EFEKTIFITAS REINFORCEMENT TERHADAP PERILAKU KESULITAN MENGENDALIKAN EMOSI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Fitria Salma Feranita¹, Muhammad Jamaluddin Ma'mun²
fitriasalmaferanita@gmail.com¹, jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id²
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan reinforcement positif terhadap perilaku kesulitan mengendalikan emosi pada anak usia sekolah dasar dalam konteks pembelajaran nonformal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dan melibatkan tiga anak berusia 9–10 tahun yang menunjukkan kecenderungan emosi negatif seperti menangis, membentak, atau menarik diri. Data diperoleh melalui wawancara dengan orang tua dan guru les, serta observasi langsung menggunakan indikator dari skala DERS-16. Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan teknik reinforcement yang disesuaikan secara individual, seperti pujian verbal, waktu istirahat tambahan, pelukan, dan positive time-out. Hasil menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan signifikan dalam perilaku tidak adaptif. Temuan ini memperkuat bahwa reinforcement positif yang diterapkan secara konsisten dan kontekstual efektif dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih adaptif. Penelitian ini merekomendasikan penerapan strategi reinforcement sebagai bagian dari intervensi pengelolaan emosi di lingkungan belajar nonformal.

Kata Kunci: Reinforcement, Regulasi Emosi, Anak Usia Sekolah Dasar, Pembelajaran Nonformal.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of positive reinforcement in addressing emotional regulation difficulties among elementary school-aged children in a nonformal education setting. A qualitative case study approach was used, involving three children aged 9–10 who demonstrated emotional outbursts such as crying, shouting, or social withdrawal. Data were collected through interviews with parents and tutors, as well as direct observation based on indicators from the DERS-16 scale. The intervention was carried out over four weeks using individualized reinforcement techniques, including verbal praise, additional break time, physical affection, and positive time-outs. Results showed a significant decrease in maladaptive behaviors across all subjects. These findings confirm that positive reinforcement, when applied consistently and contextually, is effective in fostering adaptive emotional regulation in children. The study recommends integrating reinforcement strategies into emotional management programs within nonformal learning environments.

Keywords: Reinforcement, Emotional Regulation, Elementary-aged Children, Nonformal Education.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan emosional yang penting, di mana mereka mulai belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi dalam berbagai konteks sosial. Namun, pada kenyataannya, tidak sedikit anak yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Emosi berlebihan dapat menyebabkan beberapa dampak buruk, yakni timbul rasa marah berlebih, anak menjadi lebih agresif, mudah tersinggung, tidak percaya diri untuk mengemukakan pendapat, bahkan menarik diri dari lingkungan (Jariah, 2019). Kesulitan ini dapat berdampak langsung terhadap proses belajar, interaksi sosial, serta perkembangan karakter anak.

Dalam konteks pembelajaran nonformal, seperti tempat les, fenomena kesulitan pengendalian emosi pada anak cukup sering terjadi. Anak-anak mungkin menolak mengerjakan tugas, membanting alat tulis, atau bahkan meninggalkan ruangan saat merasa tertekan. Guru maupun orang tua sering kali kebingungan dalam menangani perilaku tersebut karena keterbatasan strategi manajemen perilaku yang efektif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan intervensi yang terstruktur untuk membantu anak mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara positif.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi intervensi terhadap perilaku bermasalah pada anak melalui reinforcement. Penelitian Atseno dkk. (2023) menunjukkan bahwa reinforcement positif berupa pujian dan penghargaan efektif dalam mengubah perilaku anak prasekolah, khususnya dalam meningkatkan performa tugas seperti membaca ayat pendek. Namun, penelitian ini tidak menyoroti aspek kesulitan anak dalam mengendalikan emosi secara internal. Sementara itu, Fajriyah (2024) membuktikan bahwa reinforcement dapat menurunkan perilaku agresif anak. Meskipun agresivitas dan kesulitan mengendalikan emosi memiliki keterkaitan, fokus utama penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada manifestasi perilaku agresif secara fisik, bukan pada aspek regulasi emosi internal anak.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam memodifikasi perilaku adalah reinforcement. Berdasarkan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh B. F. Skinner, reinforcement merupakan suatu proses pemberian konsekuensi yang dapat meningkatkan kemungkinan terulangnya suatu perilaku. Reinforcement dapat bersifat positif, yaitu dengan menambahkan stimulus menyenangkan setelah perilaku yang diharapkan terjadi, maupun negatif, yaitu dengan menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan (Puspita, 2013). Strategi ini telah banyak diterapkan dalam konteks pendidikan untuk membentuk perilaku adaptif, meningkatkan motivasi, dan mengurangi perilaku bermasalah.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa strategi penguatan positif berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi individu. Salah satu temuan yang relevan dikemukakan oleh Lubis (2018), yang menunjukkan bahwa pemberian pujian dan hadiah sebagai bentuk penguatan positif mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Lebih jauh, pendekatan ini juga terbukti efektif dalam membantu individu mengelola serta mengontrol emosi mereka dalam konteks pembelajaran. Sejalan dengan temuan tersebut, Indah, Rohmawati, Sudarsono, Firdaus, dan All (2024) menggarisbawahi pentingnya peran penguatan positif dalam pembelajaran sosial emosional—sebuah dimensi penting dalam pendidikan yang berpusat pada peserta didik. Penguatan positif tidak hanya berdampak pada peningkatan motivasi dan partisipasi aktif dalam proses belajar, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan pengaturan emosi secara lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan reinforcement positif dalam mengurangi perilaku kesulitan mengendalikan emosi pada anak usia sekolah dasar, khususnya pada konteks pembelajaran nonformal di salah satu tempat les di Kota Malang. Fokus ini dipilih karena fenomena kesulitan regulasi emosi masih sering dijumpai di lingkungan belajar nonformal dan belum banyak mendapat perhatian dalam intervensi yang berbasis strategi penguatan perilaku.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan, baik dari sisi teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasilnya dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan, khususnya mengenai penerapan reinforcement

positif dalam pengelolaan emosi anak. Penelitian ini juga berperan dalam memperjelas hubungan antara pemberian penguatan positif dan peningkatan kemampuan regulasi emosi anak dalam konteks belajar yang kurang terstruktur seperti tempat les.

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi guru les, orang tua, maupun praktisi pendidikan dalam merancang strategi intervensi perilaku yang efektif dan aplikatif. Pendekatan reinforcement positif yang diterapkan secara konsisten berpotensi membantu anak mengelola emosi dengan lebih adaptif, mengurangi perilaku problematik, serta mendukung proses belajar dan interaksi sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, penelitian ini turut memberikan kontribusi konkret dalam pengembangan strategi manajemen perilaku di lingkungan belajar nonformal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan secara mendalam perubahan perilaku anak setelah diberikan intervensi reinforcement. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana reinforcement memengaruhi perilaku kesulitan mengendalikan emosi pada anak usia sekolah dasar.

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang anak berusia 9 hingga 10 tahun yang mengikuti kegiatan belajar di sebuah tempat les di Kota Malang. Ketiganya dipilih secara purposive berdasarkan hasil pengamatan awal serta laporan dari guru les, yang menunjukkan bahwa anak-anak tersebut memiliki kecenderungan kesulitan dalam mengelola emosi, seperti menangis, marah, menolak instruksi, atau menunjukkan perilaku agresif saat menghadapi tekanan atau tuntutan belajar.

Penelitian ini dilaksanakan di tempat les tersebut selama bulan Maret hingga April 2025. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara kepada orang tua, wawancara kepada guru les, dan observasi langsung terhadap perilaku anak. Panduan wawancara disusun berdasarkan item-item dari skala Difficulties in Emotion Regulation Scale – 16 item (DERS-16), yang telah dimodifikasi ke dalam bentuk skala centang untuk mempermudah penyampaian pertanyaan kepada informan yang tidak menjadi responden langsung dari skala asli.

DERS-16 merupakan skala yang dikembangkan oleh Bjureberg (2016) untuk mengukur kemampuan mengatur emosi seseorang. Skala ini terdiri dari 16 item dengan 5-poin skala Likert. DERS-16 yang digunakan pada penelitian ini merupakan hasil adaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Nasution (2019).

Penyesuaian bentuk skala dilakukan dengan tetap mengacu pada validitas konten DERS-16, sebagaimana dijelaskan dalam pengembangannya oleh Bjureberg (2016), yang menyebutkan bahwa skala ini dapat digunakan secara fleksibel dalam berbagai konteks klinis maupun non-klinis. Karena tujuan utama dari modifikasi adalah untuk mengakses persepsi pihak ketiga (orang tua dan guru les) terhadap emosi dan perilaku anak yang mereka amati, penggunaan format centang dianggap lebih sesuai secara praktis tanpa mengurangi integritas pengukuran. Data yang diperoleh dari wawancara ini dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola kesulitan regulasi emosi yang dialami peserta didik berdasarkan pengamatan informan.

Wawancara kepada orang tua bertujuan untuk menggali informasi mengenai perilaku anak di rumah, pola pengasuhan, serta respons mereka terhadap perilaku emosional anak. Sementara itu, wawancara kepada guru les difokuskan pada perilaku anak selama proses belajar, pemicu emosional yang umum terjadi, serta strategi guru dalam merespons

perilaku anak. Observasi dilakukan secara langsung selama sesi pembelajaran berlangsung, dengan mencatat frekuensi, bentuk, dan konteks terjadinya perilaku emosional negatif anak, baik sebelum maupun setelah intervensi.

Proses penelitian dilaksanakan melalui enam tahapan. Tahap pertama adalah asesmen awal, yang melibatkan observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi perilaku emosional dan faktor pemicunya. Tahap kedua adalah penentuan target perilaku, yaitu perilaku-perilaku spesifik yang menjadi fokus intervensi, seperti menangis berlebihan, membentak guru, atau membanting alat tulis. Tahap ketiga adalah penyusunan rencana reinforcement, yang meliputi penentuan jenis reinforcement positif maupun negatif sesuai dengan preferensi dan karakteristik masing-masing anak. Tahap keempat adalah penerapan intervensi, di mana reinforcement diberikan secara konsisten setiap kali anak menunjukkan upaya atau keberhasilan dalam mengendalikan emosi. Tahap kelima adalah evaluasi berkala yang dilakukan setiap minggu untuk menilai perubahan perilaku dan melakukan penyesuaian strategi bila diperlukan. Tahap terakhir adalah follow-up, yang dilakukan untuk mengamati keberlanjutan perubahan perilaku setelah reinforcement dihentikan.

Data hasil wawancara dan observasi dianalisis dengan menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui tahapan transkripsi data, identifikasi tema-tema yang muncul, kategorisasi data berdasarkan tema, dan interpretasi makna untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas reinforcement terhadap perubahan perilaku emosional anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan tiga subjek anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi: ANZ, ES, dan AMD. Identifikasi awal dilakukan melalui observasi langsung serta wawancara dengan orang tua dan guru les. Data dikonfirmasi melalui skala Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16).

Tabel 1. Tabel Hasil Wawancara dengan Orang Tua dan Guru Les Berdasarkan Skala DERS-16

No	Indikator DERS-16	ANZ	ES	AMD
1	Anak tampak kebingungan atau tidak bisa menjelaskan perasaannya	✓	X	✓
2	Anak terlihat tidak tahu perasaan apa yang sedang ia alami	✓	X	✓
3	Saat marah atau sedih, anak kesulitan menyelesaikan tugas atau kegiatan	✓	✓	✓
4	Saat marah atau sedih, anak bertindak di luar kendali	✓	✓	✓
5	Anak merasa emosi negatifnya akan berlangsung lama dan tidak akan hilang	✓	X	✓
6	Anak merasa akan terus-menerus sedih atau kecewa saat mengalami masalah	✓	X	✓

7	Saat emosi negatif muncul, anak sulit fokus pada aktivitas lain	✓	✓	✓
8	Anak mengatakan atau menunjukkan bahwa ia merasa “tidak bisa mengendalikan diri”	✓	✓	✓
9	Anak merasa malu karena memiliki emosi negatif (marah, sedih, cemas)	X	X	✓
10	Anak menyebut dirinya lemah ketika merasa emosi negatif	X	X	✓
11	Anak menunjukkan perilaku tidak terkendali saat emosi tinggi	✓	✓	✓
12	Anak tampak merasa tidak tahu harus berbuat apa untuk menenangkan diri	✓	✓	✓
13	Anak terlihat kesal atau marah pada dirinya sendiri karena merasa emosi negatif	X	X	✓
14	Saat sedih/marah, anak bertingkah seolah ia “buruk” atau “tidak berharga”	X	X	✓
15	Anak menunjukkan kesulitan untuk berpikir jernih saat sedang emosional	✓	✓	✓
16	Anak tampak kewalahan oleh emosinya	✓	✓	✓

Berdasarkan hasil pengisian skala penilaian regulasi emosi (DERS-16), masing-masing subjek menunjukkan pola respons emosional yang khas sesuai dengan karakteristik individualnya. Subjek ANZ menunjukkan dominasi gangguan regulasi emosi yang berfokus pada intensitas ledakan emosi ketika menghadapi tugas-tugas yang dirasa sulit. Hal ini tercermin dari sejumlah indikator yang dicentang, seperti ketidakmampuan untuk fokus, kecenderungan menangis, perasaan bingung, serta pengalaman emosional yang sangat menguasai dirinya hingga tampak kewalahan.

Sementara itu, subjek ES memperlihatkan kecenderungan utama pada perilaku impulsif, terutama saat diminta untuk fokus atau ketika berada dalam situasi yang menuntut konsentrasi tinggi. Indikator-indikator yang dicentang pada skala DERS-16 menggambarkan adanya impulsivitas yang tinggi, kesulitan mempertahankan perhatian, serta ledakan emosi yang diwujudkan melalui perilaku fisik yang tidak terkendali. Hal ini mengindikasikan kesulitan dalam mengelola respons emosi secara adaptif.

Berbeda dengan dua subjek sebelumnya, AMD menunjukkan pola regulasi emosi yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri secara ekstrem dalam situasi tekanan emosional, khususnya ketika mendapat teguran atau kritikan. Berdasarkan centang indikator pada skala DERS-16, AMD tampak mengalami perasaan tidak berharga, perasaan malu yang intens, serta kesulitan untuk menenangkan diri setelah mengalami distress emosional. Indikator ini mengarah pada kesulitan dalam menerima emosi negatif

dan mengatasi ketegangan secara konstruktif.

Temuan hasil observasi lapangan memberikan konfirmasi dan pendalaman terhadap temuan skala, dengan memperlihatkan ekspresi perilaku yang konsisten terhadap pola regulasi emosi masing-masing subjek. Pada subjek ANZ, terlihat adanya hambatan signifikan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara verbal. Dalam situasi tugas yang menantang, ANZ cenderung merespons dengan cara yang tidak terkontrol, seperti membentak atau menangis secara tiba-tiba. Perilaku ini menunjukkan ketidaktahuan terhadap jenis emosi yang sedang dialami, serta ketidakmampuan menyelesaikan tugas saat berada dalam kondisi emosional yang tinggi. Reaksi ANZ menggambarkan dominasi emosi negatif yang tidak tersalurkan secara tepat, sehingga menghambat kemampuan kognitif dan perilaku dalam menyelesaikan aktivitas.

Subjek ES, dari hasil observasi, memperlihatkan bentuk regulasi emosi yang sangat dipengaruhi oleh impulsivitas. Ketika diminta untuk fokus atau berada dalam situasi yang menuntut kendali diri, ES kerap menunjukkan perilaku agresif, seperti melempar barang atau melakukan gerakan tubuh secara mendadak dan tidak proporsional. Kesulitan dalam mengalihkan perhatian dari pemicu emosional dan kecenderungan untuk merespons secara fisik terhadap tekanan emosional menegaskan temuan skala bahwa ES memiliki tantangan besar dalam mengatur reaksi impulsifnya. Hal ini mencerminkan ketidakseimbangan antara kontrol emosi dan perilaku, terutama dalam konteks stres.

Adapun subjek AMD menunjukkan reaksi emosional yang cenderung internal dan bersifat menarik diri ketika mengalami tekanan psikologis. Dalam situasi yang mengandung unsur koreksi atau teguran, AMD sering kali menangis, menghindari interaksi, atau memperlihatkan gestur tubuh yang menandakan rasa malu dan ketidaknyamanan mendalam. Dari segi ekspresi emosi, AMD tampak pasif, namun secara internal mengalami tekanan tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh ekspresi wajah yang murung, pernyataan-pernyataan negatif terhadap diri sendiri, dan ketidakmampuan mengelola distress. Hasil observasi ini selaras dengan temuan pada skala, yang menunjukkan bahwa AMD mengalami kesulitan dalam menerima keberadaan emosi negatif dan dalam menenangkan diri secara mandiri setelah emosi tersebut muncul.

Berdasarkan hasil analisis dari skala dan observasi yang telah dilakukan, intervensi dirancang menggunakan pendekatan reinforcement untuk membantu masing-masing individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Tabel 2. Efektivitas Intervensi

Subjek	Perilaku Awal	Perubahan Intervensi	Setelah	Teknik Reinforcement Baru
ANZ	Membentak dan menangis saat tugas sulit	Frekuensi 5x/minggu 1x/minggu	menurun dari menjadi	Verbal praise + reward waktu istirahat
ES	Melempar barang saat diminta fokus	Menurun dari menjadi 1x/minggu di minggu ke-4	4x/minggu 2x/minggu, lalu	Perhatian khusus & pelukan

AMD	Menangis dan kabur saat dimarahi	Menurun dari 3x/minggu menjadi 0x/minggu di minggu ke-4	Kombinasi: pujian verbal + time-out positif
------------	----------------------------------	---	---

Berdasarkan hasil, setelah diterapkan intervensi berbasis reinforcement, ketiga subjek menunjukkan perubahan perilaku yang positif dan terukur. Subjek ANZ, yang sebelumnya kerap membentak dan menangis saat menghadapi tugas sulit dengan frekuensi lima kali per minggu, mengalami penurunan signifikan menjadi hanya satu kali per minggu. Perubahan ini dicapai melalui pemberian verbal praise dan penghargaan berupa tambahan waktu istirahat sebagai bentuk penguatan positif.

Subjek ES, yang awalnya menunjukkan perilaku melempar barang saat diminta fokus, mengalami penurunan frekuensi dari empat kali per minggu menjadi dua kali, dan terus menurun hingga satu kali per minggu pada minggu keempat. Intervensi menggunakan reinforcement sosial berupa perhatian khusus dan pelukan terbukti efektif dalam membantu mengurangi respons impulsifnya.

Sementara itu, subjek AMD yang sebelumnya menunjukkan perilaku menangis dan melarikan diri saat dimarahi, mengalami perubahan paling drastis. Dari frekuensi tiga kali per minggu, perilaku tersebut menurun hingga mencapai nol kejadian pada minggu keempat. Pendekatan yang digunakan adalah kombinasi antara pujian verbal dan teknik time-out positif, yang memberikan waktu reflektif tanpa unsur hukuman.

Secara keseluruhan, teknik reinforcement yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu berhasil mendorong penurunan perilaku tidak adaptif secara konsisten dan progresif.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji efektivitas intervensi berbasis reinforcement dalam meningkatkan regulasi emosi pada tiga anak usia sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki pola regulasi emosi yang khas, mulai dari dominasi ledakan emosi, impulsivitas, hingga kecenderungan menarik diri secara ekstrem saat menghadapi tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriana dan Indira (2023) yang menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dalam penyesuaian psikologis dan sosial anak, serta berdampak langsung pada kemampuan anak untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. Anak yang belum mampu meregulasi emosi cenderung menunjukkan perilaku mudah marah, sedih, dan stres, yang selanjutnya mempengaruhi aktivitas dan interaksi sosial mereka.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan teknik reinforcement yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing anak. Misalnya, ANZ diberikan verbal praise dan reward waktu istirahat, ES memperoleh perhatian khusus dan pelukan, sedangkan AMD mendapatkan kombinasi pujian verbal dan time-out positif. Hasilnya, seluruh subjek menunjukkan penurunan signifikan pada perilaku tidak adaptif, seperti membentak, menangis, melempar barang, hingga menarik diri. Penurunan frekuensi

perilaku bermasalah ini konsisten setiap minggunya setelah intervensi dilakukan. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa strategi reinforcement, terutama yang berbasis penguatan positif, efektif dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Hasil ini dapat dikaitkan dengan literatur yang menyoroti pentingnya pendekatan individual dalam intervensi regulasi emosi. Menurut Houck, dkk (2016), intervensi yang mengajarkan strategi pengelolaan emosi seperti situation modification, attentional deployment, dan cognitive reappraisal terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi emosional, bahkan pada remaja dengan perilaku berisiko. Dalam konteks anak usia sekolah dasar, pendekatan reinforcement yang dipersonalisasi dapat membantu anak mengidentifikasi, menerima, dan menyalurkan emosi negatif secara konstruktif. Selain itu, strategi seperti pelatihan manajemen emosi, konseling, dan bimbingan yang diberikan di sekolah juga terbukti meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi, sehingga berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional dan kualitas hidup anak.

Efektivitas teknik reinforcement ini juga menegaskan bahwa intervensi perilaku yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu memberikan hasil yang lebih optimal. Misalnya, teknik verbal praise dan reward waktu istirahat lebih cocok bagi ANZ yang cenderung membutuhkan jeda dari tekanan tugas. Sementara itu, pendekatan fisik seperti pelukan pada ES menyesuaikan dengan kebutuhan emosional yang diekspresikan secara fisik. Kombinasi pujian dan positive time-out pada AMD terbukti membantu anak menenangkan diri tanpa merasa dihukum, yang sesuai dengan konsep penguatan non-punitif dalam pembentukan kontrol diri anak.

Lebih lanjut, pentingnya peran guru dan orang tua dalam proses pengelolaan emosi anak juga ditekankan dalam literatur. Guru dan orang tua tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai model dalam mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat. Pemberian pujian dan perhatian khusus saat anak berhasil mengendalikan emosi negatif terbukti memperkuat perilaku positif dan membangun kepercayaan diri anak dalam menghadapi situasi emosional yang menantang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis reinforcement yang disesuaikan dengan kebutuhan individu efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar. Penurunan signifikan pada perilaku tidak adaptif setelah intervensi menunjukkan bahwa strategi ini dapat diimplementasikan sebagai bagian dari program pengelolaan emosi di sekolah dasar.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga profesional dalam merancang dan melaksanakan intervensi regulasi emosi yang komprehensif dan berkelanjutan. Selain itu, pelatihan dan psikoedukasi tentang pengelolaan emosi perlu diberikan secara rutin kepada anak, guru, dan orang tua agar tercipta lingkungan yang mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk menguji efektivitas reinforcement dalam konteks sosial yang lebih luas serta dengan metode kuantitatif agar menghasilkan hasil yang lebih

general.

KESIMPULAN

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan emosional yang sangat penting, di mana kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosi mulai terbentuk secara lebih kompleks. Namun, dalam praktiknya, banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, yang dapat berdampak negatif pada proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan karakter mereka (Jariah, 2019). Permasalahan ini tidak hanya terjadi di lingkungan formal seperti sekolah, tetapi juga di tempat pembelajaran nonformal, seperti tempat les, di mana anak sering menunjukkan perilaku menolak tugas, membanting alat tulis, atau bahkan meninggalkan ruangan saat merasa tertekan. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang terstruktur agar anak mampu mengelola emosi secara positif dan adaptif.

Hasil penelitian ini juga mempertegas pentingnya penyesuaian strategi intervensi dengan karakteristik individu anak. Teknik reinforcement yang dipilih dan diterapkan secara konsisten terbukti mampu menurunkan perilaku tidak adaptif pada masing-masing subjek, baik yang bersifat eksternal seperti tantrum dan impulsivitas, maupun yang bersifat internal seperti penarikan diri dan perasaan tidak berharga. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang berbasis penguatan positif tidak hanya efektif untuk mengubah perilaku eksternal, tetapi juga mendukung perkembangan regulasi emosi internal anak secara lebih optimal.

Dengan demikian, jawaban dari tujuan penelitian ini adalah bahwa penerapan reinforcement positif secara terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan individu terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kesulitan mengendalikan emosi pada anak usia sekolah dasar di lingkungan belajar nonformal. Intervensi ini tidak hanya menurunkan perilaku bermasalah secara signifikan, tetapi juga membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, mendukung proses belajar, dan memperbaiki interaksi sosial mereka. Keberhasilan intervensi ini memberikan rekomendasi agar strategi reinforcement positif dapat diadopsi secara lebih luas oleh guru les, orang tua, dan praktisi pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan kondusif bagi perkembangan emosional anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Atseno, S. D., Wahyuni, S., & S, S. U. (2023). Perbandingan Efektifitas Pujian dan Penghargaan Sebagai Reinforcement Positif Terhadap Perubahan Perilaku pada Anak Prasekolah. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(6), 750–754. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i6.271>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(5), 169–175. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Indah, L., Rohmawati, S., Sudarsono, M., Firdaus, M., & All, B. (2024). Menelaah Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional dan Perwujudannya dalam Pendidikan yang Berpihak Pada Peserta Didik. 3(1), 79–90.

- Jariah, A. (2019). Meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui kebiasaan membaca al quran. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 52. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2630>.
- Lathifatul Fajriah. (2024). Teknik Reinforcement dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 95–111. <https://doi.org/10.33367/piaud.v4i1.5228>
- Lubis, H. (2018). Pemberian penguatan positif oleh guru dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa pada kompetensi dasar hubungan satuan panjang pelajaran matematika kelas VB SD Negeri 067690 Medan Johor. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu Ilmu Sosial*, 2, 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/mkd.v2i2.1992>
- Nasution, A. M. N. (2019). Efektivitas Acceptance-Commitment Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan [Master's thesis, Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24975>.