

## PELATIHAN REGULASI EMOSI ANAK USIA PRASEKOLAH (3-4 TAHUN)

Christopora Intan Himawan Putri, Dr. Linda Primana  
Program Magister Psikologi Terapan AUD, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia  
e-mail: christoporaintanhimawanputri@gmail.com

---

### Abstrak

Regulasi emosi berpengaruh pada interaksi sosial serta keberlangsungan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Pada anak usia prasekolah kemampuan regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, yakni lingkungan rumah dan sekolah. Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun) merupakan intervensi yang dilakukan di sekolah dan di rumah dengan melibatkan peranan dari pihak guru dan orangtua. Partisipan (n=9) merupakan anak usia prasekolah (3-4 tahun) yang diberikan intervensi berupa *emotion course* dan *shared book reading*. *Emotion course* merupakan salah satu sesi yang di adaptasi dari program *Emotion-based Preventive Intervention* yang mengajarkan anak untuk belajar dan mempraktikkan akan pengenalan, penamaan, aktivasi, regulasi serta kegunaan dari emosi. *Shared book reading* menggunakan buku cerita bergambar dengan tema emosi dasar yang dibuat dengan memperhatikan teori perkembangan serta kekhasan anak Indonesia usia 3-4 tahun. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan dinyatakan lulus.

**Kata kunci:** Intervensi kelas, intervensi dini, *emotion book*, pengaturan emosi dan prasekolah

## REGULATION EMOTION TRAINING FOR PRESCHOOL (3-4 YEARS OLD)

### Abstract

*Emotional regulation affects the social interaction as well as the continuity of teaching and learning activities in schools. In preschool children the ability of emotional regulation is strongly influenced by the surrounding environment in the home and school environment. Emotion Regulation Training Preschoolers (3-4 years old) are interventions conducted at school and at home by involving teacher and parent roles. Participants (n = 9) were preschoolers (3-4 years old) given intervention in the form of emotion course and shared book reading. Emotion course is one of the sessions adapted from the Emotion-based Preventive Intervention program that teaches children to learn and practice the introduction, naming, activation, regulation, and emotional use. Shared book reading using picture book with the theme of basic emotion made with attention to developmental theory and peculiarity of Indonesian children aged 3-4 years. This research has been through the process of ethical review.*

**Keywords:** *classroom intervention, early intervention, emotion book, emotion regulation, preschool*

---

### PENDAHULUAN

Regulasi emosi berperan untuk memodulasi ekspresi emosi (positif dan negatif) dalam berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan aturan sosial (Whitebread & Basilio, 2012). Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch (2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi

seseorang serta memiliki peranan yang mendasar pada perkembangan afeksi, sosial dan emosi. Gyurak, Gross & Etkin, (2011) menuliskan bahwa regulasi emosi sebagai seperangkat alat mental untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan intensitas, durasi, dan/atau kualitas dari pengalaman emosi.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu untuk

melihat, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional, mampu meredakan dan mengatur timbulnya emosi yang negatif (Thompson, 1994; Kopp, 1989). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif (Roll, Koglin, Petermann, 2012). Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya (Papalia & Martorell, 2014).

Pada usia prasekolah, regulasi emosi merupakan aspek penting dari perkembangan sosial dan kognitif anak (Zuddas, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya (Davis & Jevine, 2012; Zuddas 2012). Hal ini dikarenakan, emosi memiliki peran untuk mengarahkan perhatian akan informasi dimana individu dapat memahami dan menanggapi perubahan dari tujuan awal yang telah ditentukan (Thompson & Meyer, 2007).

Regulasi emosi tidak bisa dilepaskan dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ada dua faktor utama yang berperan di dalam regulasi emosi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh temperamen serta usia dan sistem biologis (Fox & Calkins, 2003; Calkins & Hall, 2007; Schimer, 2015). Faktor eksternal berhubungan dengan *caregiving behavior* dan *attachment relationship* (Gross, 2007), serta kebudayaan dan lingkungan sekitar anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus

menarik perhatiannya (Davis & Jevine, 2012; Zuddas 2012). Hal ini dikarenakan, emosi memiliki peran untuk mengarahkan perhatian akan informasi dimana individu dapat memahami dan menanggapi perubahan dari tujuan awal yang telah ditentukan (Thompson & Meyer, 2007). Berlaku sebaliknya, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif (Roll, Koglin, Petermann, 2012).

Menurut Tanyel (2009), orang dewasa memiliki peranan yang cukup besar di dalam perkembangan emosi dan regulasi emosi. Orang tua yang memiliki kesulitan di dalam meregulasi emosi akan berpengaruh pada sulitnya anak dalam meregulasi diri serta permasalahan perilaku pada diri anak (Crespo, Tetrancosta, Aikins, 2017). Selain itu, penelitian terkait pengasuhan dan regulasi emosi yang dilakukan di *childcare center* menunjukkan bahwa hubungan antara anak dengan *caregiver* berdampak secara langsung pada kemampuan regulasi emosi anak (Pallini, Baiocco, Baumgartner, Bellucci, Laghi, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan memiliki peranan penting dalam perkembangan regulasi emosi. Pengasuhan terkait pembelajaran emosi dan regulasi emosi bisa dilakukan dimana saja, termasuk di sekolah (Doescher & Sugawara, 1992).

Guru sebagai bagian dari mikrosistem anak usia prasekolah memiliki tugas untuk memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki (Kemendikbud, 2007) termasuk didalamnya kemampuan regulasi emosi (Panfile and Laible 2012). Pengembangan potensi anak diberikan melalui kegiatan belajar mengajar yang mengacu pada kurikulum pembelajaran. Peraturan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Nasional nomor 146 tahun 2014 (2015) menuliskan beberapa indikator pencapaian perkembangan anak usia 3-4 tahun yang berhubungan dengan regulasi emosi.

Indikator-indikator tersebut adalah: mengungkapkan secara tegas kebutuhan dan keinginan secara verbal dan fisik, berbicara dengan kalimat yang sederhana dengan nada yang sesuai dengan tujuan (misal: bertanya dan memberi pendapat), memecahkan masalah sederhana yang dihadapi dengan aktif bertanya pada orang-orang di lingkungannya. Indikator pencapaian perkembangan ini menggambarkan kondisi ideal dimana seharusnya anak pada usia prasekolah sudah menunjukkan perilaku tersebut. Pada praktiknya, penerapan pembelajaran terkait dengan kemampuan emosi khususnya regulasi emosi dikembalikan pada pihak penyelenggara PAUD. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru di salah satu prasekolah di Jakarta Selatan, guru mengatakan bahwa mereka kesulitan dalam merancang pembelajaran regulasi emosi pada anak usia prasekolah karena belum ada buku acuan yang diterbitkan oleh pemerintah.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti melakukan *need assessment* berupa observasi untuk mengetahui regulasi emosi pada anak. Observasi dilakukan pada sembilan anak berusia 3-4 tahun yang berada pada satu kelas di salah satu prasekolah di Jakarta Selatan. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru kelas untuk mengetahui perilaku regulasi emosi anak sehari-hari. Hasil observasi dan wawancara dengan guru kelas menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum mampu meregulasi emosinya dengan baik. Terdapat tiga anak yang menunjukkan perilaku berbicara menggunakan nada tinggi, berteriak, menarik atau mendorong saat terlibat konflik dengan teman sebaya; dua anak menunjukkan perilaku kecenderungan untuk berteriak, melompat-lompat, melempar benda saat mengalami kesulitan untuk kegiatan menolong diri sendiri seperti menutup resleting tas ataupun memakai sepatu; serta empat anak lainnya menunjukkan perilaku dan respon yang tepat sesuai dengan situasi. Perilaku

anak terkait regulasi emosi berpengaruh pada interaksi sosial terhadap teman sebaya dan orang dewasa serta dinamika kegiatan pembelajaran di kelas.

Hasil observasi tersebut bertentangan dengan kondisi yang seharusnya ditemukan pada anak usia 3-4 tahun. Anak usia 3 tahun seharusnya sudah dapat mengkomunikasikan kepada orang lain menggunakan kata 'senang' yang kemudian diikuti dengan 'marah' dan 'sedih' hal terkait keadaan dirinya maupun hal yang menyebabkan hal tersebut muncul (Kujawa, 2014; Saarni, 2011). Kesenjangan antara ideal teori dan fakta di lapangan inilah yang menjadikan pentingnya intervensi terkait regulasi emosi di kelas tersebut.

Pada prasekolah yang peneliti kunjungi, upaya pembelajaran terkait regulasi emosi yang diberikan oleh guru masih terbatas pada saat anak terlibat konflik dengan teman sebaya ataupun saat melakukan kegiatan menolong diri sendiri. Selain itu, terdapat salah satu tema unit pembelajaran yang berhubungan dengan emosi pada perencanaan pembelajaran yang dimiliki pihak sekolah. Unit pembelajaran ini menekankan pada pengenalan emosi, ekspresi emosi, dan seni yang diberikan melalui kegiatan menonton video, bercerita dengan menggunakan boneka ataupun mendengarkan suara instrumen musik. Belum ditemukan adanya kegiatan yang membahas mengenai strategi atau cara-cara dalam melakukan regulasi emosi sesuai dengan situasi yang terjadi di kelas.

Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun) merupakan program yang dirancang dengan tujuan dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan bagi pengajar dan penyelenggara kegiatan pendidikan anak usia dini. Penyusunan serta pelaksanaan program pembelajaran yang dibuat oleh pihak penyelenggara PAUD nantinya diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi pada anak usia prasekolah. Lebih lanjut lagi, diharapkan kegiatan pada program ini dapat

menjadi referensi bagi orangtua untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang dapat dilakukan di rumah.

Emosi Dasar Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)

Santrock (2011) membagi perkembangan emosi pada anak kedalam tiga tahapan. Tahapan pertama adalah *Expressing Emotions*, dimana pada tahap ini *self-awareness* yaitu perlu berkembang terlebih dahulu sehingga *self-conscious emotion* dapat dialami oleh anak ketika dirinya mampu untuk mengenali dirinya dan sadar dirinya berbeda dari orang lain. *Self-awareness* merupakan kondisi dimana bayi menyadari bahwa mereka memiliki identitas yang dikenali, terpisah, dan berbeda dengan lainnya di luar dirinya. Sedangkan *self-conscious emotion* ialah kesadaran diri yang mencakup kesadaran dan rasa akan 'aku', misalnya rasa malu empati dan rasa iri. Tahap kedua ialah *Understanding Emotions* dimana anak menyadari bahwa situasi tertentu cenderung membangkitkan emosi tertentu, ekspresi wajah mengindikasikan emosi yang spesifik, emosi berpengaruh terhadap perilaku, dan emosi dapat digunakan untuk mempengaruhi emosi orang lain. Tahap ketiga ialah *Regulating Emotions* dimana tahapan ini memegang peranan di dalam kemampuan anak untuk mengatur tuntutan dan konflik yang mereka hadapi ketika berinteraksi bersama orang lain. Manusia memiliki emosi dasar, yaitu emosi negatif (termasuk di dalamnya sedih, takut dan marah) serta emosi positif, yaitu senang (Denham, 2012). Emosi dasar yang dialami oleh anak usia prasekolah dan umumnya terjadi di Indonesia adalah senang, sedih, marah, dan takut (Shaver, Schwartz, Kirson & O'Connor, 1987 dalam Fraley, 2001; Izard, 2007, Denham, 2007).

Senang masuk kedalam kelompok yang melibatkan perasaan akan percaya diri dan kesenangan, seringkali termasuk ke dalam perasaan orang yang layak dicintai (*lovable*) atau dicintai (*loved*) (Izard, 1991 dalam Strongman, 2003). Pada anak usia 3 tahun ditemukan data bahwa gerakan

tarik otot dari sudut ke sudut membentuk senyuman serta mata bersinar diasosiasikan dengan perasaan senang (Geangu, Quadrelli, Conte, Croci & Turati, 2016; Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008). Perilaku nonverbal yang muncul saat merasakan perasaan senang adalah mulut bagian atas terbuka lebar, terjadi gerakan tanpa tujuan, tertawa, bertepuk tangan, melompat, menari-nari, menghentakkan kaki, terpingkal-pingkal/terkekeh (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008).

Perasaan sedih didapatkan dari situasi dimana seseorang mengalami pengalaman sosial akan kehilangan atau pengecualian (Schirmer, 2015). Pemicu munculnya perasaan ini bervariasi termasuk didalamnya mitra sosial (sebagai contoh: dimarahi oleh orang tua), obyek non sosial (sebagai contoh: mainan yang rusak) serta pemikiran yang abstrak (sebagai contoh: nilai yang jelek) (Schirmer, 2015). Ekspresi wajah dan perilaku nonverbal yang muncul saat merasakan sedih adalah bagian sudut mulut tertekan, sudut bagian dalam alis terangkat, dan terlihat seperti memiliki semangat yang rendah (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008). Saat sedih reaksi biologis dan perilaku yang umumnya muncul pada anak usia prasekolah adalah mengeluarkan air mata, rewel, merengek ataupun menangis (Levenson, 2003 dalam Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008; He, Qiu, Park, Xu, Potegal, 2013; Green, Whitney, & Potegal, 2011).

Perilaku yang umumnya muncul saat anak usia prasekolah mengalami rasa marah adalah menghentakkan kaki, memukul, menendang, menarik atau mendorong (termasuk didalamnya menggenggam benda) serta berteriak dan menjerit (He, Qiu, Park, Xu, Potegal, 2013). Pada anak yang usia lebih muda, perilaku marah ini diidentifikasi sebagai tantrum (Potegal & Davidson, 2003). Ekspresi wajah saat sedang marah yang umumnya muncul adalah hidung terangkat, mulut termampatkan, alis berkerut, mata terbuka lebar, kepala tegak, dada terbuka

lebar, lengan membentuk siku di samping badan, menghentakkan kaki ke tanah, tubuh berayun ke belakang dan ke depan serta bergetar (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008). Ekspresi wajah marah dengan tatapan mata yang mengarah pada penerimanya biasanya ditandai sebagai ancaman dan berpotensi untuk menghasilkan rasa takut (Ohman, 2005).

Pada saat merasakan takut, ada tiga hal yang ditunjukkan oleh seseorang, yaitu *flight* (jika melarikan diri memungkinkan), *freeze* (merupakan bentuk yang lebih pasif dari penghindaran akan ancaman yang tidak perlu didekati), atau *fight* (jika melarikan diri bukanlah pilihan dan pendekatan akan pertahanan diperlukan) (Maack, Buchanaan, Young, 2014). Pada anak usia 2-5 tahun hal-hal yang umumnya menimbulkan rasa takut ialah petir dan cahaya, api, air, gelap, mimpi buruk, hewan tertentu (khususnya anjing), kematian dan orang meninggal, dokter, makhluk imajinatif (Beesdo, Knappe & Pine, 2009 dalam Mash & Wolfe, 2013; Papalia & Martorell, 2012). Umumnya ekspresi wajah dan reaksi pada anak usia 3 tahun saat merasa takut ialah alis terangkat, mata terbuka, mulut terbuka, bibir mengalami *retracted*, meringkuk, pucat, berkeringat, rambut berdiri, otot menggigil, menganga, gemetar (Lewis, Haviland-Jones, Barrett, 2008; Geangu, Quadrelli, Conte, Croci & Turati, 2016). Orangtua dapat membantu anak untuk menghadapi rasa takut dengan cara menanamkan rasa percaya dan memberikan penjelasan yang wajar tanpa terlalu protektif, khususnya pada ketakutan anak akan hal yang tidak realistis (Papalia & Martorell, 2012).

#### Strategi Regulasi Emosi Dasar Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)

Pada masa usia dini, yaitu dua sampai enam tahun, anak mulai mengembangkan kemampuan regulasi emosi pertama-tama dengan mengakuisisi cara orangtua dan pengasuh menunjukkan secara cepat dan tepat sinyal emosi mereka (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Pada masa ini, anak mulai mengidentifikasi

bahwa situasi tertentu akan menimbulkan emosi tertentu, ekspresi muka merepresentasikan emosi tertentu, dan emosi dapat mempengaruhi perilaku serta emosi orang lain (Cole et al., 2009). Perilaku anak dalam mengekspresikan emosi semakin meningkat seiring dengan lebih berkembangnya strategi di dalam berperilaku dan pemahaman serta menaati aturan yang tepat (Zeman; Cassano; Perry-Parish; Stegall, 2006).

Kemampuan meregulasi emosi meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan berbicara pada anak (Thompson & Goodman, 2010) dimana bahasa berperan untuk memfasilitasi kapasitas anak untuk memahami, mengutarakan, merefleksikan, dan mengatur emosi pada diri anak (Brownell & Kopp, 2010). Anak mulai belajar untuk meregulasi diri khususnya untuk mengontrol perilaku dan emosi mereka (Morrison, 2009). Hubungan dengan anak lain menjadi hal yang lebih penting pada perkembangan sosial dan emosi anak pada masa prasekolah (Papalia, 2014). Lebih lanjut Marotz & Allen (2013) menuliskan bahwa anak sudah mulai bisa belajar untuk bergantian dan membina hubungan yang baik dengan teman sebaya.

Pada masa usia prasekolah, anak-anak menguasai strategi regulasi emosi yang semakin meningkat (Silkenbeumer, Schiller, Holodynski dan Kärtner, 2016). Strategi regulasi emosi merupakan cara seseorang untuk memodifikasi emosi yang ditampilkan pada saat mengalami suatu emosi (Silkenbeumer, Schiller, Holodynski dan Kärtner, 2016). Terdapat empat tipe strategi regulasi emosi yang berfokus pada komponen emosi yang berbeda-beda (Gross & Thompson, 2007), yaitu: *distraction*, *reappraisal*, *soothing*, *response modulation*.

*Distraction* berfokus pada elisitor dari suatu emosi (Silkenbeumer, Schiller, Holodynski dan Kärtner, 2016). Individu akan mengalihkan perhatian pada target baru dan dengan demikian akan memicu hal baru pada proses mental dan menghasilkan

emosi yang berbeda (Gross & Thompson, 2007). Sebagai contohnya adalah ketika bayi memandang ke arah lain atau menutup mata untuk mengalihkan perhatiannya dari objek yang tidak menarik minatnya (Calkin dan Hills, 2007).

*Reappraisal* berfokus pada komponen penilaian (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski dan Kärtner, 2016). Strategi ini terjadi ketika seseorang menyesuaikan cara dirinya terlibat dan berpikir akan situasi yang sedang terjadi (Scanlon, 2010). Memasuki masa usia prasekolah, kematangan kognitif anak yang meningkat mengembangkan strategi regulasi emosi untuk berpikir positif (Eisenberg, Morris 2002; Morris, Silk, Steinberg, Aucoin, Keyes, 2011). Sebagai contohnya adalah melakukan pemecahan masalah dengan cara melaporkan kepada orang yang lebih dewasa, berhitung di dalam hati, menghirup nafas dalam-dalam ataupun menggunakan *self-talked* (Scanlon, 2010). Individu yang menggunakan strategi ini cenderung lebih banyak mengalami dan mengeskpresikan emosi yang positif sehingga memiliki interaksi sosial yang positif (Scanlon, 2010).

*Soothing* berfokus pada komponen perasaan (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski dan Kärtner, 2016). Strategi ini secara langsung mengarah pada intensitas akan suatu pengalaman termasuk di dalamnya adalah intensitas akan dorongan fisiologis dan perasaan subyektif dengan tetap memperhatikan elisitor dan penilaiannya (Gross dan Thompson, 2007). Sebagai contohnya, bayi melakukan gerakan menghisap (Calkins dan Hills, 2007) ataupun pengasuh yang memberi pelukan atau membuat anak merasa nyaman (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski dan Kärtner, 2016). Strategi ini membutuhkan adanya sosok ibu atau siapapun yang memiliki keterikatan *attachment* sebagai bentuk pertolongan untuk menenangkan yang aman (Schirmer, 2015).

*Response modulation* berfokus pada komponen kesiapan dalam bertindak, termasuk didalamnya adalah reaksi tubuh dan ekspresi (Gross dan Thompson, 2007). Strategi ini dilakukan untuk mengarahkan dorongan dari perilaku mendasar menjadi respon perilaku yang dapat diterima secara sosial (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski dan Kärtner, 2016). Sebagai contoh, orang dewasa dapat mengatakan kepada anak untuk dengan sopan meminta anak lain apakah mau untuk berbagi (Silkenbeumer, Schiller, Holodyski, dan Kärtner, 2016). Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)

Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun) merupakan intervensi yang dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan karakteristik anak usia 3-4 tahun. Keterlibatan peranan guru dan orangtua mempengaruhi keberhasilan dari program ini. Terdapat dua unsur dari program pelatihan ini, yaitu pelatihan emosi dan *Shared Book Reading* (SBR).

#### *Pelatihan Emosi*

Pelatihan emosi diadaptasi dari sesi *The Emotion Course* (EC) pada program *Emotion-Based Prevention Program* (EBP) (Finlon, Izard, Seidenfeld, Jhonson, Cavadel, Ewing, & Morgan, 2015). EC merupakan sesi yang membantu siswa untuk belajar dan mempraktikkan akan pengenalan, penamaan, aktivasi, regulasi serta kegunaan dari emosi. EC membantu anak untuk memahami bahwa emosi memberikan dampak adaptif dan maladaptif dan perbedaan umum atas emosi dasar positif (senang dan ketertarikan) atau negatif (sedih, marah, takut) (Maggio, Zappulla, Pace, Izard, 2016). Sebagai contoh, perasaan senang dapat memberikan dampak yang lebih luas ketika digunakan untuk menghibur orang lain yang merasa sedih. Dasar teori dari sesi ini adalah *Differential Emotion Theory* (DET). DET terdiri dari sekumpulan konsep dan prinsip bebas yang berlaku secara luas pada berbagai perkembangan normal dan abnormal, kepribadian, dan proses sosial (Izard, Trentacosta, King & Mostow,

2010). Teori ini menekankan pada kontribusi peranan lingkungan yang berpotensi akan perkembangan hubungan sosial anak usia dini (Belden, 2006).

Pelatihan emosi bertujuan untuk mengembangkan kompetensi emosi yang harus dimiliki oleh anak secara bertahap yaitu: *emotional expressiveness*, *emotional knowledge* dan *emotional regulation* (Denham, Blair, DeMulder, Levitas, Sawyer, Auerbach-Major, dan Queenan, 2003). Anak yang mengalami dan mengekspresikan emosi yang relatif positif dibandingkan emosi negatif dinilai lebih tinggi oleh guru dalam hal keramahan dan asertif, serta memiliki nilai yang lebih rendah pada hal agresif dan kesedihan (Denham, Blair, DeMulder, Levitas, Sawyer, Auerbach-Major, dan Queenan, 2003). Pengetahuan emosi merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi ekspresi emosi pada wajah dan mengenali penyebab dari emosi tersebut (Denham dalam Sette, 2016). Anak yang mampu mengidentifikasi ekspresi emosi dari wajah teman sebaya atau memahami emosi yang muncul dari situasi sosial yang umum terjadi lebih cenderung bereaksi secara prososial terhadap emosi yang ditampilkan oleh teman sebaya mereka (Denham, 2003). Regulasi emosi merupakan aspek yang sangat penting pada kompetensi emosi. Selama masa prasekolah, regulasi emosi menjadi hal yang sangat dibutuhkan karena meningkatnya kompleksitas anak akan emosi dan tuntutan dunia sosial mereka dan mungkin juga disebabkan meningkatnya pemahaman dan kendali emosi mereka (Denham, Blair, DeMulder, Levitas, Sawyer, Auerbach-Major, dan Queenan, 2003).

### **Shared Book Reading**

SBR merupakan salah satu dari banyak cara membaca buku pada anak usia dini untuk membentuk ikatan sosial, kedekatan, dan kelekatan yang penting (Betawi, 2015). SBR dapat didefinisikan sebagai metode interaktif di dalam membacakan buku dengan nyaring dimana dorongan orang dewasa membuat anak

terlibat akan percakapan mengenai buku (Milburn, 2014). Komponen-komponen yang membangun pengalaman dari SBR, yaitu: teks, komentar, dan diskusi dari guru untuk melibatkan anak-anak, respon anak terhadap teks (Van Kleeck, 2013). SBR menggunakan buku cerita bergambar. Buku cerita bergambar merupakan kategori khusus dari jenis literatur dengan gambar yang dapat “dibaca” dan teks pendukung sebagai sarana untuk memperjelas serta melengkapi gambar (Shulevits, 1989 dalam Jalongo, 2004). Sebagai media pembelajaran untuk anak usia prasekolah, proses pembuatannya harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut: (1) sangat menarik bagi anak; (2) sesuai dengan kemampuan fisik anak; (3) sesuai dengan mental dan perkembangan sosial anak; (4) sesuai pada anak saat digunakan secara berkelompok; dan (5) dibuat secara baik, tahan lama, dan aman bagi anak secara perorangan maupun anak secara berkelompok (Bronson, 1995).

Sebagai buku cerita yang digunakan pada anak usia 3-4 tahun, buku cerita bergambar sebaiknya terdiri tidak lebih dari 200 kata (Jalongo, 2014). Umumnya, buku cerita bergambar berukuran 210mm x 210mm dengan bentuk persegi atau 280mm x 240mm dengan bentuk persegi panjang (Picture Book Guide Andersen Press, 2014). Ukuran ini cukup mudah untuk dipegang saat membaca secara perorangan. Mengingat bahwa penggunaan buku cerita bergambar ini juga dilakukan bersama-sama dalam kelompok besar, maka diperlukan pula buku cerita bergambar ukuran besar yang dapat digunakan di kelas pada kegiatan SBR. Buku cerita bergambar dalam ukuran besar (*big book*) idealnya dibuat dalam ukuran 14x20 inci sampai 24x30 inci atau dalam sentimeter berukuran 34.3cm x 49cm dengan huruf cetak yang besar (Morrow, 1993).

Pada penelitian ini dilakukan pembuatan buku cerita bergambar yang berkaitan dengan emosi dasar anak usia prasekolah yang mengacu pada perkembangan anak, kompetensi serta

keterampilan emosi anak prasekolah usia 3-4 tahun. Tokoh dalam buku cerita emosi digambarkan sebagai anak-anak yang mengalami secara langsung peristiwa yang menimbulkan reaksi emosi dan alasan yang berhubungan. Pemilihan tokoh anak-anak dikarenakan pemahaman anak akan karakter lebih mengena jika tokoh tersebut memiliki usia yang sama dengan mereka atau usianya berdekatan dengan mereka (Pardercck&Markward 1995 dalam Orcutt, 2002).

Cara bercerita, pemilihan buku serta kualitas dari interaksi antara orang dewasa menjadi faktor yang mempengaruhi hasil dari kegiatan SBR (Kindle, 2011; Hojnoski, 2014). Orang dewasa dapat menjalin interaksi dengan cara mendorong dan memprovokasi pemikiran anak dengan menggunakan pertanyaan yang melibatkan peranan kognitif yang lebih tinggi serta komentar yang dapat mengarahkan pemikiran anak mengenai suatu konsep dan kata-kata secara mendalam, terus menerus, dan lebih kompleks (Dickinson, Darrow, Ngo, & D’Souza, 2009). Keterlibatan anak di dalam SBR adalah dengan memikirkan, membicarakan apa yang terjadi pada buku, mengapa tokoh tersebut melakukannya sehingga anak dapat menjelaskan perilaku dari tokoh tersebut (Gosen et al, 2013).

**METODE**

**Desain**

Penelitian ini merupakan *nonexperimental design* yang hanya menggunakan satu kelompok kelas. Penelitian ini hanya memanipulasi satu variabel saja dan tidak terdapat kelompok control. Penelitian akan dilakukan dengan desain *before and after study design* atau *pretest and post-test*, yakni mengukur skor kemampuan subjek penelitian sebelum dan sesudah program dilakukan, yang ditujukan untuk melihat efektivitas dari suatu program.

**Subjek**

Subjek penelitian adalah anak prasekolah usia 3-4 tahun yang berada di salah satu prasekolah di daerah Jakarta

Selatan. Teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *judgmental* atau *purposive sampling*, yaitu sampel diambil berdasarkan kebutuhan untuk mencapai tujuan dari sebuah penelitian (Kumar, 2011). Peneliti melakukan *need assessment* terhadap salah satu kelas dengan menggunakan alat ukur *The Emotion Regulation Checklist* (ERC). Hasil *need assessment* menunjukkan bahwa lima dari sembilan anak yang berada di kelas tersebut memiliki permasalahan di dalam regulasi emosi. Oleh karena itu, kelima anak tersebut ditindaklanjuti menjadi subjek di dalam penelitian ini dengan tetap melibatkan empat anak lainnya.

**Alat Ukur**

Alat ukur *The Emotion Regulation Checklist* (ERC) (Shields dan Cicchetti, 1997) dipilih karena dianggap mampu mengukur regulasi emosi pada anak usia prasekolah (Kim-Spoon et al., 2013; Molina, 2014; Finlon et al., 2015; Pallini, Baicco, Baumgartner, Belucci, & Laghi, 2017). Alat ukur ERC menggunakan skala likert 4 poin. Setiap *item* pertanyaan memiliki respon jawaban dari hampir selalu, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Alat ukur ini diisi oleh guru dan orangtua untuk melihat kemampuan regulasi emosi pada anak usia prasekolah. Berikut merupakan susunan kategori dan nomor pernyataan yang sesuai dengan kategori:

Tabel 1. Dimensi dan Item Alat Ukur Regulasi Emosi

	Item	Rentang SKor
Emotion Regulation	1*,3*,7*,15*,16, 18, 21*, 23*	8-24
Lability/negativity	2,4*,5*,6,8,9*10, 11*,12, 13,14,17,19,20, 22, 24	16-64

\*skor untuk item-item ini harus dibalik



Alat ukur ini sebelumnya telah digunakan oleh Umami (2014) dalam penelitian terkait Hubungan Antara Pola Pengasuhan dan Regulasi Emosi Anak Usia 2-7 Tahun Pada Keluarga dengan Kedua Orang Tua Bekerja. Peneliti melakukan komunikasi melalui surat elektronik pada tanggal 12 Juli 2017 terkait pengajuan permintaan izin untuk menggunakan alat ukur yang telah ditranslasi oleh peneliti sebelumnya. Setelah mendapatkan izin penggunaan alat ukur, peneliti melakukan *expert judgment* untuk mengakurasi kembali alat ukur ERC. Kemudian dilakukan uji coba alat ukur kepada 30 guru prasekolah kelompok usia 3-4 tahun dan 30 orangtua yang memiliki anak usia 3-4 tahun. Hasil uji coba alat ukur pada 30 responden guru didapatkan koefisien reabilitas *cronbach's alpha* pada dimensi *emotion regulation* sebesar 0,726 dan pada dimensi *lability/negativity* sebesar 0,926. Akan tetapi berdasarkan uji validitas yang menggunakan teknik *statistic corrected item-total correlation* terdapat satu item dengan nilai validitas di bawah 0,2; yakni item nomor 23. Hasil uji coba alat ukur pada 30 responden orang tua didapatkan koefisien reabilitas *cronbach's alpha* pada dimensi *emotion regulation* sebesar 0,906 dan pada dimensi *lability/negativity* sebesar 0,942. Akan tetapi berdasarkan uji validitas yang menggunakan teknik *statistic corrected item-total correlation* terdapat dua item dengan nilai validitas di bawah 0,2; yakni item nomor 19 dan 23. Berdasarkan hasil tersebut, maka pada lembar kuesioner guru item nomor 23 dihilangkan. Sedangkan pada lembar kuesioner orangtua item nomor 19 dan 23 dihilangkan.

### **Prosedur Penelitian**

Pada tahap persiapan peneliti melakukan perijinan dengan pihak sekolah, melakukan *need assessment* dengan metode observasi terhadap perilaku anak dan wawancara terhadap guru kelas. Peneliti melakukan pembuatan modul serta buku cerita bergambar untuk pelatihan dengan memperhatikan teori yang telah

dibahas sebelumnya. Modul dan buku cerita bergambar yang telah dibuat telah mengalami proses *expert judgement* serta uji coba kepada kelas lain yang memiliki karakteristik usia anak yang sama di tempat yang sama. Khusus untuk buku cerita bergambar peneliti melakukan wawancara kepada enam anak usia 3-4 tahun terkait emosi dasar, *bodily map*, serta apa yang menyebabkan emosi itu muncul pada diri mereka. Hasil wawancara terhadap keenam anak ini dijadikan teori pendukung pembuatan cerita. Ilustrasi pada buku cerita bergambar dibeli secara legal pada laman *website* dan dibantu oleh seorang penata gambar. Terkait izin penelitian dengan pihak orangtua, peneliti melakukan pendekatan secara personal kepada masing-masing orangtua dengan memberikan lembar *inform consent*. Selain lembar *inform consent*, orangtua diberikan pula lembar kuesioner *Family Background Questionnaire* (FBQ). FBQ digunakan sebagai data pendukung demografi. Kesembilan orangtua dari anak tersebut menyetujui dan mengisi lembar tersebut. Proses pengisian lembar *inform consent* pun juga dilakukan oleh guru.

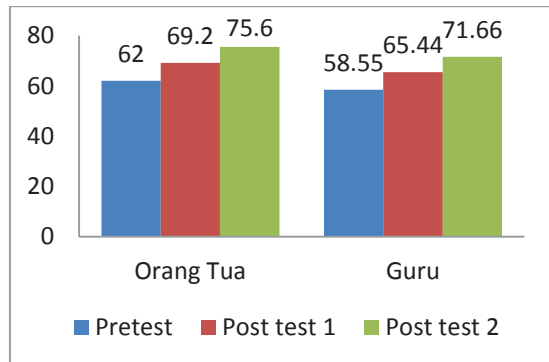
Peneliti melakukan pertemuan dengan orangtua murid untuk membahas mengenai prosedur pelaksanaan kegiatan SBR di rumah. Pada pertemuan tersebut dilakukan pelatihan singkat mengenai cara membacakan buku cerita bergambar serta cara menggunakan buku pegangan orangtua. Peneliti juga melakukan pertemuan dengan guru dan asisten guru kelas yang dilibatkan sebagai fasilitator. Meskipun fasilitator utama adalah peneliti, keterlibatan guru dan asisten guru kelas memiliki peranan yang sama untuk mengontrol kelas dan memimpin beberapa sesi yang ada. Pelatihan singkat dengan guru membahas kegiatan selama penelitian khususnya hal-hal teknis yang ikut mendukung seperti posisi duduk anak serta cara melakukan kegiatan pada masing-masing sesi di tiap modul.

Proses pengambilan data *baseline* dilakukan peneliti selama enam kali yaitu

pada 17, 18, 20, 24, 25, dan 27 Oktober 2017. Pelatihan dilakukan selama enam kali yakni pada tanggal 7, 8, 10, 14, 15, dan 17 November 2017. Kegiatan SBR yang dilakukan di rumah bersama orang tua dilakukan pada tanggal 8, 10, 14, dan 15 November 2017. *Pretest* dilakukan oleh orangtua dan guru secara terpisah pada tanggal 25 Oktober 2017. *Post test* tahap pertama dilakukan pada tanggal 17 November 2017 dan *post test* kedua dilakukan pada tanggal 22 November 2017.

Analisa data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data yang diolah berupa hasil pelaksanaan program yang dilakukan di kelas serta perbandingan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pengolahan data kualitatif mengacu pada tujuan dari program Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah. Pengolahan data kuantitatif menggunakan program SPSS 22.0 dan dianalisis menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Hasil**



Gambar 1. Grafik Hasil Perhitungan Alat Ukur ERC

Gambar di atas merupakan data kuantitatif hasil perhitungan dari skor rata-rata perilaku regulasi emosi anak sebelum dan setelah dilakukannya program pelatihan. Kuesioner ini diisi oleh guru kelas dan orangtua. Data di atas menunjukkan adanya kenaikan pada perilaku regulasi emosi anak dari sudut pandang guru dan orangtua. Hasil pada *post test* kedua menunjukkan bahwa perilaku regulasi emosi mengalami peningkatan meskipun program pelatihan sudah tidak dilakukan.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Terhadap Skor Total Post test1 dan Pretest

Z	-2.524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
Negative Ranks	0
Positive Ranks	8
Ties	1

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat signifikansi bermakna sebesar 0,012 pada skor *pretest* dan *post test 1*. Pada kolom *positive ranks* menunjukkan bahwa terdapat delapan subjek yang mengalami peningkatan melalui pengukuran ERC.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Terhadap Skor Total Post test1 dan Post test2

Z	-2.536 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
Negative Ranks	0
Positive Ranks	8
Ties	1

Tabel tersebut menunjukkan adanya signifikansi sebesar 0,011. Jika dibandingkan dengan skor *pretest* dan *post test 1* maka pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tabel ini hasilnya semakin signifikan. Pada kolom *positive ranks* menunjukkan bahwa terdapat delapan subjek yang mengalami peningkatan melalui pengukuran ERC.

**PENUTUP**  
**Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas program Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun). Berdasarkan hasil pengolahan data, program ini efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak pasekolah usia 3-4 tahun. Keterlibatan guru dan orangtua berperan di dalam keberhasilan dari program ini mengingat anak usia prasekolah masih sangat bergantung dengan lingkungan sekitarnya yakni keluarga dan sekolah.

**Diskusi**

Peningkatan yang terjadi pada skor penilaian juga dipengaruhi oleh *modeling*. *Modeling* dialami oleh anak di sekolah melalui proses pembelajaran dan di rumah melalui proses pengasuhan. Linehan (2015) menuliskan bahwa salah satu cara untuk mengajarkan keterampilan regulasi emosi adalah dengan *modeling*. Anak yang mendapatkan paparan dari perilaku adaptif yang diharapkan melalui orang-orang disekitarnya (Linehan, 2015) akan mengalami peningkatan pada kemampuan regulasi emosi. Perilaku adaptif yang dimaksud adalah dengan mencontohkan kepada anak cara meminjam mainan secara sopan kepada temannya, menghirup dan menghembuskan nafas untuk tenang, serta menyampaikan perasaannya dengan sesuai.

Program intervensi terkait regulasi emosi masih lebih banyak dilakukan pada subyek anak dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah (Izzard, King, 2008; Finlon, Izzard, Seidenfeld, 2015; Kelly, 2015). Padahal kondisi ekonomi ataupun status sosial bukan merupakan faktor utama yang membentuk regulasi emosi pada diri anak. Kondisi temperamen justru menjadi variabilitas yang berperan penting di dalam menghasilkan regulasi emosi (Callear, 2014).

Regulasi emosi mengizinkan anak untuk bereaksi dengan cara yang melibatkan kognisi anak dengan baik (Curby, 2015). Sebagai contoh, anak yang mainannya direbut tentunya akan merasa marah tapi akan lebih mampu untuk menurunkan respon emosi dan memilih cara yang tidak agresif. Salah satu tugas guru prasekolah yang berhubungan dengan regulasi emosi pada anak adalah mengarahkan dan memberi contoh untuk menggunakan kata-kata yang tepat di dalam mengekspresikan emosi (Gallingane & Han, 2015). Dialog dan interaksi di dalam SBR merujuk pada pendekatan sistematis pada kegiatan SBR yang secara aktif mengajak anak terlibat di dalam pengalaman bercerita (Hojnoski, 2014). Pada saat anak terlibat di dalam proses diskusi, anak menjadi paham akan makna

cerita dan makna dari suatu kata (Gallingane & Han, 2015). Pada proses inilah guru dapat memberikan informasi terkait hal-hal yang berhubungan dengan regulasi emosi seperti mengenal perasaan karakter, mencoba mengenal perasaan diri sendiri, dan bagaimana cara meregulasi emosi dengan tepat.

#### Saran

Pada penelitian selanjutnya kemampuan regulasi emosi dapat dihubungkan dengan kemampuan empati pada diri anak usia prasekolah.

#### DAFTAR REFERENSI

- Callear, A et al. (2016). Understanding the structure of children's emotion-regulation strategies. *International Journal of Behavioral Development* 1–7. DOI: 10.1177/0165025416647525
- Campos JJ, Frankel CB, Cames L (2004) On the nature of emotion regulation. *Child Dev* 75:377–394
- Davis, E.L & Levine, J.L. (2012). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information. *Child Development*, January/February 2013, Volume 84, Number 1, Pages 361–374
- Dennis, T (2014). Emotional self-regulation in preschoolers: The interplay of child approach reactivity, parenting, and control capacities. In a Papalia, *Experience Human Development* 13th ed. New Jersey. McGraw-Hill
- Domitrovich, C.E. et al (2009). Improving Young Children's Social and Emotional Competence: A Randomized Trial of the Preschool "PATHS" Curriculum. *The Journal of Primary Prevention*. DOI: 10.1007/s10935-007-0081-0
- Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2011). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with

- oppositional defiant disorder. Manuscript submitted for publication.
- Eisenberg N, Morris AS (2002) Children's emotion-related regulation. In: Kail R (ed) *Advances in child development and behavior*, vol 30. Academic Press, San Diego, pp 189–229
- Eisenberg N, Spinrad TL (2004) Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Dev* 75:334–339
- Finlon, K. , Izzard, C., Seidenfeld, A. et al (2015). Emotion-based preventive intervention: Effectively promoting emotion knowledge and adaptive behavior among at-risk preschoolers. *Development and Psychopathology* 27 (2015), 1353–1365.  
doi:10.1017/S0954579414001461
- Gestwicki, C. (2007). *Developmentally Appropriate Practice: Curriculum And Development In Early Education* 3<sup>rd</sup> ed. Canda: Thomson Delmar Learning
- Gross, J.J. (2014). *Hand Book of Emotion* 2nd ed. New York: The Guilford Press
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin , A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition&Emotion*, 25, 400-412.  
10.1080/02699931.2010.544160
- Izard, C.E., Trentacosta, C.J., King, K. A., Mostow, A. J. (2010). An Emotion-Based Prevention Program for Head Start Children. *Early Education and Development*, 15:4, 407-422, DOI: 10.1207/s15566935eed1504\_4
- Izard, C. , King, A. K. et al (2008). Accelerating the development of emotion competence in Head Start children: Effects on adaptive and maladaptive behavior. *Development and Psychopathology* 20 (2008), 369–397. DOI: 10.1017/S0954579408000175
- Kelly, B et al. (2015). Parents and the Preschool PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) curriculum. *JOURNAL OF CHILDREN'S SERVICES*. DOI 10.1108/JCS-03-2015-0012
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (2015). *PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 146 TAHUN 2014 TENTANG KURIKULUM 2013 PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability–negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and nonmaltreated children. *Child Development*, 84, 512–527.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343–354. doi:10.1037/0012-1649.25.3.343.
- Kujawa, A. (2014). Emotion recognition in preschool children: Associations with maternal depression and early parenting. *Development and Psychopathology* 26 (2014), 159–170.  
doi:10.1017/S0954579413000928
- Kumar, R. (2005). *Research Methodology*. London: Sage Publication
- Meyer, S. , Raikes, H. A., Virmani, E.A., Wters, S., Thompson, R.A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development* 2014, Vol. 38(2) 164–173
- Molina, P. et al (2014). The Emotion Regulation Checklist – Italian translation. Validation of parent and

- teacher versions, *European Journal of Developmental Psychology*, 11:5, 624-634, DOI: 10.1080/17405629.2014.898581
- Morris AS, Silk JS, Morris MDS, Steinberg L, Aucoin KJ, Keyes AW (2011) The influence of motherchild emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Dev Psychol* 47:213–225
- Morrison, G.S. (2009). *Early Childhood Education Today*. New Jersey: Pearson International Edition
- Orcutt, S. R. (2002). A creative approach to helping children deal with anger ; developing a children's book on anger management. Clinical dissertation. San Fransisco: Alliant International University
- Papalia, D., R. Feldman, G. Martorell (2014). *Experience Human Development* 13th ed. New Jersey. McGraw-Hill
- Roll, J. ,Koglin, U&Petermann, F (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry Hum Dev*. DOI 10.1007/s10578-012-0303-4
- Sala, M.N. et al (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology* (2014), 32, 440–453. DOI:10.1111/bjdp.12055
- Santrock, John W. (2011). *Life Span Development* 13th ed. New York. McGraw-Hill
- Scanlon, C.L. (2010). *Emotion Regulation in children: a guide for teachers*. University of Pittsburg
- Schirmer, A. (2015). *Emotion*. USA: Sage
- Sette, S et al (2015). Structure and Validity of Affect Knowledge Test (AKT) in a Sample of Italian Preschoolers. *The Journal Of Genetic Psychology*, 176(5), 330–347, 2015. DOI: 10.1080/00221325.2015.1075466
- Shield, A. &Chicchetti, D. (1997). Emotion Regulation Among School-Age Children: The Development and Validation of a New Criterion Q-Sort Scale. *Developmental Psychology* 1997, Vol. 33, No. 6, 906-916
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. In F. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (2–3), (pp. 25–52).
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–288). New York: Guilford Press.
- Thompson, R. A. (2010). *Emotion Regulation: A theme in search definition*. Monographs of the Society for Research In Child Development, 59 Dalam A. M. Kring, & D.M. Solan (Ed.). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Webster-Stratton, C&Jamila, R. (2004). *Strengthening Social and Emotional Competence in Young Children—The Foundation for Early School Readiness and Success Incredible Years Classroom Social Skills and Problem-Solving Curriculum*. Infants and Young Children. Vol. 17, No. 2, pp. 96–113
- Zeman J, Cassano M, Perry-Parrish C, Stegall S (2006) Emotion regulation in children and adolescents. *J Dev Behav Pediatr* 27:155–168
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation?. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. DOI 10.1007/s00787-012-0283-8