



# Pengaruh *Flashcard* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun

Wanda Lestari<sup>1✉</sup>, Febry Maghfirah<sup>2</sup>

Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

DOI: [10.31004/aulad.v8i3.1462](https://doi.org/10.31004/aulad.v8i3.1462)

Corresponding author:

[wandalestari048@gmail.com](mailto:wandalestari048@gmail.com)

---

## Article Info

## Abstrak

**Kata kunci:**

Media Flashcard;  
Regulasi Emosi;  
Anak Usia Dini

Regulasi emosi anak usia dini penting untuk mendukung interaksi antar sosial, bagaimana cara suatu individu dapat mengendalikan emosi dan mengekspresikan di waktu tertentu. Oleh sebab itu, diperlukannya media pembelajaran yang tepat. Sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Salah satunya adalah media *Flashcard*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media *Flashcard* terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain One Grup Pretest-Posttest, melibatkan 15 anak sebagai subjek. Teknik analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank. Instrumen berupa lembar observasi regulasi anak yang disusun berdasarkan indikator regulasi emosi yang telah diuji validitas serta reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 20,00 menjadi 30,93 serta nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Dengan demikian, media *Flashcard* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Implementasi pada penelitian ini bahwasanya media *Flashcard* merupakan alternatif media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi khususnya pada anak usia dini.

**Abstract**

Early childhood emotional regulation is important to support social interaction, how an individual can control emotions and express them at certain times. Therefore, appropriate learning media are needed. According to the needs of early childhood. One of them is *Flashcard* media. This study aims to determine the effect of *Flashcard* media on improving children's emotional regulation abilities. The method used in this study is a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest design, involving 15 children as subjects. The analysis technique uses the Wilcoxon Signed Rank Test. The instrument is a child regulation observation sheet compiled based on emotional regulation indicators that have been tested for validity and reliability. The results of the study showed an increase in the average score of emotional regulation from 20.00 to 30.93 and a significance value of  $p < 0.05$ . Thus, *Flashcard* media has a significant effect in improving children's emotional regulation abilities. The implementation in this study is that *Flashcard* media is an effective alternative learning media in developing emotional regulation abilities, especially in early childhood.

**Keywords:**

Media Flashcard  
Emotion Regulation  
Early childhood

## 1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah proses di mana individu mampu mengenali, memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi. Emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial, proses belajar, dan kesehatan mental (Sit, 2025). Sedangkan menurut Gratz dan Roemer mengungkapkan regulasi emosi meliputi usaha dalam penerimaan emosi, kecakapan dalam mengelola perilaku impulsif serta keterampilan dalam menggunakan siasat regulasi emosi selaras dengan keadaan dengan adaptif (Hirmaningsih et al., 2020).

Dengan demikian, regulasi emosi memiliki dampak yang sangat positif jika berkembang secara optimal. Regulasi emosi dapat menjadi fondasi penting bagi anak usia dini, mengingat kemampuan ini memengaruhi proses belajar, interaksi sosial, serta penyesuaian diri anak pada berbagai situasi. beberapa manfaat diantaranya yaitu pertama, memiliki hubungan sosial yang sehat: anak cenderung memiliki hubungan yang lebih positif. Kedua, kepercayaan diri: ketika anak bisa mengontrol emosinya. Ketiga, peningkatan kinerja akademik: memungkinkan anak untuk lebih fokus (Rahma et al., 2024).

Meskipun regulasi emosi memiliki peran penting bagi perkembangan anak usia dini, namun pada kenyataannya, masih banyak anak usia dini yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosinya, kurang mampu merespon tekanan dengan adaptif, serta mengalami hambatan dalam bersosialisasi. Di lapangan masih banyak anak usia dini yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosinya. Fenomena ini tampak dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di salah satu TK di Samarinda bahwa beberapa anak masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi seperti mudah marah ketika mendapatkan gangguan dari teman, mudah frustasi dalam mengerjakan tugas, rasa takut yang berat sebelum menghadapi tantangan, belum bisa meredakan diri ketika emosi sedang tinggi, kemampuan memecahkan masalah dan toleransi terhadap kegagalan masih rendah. Sejumlah temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak usia dini masih sangat rendah. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maila D. H. Rahiem (2023) masih banyak mengalami kesulitan mengelola emosinya sendiri dikarenakan praktik orang tua dalam mendukung regulasi emosi anak belum tepat. Hasil observasi yang dilakukan oleh Zaatal menunjukkan bahwa mayoritas anak usia 5-6 tahun berada pada kategori regulasi emosi sedang (~69%), dengan sebagian kecil pada kategori rendah (~14%) (Izzah, 2024). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Primana (2021) 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. Terlihat dari beberapa penelitian yang dilakukan bahwasanya terlihat regulasi emosi masih menjadi tantangan penting pada anak usia dini.

Permasalahan rendahnya regulasi emosi pada anak usia dini, yang ditandai dengan mudah menangis, marah, atau sulit menenangkan diri, menunjukkan perlunya media pembelajaran yang mampu membantu anak mengenali dan mengungkapkan perasaannya dengan lebih adaptif. Guru memerlukan media konkret yang menarik dan mudah dipahami anak. Terdapat faktor-faktor yang bisa menstimulasi keterampilan regulasi emosi pada anak usia dini seperti storytelling menggunakan boneka (Royanto et al., 2020), Mendongeng (Nurhafifah et al., 2024) dan menggunakan flashcard (Mulyana et al., 2020)). Salah satu media yang relevan adalah Flashcard, karena Flashcard dapat digunakan untuk memperkenalkan berbagai ekspresi, melatih anak menamai perasaannya, dan memberikan contoh respon yang tepat dalam situasi tertentu.

Flashcard ialah salah satu jenis permainan dalam ruang yang berbentuk kartu, Arsy berpendapat bahwa kartu bergambar atau flashcard ialah kartu kecil yang memiliki teks, gambar dan simbol yang membantu siswa mengingatkan ataupun mengarahkan mereka pada sesuatu yang berkaitan dengan gambar tersebut (Firdaus, 2023). Sedangkan menurut Suryana flashcard ialah permainan edukatif yang berbentuk kartu di antara permainan edukatif lainnya (Lestari et al., 2024). Kartu tersebut dirancang dengan memuat gambar dan kata dengan tujuan agar dapat mengembangkan aspek yang mana diantaranya yakni untuk meningkatkan jumlah kosa kata, melatih kemandirian, dan meningkatkan daya ingat. Manfaat dari penerapan media flashcard begitu efektif untuk mendukung anak-anak prasekolah dalam mengenal serta mengerti mengenai bentuk-bentuk emosi. Penggunaan media flashcard dipakai sebab metode diaplikasikan untuk setting bermain (Salma et al., 2024). Berdasarkan penelitian sebelumnya, penggunaan flashcard memperlihatkan hasil yang signifikan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi anak, penelitian sebelumnya media flashcard yang digunakan untuk media belajar dengan bentuk kartu digital (Angeling et al., 2024).

Dengan berbagai keunggulan tersebut, flashcard menjadi media yang potensial untuk membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat. Namun, berdasarkan hasil telaah beberapa penelitian terdahulu, Penggunaan flashcard belum secara spesifik di uji dalam konteks regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Karsela menunjukkan Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa melalui penerapan penilaian diri berbasis gambar, yang dikombinasikan dengan kegiatan mewarnai, bercerita, dan refleksi, anak menunjukkan peningkatan dalam mengenali dan mengelola emosinya (Sit, 2025). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Septiani et al.,(2021) mengemukakan bahwa Perkembangan Regulasi Emosi Anak Dilihat Dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Intan juga melihat perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari cara pengasuhan orang tua Puspitasari et al., (2022). Berdasarkan beberapa penelitian

terdahulu, diketahui bahwa penelitian mengenai regulasi emosi anak usia dini sebagian besar hanya menggambarkan kondisi anak tanpa menguji efektivitas media pembelajaran tertentu. Selain itu, media yang digunakan pada penelitian sebelumnya umum berupa pola asuh, cerita, diskusi, atau permainan sosial, bukan media visual sederhana seperti flashcard. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada penggunaan media flashcard emosi sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi anak secara lebih terarah. Berdasarkan kebaruan tersebut, penelitian ini mengarah untuk menguji efektivitas media flashcard dalam kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh flashcard terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun pada salah satu TK di Samarinda.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan metode pra-eksperimen, pre-eksperimental merupakan eksperimen yang belum betul-betul yang mana disebabkan adanya faktor dari luar yang memberi pengaruh kepada variabel dependen. Jenis pre-eksperimental yakni golongan tunggal serta tidak adanya golongan kontrol (Susanti, 2024). Bertujuan untuk melihat apakah adanya pengaruh *flashcard* terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.

Populasi pada penelitian ini yakni 2 kelas dengan siswa yang berjumlah 30 anak, sampel pada penelitian ini yakni kelas B 2 di TK Anak Bangsa Samarinda dengan siswa yang memiliki kisaran usia 5-6 tahun yang kurang optimal dalam regulasi emosinya, sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah sebanyak 15 anak, yakni 7 anak Perempuan dan 8 anak laki-laki. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui Observasi, Dokumentasi, Tes berupa instrument yang telah divalidasi. Analisis data yang digunakan Uji Normalitas, Uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS yang diuraikan berupa angka. Instrumen yang digunakan berupa kisi-kisi Pretest – Posttest yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan indikator regulasi emosi anak usia dini sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Instrumen yang telah divalidasi oleh seorang ahli berupa kisi-kisi instrument yang akan digunakan pada pedoman penelitian

**Tabel. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Regulasi Emosi**

Variabel	Indikator	Sub indikator
Kemampuan regulasi emosi	1. Kemampuan mengenali emosi	1. Anak dapat mengenali emosi diri sendiri. 2. Anak dapat mengenali emosi orang lain.
	2. Keterampilan mengelola emosi	3. Anak mampu mengelola emosi marah. 4. Anak mampu mengelola emosi senang. 5. Anak mampu mengelola emosi sedih.
	3. Kemampuan mengekspresikan emosi	6. Anak mampu mengekspresikan emosi marah 7. Anak mampu mengekspresikan emosi sedih. 8. Anak mampu mengekspresikan emosi senang.

Selanjutnya dilakukan Uji Validasi terhadap instrumen penelitian untuk membuktikan instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria dan layak untuk digunakan, Teknik Uji Validasi dilakukan dengan pendapat *expert judgment*. Untuk menguji isi instrumen maka dilakukannya validasi oleh seorang ahli memiliki kompetensi di bidang pendidikan anak usia dini.

## 4. HASIL DAN PREMBAHASAN

Berdasarkan data awal yang di ambil sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu, dengan murid yang berjumlah 15 anak. Melalui pengelolaan data menggunakan SPSS versi 27. Data Pre-test anak memiliki nilai mean sebesar 20,00 dengan nilai minimum yang diperoleh 16, nilai maksimum yang diperoleh 24, dan standar deviasi sebesar 2,360. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak di kelas B2 sebelum di beri perlakuan berada dalam kategori menengah atau sedang dengan skor sebesar 4 poin.

**Tabel 2. Data Pre-test dan Post-test Kemampuan Regulasi**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Pretest	15	16	24	20.00	2.360
Nilai Posttest	15	30	32	30.93	.458
Valid N (listwise)	15				

Sementara itu, nilai yang diperoleh pada *post-test* memiliki nilai mean sebesar 30,39 dengan nilai minimum yang diperoleh 30, nilai maksimum yang diperoleh 32, dan standar deviasi sebesar 0,458. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat kenaikan yang begitu signifikan pada nilai mean setelah mendapatkan perlakuan. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih kecil pada *post-test* mengindikasikan bahwa regulasi emosi anak menjadi lebih merata. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan dapat dikatakan mampu meningkatkan hasil regulasi emosi anak secara menyeluruh dan konsisten.

**Tabel 3. Uji Validitas**

No Butir	r-hitung	r-tabel	Status
1	-	0,514	Valid
2	0,789	0,514	Valid
3	0,648	0,514	Valid
4	0,859	0,514	Valid
5	0,804	0,514	Valid
6	0,516	0,514	Valid
7	0,365	0,514	Valid
8	0,658	0,514	Valid

Berdasarkan tabel diatas, ini menunjukkan bahwa hasil uji validitas dari 15 responden, dengan menggunakan SPSS 27.0 soal butir memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari nilai *r* tabel, dimana nilai signifikan sebesar <0,05. Ini membuktikan bahwasannya dari kedelapan butir soal yang ada, semua dianggap valid dan siap digunakan pada penelitian ini untuk mengukur dan mempertimbangkan kemampuan Regulasi emosi anak. Adapun pada butir nomer 1 tidak muncul nilai korelasi (*r*-hitung kosong) karena semua nilai jawaban untuk butir tersebut sama yang artinya tidak ada variasi data (varian=0).

**Tabel 4. Uji Reliabilitas**

Item	Cronbach Alpha	Status
8	0,762	Reliabel

Hasil uji reliabilitas memakai rumus Cronbach's Alpha terhadap 8 butir pertanyaan yang valid diperoleh nilai  $\alpha = 0,762$ . Nilai ini lebih besar dari batas minimal 0,70, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasannya instrumen mempunyai reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, delapan butir pertanyaan tersebut dianggap reliabel dan cocok digunakan pada penelitian ini. Kemudian berikutnya, uji yang dilaksanakan pada penelitian ini yakni uji normalitas, uji normalitas dalam analisis statistik yang dilaksanakan agar diketahui apakah data pada sebuah penelitian berdistribusi normal ataupun tidak, metode kolmogorov-smirnov digunakan dalam uji normalitas ini, yang hasilnya dijabarkan Tabel 5

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Pre-test dan Post-test kemampuan regulasi emosi**

Kelas B2 TK Anak Bangsa Samarinda	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test	0,223	15	<0,027
Post-test	0,425	15	<,001

Hasil dari uji data normalitas Kolmogorov-smirnov di atas memperlihatkan data *pre-test* dan data *post-test* menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi tidak normal, pada data *pre-test* dan data *post-test* nilai statistik yang diperoleh signifikan untuk nilai *pre-test* sebesar 0,027 dan untuk nilai *post-test* sebesar 0,001 (<0,05). Maka oleh karena itu, kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Dikarenakan jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden ( $N=15$ ), berdasarkan hasil tersebut analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test yang cocok digunakan untuk data berpasangan dengan distribusi tidak normal.

**Tabel 6 . Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Total N	15
Test Statistic	120.000
Standard Error	17.557
Standardized Test Statistic	3.417
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.001

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rsnk Test terhadap 15 anak diperoleh nilai sebesar Z sebesar 3,417 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar <0,001. Sebab nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $p<0,05$ ), Sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. maka bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan di antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* anak. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan, terjadi perubahan yang bermakna pada regulasi emosi anak. Nilai Z yang positif juga mengindikasikan bahwa skor *post-test* cenderung lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor *pre-test* dengan demikian perlakuan yang diberikan berupa media *flashcard* pada anak memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi mengarah kepada keterampilan atau kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi yang ada dalam dirinya (Nurhafifah et al., 2024). Regulasi emosi terdiri dari tindakan efektif yang mencakup pengendalian, mengevaluasi, serta pencapaian target seseorang dalam mengendalikan proses emosi mereka (Wulandari et al., 2022). Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik dapat mengontrol dorongan agar tidak melakukan perilaku implusif (Jannah et al., 2020). Pada usia pra sekolah regulasi emosi ialah bagian krusial dari perkembangan kognitif dan sosial anak, anak yang telah dapat meregulasi emosi mempunyai kelebihan intelektual misalnya kemampuan *problem solving* dibandingkan oleh anak yang merasakan satu emosi secara terus menurus (E. a. Primana, 2021). Pada rentan usia ini anak berada pada masa perkembangan yang begitu pesat baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Miftahuljana et al., 2025). Kemampuan mengatur emosi mempunyai fungsi vital untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat, mengembangkan rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan anak untuk belajar serta menyelesaikan konflik secara positif (Noviampura, 2023). Anak yang mampu mengendalikan emosi cenderung lebih mudah diterima oleh teman sebaya karena anak dapat menunjukkan empati, berbagi, dan bekerja sama dengan baik (Ramadhan, et al., 2024).

Temuan dalam penelitian ini selaras dengan pendapat Gross yang menjelaskan bahwa regulasi emosi pada dasarnya merupakan sebuah kapasitas individu untuk mengawasi, mengevaluasi, serta mengubah respon emosi yang muncul (Gross, 2008). Tujuan akhir dari semua proses ini adalah reaksi yang timbul dapat di samakan dengan berbagai macam tujuan yang memiliki sifat adaptif. Dapat dikatakan, kemampuan ini memungkinkan seorang individu untuk menyadari perasaannya, tetapi secara aktif membentuk kembali ekspresi emosi yang di rasakan (Putra, 2024). Hal ini dilakukan untuk mencapai keselarasan yang lebih baik dengan tuntutan situasi dalam tujuan jangka panjang yang diinginkan. Anak yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi cenderung mengekspresikan emosi secara implusif tanpa mempertimbangkan dampak sosial (Fitriah et al., 2020). Hasil penelitian ini memperkuat konsep Gross bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui latihan pengenalan, pemahaman, dan penyesuaian respon emosional (Gross, 2008). Secara teoritis, temuan dalam penelitian ini memberi dukungan lebih lanjut terhadap konsep regulasi emosi yang diungkapkan oleh Gross Konsep tersebut menyatakan bahwa kapasitas seorang individual dalam mengelola perasaannya bukanlah suatu kemampuan yang statis, melainkan dapat ditingkatkan melalui suatu proses berkelanjutan (Gross, 2008).

Kemampuan regulasi emosi ini sangat penting untuk di kembangkan sejak usia dini karena menjadi dasar bagi perkembangan sosial, moral, serta kesiapan sekolah (Rokhmawan et al., 2025). *Flashcard* menjadi salah satu cara belajar yang baik untuk membantu anak meningkatkan kemampuan mengelola perasaannya. Media pembelajaran berperan sebagai sarana penyalur pesan yang mempermudah siswa memahami informasi abstrak. Fungsi dari media pembelajaran sebagai alat penyampai pesan yang membantu menyederhanakan konsep abstrak sehingga siswa lebih mudah memahami, pemilihan media yang tepat mendukung proses kognitif, memperjelas gagasan kompleks, dan mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran (Putri et al., 2022). *flashcard* ialah sekumpulan kartu dengan berisikan kata, gambar yang bisa dipakai sebagai media belajar (Zumrotun et al., 2024). *Flashcard* juga dapat meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman konsep karena menghadirkan pembelajaran berbasis visual yang interaktif (Farid et al., 2024). Media visual seperti *flashcard* dinilai efektif untuk membantu siswa mengenali dan mengingat konsep melalui stimulasi gambar, warna, dan teks sederhana (Anggraini et al., 2024). Media *flashcard* ialah media yang berupa kartu selaku bahan ajar yang dapat mendukung untuk pendidik baik untuk orang tua ataupun guru untuk mendukung anak dalam belajar mengenali regulasi emosi, media *flashcard* ini sangat fleksibel untuk digunakan dalam aktivitas bermain individu maupun berkelompok baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Sebagai mana yang terlihat sebelum di berikan perlakuan kemampuan regulasi emosi pada anak masih tergolong rendah, namun setelah di beri perlakuan berupa *flashcard* terlihat adanya peningkatan dalam kemampuan anak meregulasi emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa anak mulai mampu mengenali, memahami, dan menyesuaikan respon emosinya dengan lebih baik. Ini membuktikan apa yang dikemukakan oleh Gross bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan dapat ditingkatkan secara bertahap melalui pembelajaran dan pengalaman yang berulang. Selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang disusun Anggraini yang mengungkapkan bahwa *flashcard* dapat membantu siswa memahami emosi melalui pengenalan ekspresi dan situasi secara konkret. Hasil penelitian Anggraini dan kawan-kawan mengatakan bahwa media *flashcard* memiliki peran signifikan dalam pembelajaran regulasi emosi. Melalui gambar-gambar ekspresi yang ada pada *flashcard* media ini menghadirkan konsep abstrak tentang emosi serta media ini memanfaatkan kekuatan gambar dan warna untuk mempermudah proses kognitif dalam memahami pesan emosi (Anggraini et al., 2024). Penggunaan media *flashcard* dapat

membantu guru mengoptimalkan pembelajaran media ini memungkinkan anak mempelajari beberapa cara untuk regulasi emosi melalui aktivitas visual dan reflektif, penggunaan media *flashcard* memberikan guru alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mengenai regulasi emosi. Media ini menawarkan pendekatan pembelajaran yang inovatif, dimana anak dapat memahami dan mengidentifikasi berbagai cara mengelola emosi melalui serangkaian aktivitas yang terdapat pada *flashcard*. Metode ini lebih interaktif disbanding dengan cara konvensional yang hanya mengandalkan pemberian nasihat secara verbal. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih mengesankan, mendalam, dan cocok dengan karakteristik peserta didik di era sekarang, sehingga diharapkan dapat mencapai hasil yang optimal.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan *flashcard* untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian juga didukung berdasarkan analisis data yang telah dilaksanakan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rsnk Test terhadap 15 anak diperoleh nilai sebesar Z sebesar 3,417 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar <0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p<0,05$ ), Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Maka hal ini dapat menunjukkan bahwa pemberian *flashcard* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberi mendukung serta memberikan bantuan selama penelitian berlangsung, khususnya untuk Kepala sekolah beserta guru-guru di TK Anak Bangsa yang sudah bersedia dalam melakukan kolaborasi pada penelitian ini dan juga peneliti mengucapkan terima kasih karena telah memberikan waktu serta perhatiannya dalam pelaksanaan penelitian. Terakhir peneliti ucapan terima kasih kepada para ahli yang sudah memberikan masukan dan pendapat berharga dalam perancangan instrumen penelitian ini.

## 7. REFERENSI

- Angeling, P., Mahadiva, T., Najwa Ghinarahima, C., Destalova Azzura, C., Markus Idulfilastri, R., & Marella, B. (2024). Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Bianca Marella INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 14795–14810. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12300>
- Anggraini, A. A., Apriliya, S. A., & Saputra, E. R. (2024). Analisis kebutuhan *flashcard* sebagai media pelatihan literasi emosi pada anak usia sekolah dasar. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 7(3), 579–588. <https://doi.org/10.22460/collase.v7i3.19298>
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 62–67. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12300.34120>
- Delzi Nurhafifah, Saffany Puteri Haniyashfira, Salma Novianti, Tysem Wani Calara Nainggolan, & Prima Aulia. (2024). Pengaruh Dongeng Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 114–126. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.468>
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 03(04), 289–301. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>
- Farid, D. A. M., Wirastania, A., & Hartanti, J. (2024). Efektivitas Media Flash Card untuk meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 37–45. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21889>
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh Keberfungsiun Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367>
- Fitriyah, L., & Rokhmawan, T. (2025). Pengembangan dan Penerapan Modul Aktivitas Regulasi Emosi untuk Melatih Regulasi Emosi Siswa di Taman Kanak-Kanak Sriwedari Kota Malang. *Journal of Community Service (JCOS)*, 3(3), 138–156. <https://doi.org/10.56855/jcos.v3i3.1632>
- Fridayanti, F., & Fitriah, E. A. (2020). Why and how am I angry? Exploring the causes and expressions of anger of the Islamic Sundanese adolescents. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 69–90. <https://doi.org/10.24854/jpu193>
- Gross, J. J. (2008). Cap1\_Emotions\_Gross. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>
- Izzah, Z. (2024). *Emotional Regulation Pada Anak Usia 4-6 Tahun*. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/12607>
- Karnaen, S. M. N., & Royanto, L. R. M. (2020). Storytelling Menggunakan Boneka Tangan Oleh Guru: Dapatkah Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Anak Tk a? *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.21648>
- Lestari, I. T., Santi, N. N., Nurmilawati, M., Nusantara, U., & Kediri, P. (2024). Analisis Efektifitas Media *Flashcard* terhadap Peningkatan Kemampuan Membaca Siswa Kelas I SDN Karangtengah 3 Kediri. 2009, 312–318.

<https://doi.org/10.29407/za922559>

- Marliana Susanti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18 <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/1586>.
- Maulida Nuzula Firdaus. (2023). Penggunaan Media Flascard Untuk Meningkatkan Pengenalan Bentuk Huruf Siswa Kelas II Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di SD Inpres Malakaya Kabupaten Gowo. 2(4), 31–41. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.432>
- Maziyah, H. N., & Zumrotun, E. (2024). Pengaruh Media Flashcard Terhadap Kemampuan Literasi Numerasi Di Sdn 3 Karangaji. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 5(1), 157–164. <https://doi.org/10.51494/jpdf.v5i1.1401>
- Miftahuljana, I., Sukrin, & Ade S. Anhar. (2025). Strategi Guru Dalam Mengembangkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi. *Walada: Journal of Primary Education*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.61798/wipe.v4i1.277>
- Muhammad Zanika Esa Putra. (2024). Representasi Emosi Dalam Cuitan Twitter Komunitas Marah-Marah: Kajian Psikolinguistik. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 14(1982), 349–358. <https://doi.org/10.23887/jpbsi.v14i3.82042>
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Noviampura, F. H. (2023). Upaya Meningkatkan Pengendalian Perilaku Emosional Anak Usia 4-6 Tahun melalui Peran Orang Tua dan Guru di RA. Al Miffa. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5114–5122. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2360>
- Primana, C. I. H. P. D. L. (2021). *Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (5-6 tahun)*. 190–202. <http://psychology.soc.uoc.gr/kafetsios/Emotion.htm>
- Primana, E. a. (2021). Emotion course. *Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)*, 6(2), 190–202. <http://psychology.soc.uoc.gr/kafetsios/Emotion.htm>
- Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). *Aulad : Journal on Early Childhood Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta*. 5(3). <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.398>
- R.Roro Rastrani Rahada Putri, Kaspul, K., & Arsyad, M. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Modul Elektronik (E-Modul) Berbasis Flip Pdf Professional Pada Materi Sistem Peredaran Darah Manusia Kelas XI SMA. *JUPEIS : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 93–104. <https://doi.org/10.55784/jupeis.vol1.iss2.46>
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Rahma, S. A., Pingkan, A., Ikhsan, P., & Yemima, D. (2024). *Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak*. 4, 1–18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Ramadhan, S., Kusumawati, Y., Khatimah, N., Ma'wiah, N. W., Pinkan, Yumarna, Y. (2024). Strategi pengelolaan kelas melalui penguatan budaya positif serta. ... *Journal of Islamic* ..., 5(1), 19–35. <https://www.e-journal.iainfmpapua.ac.id/index.php/waniambey/article/view/1043%0A>
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2021). Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan. 1(1), 23–30. <http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/5527>
- Sit, M. (2025). *Aulad : Journal on Early Childhood Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi melalui Penilaian Diri Berbasis Gambar*. 8(2), 952–958. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1328>