

**TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI
EMOSI PADA ANAK DENGAN PERILAKU AGRESI**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun Oleh:
Wahidah Nurul Millah
202110500211014**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

**TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI
EMOSI PADA ANAK DENGAN PERILAKU AGRESI**

Diajukan oleh :

**WAHIDAH NURUL MILLAH
202110500211014**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Rabu/ 20 Desember 2023**

Pembimbing Utama



Prof. Latipun, Ph.D.

Program Pascasarjana



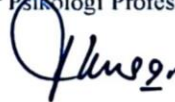
Prof. M. Sholahudin In'am, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Dr. Djudiyah, M.Si

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

T E S I S

Dipersiapkan dan disusun oleh :

WAHIDAH NURUL MILLAH
202110500211014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Rabu/ 20 Desember 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	: Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris	: Dr. Djudiyah, M.Si
Penguji I	: Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si
Penguji II	: Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : WAHIDAH NURUL MILLAH

NIM : 202110500211014

Program Studi : Magister Psikologi Profesi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK DENGAN PERILAKU AGRESI adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsurunsur PLAGIASI, saya bersedia Tesis ini DIGUGURKAN dan GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN, serta diproses sesuai ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan HAK BEBAS ROYALITI NON EKSKLUSIF.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Desember 2023

Yang Menyatakan,



WAHIDAH NURUL MILLAH

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian sebagai tugas akhir (tesis) sebagai syarat untuk memperoleh gelar magister. Pada proses menyelesaikan penelitian ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah terlibat dan membantu penulis dalam proses penyelesaian. Maka dari itu penulis memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fauzan, M. Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph. D. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M. Si., Psikolog selaku ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi yang selalu memberi arahan, bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam penyelesaian studi.
4. Prof. Latipun, Ph.D selaku dosen pembimbing utama dan Dr. Djudiyah, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang sabar membimbing, memberi dukungan, memotivasi, serta selalu membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Subjek penelitian yang telah bersedia dan berpartisipasi dari awal hingga akhir penelitian ini serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
6. Orang tua dan keluarga yang tiada henti selalu memberi dukungan dan doa pada kehidupan penulis sampai saat ini.
7. Semua teman-teman yang telah mendukung, menemani, dan membantu penyelesaian studi dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan tesis ini sangat diharapkan.

Malang, 20 Desember 2023

Penulis

Wahidah Nurul Millah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vi
PENDAHULUAN	1
KAJIAN LITERATUR	4
Perilaku Agresi dalam Perspektif Islam	4
Perilaku Agresi dalam Perspektif Psikologi	4
Regulasi Emosi	5
Terapi Bermain kelompok	6
Terapi Bermain Kelompok dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak	7
Kerangka Berpikir	8
Hipotesis	9
METODE PENELITIAN	9
Desain Penelitian	9
Subjek Penelitian	9
Instrumen Penelitian	10
Prosedur Penelitian	10
Metode Analisis Data	11
Tahapan Pelaksanaan	11
HASIL DAN PEMBAHASAN	13
Hasil	13
Pembahasan	16
Kesimpulan dan Implikasi	19
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	8
Gambar 2 Rancangan Eksperimen	9
Gambar 3 Grafik Perubahan Skor Mean Pretest dan Posttest Variabel Regulasi Emosi ...	14
Gambar 4 Perubahan Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi Pada Kelompok Eksperimen.....	15
Gambar 5 Perubahan Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi Pada Kelompok Kontrol	16



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Analisa Uji Wilcoxon	13
Tabel 2 Hasil Uji Mann-Whitney Regulasi Emosi	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Penelitian.....	26
Lampiran 2. <i>Expert Judgement</i>	46
Lampiran 3. Formulir Informed Consent	50
Lampiran 4. Skala Agresi.....	51
Lampiran 5. Skala Regulasi Emosi	53
Lampiran 6. Tabulasi Data Skala Agresi	54
Lampiran 7. Tabulasi Data Skala Regulasi Emosi.....	56
Lampiran 8. Output SPSS	58



Terapi Bermain Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Dengan Perilaku Agresi

Wahidah Nurul Millah

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Wahidamillah@gmail.com

ABSTRAK

Masa anak-anak merupakan periode perkembangan fisik maupun mental yang paling rentan. Perkembangan emosi yang terjadi pada masa ini sangat berperan penting bagi masa depan anak-anak. Anak yang terlalu sering menekan emosinya mempengaruhi kondisi kesehatan mental. Regulasi emosi dan pengelolaan amarah yang rendah berdampak pada tingginya perilaku agresif. Perilaku agresi timbul sebagai bentuk ekspresi emosi yang tertekan, di mana anak menunjukkan agresi sebagai respons terhadap perasaan takut, frustrasi, atau kesedihan yang tidak terpecahkan secara sehat.. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak melalui terapi bermain dalam mengurangi perilaku agresi pada anak di pondok pesantren. Jenis penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan pendekatan *non-randomized pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang memenuhi kriteria agresi. Subjek juga diberikan *the aggression questionnaire* dan *emotion regulation questionnaire*. Subjek terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain kelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi, ditunjukkan dari hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $Z = -2.201$ dan $p = 0.028$.

Kata kunci: regulasi emosi, terapi bermain, perilaku agresi

Group Play Therapy to Improve Emotional Regulation in Children with Aggressive Behavior

Wahidah Nurul Millah

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang

Wahidamillah@gmail.com

ABSTRACT

Childhood is the most vulnerable period of physical and mental development. The emotional development that occurs during this period will play a very important role in the future of children. Children who suppress their emotions too often will affect their mental health conditions. Low emotional regulation and anger management will have an impact on high levels of aggressive behavior. Aggressive behavior appears as a form of expression of suppressed emotions, where children show aggression in response to feelings of fear, frustration or sadness that cannot be resolved in a healthy way. This research aims to improve children's emotional regulation abilities through play therapy in reducing aggressive behavior in children at the Islamic boarding school. This type of research is a quasi-experiment with a non-randomized pretest-posttest control group design approach. There were 12 subjects in this study who met the criteria for aggression. Subjects were also given the aggression questionnaire and emotion regulation questionnaire. Subjects were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Analysis uses the Wilcoxon test and Mann-Whitney test. The research results show that group play therapy can improve emotional regulation abilities in children with aggressive behavior, as shown by the Wilcoxon test results with a Z value of -2.201 and p 0.028.

Keywords: emotion regulation, play therapy, aggressive behavior

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan periode perkembangan fisik maupun mental yang paling rentan. Pada masa ini anak-anak mengembangkan konsep identitas sosial mereka dan secara bersamaan lebih rentan bermusuhan dengan teman sebaya mereka (Sullivan et al., 2021). Ketika memasuki usia sekolah, anak-anak dengan usia 7 hingga 12 tahun mulai belajar memahami norma-norma dan nilai sosial. Perkembangan emosi yang terjadi pada masa ini sangat berperan penting bagi masa depan anak-anak (Fadhilah et al., 2023; Pan & Zhang, 2023). Anak-anak yang memiliki hambatan perkembangan pada pengaturan emosinya menghadapi beberapa permasalahan di kemudian hari. Kegagalan anak mengatur emosi di masa sekolah menyebabkan hubungan sosial yang buruk, sulit beradaptasi dengan lingkungan dan mempengaruhi prestasi akademik di sekolah (Hum & Lewis, 2013).

Regulasi emosi termasuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola serta mengatur emosi. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran dan perilaku dalam emosi yang berbeda (Gross, 2014). Hal tersebut mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi emosi negatif pada dirinya. Regulasi emosi dan pengelolaan amarah yang rendah berdampak pada tingginya perilaku agresif (Robertson et al., 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil adanya korelasi negatif antara regulasi emosi dan perilaku agresif. Ketika seseorang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, cenderung lebih rendah kemungkinan munculnya perilaku agresif (Ningrum et al., 2019).

Anak usia sekolah yang tinggal di asrama atau pesantren lebih banyak menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebaya daripada dengan orang tua. Pada suatu penelitian menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan regulasi emosi banyak dipengaruhi oleh peran orang tua (Pratisti, 2013). Hal tersebut menyebabkan terhambatnya pengembangan regulasi emosi lebih rawan terjadi di pesantren. Pada suatu penelitian diketahui bahwa anak yang tinggal di pesantren memiliki lebih banyak masalah dalam penyesuaian sosial dan kurang memiliki empati (Pfeiffer et al., 2016).

Vygotsky memandang bahwa perkembangan emosi anak merupakan bagian dalam pengembangan kognitif yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya (Colliver & Veraksa, 2021). Anak-anak yang tinggal di pesantren perlu penyesuaian diri terhadap peraturan yang berlaku dalam pesantren. Kegiatan yang padat di pesantren dimulai dari setelah subuh dan berakhir hingga isya. Pengasuhan anak-anak selama di pondok pesantren dilakukan oleh pengurus pondok yang dibantu juga oleh santri SMA yang tinggal di asrama. Tidak jarang selama di pondok pesantren terjadi senioritas yang dilakukan oleh kakak yang lebih senior kepada anak-anak (Rahmatullah, 2021).

Respon reaktif yang ditunjukkan oleh kakak senior di dalam pesantren menyebabkan anak-anak cenderung merasa takut, cemas, atau marah namun juga merasa tidak aman untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bebas. Anak yang terlalu sering menekan emosinya mempengaruhi kondisi kesehatan mental (Puspita, 2019). Akibatnya, mereka mungkin menahan atau menyembunyikan emosi mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan emosi negatif. Kondisi ini seringkali berkaitan dengan perilaku agresif sebagai cara untuk mengekspresikan emosi yang tertekan, di mana anak menunjukkan agresi sebagai respons terhadap perasaan takut, frustrasi, atau kesedihan yang tidak terpecahkan secara sehat (Herts et al., 2012)

Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu memahami dan memunculkan perilaku yang adaptif di lingkungan (Ningrum et al., 2019). Melihat permasalahan yang terjadi serta dampak yang ditimbulkan, perlu dilakukannya suatu intervensi untuk mengurangi permasalahan regulasi emosi tersebut. Selain berfokus pada penanganan agresi yang merupakan dampak dari rendahnya kemampuan regulasi emosi, perlu juga diberikan penanganan melalui pendekatan lain. Penanganan regulasi emosi perlu juga ditangani secara internal. Intervensi yang berfokus pada pembelajaran sosial dan emosional memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan perilaku prososial anak serta mengurangi perilaku agresi (Schonert-Reichl et al., 2015).

Penelitian terdahulu menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi. Hasil intervensi menunjukkan

adanya perubahan kemampuan regulasi emosi (Rina Mirza & Wiwiek Sulistyaningsih, 2014). Namun dalam penelitian ini yang lebih berfokus pada pendekatan kognitif dan perilaku, menyebabkan anak mudah terpecah konsentrasinya karena kurangnya ketertarikan selama proses terapi berlangsung.

Terapi regulasi emosi dirasa cocok untuk meningkatkan regulasi emosi sehingga dapat mengurangi perilaku agresi pada anak. Pada suatu penelitian, pemberian terapi regulasi emosi dengan cara konvensional memiliki efektivitas yang kurang baik (Zulfah et al., 2020). Pemberian pelatihan regulasi dengan cara konvensional dirasa kurang dapat menarik perhatian serta sulit dipahami bagi anak-anak. Sehingga pemberian terapi regulasi emosi disajikan dalam bentuk permainan. Terapi bermain merupakan metode psikoterapi yang membantu individu mengembangkan kreativitasnya melalui bermain. Terapi bermain membantu individu dalam melatih keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan (Maras, 2021).

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model terapi yang dapat digunakan pada anak yang memiliki permasalahan regulasi emosi. Penelitian ini berfokus pada terapi bermain untuk meningkatkan regulasi emosi yang dilakukan secara kelompok. Model terapi bermain disajikan berbasis pada pendekatan teori belajar Vygotsky. Interaksi sosial antara anak dengan seseorang yang lebih berpengetahuan dapat membantu anak memahami dan merespon emosi mereka dengan cara yang benar (Colliver & Veraksa, 2021).

Berdasarkan hasil uraian tersebut, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terapi bermain kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi. Adapun tujuan penelitian ini adalah meningkatkan regulasi emosi anak. Diharapkan dalam penelitian ini memberikan manfaat bagi sekolah serta pengurus pondok pesantren dalam membantu mengurangi masalah perilaku agresi di pesantren. Adapun manfaat keilmuan dapat menambah referensi model intervensi untuk anak dengan perilaku agresi yang tinggi di pondok pesantren.

KAJIAN LITERATUR

Perilaku Agresi dalam Perspektif Islam

Agresi merupakan reaksi perilaku yang didorong oleh niat menyakiti orang lain. Perilaku agresi dapat dimunculkan dalam bentuk kemarahan, kekerasan fisik maupun verbal yang merugikan orang lain. Dalam islam, perilaku agresi juga dikenal sebagai perilaku dzalim terhadap orang lain. Dzalim merupakan perbuatan jahat yang dilakukan kepada orang lain maupun makhluk-makhluk lainnya. Dalam islam sendiri perbuatan tersebut dilarang. Sebagaimana yang terdapat pada surah *Al-Ahzab* ayat 58” *“Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang berat”*.

Perilaku Agresi dalam Perspektif Psikologi

Robert Baron memandang perilaku agresif sebagai perilaku yang merugikan individu lain dengan sengaja. Definisi tersebut mencakup empat elemen: adanya tingkah laku, tindakan yang dilakukan, dengan niat untuk menyakiti, adanya keberadaan pelaku dan korban, serta ketidaksetujuan korban terhadap perilaku yang dilakukan oleh pelaku. (Neuman & Baron, 1998). Perspektif Vygotsky memandang agresi sebagai bentuk dari adanya proses belajar interaksi sosial dan budaya. Perilaku agresi dapat muncul karena adanya suatu budaya maupun norma yang berlaku dalam suatu kelompok (Maunder & Crafter, 2018). Individu yang berada dalam lingkungan penuh kekerasan dan tanpa adanya arahan dan bimbingan yang tepat akan memunculkan perilaku agresi pada anak.

Perilaku agresi merupakan dorongan untuk melukai orang lain yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresi fisik maupun agresi verbal. Perilaku agresi sendiri terbagi menjadi empat jenis yaitu: 1) Agresi fisik yang merupakan reaksi agresi, diwujudkan menggunakan kekuatan fisik sehingga menyebabkan orang lain cedera hingga kematian, 2) Agresi verbal yang merupakan bentuk agresi dengan menyerang orang lain menggunakan hinaan, ejekan, ancaman, maupun sarkasme, 3) Kemarahan yang merupakan dorongan emosional yang tidak terkontrol serta adanya proses kognitif yang mengarah pada dorongan

memunculkan perilaku kekerasan fisik maupun verbal, 4) Permusuhan yang mengacu pada sikap ketidaksukaan dan adanya evaluasi negative terhadap orang lain (Buss & Perry, 1992).

Regulasi Emosi

Emosi merupakan salah satu hal penting dalam diri yang dapat membantu kehidupan individu. Emosi juga berpotensi merugikan individu apabila muncul pada waktu dan tingkat intensitas yang kurang sesuai. Adanya respon emosi yang kurang tepat dapat berdampak pada masalah kesehatan mental, menghambat hubungan sosial maupun memicu penyakit fisik (Gross, 2002). Kemampuan individu dalam mengelola emosi banyak dikenal dengan istilah regulasi emosi.

Regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi mereka maupun orang lain. Dalam hal ini, lingkungan dan hubungan sosial membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat (Thompson, 1994). Regulasi emosi juga mencakup pada kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya secara terkontrol sebagai bentuk respon dari stimulus yang ada di lingkungannya (Gross, 2014). Vygotsky dalam perspektifnya menekankan pentingnya peran orang dewasa atau orang yang lebih tua dalam membantu memberikan arahan dan bimbingan kepada anak untuk memahami dan mengendalikan emosi (Cong-Lem, 2023).

Regulasi emosi juga dikenal sebagai strategi yang dilakukan untuk mempertahankan maupun mengubah satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku baik secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi pada seseorang. Bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Individu melakukan regulasi emosi bertujuan untuk mengelola emosinya agar mampu beradaptasi dengan situasi yang dihadapi. Hal tersebut melibatkan unsur intrinsik yaitu kognitif dan unsur ekstrinsik yaitu situasi yang sedang dihadapi (Pratisti, 2013).

Empat aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) yang berperan penting dalam pembentukan suatu perilaku. Adanya stimulus yang memunculkan emosi

positif atau negatif pada individu tergantung berdasarkan kemampuan regulasi emosi mereka. Keempat aspek tersebut ialah:

a. *Strategi to emotion regulation (strategies)*

Aspek ini mengacu pada cara individu dalam mengatasi suatu hambatan. Selain itu mengacu pada kemampuan individu dalam menemukan cara menangani emosi negatif sehingga dapat membantu individu lebih tenang dengan cepat setelah merasakan emosi negatif tersebut.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu agar tidak terpengaruh dalam emosi negatif dan tetap mampu berkonsentrasi dan berfikir untuk melakukan suatu hal dengan baik.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Mengacu pada kapasitas individu untuk mengatur emosi yang berlebihan dan mengekspresikan tanggapan emosional melalui reaksi fisiologis, perilaku, dan vokal..

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Mengacu pada respon emosi yang dimiliki individu untuk menerima peristiwa yang mempengaruhi emosi negatif yang sedang dirasakannya. Aspek tersebut juga mengacu pada kemampuan individu dalam menerima dan tidak malu merasakan emosi ketika menghadapi suatu permasalahan.

Terapi Bermain kelompok

Vygotsky memandang bahwa bermain merupakan sumber perkembangan anak.. Anak diberi ruang untuk mengonstruksi pengetahuan melalui interaksi aktif dengan lingkungannya. Bermain juga membantu anak membangun konsep-konsep abstrak seperti aturan, nilai-nilai dan kultur (Tadkiroatun, 2018). Terapi bermain menjadi wadah untuk membantu anak mengekspresikan diri serta belajar menggunakan pengetahuan untuk memaksimalkan kemampuan mereka (SHoaakazemi et al., 2012).

Anak yang tinggal di pondok pesantren lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan teman sebayanya. Hal tersebut yang mendasarkan pemberian

terapi bermain dalam *setting* kelompok. Tujuan utama dari terapi bermain kelompok adalah mendukung individu dalam memahami dan mengatur emosi mereka, sambil meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan berkomunikasi. Dengan ikut serta dalam kegiatan bermain, mereka bisa mempelajari cara berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang kreatif dan positif (Linsiya, 2023).

Terapi Bermain Kelompok dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak

Teori belajar Vygotsky menekankan bahwa pertumbuhan manusia tak terlepas dari interaksi dalam konteks sosial dan budaya. Teori tersebut menekankan bahwa perkembangan individu termasuk dalam aspek-aspek mental, kognitif, emosional, dan motorik dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan budaya seperti bahasa, interaksi sosial, dan lainnya yang ada dalam masyarakat. Selain itu, teori belajar Vygotsky menekankan pada keterampilan seseorang dalam mengatasi masalah dengan bimbingan dari orang dewasa maupun seseorang yang lebih terampil (Colliver & Veraksa, 2021).

Munculnya disregulasi emosi pada anak di pondok pesantren, dapat terjadi karena lingkungan anak, dalam hal ini kakak senior lebih reaktif secara emosional kepada adik-adiknya di pondok pesantren. Hal tersebut menyebabkan anak menjadi kurang terbimbing dari orang dewasa dalam mengelola emosinya (Mesquita, 2012). Anak-anak yang tinggal di dalam pondok pesantren merupakan individu dari berbagai daerah serta latar belakang keluarga yang berbeda sehingga tidak menutup kemungkinan banyak perbedaan. Terlebih masih adanya senioritas di dalam pondok pesantren, menyebabkan anak menjadi lebih rentan tidak terbimbing dengan baik bagaimana meregulasi emosi sehingga memunculkan perilaku agresi (Nugrohoand & Ainyfardhana, 2018).

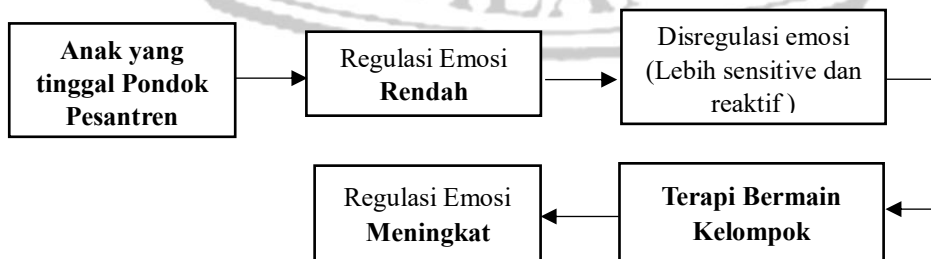
Bermain merupakan aktivitas yang umum dan penting dalam perkembangan anak. Kegiatan bermain diarahkan secara spontan, menyenangkan, tanpa ada paksaan serta tidak memiliki tujuan (Landreth, 2012). Terapi bermain merupakan salah satu terapi yang membebaskan individu berekspresi sehingga membantu individu mengembangkan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah serta

kemampuan sosial (Maras, 2021). Pada terapi ini tercipta proses interpersonal antara terapis dengan individu yang memiliki masalah perilaku, emosional maupun hal traumatis (Porter et al., 2009). Berbagai media dapat digunakan dalam terapi bermain untuk mengekspresikan masalah yang ada.

Terapi bermain dapat membantu individu mengekspresikan dirinya secara utuh dan mengeksplorasi perasaan, pikiran, pengalaman serta perilaku yang muncul. Selain itu, bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan sehingga mampu mengurangi rasa bosan, stress serta merangsang individu dalam berpikir kreatif dan berkomunikasi (Nazri et al., 2022). Terapi bermain untuk meningkatkan regulasi emosi dilakukan secara kelompok dengan teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh penting dalam perkembangan sosial emosi anak dan remaja (Kunnen et al., 2019). Model terapi ini dirancang sedemikian rupa berdasarkan aspek regulasi emosi.

Terapi bermain dapat membantu anak untuk mengembangkan regulasi emosi secara positif terhadap teman sebaya. Anak dikenalkan serta diajak melatih kemampuan regulasi emosinya. Penggunaan terapi bermain tersebut membantu anak mengenali berbagai macam emosi melalui media yang tidak membosankan. Selain itu, anak juga diajak mempelajari nilai-nilai pada berbagai macam emosi yang di ekspresikan dalam sebuah skenario (Irmayanti, 2018). Pembiasaan tersebut secara konsisten dapat membentuk kemampuan Regulasi emosi yang lebih baik pada anak di pondok pesantren.

Kerangka Berpikir



Gambar 1 Kerangka Berpikir

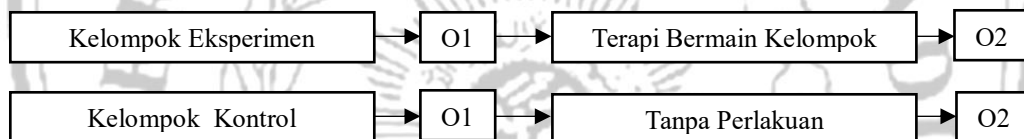
Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terapi bermain kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan merupakan *quasi-experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Pada pendekatan ini subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan metode *random assignment*. Pada pendekatan tersebut dilakukan pengukuran sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan untuk mengetahui efek perlakuan yang telah diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Latipun, 2015).



Gambar 2 Rancangan Eksperimen

Keterangan:

O1 : *Pretest* atau pengukuran sebelum diberikan perlakuan

O2 : *Posttest* atau pengukuran setelah diberikan perlakuan

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Latipun, 2015). Subjek pada penelitian ini berjumlah 12 dengan rentan usia perkembangan 10 tahun hingga 12 tahun. Subjek merupakan santri pondok pesantren dan belum pernah ataupun tidak sedang menerima terapi bermain. Subjek memiliki kecenderungan perilaku agresi dengan skor diatas 42 berdasarkan skala *LA Agression Scale for Elementary School and Upper Secondary School* (Kozina, 2013), serta memiliki kecenderungan regulasi emosi yang kurang berdasarkan skala *emotion regulation questionnaire for children* (Gullone & Taffe, 2012), ditunjukkan dengan skor dibawah 16 pada sub

reappraisal dan skor kurang dari 11 pada sub *suppression*. Subjek dalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang beranggotakan masing-masing kelompok sebanyak enam orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecenderungan perilaku agresi anak ialah *LA Agression Scale for Elementary School and Upper Secondary School* (Kozina, 2013). Instrumen tersebut berisikan 18 pernyataan untuk mengukur perilaku agresi yang mencakup agresi internal, agresi verbal, agresi fisik, sikap permusuhan. Skor berkisar antara 18 hingga 90. Semakin tinggi skor yang didapat, menunjukkan semakin tinggi tingkat perilaku agresi yang dimunculkan. Instrumen tersebut memiliki tingkat validitas item skala berkisar 0.602 hingga 0.858 dan reliabilitas skala 0.945.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi anak ialah *emotion regulation questionnaire for children* (Gullone & Taffe, 2012). Instrumen tersebut memiliki 10 pernyataan yang mengukur kemampuan regulasi emosi *reappraisal* dan *suppression*. Instrumen di isi mulai dari skor 1 hingga 5. Instrumen tersebut memiliki tingkat validitas item berkisar 0.513 hingga 0.782 dan reliabilitas skala sebesar 0.873

Prosedur Penelitian

Terdapat beberapa tahapan prosedur dalam penelitian ini. Tahap pertama adalah melakukan pencarian subjek penelitian yang memenuhi kriteria. Tahap kedua dilakukan *screening* lanjutan dengan mengisi skala *LA Agression Scale for Elementary School and Upper Secondary School* untuk melihat keparahan perilaku agresi subjek. Subjek yang memiliki skor sesuai dengan kriteria penelitian, diberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan dan ketersediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini. Tahap ketiga, subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak, sehingga seluruh subjek memiliki peluang yang sama.

Pada tahap keempat, setiap kelompok diberikan skala *pretest* untuk mengukur kondisi subjek satu minggu sebelum diberi perlakuan. Setelah pemberian skala, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi bermain secara berkelompok untuk meningkatkan regulasi emosi dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah perlakuan selesai diberikan, setiap kelompok diberikan skala *posttest* untuk mengetahui perubahan setelah satu minggu pasca perlakuan.

Metode Analisis Data

Proses analisis data menggunakan bantuan *software* IBM SPSS versi 24. Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan *non-parametric* karena jumlah subjek kurang dari 30 orang ($N < 30$). Uji yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji *wilcoxon* dan uji *mann-whitney*. Uji *wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok. Kemudian, uji *mann-whitney* digunakan untuk mengetahui perbandingan diantar dua kelompok.

Tahapan Pelaksanaan

Intervensi dilakukan berdasarkan modul yang telah di susun. Intervensi dilakukan sebanyak lima sesi dengan durasi waktu berkisar 60 hingga 90 menit. Adapun prosedur pelaksanaan intervensi yang diberikan sebagai berikut:

Sesi 1 : *Building Rapport*, Eksplorasi Masalah, dan Penjelasan Terapi

Pada sesi ini dilakukan pemberian *informed consent* sebagai bentuk kesediaan subjek mengikuti serangkaian intervensi. Sesi ini bertujuan membangun hubungan awal praktikan dengan subjek dan membangun hubungan dengan subjek lainnya dalam kelompok. Selain itu, sesi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman subjek terkait berbagai macam emosi serta mengeksplorasi pengalaman-pengalaman emosional yang pernah dirasakan subjek. Pada akhir sesi, subjek dijelaskan intervensi yang akan diberikan serta manfaat dari intervensi tersebut.

Sesi 2 : Permainan “Emosi Pantomim”

Sesi ini bertujuan untuk membiasakan subjek mengenali berbagai macam emosi melalui gerakan maupun ekspresi melalui suatu permainan. Selain itu, sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai macam emosi positif maupun negatif melalui gambar, serta mendiskusikan perilaku apa yang tepat untuk merespon emosi tersebut.

Sesi 3 : “*Problem solving game*”

Sesi ini bertujuan untuk memberi pemahaman dua aspek tentang regulasi emosi. Aspek tersebut ialah *strategies* yang mengacu pada kemampuan individu dalam menemukan cara mengurangi emosi dan *goals* mengacu pada kemampuan individu agar tidak terpengaruh dalam emosi negatif dan tetap mampu berkonsentrasi dan berfikir untuk melakukan suatu hal dengan baik. Aspek tersebut diajarkan kepada subjek melalui menggambar dalam tema tertentu lalu kemudian menceritakan kronologis dari gambar tersebut serta pemecahan masalah yang dilakukan pada cerita tersebut. Pada akhir sesi subjek diajak mendiskusikan dari berbagai cerita tersebut, mana hal-hal yang dapat dilakukan untuk melatih regulasi emosi.

Sesi 4 : Permainan “stacko”

Sesi ini bertujuan memberikan pemahaman dua aspek lanjutan dari regulasi emosi. Kedua aspek tersebut mengacu pada respon emosi yang dimiliki individu untuk menerima peristiwa dan kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang berlebihan dan menyampaikan respon emosi dalam bentuk fisiologis, perilaku dan suara secara *adaptive*. Aspek tersebut diajarkan kepada subjek melalui permainan stacko yang memiliki banyak peraturan serta proses permainan yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran. Pada akhir sesi juga dilakukan evaluasi bersama-sama dan mendiskusikan bagaimana dan seperti apa bentuk respon emosi yang adaptif selama proses bermain dan implikasinya di kehidupan sehari-hari

Sesi 5 : Terminasi dan Evaluasi

Pada sesi ini dilakukan evaluasi secara keseluruhan proses terapi bermain yang telah dilakukan. Pada sesi ini juga dilakukan diskusi kembali terkait nilai-nilai yang telah didapatkan selama proses bermain dan kaitannya dengan regulasi emosi dan perilaku agresi di pondok pesantren. Setelah dirasa setiap subjek mulai memiliki

kesadaran terkait pentingnya regulasi emosi, dampak dari rendahnya regulasi emosi dan cara-cara yang bisa dilakukan kedepannya, praktikan melakukan terminasi dan memberikan skala *posttest* untuk diisi oleh subjek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek terdiri dari 12 orang berjenis kelamin laki-laki yang tinggal di pondok pesantren. Keseluruhan subjek berjenis kelamin laki-laki yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terbagi sama rata berjumlah 6 orang secara acak. Selama penelitian berlangsung, dilakukan upaya pengendalian *variable* untuk meminimalisir pengaruh eksternal penelitian. Beberapa upaya tersebut meliputi pemilihan subjek yang memenuhi kriteria belum pernah menjalani terapi bermain, dan tidak sedang menerima terapi lainnya. Selain itu, pemberian *worksheet* selama sesi intervensi berlangsung dan tidak diberikan di luar sesi. Terapis juga berperan penting dalam mengontrol subjek selama sesi intervensi berlangsung.

Pada kelompok eksperimen diberikan terapi bermain sebanyak lima sesi dan dilakukan secara berkelompok. Setiap sesinya berjarak dua hingga tiga hari dari sesi sebelumnya. Hasil terapi menunjukkan bahwa penelitian ini mendukung hipotesis terapi bermain kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi berdasarkan hasil uji Wilcoxon. Berikut hasil *variable* regulasi emosi pada Tabel 1.

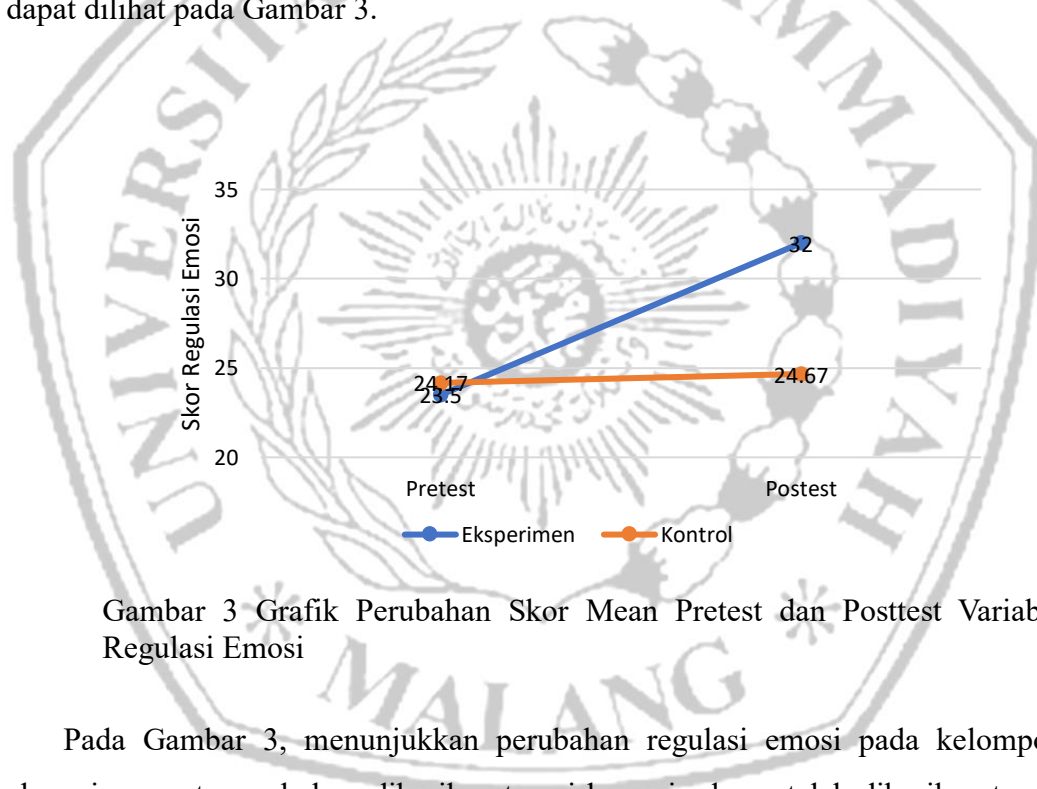
Tabel 1 Hasil Analisa Uji Wilcoxon

Kelompok	N	Variabel	Pretest		Posttest		Z	p
			M	SD	M	SD		
Eksperimen	6	Regulasi Emosi	23.50	2.429	32.00	3.033	-2.201	0.028
Kontrol	6	Regulasi Emosi	24.17	0.753	24.67	1.966	-0.816	0.414

Berdasarkan Tabel 1. terlihat bahwa ada perubahan secara signifikan setelah pemberian terapi bermain pada kelompok eksperimen. Nilai Z pada kelompok

eksperimen ialah -2.201 dengan signifikansi $0.018 < 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan terapi bermain kelompok, yaitu skor *pretest* ($M = 23.50$, $SD = 2.429$) menjadi skor *posttest* ($M = 32.00$, $SD = 3.033$).

Pada kelompok kontrol tidak terlihat adanya perbedaan signifikan regulasi emosi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -0.816 dan $0.414 > 0.005$. Rata-rata regulasi emosi pada kelompok kontrol menunjukkan adanya sedikit peningkatan dari 24.17 pada *pretest* menjadi 24.67 pada hasil *posttest*, namun data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang tidak signifikan. Perubahan skor *mean pretest* dan *posttest* variabel regulasi emosi kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada Gambar 3.



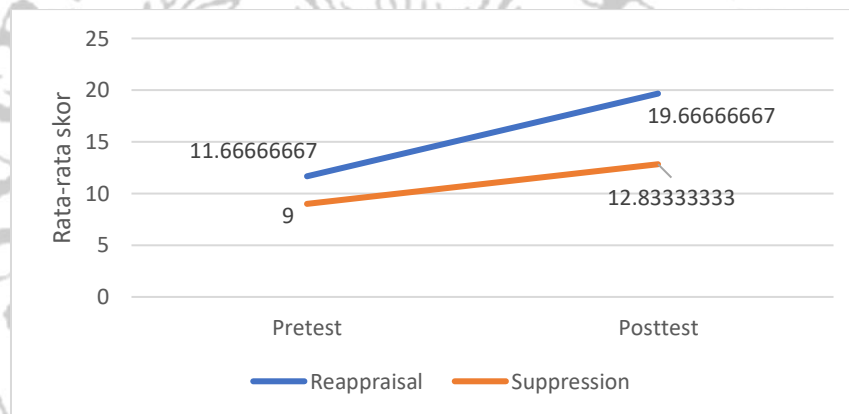
Gambar 3 Grafik Perubahan Skor Mean Pretest dan Posttest Variabel Regulasi Emosi

Pada Gambar 3, menunjukkan perubahan regulasi emosi pada kelompok eksperimen antara sebelum diberikan terapi bermain dan setelah diberikan terapi bermain. Pada kelompok kontrol juga terlihat adanya peningkatan namun tidak signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi dibandingkan dengan subjek pada kelompok kontrol. Selanjutnya, dilakukan uji Mann-Whitney untuk melihat perbandingan skor *posttest* regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2 Hasil Uji Mann-Whitney Regulasi Emosi

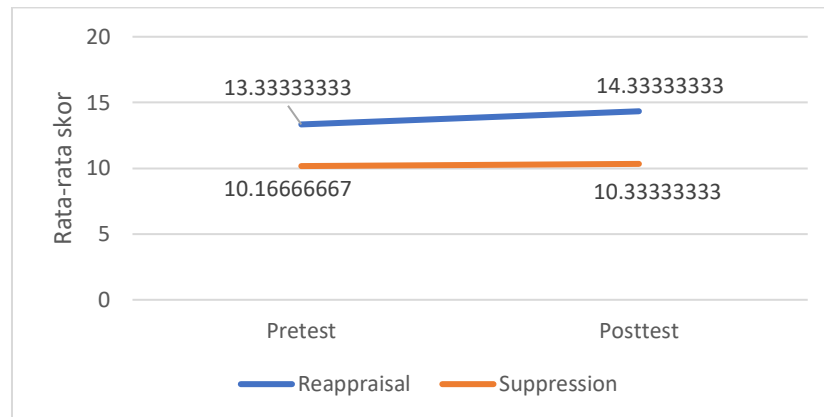
Kelompok	N	Mean of Ranks	Z	p
Eksperimen	6	9.42	-2.817	0.002
Kontrol	6	3.58		

Tabel 2. menunjukkan adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi terapi bermain. Nilai Z pada hasil *posttest* menunjukkan skor sebesar -2.817 dengan signifikansi $0.002 < 0.005$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini terbukti, yakni pemberian terapi bermain kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi. Perbedaan strategi regulasi emosi dapat dilihat pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tercantum pada Gambar 4 dan Gambar 5.



Gambar 4 Perubahan Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi Pada Kelompok Eksperimen

Pada Gambar 4 terlihat perubahan skor mean saat *pretest* dan *posttest* pada masing-masing strategi regulasi emosi menunjukkan perubahan. Pada hasil *pretest* dan *posttest* strategi *reappraisal* kelompok eksperimen memiliki tingkat kenaikan sebesar 8 poin, sedangkan pada strategi *suppression* kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar 3.8 poin.



Gambar 5 Perubahan Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi Pada Kelompok Kontrol

Pada Gambar 5 menunjukkan perubahan mean *pretest* dan *posttest* pada strategi regulasi emosi kelompok kontrol. Terdapat perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol, namun tidak signifikan. Pada hasil *pretest* dan *posttest* strategi *reappraisal* kelompok kontrol memiliki tingkat kenaikan sebesar 1 poin, sedangkan pada strategi *suppression* kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar 0.16 poin

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi bermain mampu meningkatkan regulasi emosi pada anak yang tinggal di pondok pesantren pada kelompok eksperimen dan tidak menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi secara signifikan pada kelompok kontrol. Hasil juga menunjukkan bahwa hasil intervensi yang diberikan memberikan hasil yang lebih tinggi pada strategi regulasi emosi *reappraisal* dibandingkan dengan strategi *suppression*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, yaitu terapi bermain kelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi.

Pembahasan

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami serta mengelola emosi mereka terhadap situasi tertentu (Gross, 2014). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak dengan perilaku agresi di pondok pesantren melalui terapi bermain. Selama

proses terapi bermain, partisipan belajar mengenali berbagai macam emosi dan memahami apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika marah. Selain itu, partisipan juga berlatih mengontrol emosi dengan melatih kesabaran dalam menunggu giliran dalam permainan, menghargai orang lain dalam bermain, serta belajar menerima kekalahan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terapi bermain kelompok dapat membantu meningkatkan regulasi emosi anak yang tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut terlihat pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan terapi bermain, dan tidak terjadi pada kelompok kontrol. Peningkatan tersebut berdasarkan adanya perubahan skor regulasi emosi yang dianalisis. Peningkatan terjadi pada kelompok eksperimen dan minimnya perubahan terjadi pada kelompok kontrol. Hal tersebut selaras dengan temuan yang didapatkan oleh Juairiyah dan Watini (2022) dimana pemberian terapi bermain dapat meningkatkan kemampuan emosional anak dengan menumbuhkan sikap-sikap positif pada anak seperti kesabaran, ketelitian, menghargai orang lain, maupun pengambilan keputusan.

Pada mulanya partisipan memiliki hambatan dalam meregulasi emosi yang ditunjukkan dengan sikap yang reaktif terhadap orang lain. Beberapa sikap reaktif tersebut seperti, mengganggu temannya selama di asrama, berkelahi ketika kalah dalam permainan, mengejek teman, melanggar peraturan asrama, berbicara kotor atau kasar ke teman maupun kepada orang lebih tua. Pada suatu penelitian menyebutkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi emosi pada anak mampu mengurangi perilaku agresi terhadap orang lain di sekitarnya (Robertson et al., 2012). Anak diajarkan untuk mengembangkan strategi regulasi emosi agar mampu mengenal dan mengelola emosinya dengan baik, sehingga anak mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang lebih adaptif.

Dunia anak-anak adalah bermain, yaitu suatu hal yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan. Bermain juga sangat penting untuk pengembangan diri anak. Anak dapat mengembangkan kemampuan kognitif, fisik, sosial maupun emosi dari bermain, sehingga anak mampu melewati tugas-tugas perkembangannya (Safari, 2017). Peneliti kemudian menyusun rancangan terapi bermain yang

berfokus pada pengembangan regulasi emosi anak. Terapi bermain yang diberikan berfokus pada permainan-permainan yang mengacu pada empat aspek regulasi emosi yang mampu meningkatkan regulasi emosi anak sehingga perilaku agresi dapat berkurang.

Terapi bermain pada penelitian ini dilakukan secara berkelompok dimana permainan yang dilakukan secara berkelompok dapat membantu anak belajar dari lingkungannya (Abdullah, 2019). Vygotsky dalam teorinya juga mengatakan bahwa individu dapat belajar dengan melakukan interaksi dengan lingkungan serta belajar melalui orang yang lebih mengerti (Bodrova & Leong, 2015). Selaras pada salah satu penemuan oleh Rezayi dan Hasanvand (2022) bahwa pemberian terapi bermain berlandaskan sosial kognitif, efektif mengurangi tingkat gangguan perilaku pada anak. Penelitian lain juga menemukan bahwa pemberian terapi bermain secara kelompok menunjukkan efektivitas yang lebih cepat dibandingkan dengan pemberian terapi secara individu. Selain itu, pemberian terapi secara kelompok dapat mengatasi permasalahan sosial emosional serta kognitif anak (Morshed et al., 2019).

Pemberian terapi bermain mampu meningkatkan regulasi emosi anak, karena bermain menjadi media komunikasi utama antara anak dengan terapis. Selama proses bermain berlangsung, anak belajar untuk memahami peristiwa dan situasi yang dihadirkan dalam permainan. Pada proses berlangsungnya bermain tiap sesinya, anak belajar memproses kognitif, afeksi serta interpersonal, sehingga anak mendapat pembelajaran baru yang membantu proses perkembangan anak (Shrinivasa et al., 2018).

Selama terapi bermain kelompok berlangsung, terlihat adanya perubahan kemampuan regulasi emosi anak. Anak yang sebelumnya cukup reaktif dengan teman kelompok yang ditunjukkan dengan perilaku membentak teman, menyerobot antrian bermain, melarang teman ketika kalah dalam permainan mejadi lebih dapat meregulasi emosinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan, anak mampu menahan emosi dengan tidak menyalahkan teman, membantu teman yang kesulitan selama intervensi bermain berlangsung, dan saling mengingatkan untuk bermain secara bergiliran.

Pemberian terapi bermain ini menggunakan beberapa permainan untuk meningkatkan regulasi diri anak dengan perilaku agresi di pondok pesantren. Permainan yang digunakan antara lain *flash card*, *uno stacko*, dan *problem solving game*. Selain itu, terapis juga mengajak partisipan untuk mengevaluasi dan menghargai diri partisipan yang telah berusaha untuk belajar meregulasi emosinya. Setiap permainan yang diberikan memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi emosi.

Pada tiap awal sesi di mulai, partisipan diajak untuk melakukan evaluasi kembali Pelajaran apa yang telah didapat pada sesi sebelumnya. Pada permainan *flashcard*, subjek diajak untuk memahami berbagai jenis emosi melalui kartu yang digabungkan dengan gerakan badan. Pada permainan *storytelling*, partisipan belajar untuk menghargai orang lain serta belajar untuk memecahkan permasalahan dari cerita yang disampaikan.. Selanjutnya, pada permainan *stacko*, partisipan tidak hanya berlatih untuk mengikuti peraturan yang ada, namun juga belajar untuk mengontrol emosi yang dikeluarkan dalam bentuk perilaku atau ucapan. Hal tersebut membantu partisipan untuk mengasah kemampuan regulasi emosinya. Anak belajar untuk berani mengambil keputusan, ketelitian, kesabaran, sikap menghargai orang lain serta sikap dalam menerima kekalahan (Juairiyah & Watini, 2022).

Kesimpulan dan Implikasi

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi bermain kelompok efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak dengan perilaku agresi di pondok pesantren. Studi ini menunjukkan perbedaan yang nyata antara skor regulasi emosi sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen, yang diukur melalui *emotion regulation questionnaire for children*. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa terapi lebih dominan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada strategi *reappraisal*.

Meski penelitian menunjukkan efektivitas Terapi Bermain Kelompok dalam meningkatkan regulasi emosi anak dengan perilaku agresi, masih terdapat beberapa

keterbatasan yang perlu diperhatikan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ialah minimnya jumlah subjek serta subjek hanya berjenis kelamin laki-laki, sehingga hasil penelitian kurang kuat untuk digeneralisasi. Selain itu, perlu adanya *follow up* untuk mengetahui apakah perubahan dari terapi dapat bertahan setelah pemberian terapi dihentikan.

Implikasi

Hasil penelitian memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut terkait efektivitas terapi bermain pada kasus-kasus lain yang lebih kompleks. Implikasi dalam penelitian ini adalah terapi bermain kelompok dapat digunakan untuk praktisi klinis dengan permasalahan yang sama dan juga memberikan alternatif terapi lain dalam meningkatkan regulasi emosi melalui strategi *reappraisal* bagi anak di pondok pesantren.

Saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan latar belakang budaya partisipan serta cara penyampaian dan komunikasi kepada partisipan agar lebih mudah memahami poin-poin yang ingin disampaikan pada setiap sesi permainan serta mudah membangun *rapport* dengan partisipan. Selain itu perlu adanya durasi sesi yang lebih panjang untuk melihat lebih jauh efektivitas terapi. Saran bagi pengurus pondok pesantren, agar lebih memperhatikan perkembangan emosi anak di asrama dengan memberikan pendampingan maupun latihan regulasi emosi berbasis permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Anderson, C. A., & Huesmann, L. R. (2003). Human aggression : A social-cognitive view approximate 1995 several in 1995 in for. In *The Sage Handbook of Social Psychology* (pp. 296–323). Sage Publications, Inc.
- Azizah, B. S. I., & Ariani, A. (2020). *Group Play Therapy for Behavioral Problems in Students*. 395(Acpch 2019), 215–218. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.045>
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575–582. <https://doi.org/10.1037/h0045925>
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2015). Vygotskian and Post-Vygotskian Views on Children's Play. *American Journal of Play*, 7(3), 371–388. <http://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/7-3-article-vygotskian-and-post-vygotskian-views.pdf>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Colliver, Y., & Veraksa, N. (2021). Vygotsky's contributions to understandings of emotional development through early childhood play. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1026–1040. <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1887166>
- Cong-Lem, N. (2023). Emotion and its relation to cognition from Vygotsky's perspective. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 865–880. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00624-x>
- Fadhilah, S. N., & Irdamurni. (2023). Perkembangan Emosi Anak. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 893–901. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.767>
- Galanaki, E., & Malafantis, K. D. (2022). Albert Bandura's experiments on aggression modeling in children: A psychoanalytic critique. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988877>
- Giombini, L. (2015). Handbook of emotion regulation. In *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. In *Psychophysiology* (Vol. 39, Issue 3, pp. 281–291). The Authors. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*. Guilford.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment, 24*(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hergenhahn, B. ., & Olson, M. H. (2012). *Theories of Learning* (7 th). Kencana.
- Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 40*(7), 1111–1122. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9629-4>
- Hum, K., & Lewis, M. (2013). Emotion Regulation in Children. In *Handbook of Self-Regulatory Processes in ...* (Vol. 33, Issue April). <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=o9DG7crxtZoC&oi=fnd&pg=PA173&dq=Emotion+Regulation+in+Children+With&ots=Lh-WsDVhYR&sig=9M0LvXTiXbAP85dfTvmElvqJWA>
- Irmayanti, R. (2018). Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 1*(2), 1–9. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Iswinarti, I., & Hidayah, N. (2020). Empathy enhancement through group play therapy to reduce aggressive behavior. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 8*(3), 151. <https://doi.org/10.29210/147900>
- Jarareh, J., Mohammadi, A., Nader, M., & Moosavian, S. A. (2016). The impact of group play therapy on creativity and control of aggression in preschool children. *Cogent Psychology, 3*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1264655>
- Juairiyah, J., & Watini, S. (2022). Penerapan Reward Asyik Dalam Meningkatkan Kemampuan Emosional Anak Dengan Permainan Uno Stacko. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 8*(3), 2095. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.2095-2102.2022>
- Kozina, A. (2013). The LA aggression scale for elementary school and upper secondary school students: Examination of psychometric properties of a new multidimensional measure of self-reported aggression. *Psihologija, 46*(3), 245–259. <https://doi.org/10.2298/PSI130402003K>
- Kunnen, E. S., de Ruiter, N. M. P., Jeronimus, B. F., & Van der Gaag, M. A. E. (2019). Psychosocial development in adolescence: Insights from the dynamic systems approach. *Psychosocial Development in Adolescence: Insights from the Dynamic Systems Approach, September 2021*, 1–246. <https://doi.org/10.4324/9781315165844>
- Landreth, G. L. (2012). Play therapy : The art of the relationship. In *Nucl. Phys.* (3rd ed., Vol. 13, Issue 1). Taylor & Francis Group.

- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (Edisi Ket). UMM Press.
- Linsiya, R. W. (2023). *Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan : Sebuah Studi Kasus*. 19(1), 163–171. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Maras, A. (2021). Play therapy in the prevention of behavioural disorders of school-aged children. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v11i1.5472>
- Maunder, R. E., & Crafter, S. (2018). School bullying from a sociocultural perspective. *Aggression and Violent Behavior*, 38, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.10.010>
- Mesquita, G. R. (2012). Vygotsky and the theories of emotions: In search of a possible dialogue. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 25(4), 809–816. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400021>
- Morshed, N., Babamiri, M., Zemestani, M., & Alipour, N. (2019). A comparative study on the effectiveness of individual and group play therapy on symptoms of oppositional defiant disorder among children. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(6), 368–372. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0045>
- Nazri, E. N., Ahmad, N., Ahmad, N. K., & Bakar, A. Y. A. (2022). The Role of Group Play Therapy in Improving Adolescents' Social Interaction. *Creative Education*, 13(10), 3364–3373. <https://doi.org/10.4236/ce.2022.1310215>
- Neuman, J. H., & Baron, R. A. (1998). Workplace violence and workplace aggression: Evidence concerning specific forms, potential causes, and preferred targets. *Journal of Management*, 24(3), 391–419. <https://doi.org/10.1177/014920639802400305>
- Ningrum, R. E. C., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>
- Nugrohoand, S., & Ainyfardhana, N. (2018). Bullying at Islamic Boarding School: A Pilot Study in Pekanbaru. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 119(15), 2095–2100. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16266.77768>
- Pan, H., & Zhang, Y. (2023). Understanding the Emotional Development of School-aged Children: A Critical Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1860–1866. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4597>
- Pfeiffer, J. P., Pinquart, M., & Krick, K. (2016). Social Relationships, Prosocial Behaviour, and Perceived Social Support in Students From Boarding Schools. *Canadian Journal of School Psychology*, 31(4), 279–289. <https://doi.org/10.1177/0829573516630303>

- Porter, M. L., Hernandez-Reif, M., & Jessee, P. (2009). Play therapy: A review. *Early Child Development and Care*, 179(8), 1025–1040. <https://doi.org/10.1080/03004430701731613>
- Pratisti, W. D. (2013). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak : Model Teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322–333. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3966/A30.pdf;sequence=1>
- Puspita, S. M. (2019). SELING Jurnal Program Studi PGRA KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SEBAGAI DASAR KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI. *Jurnal Program Studi*, 5, 82–92.
- Rahmatullah, A. S. (2021). Hukuman dalam perspektif santri dan pendidikan pondok pesantren. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i1.4052>
- Ray, D. C. (2020). Group Play Therapy. In *Advanced Play Therapy* (pp. 183–201). Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203837269-11>
- Rezayi, S., & Hasanvand, M. B. (2022). Effectiveness of Play Therapy Based on Social Cognition in Children With Internalized Behavioral Disorders. *Iranian Rehabilitation Journal*, 20(3), 369–377. <https://doi.org/10.32598/irj.20.3.1610.1>
- Rina Mirza, & Wiwiek Sulistyarningsih. (2014). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(2), 59–72. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2773>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Safari, M. (2017). Bermain Sebagai Belajar Dalam Membantu Proses Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, II(2), 1–22.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- SHoakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E., Rad, Z. S., & Gholami, N. (2012). The Effect of Group Play Therapy on Reduction of Separation Anxiety Disorder in Primitive School Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(Icepsy), 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.387>
- Shrinivasa, B., Bukhari, M., Ragesh, G., & Hamza, A. (2018). Therapeutic

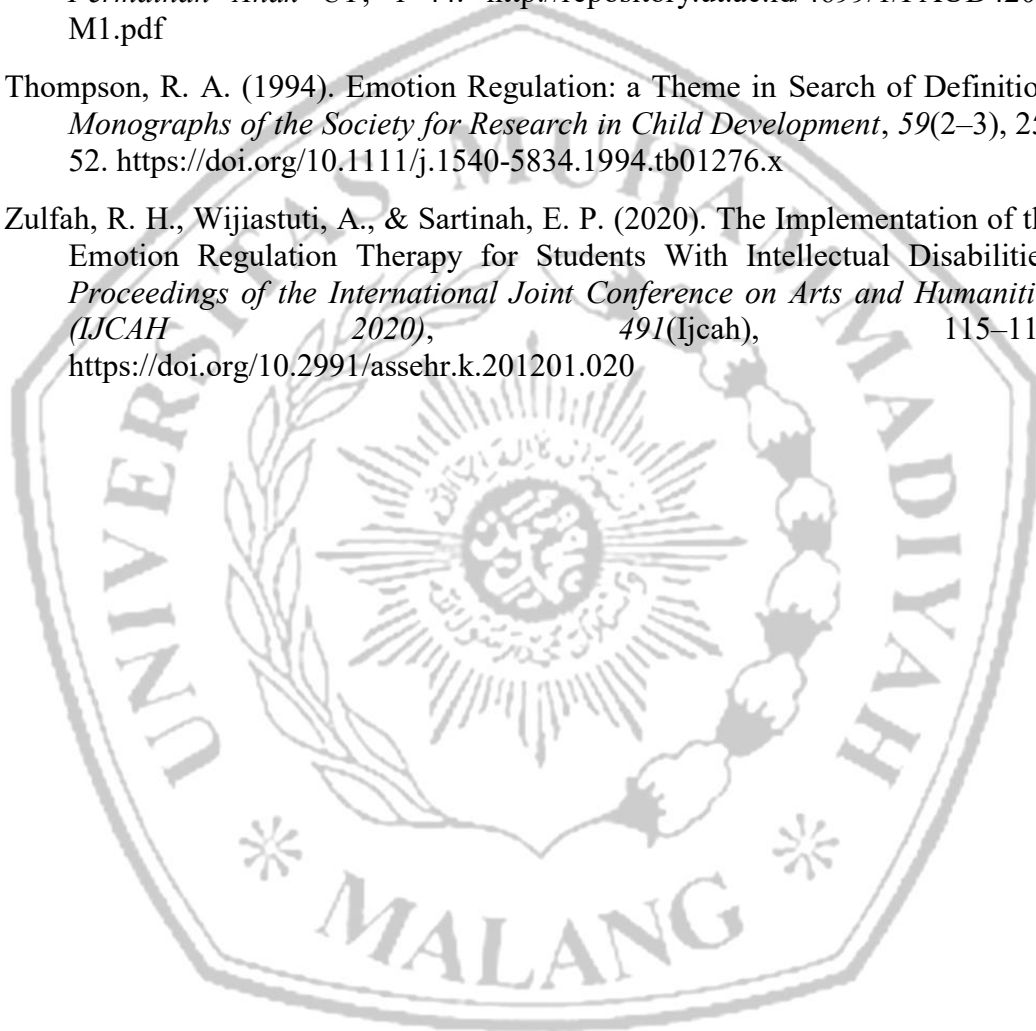
intervention for children through play: An overview. *Archives of Mental Health*, 19(2), 82–89. https://doi.org/10.4103/AMH.AMH_34_18

Sullivan, K., Zhu, Q., Wang, C., & Boyanton, D. (2021). Relations Among Peer Victimization, Aggression, and School Climate Among Elementary School Students in China. *School Psychology Review*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1898290>

Tadkiroatun, M. (2018). Teori dan Konsep Bermain. *Modul PAUD: Bermain Dan Permainan Anak UT*, 1–44. <http://repository.ut.ac.id/4699/1/PAUD4201-M1.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>

Zulfah, R. H., Wijastuti, A., & Sartinah, E. P. (2020). The Implementation of the Emotion Regulation Therapy for Students With Intellectual Disabilities. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*, 491(Ijcah), 115–119. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.020>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Penelitian

MODUL TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK EMNINGKATKAN REGULASI EMOSI ANAK DENGAN PERILAKU AGRESI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa anak-anak merupakan periode perkembangan fisik maupun mental yang paling rentan. Pada masa ini anak-anak mengembangkan konsep identitas sosial mereka dan secara bersamaan lebih rentan bermusuhan dengan teman sebaya mereka (Sullivan et al., 2021). Perkembangan emosi yang terjadi pada masa ini sangat berperan penting bagi masa depan anak-anak (Fadhilah et al., 2023; Pan & Zhang, 2023). Anak-anak yang memiliki hambatan perkembangan pada pengaturan emosinya menghadapi beberapa permasalahan di kemudian hari. Kegagalan anak mengatur emosi di masa sekolah menyebabkan hubungan sosial yang buruk, sulit beradaptasi dengan lingkungan dan mempengaruhi prestasi akademik di sekolah (Hum & Lewis, 2013).

Regulasi emosi termasuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola serta mengatur emosi. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran dan perilaku dalam emosi yang berbeda (Gross, 2014). Hal tersebut mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi emosi negatif pada dirinya. Regulasi emosi dan pengelolaan amarah yang rendah berdampak pada tingginya perilaku agresif (Robertson et al., 2012).

Anak usia sekolah yang tinggal di asrama atau pesantren lebih banyak menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebaya daripada dengan orang tua. Pada suatu penelitian menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan regulasi emosi banyak dipengaruhi oleh peran orang tua (Pratisti, 2013). Hal tersebut menyebabkan terhambatnya pengembangan regulasi emosi lebih rawan terjadi di pesantren. Pada suatu penelitian diketahui bahwa anak yang tinggal di pesantren memiliki lebih banyak masalah dalam penyesuaian sosial dan kurang memiliki empati (Pfeiffer et al., 2016).

Respon reaktif yang ditunjukkan oleh kakak senior di dalam pesantren menyebabkan anak-anak cenderung merasa takut, cemas, atau marah namun juga

merasa tidak aman untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bebas. Anak yang terlalu sering menekan emosinya mempengaruhi kondisi kesehatan mental (Puspita, 2019). Akibatnya, mereka mungkin menahan atau menyembunyikan emosi mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan emosi negatif. Kondisi ini seringkali berkaitan dengan perilaku agresif sebagai cara untuk mengekspresikan emosi yang tertekan, di mana anak menunjukkan agresi sebagai respons terhadap perasaan takut, frustrasi, atau kesedihan yang tidak terpecahkan secara sehat (Herts et al., 2012).

B. Tujuan

Penyusunan modul ditujukan sebagai panduan dalam melaksanakan terapi bermain kelompok untuk meningkatkan regulasi pada anak dengan perilaku agresi di pondok pesantren. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengurangi perilaku agresi pada anak dengan cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui terapi bermain kelompok pada anak di pondok pesantren. Peningkatan regulasi emosi tersebut bertujuan agar anak mampu mengenali berbagai jenis emosi dan mampu mengekspresikan emosi lebih positif. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pertimbangan maupun referensi dalam merancang rencana intervensi perilaku agresi yang terjadi pada anak di pondok pesantren.

KONSEP TEORITIS

A. Perilaku Agresi

Robert Baron mendefinisikan perilaku agresif sebagai perilaku negative yang bertujuan untuk mencelakakan individu lain. Penjelasan mengenai definisi tersebut meliputi empat faktor yaitu tingkah laku, adanya tujuan untuk melukai, adanya individu yang menjadi pelaku dan individu yang menjadi korban, serta ketidakinginan korban menerima perilaku si pelaku (Neuman & Baron, 1998). Perilaku agresi merupakan dorongan untuk melukai orang lain yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresi fisik maupun agresi verbal. Perilaku agresi sendiri terbagi menjadi empat jenis yaitu: 1) Agresi fisik yang merupakan reaksi agresi, diwujudkan menggunakan kekuatan fisik sehingga menyebabkan orang lain cedera hingga kematian, 2) Agresi verbal yang merupakan bentuk agresi dengan menyerang orang lain menggunakan hinaan, ejekan, ancaman, maupun sarkasme, 3) Kemarahan yang merupakan dorongan emosional yang tidak terkontrol serta adanya proses kognitif yang mengarah pada dorongan memunculkan perilaku kekerasan fisik maupun verbal,

4) Permusuhan yang mengacu pada sikap ketidaksukaan dan adanya evaluasi negative terhadap orang lain (Buss & Perry, 1992).

B. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi mereka maupun orang lain. Dalam hal ini, lingkungan dan hubungan sosial membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat (Thompson, 1994). Regulasi emosi juga mencakup pada kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya secara terkontrol sebagai bentuk respon dari stimulus yang ada di lingkungannya (Gross, 2014).

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan untuk mempertahankan maupun mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku baik secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi pada seseorang. Bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Terdapat empat aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson, (2007) yang berperan penting dalam pembentukan suatu perilaku. Adanya stimulus yang memunculkan emosi positif atau negatif pada individu tergantung berdasarkan kemampuan regulasi emosi mereka. Keempat aspek tersebut ialah:

e. *Strategi to emotion regulation (strategies)*

Aspek ini mengacu pada cara individu dalam mengatasi suatu masalah. Selain itu mengacu pada kemampuan individu dalam menemukan cara mengurangi emosi negatif sehingga dapat membantu individu lebih tenang dengan cepat setelah merasakan emosi negatif tersebut

f. *Engangin in goal directed behavior (goals)*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu agar tidak terpengaruh dalam emosi negatif dan tetap mampu berkonsentrasi dan berfikir untuk melakukan suatu hal dengan baik.

g. *Control emotional responses (impulse)*

Mengacu pada kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang berlebihan dan menyampaikan respon emosi dalam bentuk fisiologis, perilaku dan suara.

h. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Mengacu pada respon emosi yang dimiliki individu untuk menerima peristiwa yang mempengaruhi emosi negatif yang sedang dirasakannya. Aspek tersebut juga mengacu pada kemampuan individu dalam menerima dan tidak malu merasakan emosi ketika menghadapi suatu permasalahan

C. Terapi Bermain

Terapi bermain merupakan salah satu terapi yang membebaskan individu berekspresi sehingga membantu individu mengembangkan kreativitas, kemampuan pemecahan masalah serta kemampuan sosial (Maras, 2021). Pada terapi ini tercipta proses interpersonal antara terapis dengan individu yang memiliki masalah perilaku, emosional maupun hal traumatis (Porter et al., 2009). Terapi bermain membantu individu mengekspresikan dirinya secara utuh dan mengeksplorasi perasaan, pikiran, pengalaman serta perilaku yang muncul. Selain itu, bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan sehingga mampu mengurangi rasa bosan, stress serta merangsang individu dalam berpikir kreatif dan berkomunikasi (Nazri et al., 2022).

Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

Bermain merupakan aktivitas yang umum dan penting dalam perkembangan anak. Kegiatan bermain diarahkan secara spontan, menyenangkan, tanpa ada paksaan serta tidak memiliki tujuan (Landreth, 2012). Terapi bermain kelompok merupakan bentuk intervensi yang melibatkan sekelompok individu dengan menggunakan media permainan terstruktur dan terpandu oleh seorang terapis. Terapi bermain kelompok termasuk pada terapi bermain yang bertujuan mendukung individu dalam proses pembelajaran, berinteraksi secara aktif, mengembangkan rasa tanggung jawab, menunjukkan sikap menghargai orang lain, mengungkapkan emosi dengan sehat dan memperbaiki perilaku (Azizah & Ariani, 2020). Pada penelitian terdahulu, penggunaan terapi bermain kelompok dapat meningkatkan rasa empati individu dan mengurangi perilaku agresi (Iswinarti & Hidayah, 2020). Selain itu, pemberian terapi bermain kelompok juga dapat meningkatkan kreativitas dan mengurangi agresi seseorang (Jarareh et al., 2016).

Terapi bermain kelompok membantu subjek belajar tentang diri mereka dan orang lain dalam kelompok bermain terapeutik. Subjek belajar sambil mengamati dan mendengarkan terapis dengan anggota kelompok lainnya. Terapi bermain kelompok juga membantu subjek melatih kemampuan menerima perbedaan pendapat, mengontrol emosi serta mengekspresikan emosi (Ray, 2020). Hal tersebut sejalan dengan kebutuhan kemampuan regulasi emosi untuk mengurangi perilaku agresi pada anak. Permainan kelompok yang diberikan pada terapi ini berdasarkan tiga aspek utama dari proses regulasi emosi individu, yaitu pemahaman emosi, pengaturan emosi serta pengungkapan emosi kepada orang lain. Motivasi untuk berubah lebih kuat dalam rangkaian terapi bermain kelompok karena adanya pengalaman yang sama pada setiap anggota kelompok (Ray, 2020).

A. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan terapi. Faktor pertama dan utama yang mempengaruhi keberhasilan terapi ialah subjek. Subjek yang memiliki kesadaran permasalahan dan dampak yang terjadi memunculkan motivasi dan komitmen dalam intervensi. Semakin tinggi motivasi dan komitmen subjek ditunjukkan dalam bentuk mengikuti kegiatan intervensi secara rutin hingga selesai dan aktif selama proses intervensi berlangsung.

Faktor kedua yang mempengaruhi keberhasilan terapi ialah terapis. Kemampuan terapis dalam membangun hubungan terapeutik dengan subjek dan pemahaman terapis dalam melakukan prosedur terapi, berpengaruh kepada keberhasilan terapi. Faktor ketiga yaitu faktor lingkungan terapi dilakukan dan faktor lingkungan subjek. Faktor lingkungan terapi, dalam hal ini kohesivitas kelompok selama proses terapi berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Apabila kelompok tidak mencapai kohesivitas maka berpengaruh juga terhadap kenyamanan subjek selama terapi. Selain itu peran lingkungan juga berpengaruh dalam proses terapi. Teman sebaya memiliki pengaruh penting dalam perkembangan sosial emosi anak di pondok pesantren.

PEDOMAN PELAKSANAAN TERAPI BERMAIN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK DENGAN PERILAKU AGRESI DI PONDOK PESANTREN

A. Pendekatan

Pada teori social cognitive, Bandura memandang bahwa sebuah perilaku muncul karena adanya kendali dari proses internal yang mengatur. Perilaku agresi dipelajari melalui pengalaman sosial yang melibatkan pengamatan

serta interaksi dengan orang lain. Dalam hal ini, evaluasi kognitif dalam sebuah peristiwa yang terjadi dalam lingkungan mempengaruhi individu dalam menginterpretasikan peristiwa tersebut, terlebih apabila perilaku tersebut dianggap efektif mencapai tujuan yang diinginkan (Anderson & Huesmann, 2003; Hergenbahn & Olson, 2012). Persepsi, interpretasi dan penilaian individu terhadap suatu peristiwa menjadi faktor penting dalam teori ini dalam memunculkan suatu perilaku (Bandura et al., 1961). Bandura menjelaskan dalam penelitiannya “boneka bobo”, bahwa sebuah perilaku muncul karena adanya pembelajaran observasional atau pembelajaran dengan meniru apa yang dilihat (Galanaki & Malafantis, 2022).

Pada proses intervensi, subjek diingatkan tujuan awal intervensi ialah untuk melatih regulasi emosi subjek dalam suatu permainan. Ketika kemampuan regulasi emosi subjek berkembang, subjek mampu mengenali jenis emosi yang dirasakan dan mampu mengubah pikirannya menjadi lebih positif. Setelah subjek mengenali kondisi tersebut, subjek mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

B. Tujuan dan Sasaran

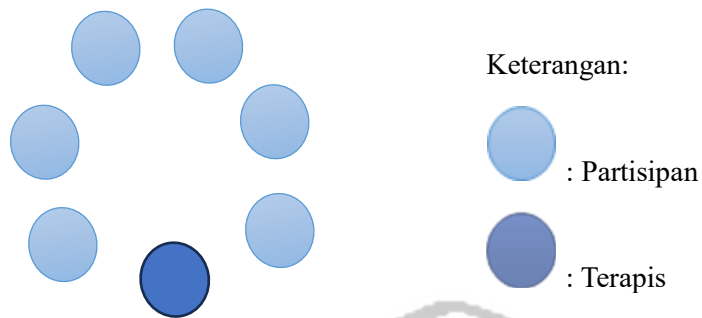
Tujuan utama terapi bermain kelompok ialah membantu subjek meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui media permainan kelompok untuk mengurangi perilaku agresi pada anak. Sasaran pada terapi ini ialah anak di pondok pesantren yang memiliki perilaku agresi berdasarkan rekomendasi dari guru dan hasil skala.

C. Waktu dan Durasi

Intervensi yang diberikan disusun berdasarkan tiga aspek penting dari proses regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross, (2014). Kegiatan dilakukan selama 5 sesi. Adapun setiap sesinya berlangsung sekitar 60-90 menit setiap pertemuan.

D. Terapis dan Subjek

Terapi dilakukan secara kelompok sesuai dengan jadwal yang disesuaikan antara subjek dan terapis. Subjek adalah anak dengan permasalahan perilaku agresi dengan rentang usia 10-12 tahun. Lalu, untuk terapis merupakan psikolog ataupun sarjana psikologi yang telah diperkenankan untuk melaksanakan intervensi. Posisi pelaksanaan terapi dapat dilihat pada gambar berikut :

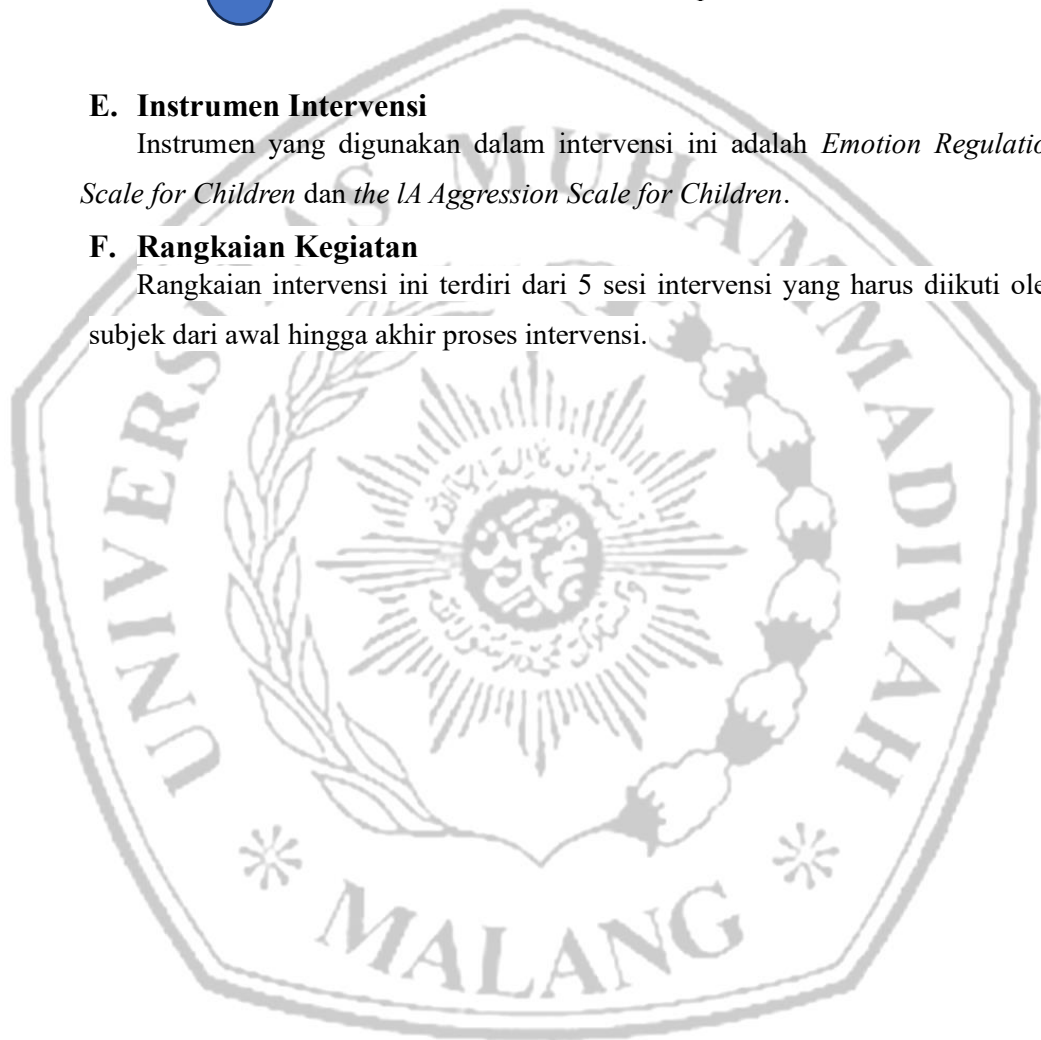


E. Instrumen Intervensi

Instrumen yang digunakan dalam intervensi ini adalah *Emotion Regulation Scale for Children* dan *the IA Aggression Scale for Children*.

F. Rangkaian Kegiatan

Rangkaian intervensi ini terdiri dari 5 sesi intervensi yang harus diikuti oleh subjek dari awal hingga akhir proses intervensi.



SESI 1

Building Rapport, Eksplorasi Masalah, dan Penjelasan Terapi

TUJUAN	<ul style="list-style-type: none">• Mengetahui gambaran permasalahan pada diri subjek• Mengetahui tujuan terapi yang diberikan
TARGET	<ul style="list-style-type: none">• Subjek memiliki kesadaran akan perilaku agresi yang dilakukan dan dampaknya bagi diri sendiri dan lingkungan.• Subjek memahami prosedur serta tujuan dari terapi yang diberikan
WAKTU	60 menit
PERSIAPAN YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none">a. Ruangb. Lembar <i>informed consent</i>c. Alat tulisd. Lembar catatan persesi
KEGIATAN	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Building Rapport</i> (15 menit) Terapis menyapa subjek dengan penuh keramahan dan kehangatan, dan kemudian kedua pihak saling memperkenalkan diri secara bergantian, dimulai oleh terapis. Setelah itu, terapis memulai dengan mengajukan pertanyaan terbuka untuk memperkuat ikatan yang baik antara terapis dan subjek, menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka.2. Eksplorasi masalah (30 menit) Subjek menyampaikan pengalamannya tentang perilaku agresi yang pernah dilakukan selama di pondok pesantren. Terapis dapat melempar pertanyaan kepada subjek, seperti “<i>Baik, kita telah menyebutkan beberapa jenis emosi, selanjutnya mari kita saling menceritakan pengalaman emosional yang pernah teman-teman rasakan. Pernahkah teman-teman merasa sangat emosional? Apa yang terjadi saat itu?</i>” Selanjutnya, terapis mengajak subjek berdiskusi

tentang dampak dari perilaku yang telah dilakukan subjek selama di pondok pesantren.

3. Penjelasan tentang terapi bermain kelompok (10 menit)

Terapis menjelaskan dengan singkat tentang tujuan diadakan terapi dan mereka dilibatkan, tahapan, dan peraturan dalam terapi bermain dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek. Kemudian terapis juga memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya.

4. Penutup (5 menit)

Terapis memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dan kemudian menutup sesi.

SESI 2

Permainan “Emosi Pantomim”

TUJUAN

Membantu subjek mengenali berbagai bentuk emosi melalui gerakan maupun ekspresi yang bersifat non verbal

TARGET

- a. Subjek dapat berlatih mengekspresikan suatu emosi tanpa kata-kata
- b. Subjek merasa nyaman dengan terapis dengan adanya hubungan yang baik di awal serta leluasa dalam menjalankan intervensi

WAKTU

60 Menit

**PERSIAPAN YANG
DIPERLUKAN**

- a. Ruangan
- b. Lembar catatan persesi
- c. *Flashcard* emosi
- d. Tanda pengenal subjek

KEGIATAN

1. Pembukaan (10 menit)

Terapis membuka pertemuan dengan menanyakan subjek sejauh mana mereka mengetahui berbagai macam jenis emosi.

Terapis menjelaskan bahwa hari ini terapis mengajak subjek

memainkan suatu permainan. Terapi menjelaskan prosedur dan peraturan permainan.

2. Permainan (30 menit)

a) **Aturan dan Prosedur Permainan**

Aturan Permainan

1. Setiap anggota kelompok wajib berpartisipasi dalam proses permainan dan menghormati perasaan satu sama lain.
2. Tujuan dari permainan ini adalah belajar dan bersenang-senang. Bukan untuk bersaing dan menjatuhkan lawan.
3. Selama permainan berlangsung, dilarang mengucap komentar negatif atau merendahkan orang lain.
4. Selama permainan berlangsung, anggota kelompok dapat menggambarkan suatu emosi sekreatif mungkin menggunakan gerakan tubuh maupun mimik wajah.

Prosedur Permainan

1. Terapis menjelaskan pada anggota kelompok bahwa permainan ini akan menggunakan seluruh tubuh dan tanpa suara untuk menggambarkan berbagai jenis emosi. Terapis juga menjelaskan peraturan permainan kepada anggota kelompok.
2. Anggota kelompok akan dibagi menjadi 2 tim yang masing-masingnya berjumlah 3 orang.
3. Orang pertama yang bermain dalam tim harus mengambil sebuah kartu dengan nama emosi yang akan digambarkan.
4. Setelah mendapatkan nama emosi, terapis menghitung agar permainan dimulai secara bersamaan. Orang pertama mulai memainkan gerakan untuk menggambarkan suatu emosi dengan tubuh dan mimik wajahnya.

5. Anggota lain harus menebak emosi yang sedang digambarkan. Kelompok yang menebak dengan benar pertama kali akan mendapatkan poin.
6. Anggota tim bergantian untuk memainkan peran menggambarkan suatu emosi dan menebaknya.
7. Setelah beberapa ronde, hitung poin dari masing-masing tim. Tim yang memiliki poin tertinggi adalah pemenangnya
8. Permainan diakhiri dengan sesi diskusi dan evaluasi tentang emosi yang digambarkan dan bagaimana hal tersebut berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi seseorang.

3. Evaluasi (20 menit)

Pada akhir sesi akan dilakukan evaluasi dan diskusi bersama tentang permainan yang telah dilakukan. Pada sesi evaluasi terapis akan mengajak subjek mendiskusikan emosi yang telah di ekspresikan dan bagaimana cara mengatasi emosi tersebut.

SESI 3

Problem Solving Game

TUJUAN	Membantu subjek menyadari emosi negatif serta memahami cara merespon emosi dengan baik
TARGET	a. Subjek dapat mengetahui alternatif cara mengontrol emosi
WAKTU	60 Menit
PERSIAPAN YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Ruang b. Lembar HVS c. Alat mewarnai d. Tanda pengenalan subjek
KEGIATAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Pembukaan (10menit) <p>Terapis membuka pertemuan dengan <i>ice breaking</i> untuk mencairkan suasana. Terapis mengajak subjek <i>me-recall</i> kembali hasil evaluasi pada sesi sebelumnya, Selanjutnya,</p>

terapis mengajak subjek memikirkan hal-hal yang bisa dilakukan ketika sedang emosi. Terapis menjelaskan bahwa kegiatan hari ini merupakan lanjutan dari pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, terapis mulai menjelaskan prosedur permainan dan peraturan permainan.

b. Permainan (40 menit)

Aturan Permainan

1. Setiap anggota kelompok wajib berpartisipasi dalam proses permainan dan menghormati perasaan satu sama lain.
2. Setiap anggota kelompok bebas menggambar apapun, namun tidak mengandung unsur SARA
3. Setiap anggota kelompok tidak mencela gambar orang lain
4. Setiap anggota kelompok harus mendengarkan dengan seksama dan menghormati perasaan satu sama lain ketika menceritakan gambarnya
5. Setiap anggota kelompok bebas merangkai cerita sekreatif mungkin.

Prosedur Permainan

1. Terapis menjelaskan tujuan dari permainan ini adalah melatih regulasi emosi dengan mengetahui cara mengatasi masalah melalui imajinasi bercerita
 2. Terapis menyampaikan tema menggambar adalah “mengatasi tantangan”
 3. Mintalah peserta menggambar suatu hal yang berdasarkan tema yang telah ditentukan
 4. Beri waktu peserta menggambar hingga selesai.
 5. Setelah selesai menggambar, beri kesempatan setiap peserta menceritakan gambar mereka
 6. Katakan “*karena semua sudah selesai menggambar, sekarang saatnya saya beri kalian kesempatan satu*”
-

persatu untuk menceritakan peristiwa apa yang terjadi pada gambar kalian, lalu ceritakan juga bagaimana akhir cerita dari gambar kalian”

7. Diskusikan emosi serta sikap regulasi emosi yang muncul dalam cerita setiap peserta. Terapis dapat memulai diskusi dengan kalimat *“menurut kalian, apakah hal yang dilakukan oleh tokoh di cerita tersebut benar? Bagaimana seharusnya sikap yang harus dilakukan?”*

8. Lakukan hal tersebut pada setiap peserta setelah selesai menceritakan peristiwa yang digambarnya

c. Evaluasi (10 menit)

Pada akhir sesi akan dilakukan evaluasi dan diskusi bersama tentang permainan yang telah dilakukan. Pada sesi evaluasi terapis akan mengajak subjek mendiskusikan nilai-nilai apa saja yang telah didapat dari permainan tersebut yang berkaitan dengan pengontrolan emosi.

SESI 4

Permainan “stacko”

TUJUAN	Membantu subjek berlatih mengekspresikan emosinya melalui permainan stacko
TARGET	Subjek mampu mengekspresikan emosinya dengan kalimat yang baik
WAKTU	60 menit
PERSIAPAN YANG DIPERLUKAN	a. ruangan b. papan stacko c. tanda pengenal subjek
KEGIATAN	a. Pembukaan (15 menit) Terapis membuka pertemuan dengan <i>ice breaking</i> untuk mencairkan suasana. Selanjutnya, terapis menanyakan kembali hasil diskusi pada pertemuan sebelumnya. Terapis

menjelaskan bahwa kegiatan hari ini merupakan lanjutan dari pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, terapis mulai menjelaskan prosedur permainan dan peraturan permainan.

b. Permainan (30 menit)

Aturan Permainan

1. Setiap anggota kelompok wajib berpartisipasi dalam proses permainan secara bergantian.
2. Pemain harus mengambil balok stacko sesuai warna ataupun angka pada balok yang diambil oleh pemain sebelumnya.
3. Setiap pemain harus mengekspresikan satu bentuk emosi positif setiap memindahkan balok.
4. Tim yang mampu mempertahankan tumpukan stacko tidak jatuh akan mendapatkan poin
5. Selama permainan berlangsung, wajib menahan diri untuk tidak berbicara kotor maupun berbicara negatif kepada orang lain.

Prosedur Permainan

1. Anggota kelompok terbagi menjadi 2 tim dan duduk dengan posisi melingkar
 2. Terapis menjelaskan tujuan dari permainan ini adalah bersenang-senang dan berlatih mengekspresikan emosi dengan sehat melalui pemilihan dan penempatan balok stacko pada tumpukan
 3. Letakkan tumpukan balok stacko uno di tengah lingkaran
 4. Menentukan urutan bermain
 5. Pemain pertama mengambil satu balok dari tumpukan lalu diikuti dengan mengekspresikan satu bentuk emosi positif, dan memindahkan balok tersebut di tumpukan teratas.
 6. Pemain kedua melanjutkan mengambil balok dari tumpukan yang sesuai dengan warna atau angka yang diambil oleh pemain sebelumnya. Mereka melakukan hal
-

yang sama seperti pemain pertama, mengambil balok di tumpukan lalu mengekspresikan satu bentuk emosi positif.

7. Teruskan permainan dengan setiap pemain bergantian mengekspresikan satu emosi positif.
 8. Selama permainan berlangsung, ingatkan mereka untuk tidak mengucap kalimat negatif atau kalimat yang menjatuhkan orang lain dan ingatkan mereka untuk mengekspresikan diri secara positif
 9. Jika tumpukan stacko tumbang saat pemain menambah tumpukan balok, nikmati momen lucu tersebut dan tertawa bersama, kemudian coba bangun tumpukan stacko kembali.
 10. Tim yang dapat mempertahankan tumpukan stacko akan mendapatkan 1 poin
 11. Permainan berakhir apabila setiap anggota telah berkesempatan mengekspresikan emosi positifnya dan didapatkan tim pemenang dalam permainan tersebut
 12. Permainan diakhiri dengan refleksi dan evaluasi tentang pengalaman subjek selama permainan dan apa saja nilai-nilai yang telah didapat dari permainan tersebut yang berkaitan dengan pengontrolan dan pengekspresian emosi.
- c. Evaluasi (15 menit)

Pada akhir sesi akan dilakukan evaluasi dan diskusi bersama tentang permainan yang telah dilakukan. Pada sesi evaluasi terapis akan mengajak subjek mendiskusikan nilai-nilai apa saja yang telah didapat dari permainan tersebut yang berkaitan dengan pengontrolan dan pengekspresian emosi.

SESI 5

Terminasi dan Evaluasi

TUJUAN	Pada sesi ini, terapis mengajak subjek berdiskusi untuk melihat manfaat dari berbagai permainan yang telah dilakukan
TARGET	<ol style="list-style-type: none">Subjek dapat mengetahui manfaat dari permainan yang telah dilakukanSubjek memahami emosi dan cara meregulasi emosi yang baik
WAKTU	60 Menit
PERSIAPAN YANG DIPERLUKAN	<ol style="list-style-type: none">RuanganAlat tulisLembar catatan persesi
KEGIATAN	<ol style="list-style-type: none">Pembukaan (15 menit) Terapis membuka pertemuan dengan <i>ice breaking</i> untuk mencairkan suasana. Selanjutnya, terapis mengajak subjek mengingat kembali kesimpulan dari diskusi pada pertemuan sebelumnya.Evaluasi (30 menit) Terapis menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan semua proses intervensi, subjek dapat mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan semua sesi. Terapis juga menanyakan pelajaran apa yang bisa diambil dari permainan yang telah dimainkan oleh seluruh subjek.Terminasi dan penutupan (15 menit) Pada sesi terminasi, terapis mengingatkan kembali tujuan dari serangkaian permainan tersebut ialah untuk meningkatkan regulasi emosi. Subjek diberikan motivasi dan apresiasi untuk terus mengaplikasikan Pelajaran yang didapat selama proses intervensi ke kehidupan sebenarnya.

Referensi

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Anderson, C. A., & Huesmann, L. R. (2003). Human aggression : A social-cognitive view approximate 1995 several in 1995 in for. In *The Sage Handbook of Social Psychology* (pp. 296–323). Sage Publications, Inc.
- Azizah, B. S. I., & Ariani, A. (2020). *Group Play Therapy for Behavioral Problems in Students*. 395(Acpch 2019), 215–218.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.045>
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575–582. <https://doi.org/10.1037/h0045925>
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2015). Vygotskian and Post-Vygotskian Views on Children’s Play. *American Journal of Play*, 7(3), 371–388.
<http://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/7-3-article-vygotskian-and-post-vygotskian-views.pdf>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Colliver, Y., & Veraksa, N. (2021). Vygotsky’s contributions to understandings of emotional development through early childhood play. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1026–1040.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1887166>
- Cong-Lem, N. (2023). Emotion and its relation to cognition from Vygotsky’s perspective. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 865–880.
<https://doi.org/10.1007/s10212-022-00624-x>
- Fadhilah, S, N., & Irdamurni. (2023). Perkembangan Emosi Anak. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 893–901.
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.767>
- Galanaki, E., & Malafantis, K. D. (2022). Albert Bandura’s experiments on aggression modeling in children: A psychoanalytic critique. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988877>
- Giombini, L. (2015). Handbook of emotion regulation. In *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). The Guilford Press.
<https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. In *Psychophysiology* (Vol. 39, Issue 3, pp. 281–291). The Authors. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. In *Hanbook of Regulation Emotion Second Edition*. Guilford.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hergenhahn, B. ., & Olson, M. H. (2012). *Theories of Learning* (7 th). Kencana.

- Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(7), 1111–1122. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9629-4>
- Hum, K., & Lewis, M. (2013). Emotion Regulation in Children. In *Handbook of Self-Regulatory Processes in ...* (Vol. 33, Issue April). <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=o9DG7crxtZoC&oi=fnd&pg=PA173&dq=Emotion+Regulation+in+Children+With&ots=Lh-WsDVhYR&sig=9M0LvXTiXbAP85dfTvmEIVqJWA>
- Irmayanti, R. (2018). Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1(2), 1–9. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Iswinarti, I., & Hidayah, N. (2020). Empathy enhancement through group play therapy to reduce aggressive behavior. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 151. <https://doi.org/10.29210/147900>
- Jarareh, J., Mohammadi, A., Nader, M., & Moosavian, S. A. (2016). The impact of group play therapy on creativity and control of aggression in preschool children. *Cogent Psychology*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1264655>
- Juairiyah, J., & Watini, S. (2022). Penerapan Reward Asyik Dalam Meningkatkan Kemampuan Emosional Anak Dengan Permainan Uno Stacko. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 2095. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.2095-2102.2022>
- Kozina, A. (2013). The LA aggression scale for elementary school and upper secondary school students: Examination of psychometric properties of a new multidimensional measure of self-reported aggression. *Psihologija*, 46(3), 245–259. <https://doi.org/10.2298/PSI130402003K>
- Kunnen, E. S., de Ruiter, N. M. P., Jeronimus, B. F., & Van der Gaag, M. A. E. (2019). Psychosocial development in adolescence: Insights from the dynamic systems approach. *Psychosocial Development in Adolescence: Insights from the Dynamic Systems Approach, September 2021*, 1–246. <https://doi.org/10.4324/9781315165844>
- Landreth, G. L. (2012). Play therapy : The art of the relationship. In *Nucl. Phys.* (3rd ed., Vol. 13, Issue 1). Taylor & Francis Group.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (Edisi Ketu). UMM Press.
- Linsiya, R. W. (2023). *Terapi Bermain Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Disabilitas Intelektual Ringan : Sebuah Studi Kasus*. 19(1), 163–171. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Maras, A. (2021). Play therapy in the prevention of behavioural disorders of school-aged children. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v11i1.5472>
- Maunder, R. E., & Crafter, S. (2018). School bullying from a sociocultural perspective. *Aggression and Violent Behavior*, 38, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.10.010>
- Mesquita, G. R. (2012). Vygotsky and the theories of emotions: In search of a

- possible dialogue. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 25(4), 809–816.
<https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400021>
- Morshed, N., Babamiri, M., Zemestani, M., & Alipour, N. (2019). A comparative study on the effectiveness of individual and group play therapy on symptoms of oppositional defiant disorder among children. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(6), 368–372. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0045>
- Nazri, E. N., Ahmad, N., Ahmad, N. K., & Bakar, A. Y. A. (2022). The Role of Group Play Therapy in Improving Adolescents' Social Interaction. *Creative Education*, 13(10), 3364–3373. <https://doi.org/10.4236/ce.2022.1310215>
- Neuman, J. H., & Baron, R. A. (1998). Workplace violence and workplace aggression: Evidence concerning specific forms, potential causes, and preferred targets. *Journal of Management*, 24(3), 391–419.
<https://doi.org/10.1177/014920639802400305>
- Ningrum, R. E. C., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>
- Nugrohoand, S., & Ainyfardhana, N. (2018). Bullying at Islamic Boarding School: A Pilot Study in Pekanbaru. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 119(15), 2095–2100.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16266.77768>
- Pan, H., & Zhang, Y. (2023). Understanding the Emotional Development of School-aged Children: A Critical Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1860–1866. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4597>
- Pfeiffer, J. P., Pinquart, M., & Krick, K. (2016). Social Relationships, Prosocial Behaviour, and Perceived Social Support in Students From Boarding Schools. *Canadian Journal of School Psychology*, 31(4), 279–289.
<https://doi.org/10.1177/0829573516630303>
- Porter, M. L., Hernandez-Reif, M., & Jessee, P. (2009). Play therapy: A review. *Early Child Development and Care*, 179(8), 1025–1040.
<https://doi.org/10.1080/03004430701731613>
- Pratisti, W. D. (2013). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak : Model Teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322–333.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3966/A30.pdf;sequence=1>
- Puspita, S. M. (2019). SELING Jurnal Program Studi PGRA KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SEBAGAI DASAR KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI. *Jurnal Program Studi*, 5, 82–92.
- Rahmatullah, A. S. (2021). Hukuman dalam perspektif santri dan pendidikan pondok pesantren. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 74.
<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i1.4052>
- Ray, D. C. (2020). Group Play Therapy. In *Advanced Play Therapy* (pp. 183–201). Routledge Taylor & Francis Group.
<https://doi.org/10.4324/9780203837269-11>
- Rezayi, S., & Hasanvand, M. B. (2022). Effectiveness of Play Therapy Based on

- Social Cognition in Children With Internalized Behavioral Disorders. *Iranian Rehabilitation Journal*, 20(3), 369–377.
<https://doi.org/10.32598/irj.20.3.1610.1>
- Rina Mirza, & Wiwiek Sulistyaningsih. (2014). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(2), 59–72.
<https://doi.org/10.32734/psikologia.v8i2.2773>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Safari, M. (2017). Bermain Sebagai Belajar Dalam Membantu Proses Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, II(2), 1–22.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
<https://doi.org/10.1037/a0038454>
- SHoaakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E., Rad, Z. S., & Gholami, N. (2012). The Effect of Group Play Therapy on Reduction of Separation Anxiety Disorder in Primitive School Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(Iceepsy), 95–103.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.387>
- Shrinivasa, B., Bukhari, M., Ragesh, G., & Hamza, A. (2018). Therapeutic intervention for children through play: An overview. *Archives of Mental Health*, 19(2), 82–89. https://doi.org/10.4103/AMH.AMH_34_18
- Sullivan, K., Zhu, Q., Wang, C., & Boyanton, D. (2021). Relations Among Peer Victimization, Aggression, and School Climate Among Elementary School Students in China. *School Psychology Review*, 0(0), 1–13.
<https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1898290>
- Tadkiroatun, M. (2018). Teori dan Konsep Bermain. *Modul PAUD: Bermain Dan Permainan Anak UT*, 1–44. <http://repository.ut.ac.id/4699/1/PAUD4201-M1.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>
- Zulfah, R. H., Wijiastuti, A., & Sartinah, E. P. (2020). The Implementation of the Emotion Regulation Therapy for Students With Intellectual Disabilities. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*, 491(Ijcah), 115–119.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.020>

Lampiran 2. *Expert Judgement*

SURAT PENGANTAR MENJADI *EXPERT JUDGEMENT*

Lampiran : 1 bendel
Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
Terapi Bermain Kelompok

Kepada

Yth. Dosen dan Praktisi (Ibu Uun Zulfiana, M. Psi., Psikolog)

Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb

Disampaikan dengan hormat bahwa saya:

Nama : Wahidah Nurul Millah

NIM : 202110500211014

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul “Terapi Bermain Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Dengan Perilaku Agresi”. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang,

2023

Hormat Saya

Wahidah Nurul Millah

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:

Nama : Uun Zulfiana, M. Psi., Psikolog
Pekerjaan : Dosen
Pendidikan : Magister Profesi Psikologi
Instansi : Universitas Muhammadiyah Malang

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul “Intervensi Bermain Kelompok” dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir *Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh :

Nama : Wahidah Nurul Millah
NIM : 202110500211014
Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 13 September 2023

Yang menyatakan,



(Uun Zulfiana, M. Psi., Psikolog)

*Lingkari salah satu pilihan



LEMBAR PENILAIAN
MODUL TERAPI BERMAIN KELOMPOK

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul terapi bermain kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

Skor 1 : Sangat Kurang
 Skor 2 : Kurang
 Skor 3 : Cukup
 Skor 4 : Baik
 Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	3

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	3
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	3
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	3

3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4.
-----	---	----

Catatan tambahan:

- ① Perlu desain ruangan / outdoor untuk setiap sesi diperlukan.
 - ② Konsep permainan bisa dijelaskan mis. Stacko 4 /
meningkatkan apa? dll
-
-

Lampiran 3. Formulir Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya Wahidah Nurul Millah (NIM: 202110500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini meminta kesediaan ananda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **“Terapi Bermain Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Dengan Perilaku Agresi”**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas terapi bermain untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan perilaku agresi.
2. Ananda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu anak dengan kecenderungan perilaku agresi.
3. Apabila ananda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka ananda boleh untuk tidak mengikuti penelitian ini dan tidak ada sanksi apapun.
4. Ananda dipastikan tidak akan mendapatkan dampak negatif dan pungutan biaya selama penelitian berlangsung. Jika terdapat kerugian pada ananda, maka ananda akan mendapatkan imbalan/kompensasi pengganti atas kerugian yang terjadi.
5. Identitas dan informasi yang ananda berikan akan **dirahasiakan** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
6. Guna kelancaran selama proses penelitian, akan terdapat bentuk dokumentasi yang dilakukan berupa foto dan catatan tertulis selama proses penelitian berlangsung dengan jaminan kerahasiaan.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D. dan Dr. Djudiyah, M. Si.)

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Nama Santri :
Tanggal lahir / Usia :
Jenis Kelamin :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Apabila terdapat keluhan atau pertanyaan terkait penelitian dapat menghubungi peneliti secara langsung (Narahubung: 082234598106).

Sidoarjo, _____

Mengetahui,

Praktikan Psikologi

Pengasuh Pondok

(_____)

(_____)

Lampiran 4. Skala Agresi

LA Aggression Scale for Elementary School and Upper Secondary School

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut dengan teliti, setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban sebagai berikut :
 - a. **SS** : Sangat Setuju
 - b. **S** : Sesuai
 - c. **N** : Netral
 - d. **TS** : Tidak Setuju
 - e. **STS** : Sangat Tidak Setuju
2. Pilihlah satu jawaban dari lima jawaban yang tersedia di lembar jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda. Cara menjawabnya dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban.

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa saya dapat melalui situasi saat ini dengan baik		✓			✓
2.	Saya merasa hampa		✓			

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya sering bertengkar di sekolah.					
2.	Saya suka bertengkar.					
3.	Jika saya melihat ada pertengkaran, saya mendekat ke mereka.					
4.	Kalau tak ada yang melihat, saya mencoba mengganggu teman sekelas saya (seperti mendorong, memukul, mencubit...)					
5.	Saya suka memukul teman-teman lain.					
6.	Terkadang saya sangat marah, saya merusak benda pertama yang saya temui.					
7.	Banyak orang membuat saya kesal.					
8.	Teman-teman sekelas saya tampaknya lebih beruntung daripada saya.					
9.	Saya sering merasa marah.					
10.	Seringkali saya merasa semua hal buruk terjadi pada saya.					
11.	Jika seseorang menyakiti perasaan saya, saya akan membalasnya.					
12.	Ketika saya berdebat dengan seseorang, saya sering berbicara keras.					

13.	Kalau ada yang berteriak padaku, saya akan balas teriak.					
14.	Jika seseorang membuat lelucon tentang saya, saya merasa kesal.					
15.	Jika saya tidak setuju dengan peraturan guru, saya melanggarnya.					
16.	Saya suka mengganggu orangtua saya.					
17.	Terkadang orangtua saya membuat saya kesal tanpa alasan yang jelas.					
18.	Jika saya tidak setuju dengan aturan orangtua saya, saya melanggarnya.					

Kategorisasi skor:

18 - 42 (Rendah)

42 – 66 (Sedang)

67 – 90 (Tinggi)



Lampiran 5. Skala Regulasi Emosi

Emotion Regulation Questionnaire For Children

Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut dengan teliti, setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban sebagai berikut :
 - a. **SS** : **Sangat Setuju**
 - b. **S** : **Sesuai**
 - c. **N** : **Netral**
 - d. **TS** : **Tidak Setuju**
 - e. **STS** : **Sangat Tidak Setuju**
2. Pilihlah satu jawaban dari lima jawaban yang tersedia di lembar jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda. Cara menjawabnya dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom jawaban.

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa saya dapat melalui situasi saat ini dengan baik					✓
2.	Saya merasa hampa		✓			

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saat saya ingin merasa lebih senang, saya memikirkan hal lain.					
2.	Saya tidak selalu menceritakan perasaan saya kepada orang lain.					
3.	Ketika saya ingin merasa lebih baik (misalnya, sedih, marah, atau khawatir), saya coba memikirkan hal lain.					
4.	Ketika saya merasa senang, saya berusaha tidak terlalu memperlihatkannya.					
5.	Saat saya cemas tentang sesuatu, saya berusaha berpikir tentangnya dengan cara yang membuat saya merasa lebih baik.					
6.	Saya mengontrol perasaan saya dengan tidak terlalu menunjukkannya.					
7.	Ketika saya ingin merasa lebih senang tentang sesuatu, saya merubah cara saya berpikir tentangnya.					
8.	Saya mengontrol perasaan saya tentang sesuatu dengan mengubah cara berpikir saya tentangnya.					
9.	Ketika saya merasa tidak baik (seperti sedih, marah, atau khawatir), saya berusaha tidak terlalu menampilkannya.					
10.	Ketika saya ingin merasa lebih baik tentang sesuatu (misalnya, sedih, marah, atau khawatir), saya mengubah cara berpikir saya tentang hal itu.					

Lampiran 6. Tabulasi Data Skala Agresi

HASIL PRETEST SKALA AGRESI

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelompok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
RC	L	10	Eksperimen	4	4	3	4	5	3	4	3	4	5	5	4	3	5	4	3	5	3	71
FR	L	12	Eksperimen	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	75
IR	L	11	Eksperimen	3	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5	3	5	71
RM	L	10	Eksperimen	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	3	3	2	73
ZD	L	12	Eksperimen	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	4	5	3	3	5	4	76
FZ	L	11	Eksperimen	4	4	4	3	2	5	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	3	5	69
MH	L	12	Kontrol	3	5	4	5	4	2	4	3	5	5	5	2	3	5	4	5	3	5	72
FQ	L	12	Kontrol	5	4	2	3	4	5	5	5	5	3	5	3	4	5	3	5	4	3	73
IF	L	10	Kontrol	2	3	4	2	2	5	4	5	3	3	5	4	3	4	4	3	4	4	64
IKH	L	11	Kontrol	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	70
RA	L	10	Kontrol	4	3	5	5	5	3	4	3	4	4	5	3	3	5	3	5	5	4	73
MZ	L	11	Kontrol	3	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	2	4	73

HASIL *POSTEST* SKAL AGRESI

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelompok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
RC	L	10	Eksperimen	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	2	4	3	2	3	61
FR	L	12	Eksperimen	4	3	2	4	4	4	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	55
IR	L	11	Eksperimen	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	60
RM	L	10	Eksperimen	3	4	4	2	2	4	3	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	2	51
ZD	L	12	Eksperimen	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	55
FZ	L	11	Eksperimen	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	59
MH	L	12	Kontrol	3	5	4	4	4	2	4	3	5	5	5	2	3	5	4	4	3	5	70
FQ	L	12	Kontrol	4	4	2	4	3	5	4	5	4	4	5	3	4	5	3	4	4	6	73
IF	L	10	Kontrol	5	3	4	2	2	5	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	66
IKH	L	11	Kontrol	4	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	72
RA	L	10	Kontrol	4	3	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	5	5	4	71
MZ	L	11	Kontrol	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	75

Lampiran 7. Tabulasi Data Skala Regulasi Emosi

HASIL *PRETEST* SKALA REGULASI EMOSI

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelompok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
RC	L	10	Eksperimen	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	17
FR	L	12	Eksperimen	2	2	2	2	2	5	3	3	3	2	26
IR	L	11	Eksperimen	2	2	1	2	1	4	2	3	2	3	22
RM	L	10	Eksperimen	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	20
ZD	L	12	Eksperimen	3	2	1	3	2	3	3	3	4	2	26
FZ	L	11	Eksperimen	2	1	1	2	1	2	3	1	1	2	16
MH	L	12	Kontrol	1	3	2	3	2	4	2	2	3	3	25
FQ	L	12	Kontrol	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	24
IF	L	10	Kontrol	2	3	2	1	3	5	3	2	2	2	25
IKH	L	11	Kontrol	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	24
RA	L	10	Kontrol	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2	24
MZ	L	11	Kontrol	1	2	1	2	2	1	2	2	3	3	19

HASIL *POSTEST* SKALA REGULASI EMOSI

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelompok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
RC	L	10	Eksperimen	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	32
FR	L	12	Eksperimen	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	36
IR	L	11	Eksperimen	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3	30
RM	L	10	Eksperimen	3	5	2	4	3	3	3	5	3	4	35
ZD	L	12	Eksperimen	4	2	3	4	3	1	5	4	2	3	31
FZ	L	11	Eksperimen	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	28
MH	L	12	Kontrol	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	28
FQ	L	12	Kontrol	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	23
IF	L	10	Kontrol	2	2	3	3	1	5	3	2	2	3	26
IKH	L	11	Kontrol	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	24
RA	L	10	Kontrol	2	1	3	2	2	3	4	3	2	2	24
MZ	L	11	Kontrol	1	1	2	2	2	2	3	4	3	3	23

Lampiran 8. Output SPSS

UJI WILCOXON

REGULASI EMOSI

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Regulasi_Eks - Pre_Regulasi_Eks	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		
Post_Regulasi_Kont - Pre_Regulasi_Kont	Negative Ranks	1 ^d	1.50	1.50
	Positive Ranks	2 ^e	2.25	4.50
	Ties	3 ^f		
	Total	6		

- a. Post_Regulasi_Eks < Pre_Regulasi_Eks
- b. Post_Regulasi_Eks > Pre_Regulasi_Eks
- c. Post_Regulasi_Eks = Pre_Regulasi_Eks
- d. Post_Regulasi_Kont < Pre_Regulasi_Kont
- e. Post_Regulasi_Kont > Pre_Regulasi_Kont
- f. Post_Regulasi_Kont = Pre_Regulasi_Kont

Test Statistics ^a		
	Post_Regulasi _Eks - Pre_Regulasi_ Eks	Post_Regulasi _Kont - Pre_Regulasi_ Kont
Z	-2.201 ^b	-.816 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.028	.414

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

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Regulasi_Eks	6	21	26	23.50	2.429
Post_Regulasi_Eks	6	28	36	32.00	3.033
Pre_Regulasi_Kont	6	23	25	24.17	.753
Post_Regulasi_Kont	6	23	28	24.67	1.966
Valid N (listwise)	6				

PERILAKU AGRESI

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Eks_AgresiPost - Eks_AgresiPre	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		
Kont_AgresiPost - Kont_AgresiPre	Negative Ranks	2 ^d	3.00	6.00
	Positive Ranks	3 ^e	3.00	9.00
	Ties	1 ^f		
	Total	6		

- a. Eks_AgresiPost < Eks_AgresiPre
 b. Eks_AgresiPost > Eks_AgresiPre
 c. Eks_AgresiPost = Eks_AgresiPre
 d. Kont_AgresiPost < Kont_AgresiPre
 e. Kont_AgresiPost > Kont_AgresiPre
 f. Kont_AgresiPost = Kont_AgresiPre

Test Statistics^a

	Eks_AgresiPost - Eks_AgresiPre	Kont_AgresiPost - Kont_AgresiPre
Z	-2.207 ^b	-.447 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027	.655

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

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eks_AgresiPre	6	69	76	72.50	2.665
Eks_AgresiPost	6	51	61	56.83	3.817
Kont_AgresiPre	6	64	73	70.83	3.545
Kont_AgresiPost	6	66	75	71.17	3.061
Valid N (listwise)	6				

UJI MANN-WHITNEY (POSTTEST)

REGULASI EMOSI

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Regulasi Emosi	Eksperimen	6	9.42	56.50
	Kontrol	6	3.58	21.50
	Total	12		

Test Statistics^a

	Hasil Regulasi Emosi
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	21.500
Z	-2.817
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.