

PENGUATAN REGULASI EMOSI SEBAGAI STRATEGI PENURUNAN PERILAKU AGRESIF PADA ANAK PANTI ASUHAN X

Dastin Imanuel¹, Angesty Putri Ageng²

¹Program Studi Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: dastinmanuel.fpsi.untar@gmail.com

² Program Studi Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: angesty.putri@gmail.com

Masuk: 04-11-2025, revisi: 11-12-2025, diterima untuk diterbitkan: 20-01-2026

ABSTRAK

Perilaku agresif pada anak usia 3–11 tahun di panti asuhan merupakan fenomena yang dapat menghambat perkembangan sosial-emosional dan menciptakan lingkungan pengasuhan yang kurang kondusif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil perilaku agresif anak dan mengevaluasi efektivitas intervensi regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif. Variabel penelitian mencakup perilaku agresif, diukur menggunakan *Modified Overt Aggression Scale (IBR-MOAS)*, dan kemampuan regulasi emosi, diukur menggunakan *Emotion Regulation Checklist (ERC)*. Partisipan penelitian terdiri dari 10 anak yang tinggal di Panti Asuhan X, berusia 3–11 tahun, yang teridentifikasi menunjukkan perilaku agresif. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental *one-group pretest–posttest* dengan intervensi berupa sesi psikoedukasi dan latihan keterampilan regulasi emosi meliputi pengenalan emosi, kesadaran tubuh, teknik pengendalian diri, ekspresi emosi adaptif, dan *problem-solving* konflik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kemampuan regulasi emosi dari $M = 20.70$ menjadi $M = 22.80$ dan penurunan skor ketidakstabilan emosi dari $M = 41.60$ menjadi $M = 35.70$. Seluruh dimensi agresi mengalami penurunan, terutama agresi fisik terhadap objek ($\Delta = -3.30$) dan agresi verbal terhadap orang lain ($\Delta = -2.70$). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi regulasi emosi efektif meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi dan menurunkan perilaku agresif, sekaligus memberikan dasar praktis bagi pengasuh untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih aman dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Kata Kunci: Agresi, Anak Usia Dini, Regulasi Emosi, Intervensi Psikoedukasi

ABSTRACT

Aggressive behavior among children aged 3–11 years in orphanages is a phenomenon that can hinder social-emotional development and create a less supportive caregiving environment. This study aimed to describe the profile of children's aggressive behavior and evaluate the effectiveness of Emotion Regulation intervention in reducing aggressive behavior. The study variables included aggressive behavior, measured using the Modified Overt Aggression Scale (IBR-MOAS), and Emotion Regulation skills, measured using the Emotion Regulation Checklist (ERC). Participants consisted of 10 children aged 3–11 years residing in Orphanage X who were identified as displaying aggressive behavior. The study employed a one-group pretest–posttest quasi-experimental design, with interventions consisting of psychoeducational sessions and Emotion Regulation skills training, including emotion recognition, body awareness, self-control techniques, adaptive emotional expression, and conflict problem-solving. Results showed an increase in Emotion Regulation scores from $M = 20.70$ to $M = 22.80$ and a decrease in emotional lability scores from $M = 41.60$ to $M = 35.70$. All dimensions of aggression decreased, especially physical aggression toward objects ($\Delta = -3.30$) and verbal aggression toward others ($\Delta = -2.70$). These findings indicate that Emotion Regulation intervention effectively enhances children's ability to manage emotions and reduces aggressive behavior, providing practical guidance for caregivers to create a safer and more supportive environment that fosters children's social-emotional development.

Keywords: Aggression, Early childhood, Emotion Regulation, Psychoeducational Intervention

Perilaku agresif pada anak usia dini hingga sekolah dasar awal masih menjadi fenomena yang signifikan dalam konteks pengasuhan institusional. Berdasarkan hasil observasi dan komunikasi dengan pengasuh di Panti Asuhan X, anak usia 3–8 tahun sering menunjukkan perilaku seperti memukul, mendorong, berebut barang, membentak, menangis berlebihan, serta membanting benda ketika mengalami frustrasi. Variasi perilaku tersebut mencerminkan adanya agresi verbal maupun fisik yang muncul dalam interaksi sehari-hari dan berdampak pada dinamika sosial di lingkungan panti.

Secara konseptual, agresi didefinisikan sebagai perilaku yang bertujuan menyakiti atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis (Baron & Richardson, 1994). Agresi pada anak dapat muncul dalam berbagai bentuk, meliputi agresi verbal terhadap orang lain, agresi fisik terhadap orang lain, agresi terhadap objek, serta agresi terhadap diri sendiri (Cohen et al., 2010). Dalam perspektif perkembangan, agresi sering dipahami sebagai manifestasi dari keterbatasan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional secara adaptif sesuai tuntutan situasi (Gross, 1998; Shields & Cicchetti, 1997).

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak agresi yang luas. Pada level individu, agresi berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional, meningkatkan konflik interpersonal, serta menurunkan penerimaan teman sebaya. Pada level kelompok, agresi menciptakan lingkungan pengasuhan yang kurang kondusif dan meningkatkan beban pengasuh dalam pengelolaan perilaku. Dalam konteks panti asuhan, keterbatasan sumber daya serta rasio pengasuh–anak yang tinggi memperbesar kebutuhan akan strategi intervensi yang sistematis dan aplikatif.

Penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi efektif menurunkan perilaku agresif pada anak usia dini di *setting* sekolah. Program yang menekankan pengenalan emosi, kontrol impuls, dan strategi *coping* adaptif terbukti menurunkan agresi verbal maupun fisik secara signifikan. Namun demikian, kajian mengenai efektivitas intervensi regulasi emosi dalam konteks pengasuhan institusional masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang memetakan perubahan agresi secara multidimensional (verbal, fisik, objek, dan diri) menggunakan instrumen terstandar sebelum dan sesudah intervensi.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang secara spesifik: (a) menggambarkan profil perilaku agresif anak dalam konteks panti asuhan, dan (b) mengevaluasi efektivitas intervensi regulasi emosi melalui desain *pre–post*.

Pertama, anak dalam pengasuhan institusional memiliki karakteristik emosional yang berbeda dibandingkan anak dalam keluarga inti, sehingga efektivitas intervensi perlu diuji dalam konteks ini. Kedua, pendekatan regulasi emosi yang aplikatif dan kontekstual berpotensi menjadi strategi preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh pengasuh. Ketiga, evaluasi berbasis pengukuran kuantitatif memungkinkan penilaian perubahan perilaku secara objektif dan terukur.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil perilaku agresif anak usia 3–11 tahun di Panti Asuhan X serta mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis penguatan regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental *one-group pretest–posttest* dengan pengukuran agresi menggunakan IBR-MOAS.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai efektivitas intervensi regulasi emosi dalam konteks pengasuhan institusional. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar penyusunan program pengelolaan perilaku agresif yang sistematis bagi pengasuh.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental *one-group pretest-posttest design* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif anak di Panti Asuhan X.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*), menggunakan instrumen yang sama untuk melihat perubahan skor regulasi emosi dan perilaku agresif. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan dalam konteks pengasuhan institusional sehingga tidak memungkinkan randomisasi atau pembentukan kelompok kontrol.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah 10 anak usia 3–11 tahun yang tinggal di Panti Asuhan X. Terdapat kriteria inklusi: (a) Berusia 3–11 tahun (*early childhood* hingga *middle childhood* awal), (b) Teridentifikasi menunjukkan perilaku agresif berdasarkan observasi pengasuh, dan (c) Mendapat persetujuan dari pihak pengelola panti. Pengisian instrumen dilakukan oleh pengasuh utama yang sehari-hari berinteraksi dengan anak.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah: (a) Perilaku Agresif (*Outcome Variable*): dioperasionalkan sebagai skor agresi berdasarkan IBR-MOAS; (b) Regulasi Emosi (Target Intervensi): Dioperasionalkan sebagai skor regulasi emosi berdasarkan *Emotion Regulation Checklist* (ERC); dan (c) Intervensi Regulasi Emosi (Perlakuan): Program psikoedukasi dan latihan keterampilan regulasi emosi yang diberikan kepada anak.

Instrumen Penelitian

Variabel perilaku agresif diukur menggunakan *Modified Overt Aggression Scale* (IBR-MOAS). Instrumen ini mengukur lima dimensi agresi: (a) Agresi verbal terhadap orang lain, (b) Agresi verbal terhadap diri sendiri, (c) Agresi fisik terhadap orang lain, (d) Agresi terhadap objek, dan (e) Agresi fisik terhadap diri sendiri. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat agresi yang lebih tinggi. Instrumen diisi oleh pengasuh berdasarkan observasi perilaku anak dalam keseharian.

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Checklist* (Shields & Cicchetti, 1997). ERC terdiri dari dua dimensi utama yaitu (a) *Lability/Negativity*: menggambarkan ketidakstabilan emosi, reaktivitas, dan intensitas emosi negatif dan (b) *Emotion Regulation* – menggambarkan kemampuan anak dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Skor tinggi pada dimensi regulasi emosi menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik, sedangkan skor tinggi pada *Lability/Negativity* menunjukkan ketidakstabilan emosi yang lebih tinggi. Instrumen diisi oleh pengasuh yang mengamati perilaku emosional anak dalam interaksi sehari-hari.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak pengelola Panti Asuhan X, identifikasi partisipan yang akan terlibat dalam penelitian, serta pemberian penjelasan mengenai prosedur penelitian kepada para pengasuh.

Selanjutnya, pada tahap *pre-test*, para pengasuh diminta untuk mengisi dua instrumen penelitian, yaitu IBR-MOAS (*Instrument for the Brief Rating of Modified Overt Aggression Scale*) yang digunakan untuk mengukur tingkat perilaku agresif anak, serta ERC (*Emotion Regulation Checklist*) yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi.

Setelah proses *pre-test* selesai, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan intervensi. Intervensi regulasi emosi diberikan dalam bentuk sesi yang terstruktur, yang mencakup pengenalan emosi dasar, latihan labeling atau mengenali dan memberi nama pada emosi, teknik pengendalian diri seperti deep breathing, berhitung, dan time-out adaptif, serta simulasi penyelesaian konflik sederhana. Intervensi dilaksanakan dalam beberapa sesi, yaitu sekitar tiga hingga lima sesi, dengan durasi kurang lebih 45–60 menit pada setiap sesi.

Tahap terakhir adalah *post-test*, yang dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Pada tahap ini, para pengasuh kembali mengisi instrumen IBR-MOAS dan ERC untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada perilaku agresif dan kemampuan regulasi emosi anak setelah mengikuti intervensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan nilai *mean* (rata-rata) skor sebelum pelaksanaan intervensi (*pre-test*) dan sesudah pelaksanaan intervensi (*post-test*). Analisis ini bertujuan untuk melihat kecenderungan perubahan yang terjadi setelah pemberian intervensi regulasi emosi.

Langkah pertama dalam analisis data adalah menghitung nilai *mean* skor perilaku agresif berdasarkan instrumen IBR-MOAS pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, dihitung pula nilai *mean* skor regulasi emosi berdasarkan *Emotion Regulation Checklist* (ERC) pada kedua tahap tersebut. Setelah itu, dilakukan perbandingan terhadap selisih nilai *mean* antara *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui arah perubahan skor setelah intervensi diberikan.

Interpretasi hasil analisis dilakukan berdasarkan perubahan nilai *mean* yang diperoleh. Penurunan nilai *mean* pada skor IBR-MOAS diinterpretasikan sebagai adanya penurunan tingkat perilaku agresif. Sementara itu, peningkatan nilai *mean* pada dimensi *Emotion Regulation* dalam *Emotion Regulation Checklist* (ERC) menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi. Sebaliknya, penurunan nilai *mean* pada dimensi *Lability/Negativity* menunjukkan berkurangnya tingkat ketidakstabilan emosi.

Dengan demikian, efektivitas intervensi dinilai berdasarkan kecenderungan perubahan nilai *mean* antara hasil *pre-test* dan *post-test*, tanpa dilakukan pengujian signifikansi statistik.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi regulasi emosi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan perilaku agresif anak di Panti Asuhan X. Analisis dilakukan menggunakan perbandingan *mean pre-test* dan *post-test* (*descriptive mean comparison*). Pelaporan disajikan dalam bentuk *mean* (*M*) dan *standard deviation* (*SD*).

Tabel 1

Statistik Deskriptif Skor ERC Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dimensi	N	Mean Pre	SD Pre	Mean Post	SD Post	Δ Mean
Emotion Regulation (ER)	10	20.70	1.42	22.80	2.66	+2.10
Lability/Negativity (LN)	10	41.60	3.72	35.70	7.36	-5.90

Catatan. ER = kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. LN = kecenderungan emosi negatif dan ketidakstabilan emosi. Mean = rata-rata; SD = standar deviasi; Δ Mean = selisih (Post – Pre). Kategori ER: 10–20 rendah; 20,01–30 sedang; 30,01–40 tinggi. Kategori LN: 14–28 rendah; 28,01–42 sedang; 42,01–56 tinggi.

Berdasarkan Tabel 1, skor *Emotion Regulation* meningkat dari $M = 20.70$ ($SD = 1.42$) menjadi $M = 22.80$ ($SD = 2.66$). Peningkatan sebesar 2.10 poin menunjukkan adanya perkembangan kemampuan regulasi emosi setelah intervensi. Sebaliknya, skor *Lability/Negativity* menurun dari $M = 41.60$ ($SD = 3.72$) menjadi

$M = 35.70$ ($SD = 7.36$). Penurunan sebesar 5.90 poin menunjukkan berkurangnya ketidakstabilan emosi dan ekspresi emosi negatif.

Tabel 2

Statistik Deskriptif Skor IBR-MOAS Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dimensi	N	Mean Pre	SD Pre	Mean Post	SD Post	Δ Mean
VAOTH	10	7.00	2.98	4.30	2.71	-2.70
VASLF	10	1.60	1.43	0.90	0.88	-0.70
PAOTH	10	5.70	2.95	3.20	1.81	-2.50
PAOBJ	10	5.90	3.38	2.60	1.84	-3.30
PASLF	10	1.70	2.06	0.00	0.00	-1.70

Catatan. VAOTH = Verbal Aggression Toward Others. VASLF = Verbal Aggression Toward Self. PAOTH = Physical Aggression Toward Others. PAOBJ = Physical Aggression Toward Objects. PASLF = Physical Aggression Toward Self. Mean = rata-rata; SD = standar deviasi; Δ Mean = selisih (Post – Pre). Kategori agresi: 0–2 rendah; 2,01–5,50 sedang; 5,51–12 tinggi.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh dimensi agresi menunjukkan penurunan skor setelah intervensi. Penurunan terbesar terjadi pada agresi fisik terhadap objek ($\Delta = -3.30$), diikuti agresi verbal terhadap orang lain ($\Delta = -2.70$) dan agresi fisik terhadap orang lain ($\Delta = -2.50$). Agresi fisik terhadap diri sendiri tidak lagi muncul pada *post-test* ($M = 0.00$).

Tabel 3

Rancangan dan Pelaksanaan Intervensi Regulasi Emosi pada Anak di Panti Asuhan X

Sesi	Fokus Intervensi	Tujuan Spesifik	Aktivitas Utama	Metode	Output Perilaku yang Diharapkan
1	Pengenalan Emosi Dasar	Anak mampu mengenali dan menyebutkan emosi	Identifikasi kartu emosi, diskusi situasi sehari-hari	Psikoedukasi & diskusi interaktif	Anak dapat menyebutkan minimal 3 emosi dasar
2	Kesadaran Tubuh dan Emosi	Anak memahami hubungan emosi dengan sensasi tubuh	<i>Body mapping, role play</i> sederhana	<i>Experiential learning</i>	Anak mampu mengidentifikasi tanda fisik saat marah/sedih
3	Teknik Regulasi Emosi	Anak mampu menggunakan strategi pengendalian emosi	Latihan napas dalam, teknik berhitung, <i>time-out</i> adaptif	<i>Behavioral rehearsal</i>	Anak mencoba teknik saat simulasi situasi konflik
4	Ekspresi Emosi Adaptif	Anak mengekspresikan emosi secara verbal	Latihan permainan peran	<i>“I-message”, Social skill training</i>	Penurunan ekspresi agresi verbal
5	Manajemen Konflik	Anak mampu menyelesaikan konflik tanpa agresi	Simulasi konflik, <i>problem-solving steps</i>	<i>Problem-solving training</i>	Anak memilih solusi non-agresif

6	Generalisasi & Penguatan	Anak mempertahankan strategi regulasi dalam konteks nyata	Refleksi pengalaman, kontrak perilaku	<i>Reinforcement & monitoring</i>	Penurunan perilaku agresif dalam observasi harian
---	--------------------------	---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Catatan. Intervensi dilaksanakan secara kelompok dengan durasi ±60 menit per sesi selama 6 pertemuan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test melalui pengisian Emotion Regulation Checklist dan Modified Overt Aggression Scale oleh pengasuh. Intervensi regulasi emosi dirancang berbasis pendekatan psikoedukatif dan behavioral, dengan prinsip experiential learning serta latihan keterampilan (skill-based intervention). Fokus utama adalah meningkatkan kemampuan anak dalam: (a) Emotion awareness (kesadaran emosi); (b) Emotion understanding (pemahaman pemicu dan respons emosi); (c) Emotion Regulation strategy use (penggunaan strategi adaptif); dan (d) Behavioral control (kontrol impuls dan agresi).

Tahap 1: Pengenalan dan Identifikasi Emosi. Pada tahap awal, anak diperkenalkan pada emosi dasar (senang, sedih, marah, takut). Aktivitas menggunakan kartu ekspresi wajah dan diskusi pengalaman sehari-hari bertujuan membangun *emotional labeling ability*. Secara teoretis, kemampuan memberi label emosi menurunkan kecenderungan ekspresi agresif karena anak dapat memproses afek secara kognitif sebelum bertindak.

Tahap 2: Kesadaran Somatik. Anak diajak mengenali tanda fisik ketika marah (misalnya tangan mengepal, wajah panas, jantung berdebar). Aktivitas *body mapping* meningkatkan *interoceptive awareness*, yang menjadi dasar pengendalian impuls.

Tahap 3: Strategi Regulasi Emosi. Anak dilatih teknik konkret seperti: (a) Pernapasan diafragma, (b) Menghitung 1–10 sebelum merespons, dan (c) Mengambil jeda (*time-out* adaptif). Latihan dilakukan melalui simulasi konflik untuk memastikan anak tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi mampu mempraktikkan secara perilaku.

Tahap 4: Ekspresi Emosi Adaptif. Anak diajarkan penggunaan kalimat asertif (“Saya merasa marah ketika...”) sebagai alternatif agresi verbal. Tahap ini secara langsung menargetkan dimensi VAOTH dalam IBR-MOAS.

Tahap 5: *Problem-Solving* Konflik. Anak diperkenalkan langkah penyelesaian masalah: (a) Identifikasi masalah, (b) Pilih solusi, (c) Pertimbangkan konsekuensi, dan (d) Terapkan solusi. Tahap ini bertujuan menurunkan agresi fisik terhadap orang lain dan objek.

Tahap 6: Generalisasi dan Penguatan. Penguatan diberikan ketika anak berhasil menggunakan strategi regulasi secara nyata. Monitoring dilakukan oleh pengasuh untuk memastikan transfer keterampilan ke situasi sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta menurunkan berbagai bentuk perilaku agresif pada anak di Panti Asuhan X.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi membantu anak-anak di Panti Asuhan X untuk lebih baik dalam mengelola emosi dan mengurangi perilaku agresif. Setelah intervensi, kemampuan anak untuk mengendalikan emosi meningkat, sementara ketidakstabilan dan kemarahan yang sering muncul menurun. Hal ini terlihat dari skor *Emotion Regulation* yang naik dan skor *Lability/Negativity* yang turun.

Perilaku agresif anak juga menurun di semua aspek, terutama agresi fisik terhadap benda dan agresi verbal terhadap orang lain. Anak-anak mulai mampu mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih tepat, misalnya menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan emosi daripada memukul atau membanting benda. Intervensi yang dilakukan melalui kegiatan mengenal emosi, latihan mengendalikan

diri, bermain peran, dan menyelesaikan masalah terbukti efektif membantu anak-anak mempraktikkan strategi regulasi emosi di kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memberikan bukti bahwa program regulasi emosi bisa diterapkan di panti asuhan, meski sebelumnya banyak studi lebih fokus pada anak-anak di sekolah. Kelebihannya adalah intervensi ini menargetkan beberapa jenis agresi sekaligus dan menekankan latihan keterampilan yang nyata. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol, jumlah anak yang terbatas, dan analisis yang hanya deskriptif. Hal ini membuat hasilnya belum bisa digeneralisasi ke semua anak panti secara luas. Penelitian di masa depan sebaiknya menggunakan kelompok kontrol, sampel lebih besar, dan uji statistik agar hasilnya lebih kuat dan bisa dilihat efek jangka panjang intervensinya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak usia 3–11 tahun di Panti Asuhan X memiliki perilaku agresif yang bervariasi, termasuk agresi verbal terhadap orang lain, agresi fisik terhadap orang lain, agresi terhadap objek, dan agresi terhadap diri sendiri. Setelah diberikan intervensi regulasi emosi melalui sesi psikoedukatif dan latihan keterampilan adaptif, kemampuan anak dalam mengelola emosi meningkat, ketidakstabilan emosi berkurang, dan semua bentuk agresi menurun, terutama agresi fisik terhadap objek dan agresi verbal terhadap orang lain. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi regulasi emosi efektif dalam membantu anak-anak mengekspresikan perasaan secara lebih tepat dan mengurangi perilaku agresif.

Secara praktis, temuan ini dapat digunakan oleh pengasuh di panti asuhan untuk merancang program pengelolaan perilaku yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Intervensi regulasi emosi tidak hanya membantu menurunkan agresi anak, tetapi juga mendukung perkembangan sosial-emosional mereka, menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih aman, nyaman, dan kondusif bagi tumbuh kembang anak.

REFERENSI

- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression* (2nd ed.). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9395-8>
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers*. Kluwer Academic/Plenum Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0163-5>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of *Emotion Regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Olson, S. L., & Sameroff, A. J. (2000). Early developmental processes and the continuity of risk for undercontrolled behavior. *Development and Psychopathology*, 12(3), 267–292. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003031>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). *Emotion Regulation* among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906–916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2010). The Incredible Years parents, teachers, and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems. In T. P. Gullotta, M. Bloom, & R. L. Coleman (Eds.), *Encyclopedia of primary prevention and health promotion* (2nd ed., pp. 415–431). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-87810-3_71
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.