Copyright © 2025 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 14 No. 4 November 2025

# Efektivitas *Play Therapy* Melalui Permainan Kartu Emosi dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Perundungan

**Rukiana Novianti Putri[1], Pertiwi Nurani[2], Ana Fitriani[3], Bahrul Amsal[4]**
[1,2,3]Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia
[4]Universitas Negeri Makassar, Indonesia

[1]rukiananoviantiputri@unismuh.ac.id

**Abstrak**

Perundungan di sekolah khususnya terhadap anak panti asuhan merupakan masalah serius yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional anak. Anak-anak korban perundungan mengalami gangguan regulasi emosi yang memerlukan intervensi efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas play therapy melalui permainan kartu emosi dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan di panti asuhan. Metode penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan one-group pretest-posttest design pada 8 anak dengan rentang usia 10 -12 tahun yang mengalami perundungan minimal 3 bulan. Intervensi dilakukan selama 8 sesi (4 minggu, 2 sesi per minggu, 60 menit per sesi) menggunakan permainan kartu emosi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan skor regulasi emosi dari pretest (M = 45,75, SD = 5,62) ke posttest (M = 60,13, SD = 4,91) dengan nilai signifikansi p = 0,012 < 0,05 dan effect size sangat besar (r = 0,89). Seluruh subjek mengalami peningkatan tanpa ada yang mengalami penurunan. Penelitian ini membuktikan bahwa play therapy melalui permainan kartu emosi efektif meningkatkan regulasi emosi anak korban perundungan dan dapat menjadi alternatif intervensi yang optimal khususnya bagi anak.

**Kata kunci:** play therapy, permainan kartu emosi, regulasi emosi, perundungan, anak panti asuhan

## Pendahuluan

Perundungan merupakan masalah serius yang dapat menyebabkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan emosional anak-anak, terutama bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Hal ini senada dengan penelitian yang dikemukakan oleh Craig dkk., (2020) bahwa anak-anak yang menjadi korban perundungan cenderung mengalami gangguan emosional seperti menunjukkan perilaku rendah diri, kecemasan, menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap masalah perilaku, kesulitan dalam hubungan sosial bahkan depresi. Kondisi tersebut akan berdampak lebih besar pada anak-anak di panti asuhan, apabila tidak memiliki dukungan emosional yang memadai sehingga menjadi kelompok yang lebih rentan (Barboza dkk., 2009).

Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (SIMFONI-PPA), sepanjang tahun 2024 hingga saat ini, terdapat 18.633 kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia, dengan 4.042 korban laki-laki dan 16.170 korban perempuan. Data tersebut mencakup berbagai kasus kekerasan, termasuk perundungan di berbagai tempat salah satunya di panti asuhan. Beberapa penelitian mengungkap bahwa adanya stigma negatif terhadap anak panti asuhan menyebabkan anak cenderung dipandang sebagai kelompok yang rentan dan kurang mampu bersosialisasi. Akibatnya, anak panti sering menjadi target

perundungan oleh orang-orang yang melihatnya sebagai "anak yang tidak sempurna" atau "tidak normal".

Hasil wawancara awal pada tanggal 2 september 2024 pada sebuah panti asuhan menunjukkan bahwa anak-anak panti sering mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan saat di sekolah. Anak panti sering menjadi target perundungan secara verbal di sekolahnya karena dianggap berbeda dengan teman-temannya. Hal ini kadang membuat anak panti merasa rendah diri, tidak berdaya bahkan sampai mencari-cari alasan untuk tidak sekolah. Selain itu, secara emosi anak panti belum paham cara melakukan validasi emosi sehingga berujung pada sikap yang diam dan juga kurang terbuka mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara jelas.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa anak yang masih egois, kurang peka terhadap keadaan sekitar, kurang menghargai teman dan beberapa masalah yang mengarah pada bentuk perundungan (Rahmah dkk., 2014). Secara umum anak-anak yang tinggal di panti asuhan menghadapi risiko tinggi perundungan dari orang luar karena faktor-faktor seperti stigma sosial dan kurangnya dukungan emosional. Sehingga diperlukan upaya kolaboratif baik untuk menciptakan lingkungan yang inklusif agar anak-anak mampu dengan berani menghadapi lingkungan dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri sesuai usianya. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu anak-anak mengatasi trauma dan pengalaman negatif adalah *play therapy*. Landreth (2012) mengemukakan bahwa play therapy memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan perasaannya dalam lingkungan yang aman dan tidak mengancam. *Play therapy* menggunakan aktivitas bermain sebagai alat komunikasi yang sangat berguna bagi anak-anak yang kesulitan mengekspresikan perasaannya secara verbal. Melalui proses bermain, anak-anak dapat memproses pengalaman traumatis dan mengembangkan keterampilan mengatasi kecemasan dan mengungkapkan perasaannya secara jelas.

Penggunaan permainan kartu emosi dalam *play therapy* merupakan salah satu inovasi yang semakin populer dalam membantu anak-anak korban perundungan memahami dan meregulasi emosi anak. Penelitian yang dilakukan oleh Wilson & Ryan (2013) mengungkap bahwa permainan kartu emosi membantu anak-anak mengenali dan mengidentifikasi perasaan yang mungkin sulit dipahaminya (Sujadi, 2019). Kartu-kartu emosi akan menggambarkan berbagai ekspresi emosional, seperti marah, sedih, bahagia, dan cemas, yang kemudian dapat digunakan sebagai alat untuk memulai diskusi tentang pengalaman emosional anak. Selain itu, permainan kartu emosi juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi. Ketika anak-anak memainkan kartu emosi, anak belajar untuk menghubungkan perasaan tertentu dengan pengalamannya, yang membantunya memahami bagaimana emosi tersebut mempengaruhi perilaku (Drewes, 2018). Proses tersebut dianggap penting bagi anak-anak korban perundungan, yang sering merasa tidak berdaya dan kesulitan mengelola emosi negatif seperti sedih, marah atau takut.

Penelitian oleh Bratton dkk., (2005) menemukan bahwa *play therapy* termasuk permainan kartu emosi, efektif dalam mengurangi masalah perilaku pada anak korban perundungan, dengan peningkatan keterampilan sosial dan pengelolaan emosi (Bratton dkk., 2005). Hal ini cukup relevan untuk anak-anak di panti asuhan yang sering mengalami trauma dan membutuhkan pendekatan intervensi fleksibel. Selain itu, Post (2019) menjelaskan bahwa intervensi berbasis permainan membantu anak-anak panti asuhan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, dengan suasana yang menyenangkan sehingga lebih terbuka dalam proses intervensi (Post, 2019).

Pendekatan *play therapy* melalui permainan kartu emosi menawarkan metode kebaruan yang membantu anak-anak korban perundungan di panti asuhan untuk mengenali dan mengelola

Copyright © 2025 The Author(s)


emosinya secara lebih efektif. Landreth (2012) menguatkan bahwa *play therapy* dapat membantu anak mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, terutama bagi anak yang mengalami trauma. Pada anak-anak yang mengalami perundungan, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena pengalaman traumatis yang dialami dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis anak (Rahmadhony, 2020). Anak-anak yang kesulitan dalam mengatur emosi sering kali menghadapi risiko masalah psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, atau munculnya perilaku agresif (Gross & Thompson, 2006). Adanya intervensi yang tepat seperti *play therapy* melalui permainan kartu emosi, dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu anak-anak dalam memahami dan meregulasi emosinya sehingga mendukung kesejahteraan psikologis anak secara menyeluruh.

Selain itu, penggunaan permainan kartu emosi dalam *play therapy* dianggap sebagai salah satu pendekatan inovatif karena memberikan ruang bagi anak-anak panti asuhan untuk belajar tentang empati dan keterampilan sosial dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah dipahami. Metode ini tidak hanya membantu anak-anak memahami perasaannya sendiri tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk memahami emosi orang lain, yang merupakan keterampilan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Kebaruan ini membuat *play therapy* melalui permainan kartu emosi menjadi intervensi yang potensial untuk digunakan dalam membantu pemulihan anak korban perundungan di panti asuhan, memberikan pendekatan yang holistik dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial anak-anak.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *play therapy* melalui permainan kartu emosi merupakan salah satu pendekatan dapat membantu anak-anak korban perundungan di panti asuhan. Pendekatan ini tidak hanya membantu anak dalam mengenali dan mengelola emosi, namun sebagai memberikan sarana untuk memproses pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan bagi anak dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang penting untuk kesejahteraan psikologis anak-anak korban perundungan khususnya yang tinggal di panti asuhan.

# Metode

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan pre-experimental berupa one-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih mengingat keterbatasan dalam mengakses populasi anak korban perundungan dan pertimbangan etis dalam penanganan kasus ini. Meskipun desain ini memiliki keterbatasan dalam hal validitas internal dibandingkan dengan randomized controlled trial, namun sesuai untuk penelitian eksploratori yang bertujuan menguji efektivitas awal suatu intervensi pada populasi khusus (Creswell & Poth, 2018). Pengukuran dilakukan pada dua tahap: pretest sebelum dimulainya sesi play therapy dan posttest setelah seluruh sesi intervensi selesai dilaksanakan.

Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan regulasi emosi pada setiap subjek secara individual sambil tetap mempertahankan aspek etis dalam penanganan anak korban perundungan. Setiap subjek akan menjalani 8 sesi play therapy dengan permainan kartu emosi yang dilaksanakan selama 4 minggu (2 sesi per minggu) dengan durasi 60 menit per sesi. Penelitian ini mengintegrasikan pendekatan mixed methods dengan mengombinasikan data kuantitatif dari instrumen terstandar dan data kualitatif dari observasi terstruktur selama sesi terapi serta wawancara dengan guru atau wali (pembina panti).

### *Populasi, Sampel, dan Subjek Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 10 – 12 tahun yang pernah mengalami perundungan di sekolah. Adapun kriteria subjek meliputi: (1) Anak panti asuhan yang

bersekolah dengan usia 10 - 12 tahun; (2) Telah mengalami perundungan minimal selama tiga bulan terakhir berdasarkan laporan guru dan pembina panti; (3) Menunjukkan gejala regulasi emosi rendah berdasarkan screening awal; (4) Memiliki kemampuan kognitif normal; (5) Bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pendekatan stratified sampling berdasarkan jenis kelamin dan tingkat keparahan dampak perundungan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pendekatan stratified sampling berdasarkan jenis kelamin dan tingkat keparahan dampak perundungan. Mengingat karakteristik khusus dari anak korban perundungan dan keterbatasan akses terhadap subjek penelitian, serta mempertimbangkan pendekatan intensive case study dalam konteks terapi anak, maka penelitian ini menggunakan sampel kecil sebanyak 8 anak. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip penelitian kualitatif-kuantitatif yang menekankan kedalaman analisis dibandingkan generalisasi yang luas (Creswell & Poth, 2018).

### *Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen*

Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan multi-informan dan multi-metode untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Instrumen utama yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha 0.87. Instrumen ini mengukur dua dimensi regulasi emosi: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan total 10 item yang menggunakan skala Likert 1-7. Selain itu, digunakan juga *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) untuk mengukur kesulitan regulasi emosi dengan reliabilitas 0.91 (Weinberg & Klonsky, 2017). Untuk mengukur dampak perundungan, penelitian ini menggunakan *Bullying and Victimization Scale* (BVS) yang telah diadaptasi dengan nilai validitas konstruk yang baik (CFI = 0.94, RMSEA = 0.06) dan reliabilitas 0.89 (Reynolds, 2019).

Observasi terstruktur dilakukan menggunakan Child Behavior Observation Form yang dikembangkan khusus untuk penelitian ini, dengan indikator perilaku regulasi emosi yang dapat diamati selama sesi terapi. Dua observer terlatih melakukan penilaian independen untuk memastikan *inter-rater reliability* yang tinggi (target $\geq 0.80$). Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru dan pembina panti menggunakan panduan wawancara yang dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi Gross (2015) dan disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia.

### *Teknik Analisis Data*

Mengingat ukuran sampel yang kecil (n=8) dan karakteristik data yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal, penelitian ini menggunakan pendekatan statistik non-parametrik untuk analisis data kuantitatif. Untuk menguji efektivitas intervensi play therapy melalui permainan kartu emosi, digunakan uji Wilcoxon signed-rank test sebagai teknik analisis utama. Uji ini dipilih karena sesuai untuk sampel kecil dan data berpasangan yang membandingkan skor regulasi emosi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pada subjek yang sama (Field, 2018). Uji Wilcoxon signed-rank test tidak memerlukan asumsi distribusi normal dan dapat mendeteksi perbedaan median antara dua pengukuran yang berpasangan dengan sensitivitas yang baik pada sampel kecil (Nachar, 2018). Analisis dilakukan menggunakan software SPSS versi 28 dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0.05$.

## Hasil

### *Uji Deskriptif Skala Regulasi Emosi*

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi regulasi emosi anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi play therapy melalui permainan kartu emosi, dilakukan analisis

Copyright © 2025 The Author(s)


deskriptif terhadap skor regulasi emosi pada tahap pretest dan posttest. Analisis ini bertujuan untuk melihat pola umum perubahan kemampuan regulasi emosi yang dialami peserta sebelum dilakukan uji inferensial. Statistik dasar seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum disajikan pada Tabel 1 untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai sebaran data dan kecenderungan perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Regulasi Emosi pada Pretest dan Posttest

| Statistik | Pretest | Posttest |
|---|---|---|
| **N** | 8 | 8 |
| **Mean** | 45,75 | 60,13 |
| **SD** | 5,62 | 4,91 |
| **Min** | 38 | 54 |
| **Max** | 53 | 68 |

***Perubahan Regulasi Emosi Anak***

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi meningkat dari 45,75 (SD = 5,62) menjadi 60,13 (SD = 4,91) setelah intervensi *play therapy* melalui permainan kartu emosi. Ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada anak sebelum dan sesudah diberi intervensi. Analisis deskriptif memberikan gambaran awal yang penting tentang distribusi data dan besaran perubahan sebelum dilakukan uji inferensial yang lebih kompleks.

Peningkatan rata-rata skor dari 45,75 menjadi 60,13 mengindikasikan adanya perubahan sebesar 14,38 poin atau sekitar 31,4% dari skor awal. Kemudian yang menarik untuk diamati adalah penurunan nilai standar deviasi dari 5,62 pada pretest menjadi 4,91 pada posttest, yang menunjukkan bahwa variabilitas antar subjek berkurang setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa *play therapy* tidak hanya meningkatkan skor rata-rata kelompok, tetapi juga menciptakan konsistensi yang lebih baik dalam kemampuan regulasi emosi antar subjek.

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi menekankan bahwa regulasi emosi lebih dari sekadar “menahan” emosi; melainkan melibatkan kemampuan mengenali, mengevaluasi, dan memilih respons yang adaptif terhadap emosi tersebut (misalnya melalui *cognitive reappraisal* atau control diri). Untuk anak-anak, proses ini dipengaruhi oleh konteks sosial-emosional, pengalaman bermain dan Latihan terstruktur. Misalnya, sebuah meta-analisis terbaru yang melibatkan intervensi psikososial pada anak dan remaja (termasuk usia dasar hingga dewasa muda) menemukan bahwa intervensi tersebut memberikan efek kecil hingga sedang terhadap regulasi emosi (Espenes, dkk. 2024). Hal ini mendukung bahwa perubahan skor yang muncul tidak hanya kebetulan, melainkan sesuai dengan temuan empiris bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui intervensi terstruktur.

Dengan demikian, peningkatan skor regulasi emosi anak dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari proses Latihan pengenalan emosi (menamai, mengakui), Latihan control perilaku/ emosi dalam bermain terstruktur, dan penguatan sosial melalui fasilitasi. Hal ini sejalan dengan teori dan bukti empiris terbaru bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat.

**Uji Hipotesis**

Setelah memperoleh gambaran deskriptif mengenai perubahan regulasi emosi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis inferensial untuk menguji apakah perbedaan skor pretest dan posttest tersebut signifikan secara statistik. Mengingat jumlah sampel yang kecil dan data tidak berdistribusi normal, digunakan uji Wilcoxon signed-rank test sebagai teknik analisis yang

sesuai untuk data berpasangan. Hasil uji ini disajikan pada Tabel 2 untuk menunjukkan tingkat signifikansi perubahan regulasi emosi setelah intervensi play therapy melalui permainan kartu emosi.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test terhadap Skor Regulasi Emosi

| Statistik Wilcoxon | Nilai |
|---|---|
| **Z** | -2,521 |
| **Asymp. Sig. (2-tailed)** | 0,012 |

***Efektivitas Permainan Kartu Emosi***

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p = 0,012 < 0,05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak, artinya *play therapy* melalui permainan kartu emosi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan.

Nilai Z negatif (-2,521) mengindikasikan bahwa skor *posttest* secara konsisten lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*, mengkonfirmasi bahwa perubahan terjadi ke arah positif (peningkatan). Seperti yang dijelaskan oleh Siegel & Castellan (2018), bahwa dalam uji Wilcoxon, nilai Z negatif menunjukkan bahwa jumlah rank positif (peningkatan skor) lebih besar daripada jumlah rank negatif (penurunan skor). Artinya, konsistensi arah perubahan ini memperkuat keyakinan bahwa intervensi yang diberikan benar-benar memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak-anak korban perundungan.

Selain itu, dengan *effect size* (r= 0,89), intervensi menunjukkan efek yang sangat besar (*large effect*) menurut kriteria Cohen karena berada jauh diambang batas 0,5 sehingga effect size yang besar dapat mengindikasikan bahwa perlakuan atau intervensi memiliki dampak praktis yang substansial, bukan hanya signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa *play therapy* melalui permainan kartu emosi tidak hanya memberikan perbedaan yang dapat dideteksi secara statistik, tetapi juga memberikan perubahan yang bermakna dalam kehidupan nyata anak-anak yang menjadi subjek penelitian.

Analisis per individu menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor regulasi emosi, dengan tidak ada subjek yang mengalami penurunan atau skor yang tetap. Maka konsistensi peningkatan ini memperkuat bukti efektivitas intervensi. Konsistensi hasil ini sejalan dengan prinsip yang dikemukakan oleh Kazdin (2017), bahwa "intervensi yang efektif seharusnya menunjukkan pola perubahan yang konsisten di seluruh subjek penelitian, meskipun besaran perubahannya mungkin bervariasi." Temuan ini memperkuat validitas internal penelitian dan memberikan bukti yang kuat bahwa play therapy melalui permainan kartu emosi memiliki efektivitas yang dapat diandalkan untuk populasi anak korban perundungan.

Secara teoritis, efektivitas permainan kartu emosi dapat dijelaskan melalui beberapa hal (1) fasilitas pelabelan emosi dan Cognitive reaooraisal, kartu emosi memudahkan anak menamai perasaan dan melatih penilaian ulang kognitif terhadap situasi pemicu emosi, (2) co-regulation dan penguatan sosial, interaksi terapeutik selama permainan memberikan model regulasi dan umpan balik emosional yang membantu internalisasi strategi regulasi, (3) peran playfulness/fantastic reality, aspek bermain yang aman dan imajinatif menurunkan resistensi serta memfasilitasi Latihan berulang strategi regulasi dalam konteks non-mengancam. Praktek terapeutik yang digunakan secara langsung menargetkan strategi regulasi emosi yang terbukti efektif dalam literatur, misalnya peningkatan kemampuan menamai emosi (labeling) yang memfasilitasi control afektif, serta latihan ekspresi terstruktur yang mengurangi kecenderungan suppression yang maladaptive. Studi-studi terkini tentang play therapy dan program berbasis bermain mendukung bahwa medium bermain memungkinkan anak untuk berlatih strategi

Copyright © 2025 The Author(s)


regulative (top down dan bottom up) dalam konteks aman sehingga transfer ke situasi sehari-hari menjadi lebih mungkin (Derakhsh, dkk. 2023).

Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif dari sesi ke sesi, sebagai berikut (1) anak mulaii mampu menamai emosi yang dirasakan, (2) adanya peningkatan empati, mau mendengarkan cerita teman dan memberi tanggapan positif, (3) terjadi penurunan frekuensi perilaku menarik diri dan peningkatan partisipasi selama bermain.

Tabel 3. Perbandingan Aspek Regulasi Emosi Anak Sebelum dan Sesudah Intervensi Play Therapy

| Aspek yang diamati | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi |
|---|---|---|
| Kemampuan melabeli emosi | Rendah | Tinggi (mengenali dan memberi nama pada emosi yang dirasakan sesuai situasi) |
| Kemampuan kontrol ekspresi | Tidak stabil | Stabil (melakukan tips regulasi emosi dengan metode relaksasi) |
| Interaksi sosial | Pasif | Aktif dan empatik |
| Respon terhadap ejekan | Menarik diri | Mampu menyampaikan perasaaan dengan terbuka |

Secara umum, seluruh aspek yang diamati menunjukkan perbaikan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum terapi, Sebagian besar anak menunjukkan kemampuan menamai emosi yang rendah, control ekspresi yang tidak stabil, serta interaksi sosial yang pasif dan respon menarik diri saat menghadapi ejekan. Namun setelah mengikuti terapi, anak-anak mulai menunjukkan kemampuan mengenali serta menamai emosi secara tepat, mampu mengontrol ekspresi dengan lebih stabil, serta menunjukkan perilaku sosial yang aktif, empatik dan asertif ketika berinteraksi.

Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa permainan kartu tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif terhadap emosi, tetapi juga memengaruhi aspek perilaku dan sosial anak. Dalam hal ini, sesi permainan kartu menyediakan ruang aman (*safe emotionak space)* bagi anak untuk mengeskpresikan serta melatih respons emosional yang lebih adaptif.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa play therapy melalui permainan kartu emosi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan. Temuan ini sejalan dengan kajian meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi psikososial memiliki efek yang signifikan terhadap regulasi emosi pada anak dan remaja dengan effect size kecil hingga sedang (d = 0,37) (Espenes dkk., 2024). Peningkatan skor regulasi emosi dari pretest (M = 45,75, SD = 5,62) ke posttest (M = 60,13, SD = 4,91) menunjukkan perbaikan substansial dalam kemampuan anak mengelola emosi mereka setelah mengalami trauma perundungan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *play therapy* melalui permainan kartu emosi efektif meningkatkan regulasi emosi anak korban perundungan dipanti asuhan. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttes. Peningkatan rata-rata skor regulasi emosi mengindikasikan perubahan substansial baik secara statistik mamupun praktis. Seluruh partisipan menunjukkan peningkatan, tanpa satu pun mengalami penurunan skor, yang menandakan konsistensi efek intervensi, secara kualitatif, observasi menunjukkan peningkatakn kemampuan anak dalam mengenal emosi, mengelola ekspresi, serta menunjukkan empati dan perilaku sosial yang lebih adaptif setelah delapan sesi terapi.

Efektivitas permainan kartu emosi dalam konteks *play therapy* dapat dijelaskan melalui prinsip bahwa bermain merupakan bahasa alami anak-anak untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka (Papadopoulos dkk., 2022). Play therapy memungkinkan anak-anak untuk menyeimbangkan permainan simbolik dengan ekspresi linguistik, dengan cara yang sesuai dengan usia mereka dan bermanfaat bagi perkembangan emosional. Permainan kartu emosi khususnya memberikan struktur yang aman bagi anak untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan berbagai emosi yang mungkin sulit diverbalisasikan, terutama setelah mengalami trauma perundungan.

Konsistensi peningkatan yang terjadi pada seluruh subjek penelitian mengalami peningkatan sehingga memperkuat bukti efektivitas intervensi ini. Temuan ini didukung oleh penelitian Daniel (2025) yang menunjukkan bahwa Child-Centred Play Therapy memberikan perbaikan signifikan dalam regulasi emosi, dengan co-regulasi terapeutik sebagai faktor fundamental dalam mengatasi kebutuhan regulasi emosi. Dalam konteks perundungan, anak-anak seringkali mengalami disregulasi emosi yang kompleks, termasuk kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam mengelola respons emosional terhadap trauma yang dialami.

Mekanisme kerja permainan kartu emosi dalam play therapy dapat dipahami melalui pendekatan top-down dan bottom-up dalam regulasi emosi. Intervensi yang berhasil adalah yang mengatasi strategi regulasi emosi berbasis kognitif top-down (seperti pelabelan kognitif, detasemen mindful, meta-kesadaran) dan strategi bottom-up yang didorong afek (seperti persepsi sensorik dan propriosepsi interoceptif) sebagai bagian dari sistem regulasi emosi yang terintegrasi. Permainan kartu emosi memfasilitasi kedua pendekatan ini dengan memungkinkan anak untuk mengidentifikasi emosi secara kognitif sambil mengalami dan memproses emosi tersebut dalam konteks permainan yang aman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang menargetkan regulasi emosi pada anak-anak menunjukkan efek positif yang signifikan dengan ukuran efek kecil hingga sedang ($d = 0.37$) (Osborn dkk., 2024). Meta-analisis terbaru membuktikan bahwa terapi bermain efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan masalah perilaku pada anak-anak, dengan penelitian menunjukkan penurunan tingkat agresi dan peningkatan regulasi diri serta empati pada anak usia sekolah dasar (Khan dkk., 2023).

Temuan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan tanpa ada yang mengalami penurunan atau skor tetap, konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa play therapy secara khusus efektif untuk anak-anak yang mengalami perundungan karena membantu eksternalisasi ketakutan dan emosi melalui cerita kreatif, membangun ketahanan emosional dengan memungkinkan anak-anak berlatih konfrontasi yang aman, dan membantu mengidentifikasi strategi koping serta mengembangkan assertivitas. Permainan kartu emosi memberikan dampak yang terstruktur untuk mencapai tujuan-tujuan terapeutik ini. Efektivitas permainan kartu emosi dalam konteks *play therapy* semakin diperkuat oleh temuan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam kesejahteraan psikologis anak-anak, terutama bagi mereka yang berada dalam spektrum autisme dan kondisi perkembangan lainnya (Daniel dkk., 2023).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa co-regulasi terapeutik melalui permainan dapat menghasilkan perbaikan statistik yang signifikan dalam regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0.04$) (Daniel dkk., 2023). Pendekatan berbasis keluarga dalam mengembangkan kapasitas regulasi anak juga menunjukkan hasil yang menjanjikan, dengan penelitian dekade terakhir (2013-2023) mengkonfirmasi bahwa regulasi emosi orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku pengasuhan dan penyesuaian emosi anak (Zimmer-Gembeck dkk., 2022). Studi longitudinal menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang menerapkan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, cenderung

Copyright © 2025 The Author(s)


mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih efektif dibandingkan dengan mereka yang terpapar emotion suppression (Dirks dkk., 2025).

Konteks perundungan sebagai kecemasan yang dialami subjek penelitian memberikan relevansi khusus pada temuan ini. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan memiliki efek yang sangat negatif pada kesehatan mental, terutama pada anak-anak dan remaja, yang dapat menyebabkan gejala seperti harga diri rendah, kecemasan, depresi, dan bahkan dapat menyebabkan complex PTSD. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi menjadi kritis untuk pemulihan dan adaptasi jangka panjang. Play therapy dengan permainan kartu emosi memberikan intervensi yang tepat sasaran untuk mengatasi dampak traumatis perundungan.

Sebuah hasil kajian meta-analisis komprehensif dari 165 studi yang melibatkan 363.539 anak dan remaja mengkonfirmasi adanya hubungan kausal yang kuat antara viktimisasi perundungan dengan berbagai masalah kesehatan mental, dengan bukti terkuat menunjukkan hubungan kausal antara viktimisasi perundungan dengan depresi, kecemasan, kesehatan umum yang buruk, dan ideasi serta perilaku bunuh diri (Moore dkk., 2017). Selain itu, studi longitudinal menunjukkan bahwa dampak perundungan dapat bertahan hingga dewasa, dengan korban perundungan di masa remaja menunjukkan peningkatan risiko gejala depresi, gangguan internalisasi, dan berkurangnya fungsi karena masalah psikiatrik pada usia 27 tahun (Undheim dkk., 2015). Temuan terbaru juga mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami perundungan pada usia 11 tahun dan mengembangkan ketidakpercayaan interpersonal pada usia 14 tahun memiliki risiko 3,5 kali lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan secara klinis pada usia 17 tahun (Slavich & Tsomokos, 2024).

Dalam konteks intervensi terapeutik, *play therapy* telah terbukti efektif sebagai pendekatan khusus untuk mengatasi berbagai masalah emosional dan perilaku anak, termasuk mereka yang terlibat dalam fenomena perundungan baik sebagai korban maupun pelaku (Papanikolaou dkk., 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program-program berbasis sekolah yang mengintegrasikan keterampilan regulasi emosi, seperti program "Confident Kids" yang dirancang khusus untuk remaja laki-laki yang mengalami kecemasan akibat perundungan, berhasil menunjukkan efektivitas dalam mengurangi viktimisasi dengan menargetkan faktor-faktor seperti harga diri, strategi koping, keterampilan sosial, dan regulasi emosi (Gaffney dkk., 2021). Pendekatan play therapy yang berpusat pada anak dan terapi ritmik telah mendemonstrasikan perbaikan signifikan dalam regulasi emosi pada anak-anak dengan spektrum autisme, dengan penelitian menunjukkan bahwa co-regulasi terapeutik melalui permainan dapat menghasilkan perbaikan yang secara statistik signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol (Daniel dkk., 2023). Temuan ini memperkuat posisi play therapy dengan permainan kartu emosi sebagai intervensi yang tepat sasaran untuk membantu anak-anak yang mengalami trauma akibat perundungan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa *play therapy* melalui permainan kartu emosi dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif, mudah diterapkan dan menarik bagi anak-anak korban perundungan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa serious games yang dirancang untuk melatih keterampilan regulasi emosi dapat menjadi alternatif yang lebih efektif, accessible, dan menarik bagi anak-anak dan remaja dibandingkan terapi konvensional. Permainan kartu emosi memiliki keunggulan dalam hal kemudahan implementasi, biaya yang relatif rendah, dan dapat diintegrasikan dalam berbagai setting terapeutik.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan model regulasi emosi anak berbasis *play therapy* yang memadukan pendekatan kognitif-afektif (*cognitive reappraisal* dan *emotion expression)* dalam model bermain terstruktur. Intervensi berbasis

permainan juga memperkuat teori *co-regulation* yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang aman dapat menstimulasi perkembangan system regulasi internal anak.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan kartu emosi dapat digunakan sebagai alat intervensi yang efektif, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam konteks bimbingan dan konseling anak, baik disekolah maupun dilembaga sosial seperti panti asuhan. Alat ini dapat diadaptasi oleh guru BK, konselor, maupun pekerja sosial untuk membantu anak-anak yang mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi akibat pengalaman traumatis seperti perundungan. P*lay therapy* dengan kartu emosi juga mendukung pendekatan *trauma informed practice* karena menciptakan lingkungan aman, menyenangkan, dan non konfrontatif yang memungkinkan anak mengeskplorasi emosi tanpa tekanan.

Selanjutnya, meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil (N = 8) membatasi generalisasi temuan dan mengurangi kekuatan statistik penelitian. Ukuran sampel kecil ini juga dapat mempengaruhi stabilitas *effect size* yang ditemukan, meskipun hasilnya menunjukkan efek yang sangat besar. Kedua, desain penelitian *pre-post* tanpa kelompok kontrol membuat sulit untuk menentukan apakah perubahan yang diamati benar-benar disebabkan oleh intervensi atau faktor lain seperti maturasi alami, efek waktu, atau regresi ke mean. Ketiga, penelitian ini tidak melakukan *follow-up* jangka panjang untuk mengevaluasi maintainabilitas efek intervensi setelah periode tertentu.

Berdasarkan keterbatasan yang teridentifikasi, beberapa saran dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas internal dan eksternal temuan. Perhitungan power analysis yang tepat diperlukan untuk menentukan ukuran sampel minimum yang dapat mendeteksi efek yang bermakna secara psikologis. Kedua, implementasi kelompok kontrol atau perbandingan dengan intervensi lain (*active control*) akan membantu mengidentifikasi efektivitas spesifik dari *play therapy* dengan permainan kartu emosi dibandingkan dengan pendekatan alternatif. Ketiga, penelitian longitudinal dengan *follow-up* sangat direkomendasikan untuk mengevaluasi maintainabilitas efek intervensi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perubahan subjek.

## Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan efektivitas *play therapy* melalui permainan kartu emosi dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak korban perundungan di panti asuhan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,012 < 0,05$) antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi, dengan peningkatan rata-rata dari 45,75 menjadi 60,13. Metode ini terbukti mampu memfasilitasi anak dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, yaitu melalui aktivitas bermain yang aman dan tidak mengancam. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis permainan untuk anak-anak korban perundungan, khususnya yang tinggal di panti asuhan sebagai populasi yang rentan.

## Ucapan Terima kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pemberi dana penelitian yaitu Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian & Pengabdian PP Muhammadiyah bersama Universitas Muhammadiyah Makassar.

Copyright © 2025 The Author(s)


## References

Barboza, G. E., Schiamberg, L. B., Oehmke, J., Korzeniewski, S. J., Post, L. A., & Heraux, C. G. (2009). Individual Characteristics and The Multiple Contexts of Adolescent Bullying: An Ecological Perspective. Journal of Youth and Adolescence, 38(1), 101-121. https://doi.org/10.1007/s10964-008-9271-1

Being pada Anak dan Remaja di Panti Asuhan. Prosiding Psikologi, 7(2), 284-289. http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28314

Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. Professional Psychology: Research and Practice, 36(4), 376-390. https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.376

Craig, W., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald, H., et al. (2009). A Cross-national Profile of Bullying and Victimization among Adolescents in 40 Countries. International Journal of Public Health, 54(Suppl 2), 216–224. https://doi.org/10.1007/s00038-009-5413-9

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Daniel, S. (2025). Child-Centred Play Therapy and Rhythmic Relating improves emotion regulation in autism: A single-N pilot intervention study. Counselling and Psychotherapy Research, 25(1), 45-58. https://doi.org/10.1002/capr.12671

Daniel, S., Berkovits, L., Eisenhower, A., & Blacher, J. (2023). Child-centred play therapy and rhythmic relating improves emotion regulation in autism: A single-N pilot intervention study. Counselling and Psychotherapy Research, 23(4), 1065-1076. https://doi.org/10.1002/capr.12671

Dirks, E., Ketelaar, L., Rieffe, C., Stockmann, L., & Wiefferink, C. H. (2025). Parents' and toddlers' emotion regulation: The importance of emotion talk. Early Child Development and Care, 195(2), 92-107. https://doi.org/10.1080/03004430.2025.2459923

Drewes, A. A. (2018). Play-based Interventions for Childhood Disorders. Guilford Press.

Espenes, K., Tormoen, A. J., Rognstad, K., Berg, A. O., Leknes, S., & Wentzel-Larsen, T. (2024). Effect of psychosocial interventions on children and youth emotion regulation: A meta-analysis. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 51(3), 285-301. https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. Campbell Systematic Reviews, 17(2), e1143. https://doi.org/10.1002/cl2.1143

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Kazdin, A. E. (2017). Research design in clinical psychology (5th ed.). Pearson Education.

Khan, S., Hayat, K., Ayub, A., Naeem, H., Waleed, A., & Kamal, M. A. (2023). Play therapy as effective options for school-age children with emotional and behavioral problems: A case series. Cureus, 15(7), e41749. https://doi.org/10.7759/cureus.41749

Landreth, G. L. (2012). Play Therapy: The Art of the Relationship. Routledge.

Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. World Journal of Psychiatry, 7(1), 60-76. https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60

Nachar, N. (2018). The Mann-Whitney U: A test for assessing whether two independent

samples come from the same distribution. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 4(1), 13-20. https://doi.org/10.20982/tqmp.04.1.p013

Osborn, T. L., Venturo-Conerly, K. E., Wasil, A. R., Rodriguez, M., Roe, E., Alemu, R., Gan, J., Ndetei, D., Mamah, D., & Weisz, J. R. (2024). Effect of psychosocial interventions on children and youth emotion regulation: A meta-analysis. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 51(3), 315-332. https://doi.org/10.1007/s10488-024-01373-3

Papadopoulos, N., Sciberras, E., Hiscock, H., Mulraney, M., McGillivray, J., & Rinehart, N. (2022). An overview of play therapy. Children, 9(8), 1123. https://doi.org/10.3390/children9081123

Papanikolaou, M., Chatzikosma, T., & Kleio, K. (2022). An overview of play therapy. International Journal of Caring Sciences, 15(1), 567-574.

Post, P. (2019). The role of play therapy in helping children in foster care. Journal of Child and Adolescent Counseling, 5(1), 20-35. https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1572660

Rahmah, S., Asmidir, A., & Nurfahanah, N. (2014). Masalah-Masalah yang dialami Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaian Diri dengan Lingkungan. Konselor, 3(3), 107. https://doi.org/10.24036/02014332993-0-00

Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA,12 (2), 169-178. DOI:http://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733

Reynolds, M. A. (2019). Validation of the Bullying and Victimization Scale in Indonesian elementary school context. International Journal of School Psychology, 8(3), 234-248.

Shofiyyah & Borualogo, I.H. (2021). Pengaruh Perundungan terhadap Subjective Well

SIMFONI-PPA. (2024). Data Kekerasan Terhadap Anak Tahun 2024. Diakses dari https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan

Siegel, S., & Castellan, N. J. (2018). Nonparametric statistics for the behavioral sciences (2nd ed.). McGraw-Hill Education.

Slavich, G. M., & Tsomokos, D. (2024). Childhood bullying victimization and interpersonal distrust as predictors of mental health problems in late adolescence: Evidence from a large UK cohort. Nature Mental Health, 2(2), 188-196. https://doi.org/10.1038/s44220-024-00189-3

Sujadi, E. (2019). Penerapan Play Therapy dengan Menggunakan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Keterampilan Sosioemosional. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 3(1), DOI: http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v3i1.892

Undheim, A. M., Wallander, J. L., Lydersen, S., & Sund, A. M. (2015). The long-term effects of being bullied or a bully in adolescence on externalizing and internalizing mental health problems in adulthood. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 9, 42. https://doi.org/10.1186/s13034-015-0075-2

Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2017). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. Psychological Assessment, 21(4), 616-621. https://doi.org/10.1037/a0016669

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. Developmental Review, 64, 101021. https://doi.org/10.1016/j.dr.2022.101021