN**

Simpulan dari penelitian ini adalah media *Emotional Activities* yang terdiri dari buku cerita bergambar, *boardgame*, lembar aktivitas, dan juga video terbukti valid, efektif serta dapat melatih kemampuan regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus. Media ini dapat dimanfaatkan serta dikembangkan lebih luas lagi pada responden lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aditama, R., Sari, D. P., & Rahmat, U. (2021). Efektivitas Pembelajaran Matematika Dengan Worksheet Bersama Siswa-siswa SMP di Bimbel Rumah Cendikia Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) – Aphelion*, 2(1), 9–13.
- Bambang Sudibyo. (2006). *Sosialisasi Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia*.
- Carroll, A. (2012). World report on disability. *Irish Medical Journal*, 105(5). <https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2011.00320.x>
- Chistopora Intan Himawan Putri, & Linda Primana. (2011). *Emotion course*. 190–202. <http://psychology.soc.uoc.gr/kafetsios/Emotion.htm>
- Dakkar, D. (2017). *Dr. Suharsiwi, M.Pd.*
- Edyta, M. E., & Aditia, P. (2017). Perancangan Board Game Sebagai Media Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Anak. *E-Proceeding Of Art & Design*, 4(3), 447.
- Evanjeli, L. A., Erlita, B., & Anggadewi, T. (2018). *Berkebutuhan Khusus*. [www.sdupress.usd.ac.id](http://www.sdupress.usd.ac.id)
- Femi, O. (2011). *Good Memory Buliding*. Kompas Gramedia.
- Gross, J. J., & Ross A. Thompson. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Guilford Press.
- Hayati, W. I., Utaya, S., & Astina, K. (2016). Efektivitas Student Worksheet Berbasis Project Based Learning Dalam Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(3), 468–474.
- Hidayah, N., Suyadi, Akbar, S. A., Yudana, A., Dewi, I., Puspitasari, I., Rohmadheny, P. S., Fakhruddiana, F., Wahyudi, & Wat, D. E. (2019). *Pendidikan Inklusi dan Anak Berkebutuhan Khusus*.
- Irdamurni. (2018). Memahami Anak Berkebutuhan Khusus. *Goresan Pena Anggota IKAPI*, 344.
- John W. Santrock. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Salemba.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kimberly A. Gordon Biddle; Ana Garcia-Nevarez; Wanda J. Roundtree Henderson, A. V.-K. (2014). *Early Childhood Education Becoming a Professional*. SAGE Publications, Ltd.
- Kristiana & Widayanti, C. G. (2016). *Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus 1*. UNDIP Press.
- Lewis R. Aiken. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 131–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Manshur, U., & Ramdlani, M. (2020). Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pai. *Al Murabbi*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.35891/amb.v5i1.1854>
- Mantei, J., & Kervin, L. (2014). Interpreting the images in a picture book: Students make connections to themselves, their lives and experiences. *English Teaching*, 13(2), 76–92.
- Mitchell, D., Waterbury, P., & Casement, R. (2002). *Children's literature: An invitation to the world*. Pearson Education, Inc.
- Nissa, I. (2018). *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini Volume 4 Nomor 1 Februari 2018*. 4, 37–48.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Gabriela Martorell. (2014). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348–356. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*,

- 8(1), 127–145. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8>
- RISKESDAS. (2013).
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Memilih, menyusun, dan menyajikan cerita untuk anak usia dini*. Tiara Wacana.
- Toha-Sarumpaet, R. K. (2010). *Pedoman Penelitian Sastra Anak (Revisi)*. Buku Obor.
- Virginia Bower. (2014). *Developing Early Literacy 0 to 8: From Theory to Practice*. SAGE Publications, Ltd.
- Wardina Zahra, I. (2021). *Efektifitas Video Tutorial Dalam Pembelajaran Keterampilan*. 5(2), 389–394.
- William R. Shadish, Cook, T. D., & Donald T. Campbell. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. HOUGHTON MIFFLIN COMPAN.
- Winarsih, S., Hendra, J., Idris, F. H., & Adnan, E. (2013). Panduan penanganan anak berkebutuhan khusus bagi pendamping (orang tua, keluarga, dan masyarakat). *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia*, 1–17. [https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b3401-panduan-penanganan-abk-bagi-pendamping-\\_orang-tua-keluarga-dan-masyarakat.pdf](https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b3401-panduan-penanganan-abk-bagi-pendamping-_orang-tua-keluarga-dan-masyarakat.pdf)
- Wong, D. (2010). *Pedoman Klinis Keperawatan*. EGC.
- Yakob Arifin Tyas Sasongko. (2021, September 15). Lahir di Era Digital, Ini Perbedaan Kebiasaan Gen Z dan Milenial Saat Terkoneksi Secara Digital. *Kompas.Com*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/09/15/171300220/lahir-di-era-digital-ini-perbedaan-kebiasaan-gen-z-dan-milenial-saat>
- Yoo, C. (2020). How to Support Self-Regulation Difficulties in Children. *Foothills Academy*, 1–5. <https://www.foothillsacademy.org/community-services/parent-education/parent-articles/self-regulation-difficulties>
- Zaitun. (2017). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Publishing and Consulting Company.