

Keterampilan Regulasi Emosi pada Anak di Komunitas Harapan Semarang dengan Permainan Ular Tangga

Emotional Regulation Skills in Children in Harapan Community Semarang with Snakes and Ladders Game

Siti Hikmah^{1*}, Afifah Rahmania², Karyati Nurhaliza³, Sri Puji Lestari⁴, Adinda Ratu Kencana Asri⁵

¹⁻⁵ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

2207016061@student.walisongo.ac.id ^{1*}

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi Penulis: 2207016061@student.walisongo.ac.id

Article History:

Received: November 16, 2024;

Revised: November 30, 2024;

Accepted: Desember 15, 2024;

Published: Desember 17, 2024;

Keywords: Emotional regulation, Community of Hope, Snakes and Ladders game

Abstract: This study aims to explore the emotional regulation skills of children in Harapan Community Semarang through the snakes and ladders game intervention. The method used is a participatory approach that involves children in fun game activities, so that they can learn to manage emotions in a more adaptive way. The results showed that children who previously showed maladaptive and aggressive behavior began to understand the importance of emotional regulation, such as holding back when angry and seeking help from adults. The snakes and ladders game activity not only created a relaxed atmosphere, but also provided space for children to learn cooperatively and build positive relationships with peers. Although this intervention was successful, there were some limitations, such as the constraints of setting children in a crowded environment and the short implementation time. This study concludes that a game-based approach can be an effective tool in improving children's emotional intelligence, especially in communities with limited resources, and emphasizes the need for ongoing support from parents to strengthen emotional regulation at home.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterampilan regulasi emosi pada anak-anak di Komunitas Harapan Semarang melalui intervensi permainan ular tangga. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan anak-anak dalam aktivitas permainan yang menyenangkan, sehingga mereka dapat belajar mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang sebelumnya menunjukkan perilaku maladaptif dan agresif mulai memahami pentingnya regulasi emosi, seperti menahan diri saat marah dan mencari bantuan dari orang dewasa. Aktivitas permainan ular tangga tidak hanya menciptakan suasana yang santai, tetapi juga memberikan ruang bagi anak-anak untuk belajar secara kooperatif dan membangun hubungan positif dengan teman sebaya. Meskipun intervensi ini berhasil, terdapat beberapa keterbatasan, seperti kendala dalam pengaturan anak-anak di lingkungan yang ramai dan waktu pelaksanaan yang singkat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak-anak, terutama di komunitas dengan sumber daya terbatas, dan menekankan perlunya dukungan berkelanjutan dari orang tua untuk memperkuat regulasi emosi di rumah.

Kata kunci: regulasi emosi, Komunitas Harapan, Permainan ular tangga

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan salah satu aspek terpenting yang ada dalam diri manusia karena melalui emosi, seseorang dapat mengungkapkan perasaannya. Selain itu, emosi juga selalu menjadi bagian integral dalam setiap aspek perkembangan manusia. Menurut Yusuf (2014), emosi dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku individu terlebih pada usia anak-anak yang dapat menyebabkan anak menjadi berperilaku secara agresif. Tanpa emosi, fungsi kognitif otak tidak optimal, sehingga hasil belajar tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, pengelolaan emosi yang baik sangat penting dan dukungan dari keluarga atau orang tua diperlukan untuk mendukung regulasi emosi yang efektif, sehingga proses belajar anak dapat berlangsung dengan baik. Menurut Qadariyah et. al (2022), bahwa pada usia sekolah, anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima dimasyarakat. Maka anak akan mulai belajar untuk dalam mengembangkan dan mengontrol emosinya sendiri. Emosi yang ada pada anak-anak pada umumnya adalah amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, kasih sayang. Hal ini sejalan dengan yuliani (2013) yang mengatakan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi agar dalam mengekspresikannya secara tepat bergantung pada kesadaran dirinya. Seorang anak yang memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya sendiri akan bersikap realistis, cenderung memiliki kemampuan dalam menenangkan diri, mengelola dorongan emosional, adanya sikap mampu untuk tidak bertindak semena-mena serta dapat membantu untuk menghadapi tantangan emosional yang ada di kehidupan sehari-hari.

Namun, pada realitanya masih banyak anak yang kesulitan dalam meregulasi emosi mereka sendiri. Banyak sekali faktor pemicunya seperti kurangnya lingkungan yang mendukung, ketidaktahuan dari orang tua mengenai regulasi emosi itu penting karena minimnya pendekatan dengan orang tua sering kali menjadi penyebab utama. (Damayanti, 2022) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, terdiri faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berasal dari luar individu yang meliputi (1) keluarga, (2) sekolah, dan (3) masyarakat. Sedangkan faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu (1) faktor jasmaniah, (2) faktor psikologis, dan (3) faktor kelelahan, baik fisik maupun mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya keterkaitan dengan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yakni mengenai kemandirian anak, yang terbentuk melalui proses peranan, meliputi empat aspek kemandirian yakni kemandirian emosi, sosial, perilaku, dan berpikir.

Hal ini dapat tampak pada sejumlah anak yang berada di Komunitas Harapan. Komunitas Harapan Semarang merupakan komunitas yang berfokus pada pemberdayaan anak-

anak, anak yang mayoritasnya berasal dari keluarga prasejahtera dengan tekanan sosial dan ekonomi yang tinggi. serta anak-anak di komunitas harapan tersebut sering menunjukkan perilaku yang agresif seperti mudah marah secara berlebihan, mengalami kesedihan yang berkepanjangan serta adanya pertengkaran yang berlangsung secara terus menerus dengan teman sebaya. Kemampuan dalam meregulasi emosi sangat penting untuk dimiliki seorang anak sehingga dalam hal ini orang tua dapat menjadi sarana dalam menumbuhkan keterampilan regulasi emosi pada anak. salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu dalam mengendalikan emosi anak dengan metode bermain menggunakan permainan ular tangga.

Permainan ular tangga permainan menurut (Yurmalin, 2013) adalah papan anak-anak yang didalamnya terbagi kotak-kotak kecil serta beberapa kotak di gambar dengan “tangga” atau “ular” yang menghubungkannya dengan kotak lain permainan ini yang dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih. (Fadliansyah & Primagraha, 2022), pentingnya media permainan ular tangga dalam pembelajaran dapat menciptakan suasana kelas yang aktif, inovatif dan menyenangkan. Sedangkan menurut Suhardja (2021), bahwa permainan ular tangga dapat memberikan manfaat untuk dapat berkomunikasi secara lebih terbuka seperti merespon, memberi, menerima ataupun menolak terhadap ide atau elemen yang ada di dalam ular tangga yang telah dibuat. sedangkan menurut Destianti (2023), permainan ular tangga menghasilkan dampak yang positif seperti terciptanya kerjasama dalam pemecahan masalah sebab anak akan berinteraksi dengan anak yang lain. Dengan metode permainan ular tangga ini yang berisikan gambar berbagai emosi, penelitian ini bertujuan apakah anak mampu dalam meregulasi emosinya dan bisa mengkomunikasikan emosinya dengan baik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dalam pelaksanaannya. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui kebutuhan komunitas yakni Wawancara singkat dengan pengurus utama Komunitas Harapan dan Observasi perilaku anak-anak pada lingkungan kegiatan Komunitas Harapan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil pre-test sembilan subjek sudah mendapatkan nilai yang sempurna. Mereka dapat mengisi pre-test dengan jawaban yang sesuai dari lima soal seluruh soal mendapatkan jawaban yang tepat semua. Artinya sebelum diajarkan mengenai regulasi emosi dari tim peneliti para subjek telah mengetahui dengan baik mengenai macam-macam emosi. Dalam pelaksanaan materi memang kebanyakan dari mereka sudah mengerti bagaimana cara

bertindak yang tepat dan bagaimana seharusnya regulasi itu diekspresikan.

Saat bermain ular tangga, subjek juga dapat melaksanakan perintah permainan dengan baik. Saat disuruh menunjukkan apa yang dirasakan saat itu, melakukan tepuk sabar, menjawab pertanyaan seputar emosi, menceritakan tentang emosi yang paling diingatnya, mereka diminta untuk beristighfar, dan masih banyak lagi. Mereka sudah bisa melakukannya dan memahaminya dengan baik. Pada saat bermain tebak emosi mereka menunjukkan perasaan yang berbeda saat situasi tertentu. Antara individu lain tentunya dalam mengekspresikan emosinya berbeda. Ada yang memilih merespon emosi marah dengan membanting barang atau berteriak, maka peneliti mengarahkan lagi yang lebih tepat. Seperti bersikap asertif atau dengan cara Islam dengan berwudhu. Ada juga yang saat sedih menangis, namun peneliti juga mengarahkan bisa untuk meminta bantuan orang dewasa, atau bercerita ke teman.

Setelah itu, untuk memperkuat pemahaman mereka peneliti menyajikan lagu regulasi emosi. Agar anak-anak yang tadinya dalam meluapkan emosinya memunculkan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif. Saat post-test dilakukan para anak-anak kembali menjawab lima soal dengan tepat dan cepat. Setelah diajarkan mengenai regulasi emosi para anak-anak menjadi tahu mengekspresikan emosi dengan baik dan tepat. Secara tidak langsung juga anak-anak dapat mengurangi sikap agresivitas dan bisa berperilaku dengan adaptif di lingkungan sosial. Anak-anak yang tadinya memilih untuk melempar barang saat marah menjadi mengerti bahwa itu adalah perbuatan yang salah dan merugikan. Anak-anak yang saat sedih menangis juga menjadi tahu bahwa penting untuk bercerita ke teman atau keluarganya.

Walaupun, dalam hasil pre-test dan post ke sembilan subjek telah menjawab dengan tepat. Namun, masih ada yang keliru soal pemahaman mereka mengenai cara bertindak dengan tepat. Anak-anak masih harus diajarkan dan masih perlu diawasi atas perilaku yang mereka lakukan. Sikap hiperaktif mereka juga diharapkan bisa lebih dikendalikan. Tentunya dalam hal ini orang tua masih harus mengarahkan, mengawasi, dan menjadikan contoh yang baik untuk mereka berperilaku. Agar pembelajaran yang telah mereka dapat mengenai regulasi emosi bisa dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak karena mendapatkan dukungan serta arahan dari orang tua mereka.

Penilaian terhadap pelaksanaan intervensi tentunya berjalan dengan baik karena berjalan sesuai dengan rundown acara. Hanya saja subjek yang digunakan masih sedikit sekali tidak diatas sepuluh. Mengenai soal pre-test dan post-test harusnya lebih dibuat lebih sulit lagi bukan hanya secara umum yang memang sudah diketahui. Agar benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Namun, pelaksanaannya tetap sesuai rencana. Mulai dari pelaksanaan pre-test, pemaparan materi, ular tangga, post-test, tebak emosi, dan lagu regulasi emosi. Dalam

pelaksanaannya juga anak-anak berperan aktif dan mengikuti pembelajaran dari awal hingga selesai. Jadi proses pelaksanaan intervensi ini dikatakan berhasil.

Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan tertentu. Menurut Gross (1998), regulasi emosi melibatkan proses penilaian, pengelolaan, dan pengungkapan emosi yang sesuai dengan konteks situasional. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menghadapi stres dan ketegangan dengan lebih efektif, serta cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Eisenberg et al., 2000). Selain itu, Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) menyatakan bahwa regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk mencegah perilaku maladaptif yang sering muncul akibat intensitas emosi yang kuat. Jadi diharapkan dapat mengenali dan mengelola emosional mereka dengan cara yang lebih adaptif, seperti berkomunikasi dengan orang lain atau mencari bantuan ketika merasa tertekan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan pembelajaran tentang regulasi emosi seperti melalui permainan atau aktivitas kreatif yang dapat meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai emosi mereka dalam membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih sehat (Gross, 2006; Thompson, 1994). Dengan demikian penting bagi orang tua pada anak-anak agar mereka dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial mereka.

Penggunaan permainan ular tangga dapat menciptakan suasana menjadi santai sehingga anak-anak dapat lebih terbuka dalam pelaksanaan serta berbagai pengalaman tanpa adanya tekanan. Dengan permainan ular tangga belajar dapat dibarengi dengan bermain menjadikan pembelajaran mengenai regulasi emosi membuat anak-anak menjadi lebih tertarik dan tidak membosankan. Permainan ular tangga yang dilakukan secara bersamaan membuat anak-anak dapat menjadikan pembelajaran yang kooperatif dalam berbagai pengalaman satu sama lain. Permainan ular tangga juga merupakan permainan yang mudah untuk diadaptasi sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Serta permainan ular tangga ini permainan yang murah dan mudah untuk disiapkan sehingga hal ini tepat untuk digunakan dalam komunitas yang memiliki sumber daya terbatas. Permainan ular tangga yang disusun dalam memberikan intervensi kepada anak-anak di komunitas harapan juga melibatkan pengalaman langsung yang membuat anak-anak dapat memahami regulasi emosi bekerja dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi yang telah diajarkan dapat menjadikan keterampilan yang dimiliki individu dalam mengelola emosi yang kuat serta budaya saling mendukung dalam komunitas. Anak-anak dapat belajar dalam mengelola emosi melalui interaksi sosial sosial yang terstruktur

seperti mengungkapkan perasaan, mendengarkan dengan empati, dan memberikan dukungan sosial. Ketahanan emosional yang meningkat membuat anak-anak komunitas lebih mampu untuk bertahan menghadapi situasi yang keras dan sulit.

4. KESIMPULAN

Intervensi yang kami lakukan di Komunitas Harapan berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kemampuan anak-anak dalam mengelola emosi. Melalui serangkaian kegiatan interaktif seperti permainan ular tangga, tebak emosi, dan menyanyikan lagu regulasi emosi, anak-anak menjadi lebih sadar akan berbagai jenis emosi yang mereka rasakan dan cara mengelolanya dengan tepat. Materi yang diberikan didesain untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi melalui pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif, sehingga anak-anak lebih mudah menerima dan memahami pembelajaran yang disampaikan.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak memiliki pemahaman dasar tentang emosi sebelum intervensi dilakukan, namun intervensi ini membantu mereka mengasah keterampilan dalam mengekspresikan dan mengatur emosi secara lebih adaptif. Anak-anak yang sebelumnya cenderung agresif dan menunjukkan perilaku maladaptif mulai memahami pentingnya regulasi emosi, seperti menahan diri saat marah, mencari bantuan orang dewasa, atau berkomunikasi dengan teman ketika menghadapi situasi sulit. Aktivitas seperti permainan ular tangga juga memberikan ruang bagi anak-anak untuk belajar secara kooperatif, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan yang lebih positif dengan sesama.

Namun, meski intervensi ini berhasil mencapai tujuan utamanya, beberapa keterbatasan teridentifikasi, seperti kendala dalam mengatur anak-anak di lingkungan yang ramai, waktu pelaksanaan yang singkat, dan kurangnya transportasi bagi peneliti. Faktor-faktor ini memengaruhi efisiensi pelaksanaan intervensi. Selain itu, anak-anak membutuhkan sesi lanjutan untuk memaksimalkan dampak pembelajaran, serta peran aktif orang tua dalam mendukung dan memperkuat regulasi emosi anak-anak di rumah.

Secara keseluruhan, intervensi ini memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional anak-anak Komunitas Harapan, membantu mereka mengurangi perilaku agresif, dan mendukung pengembangan strategi coping yang lebih sehat. Implikasi praktisnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis partisipasi melalui permainan dan kegiatan interaktif dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun keterampilan regulasi emosi, terutama dalam komunitas dengan sumber daya terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. *SNPE FKIP Universitas Muhammadiyah Metro*, 1(1), 99–108.
- Destianti, K. (2023). *Ular Tangga Dalam Meningkatkan Multiple Intelligences Anak , Di Tk Hip Hop Sukarame Raden Intanlampung H / Multiple Intelligences Anak , H /*.
- Fadliansyah, F., & Primagraha, U. (2022). Studi Literatur : Dampak permainan ular tangga terhadap emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Upg*, 03(01), 41–51.
- Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 6(1), 51-61.
- Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Sulistiobudi, R. A. (2022). *Memahami emosi manusia: Perkembangan emosi pada bayi dan anak*. Penerbit Alumni.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susetiadi, D. (2015). Komunitas harapan lahir kembali.
- Suhardja, G. (2021). *Teologi Sungai*. PT Kanisius.
- Yuliani, R. (2013). Emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151-155.
- Yurmalin, M. (2013). Pengembangan Permainan Ular Tangga untuk Kuis Mata Pelajaran Sains Sekolah Dasar. *Jurnal Teknik*, 3(1), 75–84. <http://jurnalteknik.janabadra.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/10-Revisi YUMARLIN-22-8-13.pdf>
- Yusuf, A. (2014). Analisis kebutuhan pendidikan masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 31(2).