

Pengembangan dan Penerapan Modul Aktivitas Regulasi Emosi untuk Melatih Regulasi Emosi Siswa di Taman Kanak-Kanak Sriwedari Kota Malang

Lailatul Fitriyah^{1*}, Tristan Rokhmawan²

¹Universitas Nurul Jadid, Paiton Probolinggo Jawa Timur, 67291, Indonesia

²Universitas PGRI Wiranegara, Pasuruan Jawa Timur, 67118, Indonesia

*Corresponding author: lailatulfitriyah15.lf@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Direvisi 15 Mei 2025

Diterima 21 Juni 2025

ABSTRAK

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Namun, dalam praktiknya, banyak anak di satuan PAUD menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara mandiri. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan *Modul Aktivitas Regulasi Emosi* sebagai upaya peningkatan kapasitas guru dan stimulasi regulasi emosi anak-anak di TK Sriwedari Kota Malang. Metode yang digunakan adalah *Service Learning* (SL), yang mengintegrasikan keilmuan psikologi dan pendidikan anak usia dini dalam konteks pengabdian berbasis pengalaman dan refleksi. Kegiatan ini diawali dengan asesmen awal terhadap lima siswa dengan indikasi kesulitan regulasi emosi melalui wawancara, observasi, dan pengisian skala *Emotion Regulation Checklist* (ERC), yang menunjukkan adanya kecenderungan skor regulasi emosi rendah dan labilitas emosional tinggi. Berdasarkan hasil asesmen tersebut, dikembangkan modul pembelajaran yang terdiri dari empat bagian: pemahaman emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, dan pengaturan emosi. Modul kemudian diterapkan oleh guru dalam empat sesi pembelajaran, dengan pendampingan dosen dan mahasiswa. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi, dokumentasi aktivitas anak, dan diskusi refleksi.

Kata Kunci: Anak usia dini, Modul aktivitas, Regulasi emosi.

This is an open-access article under the [CC BY](#) license.



How to Cite: 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)*, 03(3): pp. 138-156, doi: <https://doi.org/10.56855/jcos.v3i3.1632>

1. Pendahuluan

1.1 Analisis Situasi

Taman Kanak-Kanak (TK) Sriwedari terletak di wilayah Kota Malang, Jawa Timur, yang merupakan salah satu kota dengan kepadatan penduduk dan pertumbuhan pendidikan anak usia dini yang pesat. Secara demografis, TK Sriwedari dihuni oleh anak-anak dari keluarga kelas menengah dengan latar belakang sosial-ekonomi yang beragam, mulai dari keluarga pekerja sektor formal, informal, hingga ibu rumah tangga penuh waktu. Lokasi sekolah berada di lingkungan padat penduduk, dengan akses yang cukup baik terhadap sarana pendidikan dan kesehatan. TK Sriwedari termasuk dalam kategori sekolah swasta menengah dengan jumlah siswa sekitar 40 anak per tahun ajaran, terbagi dalam dua kelas (A dan B).

Fasilitas pembelajaran mencakup ruang kelas, area bermain, dan peralatan edukatif dasar. Tenaga pendidik di sekolah ini terdiri dari guru-guru yang telah mengikuti pelatihan dasar pendidikan anak usia dini, namun sebagian besar belum memiliki pelatihan khusus tentang pendampingan sosial-emosional anak. Interaksi antara sekolah dan orang tua cukup intens, terutama dalam kegiatan seremonial dan konsultasi informal. Meski demikian, komunikasi terkait perkembangan sosial dan emosional anak belum menjadi agenda utama dalam hubungan tripusat pendidikan (guru, anak, orang tua).

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan asesmen yang dilakukan di Taman Kanak-Kanak Sriwedari, tampak jelas bahwa sebagian besar anak menghadapi tantangan dalam mengenali serta mengelola emosinya. Anak-anak menunjukkan reaksi emosional yang belum terkendali, seperti menangis secara berlebihan ketika mengalami frustrasi, merespons konflik dengan tindakan fisik seperti memukul atau mendorong teman, serta kesulitan dalam menenangkan diri ketika marah atau kecewa. Dalam beberapa kasus, anak juga menunjukkan perilaku menarik diri dan menghindari interaksi saat berada dalam situasi sosial baru yang memicu ketidaknyamanan. Kondisi tersebut menggambarkan belum berkembangnya kemampuan dasar regulasi emosi pada anak-anak usia dini.

Hasil pengisian skala *Emotion Regulation Checklist (ERC)* yang dilaporkan oleh guru menunjukkan bahwa anak-anak memiliki skor tinggi dalam dimensi labilitas dan negativitas, sementara kemampuan dalam mengatur emosi secara positif masih rendah. Meski secara kognitif anak-anak berada dalam rentang perkembangan yang sesuai, proses belajar mereka sering terganggu oleh letupan emosi yang tak terkendali, terutama saat proses pembelajaran berlangsung aktif. Informasi dari orang tua turut memperkuat temuan ini, di mana anak-anak juga menunjukkan ledakan emosi serupa di rumah, serta belum mampu mengungkapkan

perasaannya dengan cara yang sehat dan verbal. Situasi ini menegaskan adanya kesenjangan dalam pemberian stimulasi sosial-emosional, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah.

Minimnya pembelajaran eksplisit tentang emosi, keterbatasan media pembelajaran yang terstruktur, dan kurangnya pelatihan guru dalam pendampingan emosional menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Anak-anak tumbuh dalam ruang pembelajaran yang masih mengutamakan aspek kognitif, sementara kebutuhan untuk memahami dan mengatur emosi belum mendapatkan perhatian yang memadai.

Untuk memahami fenomena ini secara teoritis, pendekatan dari berbagai teori psikologi perkembangan dapat digunakan. James Gross mengemukakan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan individu dalam mengubah atau memodifikasi respons emosional melalui berbagai strategi, baik secara kognitif maupun perilaku. Strategi ini mencakup kemampuan merefleksi situasi, menahan dorongan impulsif, atau mengalihkan fokus dari sumber stres. Pada anak usia dini, kemampuan ini masih berkembang dan sangat bergantung pada bimbingan dari lingkungan sekitar (Gross, 1998, 1999, 2014; Gross & Oliver P. John, 2002; Kappas, 2011).

Daniel Goleman, dalam teorinya tentang kecerdasan emosional, menekankan bahwa aspek seperti kesadaran diri dan pengelolaan emosi merupakan bagian inti dari kecerdasan emosional yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan sosial dan akademik anak. Dalam konteks TK Sriwedari, tampak bahwa dua aspek tersebut masih belum berkembang secara optimal pada sebagian besar anak, yang tercermin dalam kesulitan mereka mengenali dan mengatur respons emosional terhadap situasi sehari-hari (Afrifa Jnr dkk., 2020; Chung dkk., 2023; Goleman, 1995, 2001b, 2001a).

Selanjutnya, teori zona perkembangan proksimal (ZPD) dari Lev Vygotsky menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan anak sangat ditentukan oleh dukungan sosial yang mereka terima dalam proses belajar (Blake & Pope, 2008; Doolittle, 1995; Irshad dkk., 2021; Seng, 1997; Shabani dkk., 2010). Dalam hal regulasi emosi, anak memerlukan *scaffolding* dari orang dewasa—guru dan orang tua—untuk belajar mengenali, memahami, serta menyalurkan emosinya secara tepat. Jika anak-anak dibiarkan mengatur emosinya sendiri tanpa dukungan, risiko munculnya perilaku yang tidak adaptif akan semakin besar dan bisa berdampak jangka panjang hingga usia sekolah dasar (Levykh, 2008; Margolis, 2020; Rahman, 2024).

Dalam model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Eisenberg dan kolega, disebutkan bahwa terdapat empat komponen utama yang mendasari kemampuan regulasi emosi, yakni pemahaman emosi, ekspresi emosi, pengendalian emosi, dan strategi pengaturan emosi. Keempat komponen ini tidak muncul secara otomatis, tetapi harus ditumbuhkan melalui pengalaman, latihan, dan interaksi sosial yang konsisten. Dengan demikian, penting untuk menciptakan media dan strategi pembelajaran yang mampu menstimulasi seluruh aspek tersebut secara terstruktur dan menyenangkan (Eisenberg, 2000; Essau dkk., 2017; Hartup & Weinberg, 2014; Silkenbeumer dkk., 2016).

Melalui pandangan teoritis ini, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi bukanlah kemampuan yang terbentuk secara naluriah, melainkan hasil dari proses pembelajaran yang didampingi. Anak-anak membutuhkan bantuan dari orang dewasa untuk memahami perasaan mereka sendiri, menamai emosi dengan benar, serta mempelajari cara-cara yang sehat untuk

menyalurkan dan mengontrolnya. Dalam konteks ini, kehadiran modul aktivitas regulasi emosi sebagai media pembelajaran menjadi sangat relevan dan strategis.

Dengan demikian, situasi yang dihadapi di TK Sriwedari menegaskan adanya urgensi untuk memberikan intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi anak-anak. Ketiadaan stimulasi yang memadai, baik dalam lingkungan belajar di sekolah maupun di rumah, telah menyebabkan berbagai bentuk ekspresi emosi yang maladaptif seperti tantrum, agresivitas, hingga menarik diri. Situasi ini tidak hanya menghambat perkembangan sosial-emosional anak, tetapi juga mengganggu dinamika pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan modul aktivitas regulasi emosi yang dirancang sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini menjadi solusi yang penting dan mendesak. Modul ini diharapkan dapat menjadi alat bantu bagi guru dan orang tua dalam mendampingi anak mengelola emosinya secara sehat, sekaligus membangun ekosistem pendidikan yang lebih suportif terhadap kebutuhan emosi anak. Proses modifikasi perilaku melalui serangkaian permainan ini dirasa lebih efektif untuk diterapkan di taman kanak-kanak daripada kegiatan program wali asuh, pembinaan spiritual, atau metode konseling yang membutuhkan komunikasi aktif anak dengan konselor atau guru; kegiatan yang menuntut aktifitas psikologis dan kemauan konseling ini lebih cocok untuk anak yang sudah beranjak dewasa atau remaja (Fitriyah, 2023; Fitriyah & Mas'ula, 2021; Fitriyah & Wahyuni, 2020; Krisnanda dkk., 2023; Wahyuni dkk., 2023).



Gambar 1. Suasana TK Sriwedhari Malang pada kegiatan Hari Kartini

1.2 Solusi dan Target

Sebagai respons terhadap temuan awal yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi pada anak-anak TK Sriwedari—berdasarkan hasil observasi dan pengisian Emotion Regulation Checklist (ERC) pada tahap screening—kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk memberikan solusi dalam bentuk pelatihan guru dan penerapan langsung Modul Aktivitas Regulasi Emosi di lingkungan kelas. Modul ini telah dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip perkembangan anak dan teori regulasi emosi, serta dirancang dalam bentuk aktivitas bermain dan interaktif yang relevan dengan dunia anak usia dini.

Rangkaian kegiatan pengabdian dilaksanakan di TK Sriwedari Kota Malang selama bulan Maret-April 2025, yang diawali dengan pelatihan guru mengenai pemahaman konsep regulasi emosi serta cara menggunakan modul secara terstruktur dalam pembelajaran. Setelah pelatihan, guru akan menerapkan isi modul dalam empat sesi pembelajaran di kelas yang memfokuskan pada pengenalan emosi dasar, ekspresi emosi, pengendalian diri, dan strategi pengaturan emosi dalam interaksi sosial.

Prosedur kegiatan dimulai dengan sosialisasi kepada sekolah dan guru, dilanjutkan dengan pelatihan intensif, lalu diikuti implementasi modul oleh guru di kelas dengan pendampingan dari tim pengabdian. Seluruh proses akan terdokumentasi dan dievaluasi melalui catatan pelaksanaan, umpan balik guru, dan refleksi terhadap dinamika pembelajaran. Target utama kegiatan ini adalah guru kelompok B sebagai fasilitator utama modul, serta siswa kelompok B sebagai penerima manfaat langsung dari kegiatan. Dengan pendekatan ini, kegiatan pengabdian diharapkan mampu memperkuat kapasitas guru dalam mengelola pembelajaran sosial-emosional dan memberikan dampak nyata pada perkembangan emosi anak secara positif.

2. Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Service Learning (SL)*, yaitu suatu pendekatan yang mengintegrasikan kegiatan pembelajaran akademik dengan pelayanan nyata kepada masyarakat melalui pengalaman langsung yang terstruktur dan reflektif (Belet & Dala, 2010; Pereira & Costa, 2019; Salam dkk., 2017).

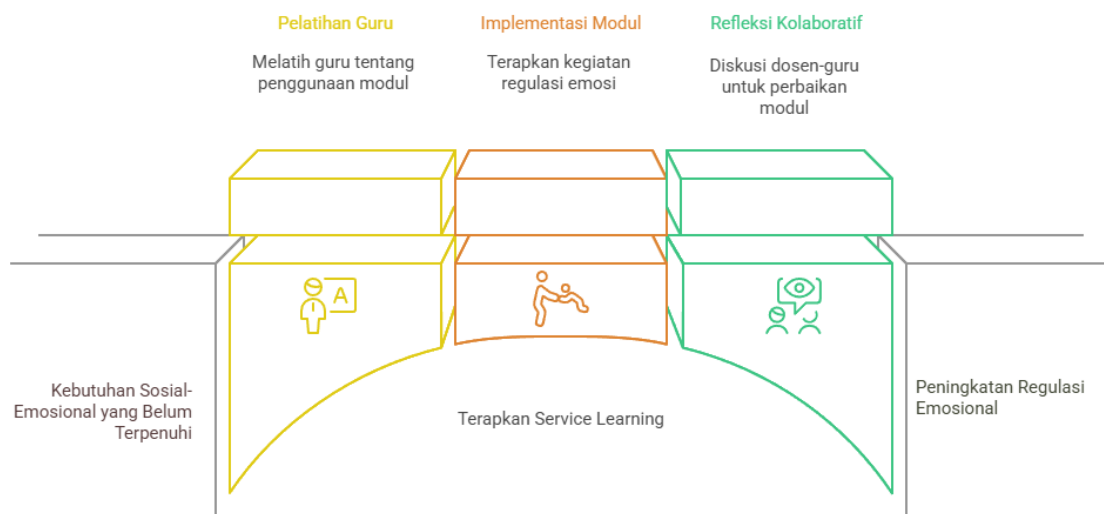
Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Service Learning (SL)*, yaitu suatu pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman yang mengintegrasikan aktivitas akademik dengan pelayanan nyata kepada masyarakat. *Service Learning* menekankan keterlibatan langsung civitas akademika dalam menyelesaikan permasalahan riil melalui kontribusi berbasis keilmuan, refleksi kritis, dan penguatan kapasitas mitra. Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan karakter pengabdian berbasis ilmu psikologi dan pendidikan anak usia dini, di mana proses belajar di perguruan tinggi diarahkan tidak hanya untuk membangun pengetahuan teoritis, tetapi juga untuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat pendidikan.

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari proses reflektif dosen dalam praktik profesional sebagai psikolog pendidikan dan pendidik tinggi, yang merespons kebutuhan nyata di lapangan akan intervensi sosial-emosional pada anak usia dini. Modul aktivitas regulasi emosi yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan hasil dari asesmen sebelumnya yang dilakukan di TK Sriwedari, serta disusun berdasarkan teori-teori perkembangan anak dan regulasi emosi. Dengan demikian, pengabdian ini bukan hanya kegiatan aplikasi, melainkan juga bagian dari praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang bersumber dari lapangan dan ditujukan kembali untuk menjawab kebutuhan di lapangan.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan kolaborasi antara dosen pelaksana sebagai fasilitator utama, guru sebagai pelaksana langsung modul di kelas, dan mahasiswa sebagai pendamping serta pencatat dinamika pelaksanaan. Guru menjadi mitra utama dalam implementasi modul dan berperan aktif dalam menyampaikan refleksi selama proses berlangsung. Refleksi ini dilakukan secara konsultatif dan lisan dalam sesi diskusi terjadwal bersama dosen, yang juga berfungsi sebagai momen evaluatif dan penguatan kapasitas guru.

Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur, dimulai dari koordinasi dan pelatihan guru, dilanjutkan dengan implementasi modul aktivitas regulasi emosi di kelas selama empat sesi bertahap, serta diakhiri dengan refleksi dan evaluasi pelaksanaan melalui diskusi guru-dosen dan dokumentasi kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang dengan prinsip *experiential learning*, di mana semua pihak yang terlibat—baik dosen, mahasiswa, maupun guru—mengalami proses pembelajaran yang kontekstual dan reflektif.

Dengan menggunakan pendekatan *Service Learning*, kegiatan pengabdian ini tidak hanya bertujuan memberikan layanan kepada mitra pendidikan, tetapi juga memperkuat integrasi antara pendidikan, praktik profesional, dan pengabdian kepada masyarakat. Model ini mendorong mahasiswa untuk belajar langsung di lapangan, menyaksikan penerapan konsep psikologi dalam konteks nyata, dan membentuk pemahaman yang lebih dalam serta transformatif terhadap kompetensi sosial-akademik mereka.



Gambar 2. Skema Pelaksanaan *Service Learning* dalam Peningkatan Regulasi Emosi

2.1 Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di Taman Kanak-Kanak (TK) Sriwedari, yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. TK Sriwedari dipilih sebagai lokasi pelaksanaan karena sebelumnya telah menjadi mitra dalam proses asesmen awal regulasi emosi anak, serta menunjukkan keterbukaan dan antusiasme dalam menjalin kerja sama pengembangan pembelajaran sosial-emosional.

Waktu pelaksanaan pengabdian direncanakan berlangsung selama bulan Maret hingga April 2025. Pada bulan Maret, kegiatan akan difokuskan pada tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, sosialisasi program kepada guru dan orang tua, serta pelaksanaan pelatihan bagi guru. Selanjutnya adalah pelaksanaan penerapan modul. Berdasarkan isi Modul Aktivitas Regulasi Emosi yang terdiri dari empat bagian utama—yaitu *Pemahaman Emosi*, *Ekspresi Emosi*, *Mengendalikan Emosi*, dan *Pengaturan Emosi*—masing-masing kegiatan dirancang untuk dilaksanakan dalam waktu 1 sesi selama ± 20 menit. Maka, untuk keseluruhan implementasi modul dibutuhkan 4 kali pertemuan, idealnya dilakukan secara berurutan agar pembelajaran bersifat progresif. Pembagian waktu dijadwalkan sebagai berikut:

Tabel 1. Waktu Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian (Maret–April 2025)

Waktu	Kegiatan
Minggu I Maret 2025	Koordinasi awal dan perizinan dengan pihak TK Sriwedari
Minggu II Maret 2025	Pengenalan teknis modul dan pelatihan singkat kepada guru
Minggu III Maret 2025	Finalisasi jadwal implementasi dan pembagian perangkat modul
Minggu IV Maret 2025	Implementasi Sesi 1: Pemahaman Emosi
Minggu I April 2025	Implementasi Sesi 2: Ekspresi Emosi
Minggu II April 2025	Implementasi Sesi 3: Mengendalikan Emosi
Minggu III April 2025	Implementasi Sesi 4: Pengaturan Emosi
Minggu IV April 2025	Refleksi dan evaluasi pelaksanaan, dokumentasi akhir kegiatan

Kegiatan implementasi dilakukan oleh guru dengan pendampingan dari tim pengabdian, khususnya pada saat sesi pembelajaran berlangsung di kelas. Setiap sesi menggunakan metode bermain, bernyanyi, bercerita, atau sosiodrama yang telah dirancang dalam modul. Seluruh proses ini dimaksudkan untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi anak-anak, sekaligus memberdayakan guru sebagai fasilitator utama dalam pengembangan regulasi emosi siswa.

2.2 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua kelompok utama. Pertama, guru kelompok B di TK Sriwedari Kota Malang yang berperan sebagai pelaksana utama modul aktivitas regulasi emosi di kelas. Mereka menjadi mitra dalam proses pelatihan dan pendampingan implementasi, sekaligus sebagai fasilitator pembelajaran sosial-emosional bagi anak-anak. Kedua, siswa kelompok B (usia 5–6 tahun) sebagai penerima manfaat langsung dari kegiatan ini. Modul yang diterapkan bertujuan untuk membantu anak-anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara positif melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan mereka.

2.3 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur melalui ketercapaian proses dan hasil dari dua komponen utama, yaitu penguatan kapasitas guru dan penerapan modul pembelajaran regulasi emosi pada anak. Indikator keberhasilan dirancang untuk menilai sejauh mana kegiatan pengabdian memberikan dampak positif terhadap kemampuan guru dalam mengimplementasikan pembelajaran sosial-emosional, serta respons dan perkembangan perilaku anak selama proses pembelajaran berlangsung.

Dari sisi guru, keberhasilan terlihat dari peningkatan pemahaman terhadap konsep regulasi emosi, keterampilan dalam menggunakan modul secara mandiri, serta pelaksanaan kegiatan secara konsisten sesuai dengan panduan. Selama proses implementasi, guru tidak mencatat evaluasi secara tertulis, melainkan menyampaikan secara langsung melalui sesi konsultatif dengan dosen pelaksana pengabdian. Proses konsultasi ini menjadi ruang reflektif dan dialogis untuk mengevaluasi dinamika pembelajaran, menyampaikan kendala lapangan, serta mendiskusikan strategi yang digunakan dalam menyampaikan materi regulasi emosi kepada anak-anak.

Dari sisi anak, keberhasilan ditunjukkan melalui keterlibatan aktif selama kegiatan, kemampuan mengenali dan menyebutkan emosi dasar, serta mulai terlihatnya perilaku yang lebih terkendali dalam menghadapi situasi sosial yang menantang, seperti konflik antar teman atau ketidaknyamanan dalam aktivitas kelas.

Tabel 2. Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

Aspek	Indikator Keberhasilan	Mekanisme Verifikasi
Guru	Guru memahami isi dan tujuan modul regulasi emosi	Hasil observasi saat pelatihan dan dialog pemahaman konsep
	Guru mampu menerapkan aktivitas sesuai panduan modul	Observasi implementasi kegiatan oleh tim fasilitator
	Guru menyampaikan refleksi dan evaluasi secara lisan dalam sesi konsultatif dengan dosen	Notulensi dan rekaman hasil konsultasi antar guru dan fasilitator
Anak	Anak terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran emosi	Observasi perilaku, partisipasi, dan interaksi selama sesi pembelajaran
	Anak mulai mampu menyebutkan emosi dasar (senang, marah, sedih, takut)	Dokumentasi kegiatan, laporan lisan guru dalam konsultasi
	Anak menunjukkan perilaku lebih terarah dalam menghadapi konflik atau frustrasi ringan	Hasil observasi perubahan perilaku secara kualitatif oleh guru dan fasilitator
Kegiatan	Seluruh sesi dalam modul dilaksanakan sesuai jadwal	Logbook pelaksanaan dan laporan kegiatan
	Kegiatan terdokumentasi dengan baik dan tersusun sebagai laporan akhir pengabdian	Foto, video, dan laporan tertulis kegiatan

2.4 Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian ini dilakukan secara kualitatif deskriptif, dengan pendekatan yang menekankan pada pemantauan proses pelaksanaan dan pencapaian tujuan melalui observasi langsung dan komunikasi reflektif antara pelaksana dan mitra. Evaluasi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu penguatan kapasitas guru dalam menerapkan modul pembelajaran regulasi emosi, serta respon dan keterlibatan anak selama pelaksanaan kegiatan.

Evaluasi dilaksanakan melalui beberapa cara berikut:

1. Observasi langsung, dilakukan oleh dosen pelaksana selama pelatihan guru dan saat guru melaksanakan kegiatan pembelajaran regulasi emosi di kelas. Observasi ini mencakup keterampilan guru dalam menyampaikan materi, penggunaan media sesuai modul, serta interaksi guru dengan anak dalam konteks pembelajaran sosial-emosional.
2. Sesi konsultatif antara guru dan dosen, dilakukan secara berkala selama implementasi modul. Dalam sesi ini, guru menyampaikan refleksi dan evaluasi secara lisan, termasuk dinamika kelas, tanggapan anak terhadap aktivitas, serta tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan. Sesi ini bersifat dialogis dan digunakan sebagai alat evaluasi formatif untuk menilai efektivitas pendekatan yang digunakan, sekaligus memberi ruang bagi guru untuk mengembangkan praktik mengajarnya.

3. Dokumentasi kegiatan, berupa foto dan video selama pelaksanaan sesi modul, digunakan untuk melengkapi data observasi dan memperkuat bukti visual keterlibatan anak dalam pembelajaran.
4. Analisis respons anak, dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap perilaku anak selama kegiatan, seperti partisipasi aktif, kemampuan mengenali dan menamai emosi, serta perubahan perilaku dalam menghadapi situasi sosial atau emosional yang menantang.

Evaluasi ini bersifat berkelanjutan dan tidak menekankan pada capaian kuantitatif, melainkan pada pembacaan perubahan proses belajar, baik di tingkat guru maupun siswa. Hasil dari evaluasi ini menjadi dasar untuk menyusun rekomendasi lanjutan, sekaligus memberi umpan balik terhadap efektivitas modul sebagai media pembelajaran sosial-emosional di lingkungan pendidikan anak usia dini.

3. Hasil dan Pembahasan

Bagian Hasil dan Pembahasan kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi tiga bagian utama. Pertama, pengembangan modul, yang menjelaskan proses penyusunan Modul Aktivitas Regulasi Emosi berdasarkan hasil asesmen awal dan teori perkembangan anak usia dini. Modul terdiri atas empat sesi yang dirancang sesuai konteks pembelajaran di TK Sriwedari. Kedua, penerapan modul, yang memaparkan pelaksanaan kegiatan oleh guru di kelas, didampingi oleh dosen dan mahasiswa. Setiap sesi berlangsung secara bertahap selama Maret–April 2025, dengan mencatat respons positif dari anak-anak dalam mengenali dan mengelola emosi. Ketiga, refleksi program, disusun berdasarkan diskusi konsultatif antara guru dan dosen, serta dokumentasi kegiatan. Refleksi menyoroti dampak positif terhadap pemahaman guru, perkembangan perilaku anak, serta tantangan teknis selama pelaksanaan. Pembagian ini memungkinkan analisis menyeluruh terhadap keberhasilan kegiatan, keterlibatan mitra, serta rekomendasi perbaikan program ke depan.

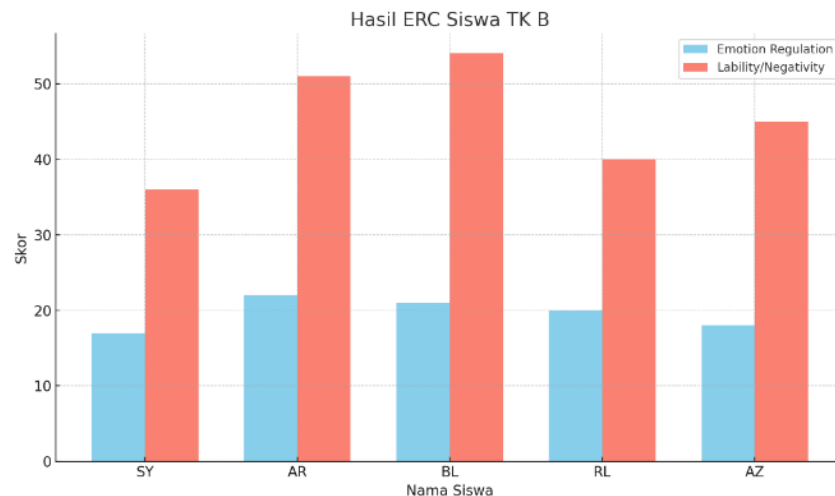
3.1 Analisis Kondisi Awal

Untuk memahami kebutuhan riil di lapangan sebelum pelaksanaan program pengabdian, tim melakukan asesmen awal terhadap lima siswa TK B di TK Sriwedari yang sebelumnya telah diidentifikasi guru sebagai anak-anak dengan indikasi kesulitan dalam regulasi emosi. Asesmen ini dilakukan melalui kombinasi wawancara dengan guru, observasi langsung di kelas, serta pengisian skala Emotion Regulation Checklist (ERC). Hasil integratif dari ketiga metode tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil emosi anak, termasuk pola perilaku, cara mengekspresikan emosi, serta tingkat ketergantungan terhadap orang dewasa dalam menghadapi situasi emosional. Temuan ini menjadi dasar penting dalam penyusunan strategi intervensi yang sesuai, sekaligus mengonfirmasi bahwa regulasi emosi masih menjadi area perkembangan yang memerlukan perhatian khusus dalam konteks pendidikan anak usia dini.

Hasil asesmen awal terhadap lima siswa TK B di TK Sriwedari menunjukkan beragam bentuk kesulitan dalam regulasi emosi, baik dalam pengenalan, ekspresi, maupun pengendalian emosi. SY menunjukkan kecenderungan pasif dan ekspresi emosional yang tertutup; ia sulit mengungkapkan perasaan secara verbal dan merespons tekanan dengan tangisan serta ketergantungan tinggi pada dukungan orang dewasa. Berbeda dengan itu, AR adalah anak yang

aktif dan ceria, namun menghadapi kesulitan besar dalam mengontrol impuls dan kemarahan; ia cepat marah dan responsif secara agresif saat menghadapi frustrasi. BL pun memperlihatkan dinamika serupa, dengan perubahan emosi yang drastis dan reaksi impulsif terhadap situasi yang tidak sesuai keinginannya. Sementara itu, RL cukup komunikatif dan memiliki empati, namun masih menunjukkan perilaku emosional yang meledak-ledak dan kurang terkontrol dalam situasi konflik. Terakhir, AZ tampak mandiri dan ceria di awal, tetapi menarik diri saat menghadapi tekanan; ia sulit mengekspresikan emosi negatif dan menunjukkan respon pasif yang berkepanjangan.

Kelima anak ini umumnya menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi, dengan kecenderungan bergantung pada dukungan eksternal untuk menenangkan diri. Hasil ini memperkuat temuan awal yang menunjukkan pentingnya pelatihan eksplisit regulasi emosi bagi anak-anak usia dini sebagai bagian dari stimulasi sosial-emosional yang lebih sistematis dan responsif terhadap kebutuhan mereka.



Gambar 3. Gambar Level Regulasi Emosi Berdasarkan Pemeriksaan ERC

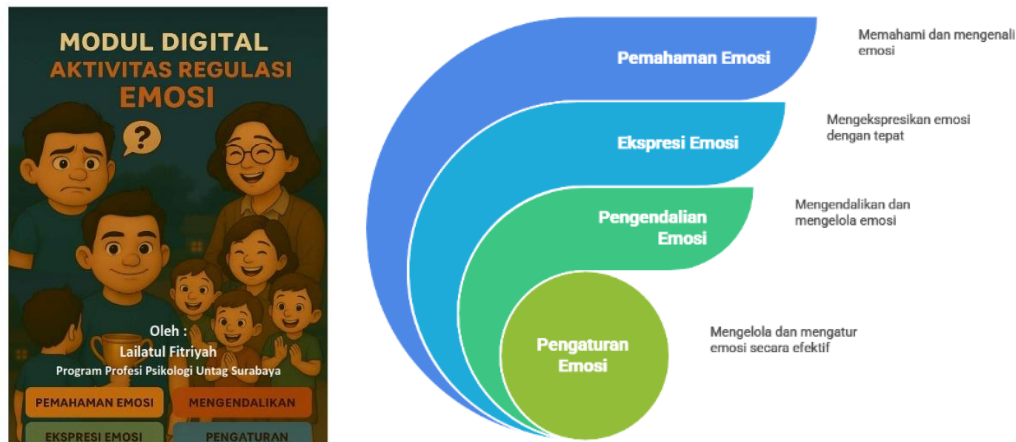
Berikut adalah grafik hasil ERC dari lima siswa TK B, yang menunjukkan perbandingan antara skor *Emotion Regulation* (ER) dan *Labililty/Negativity* (L/N). Grafik ini memperjelas bahwa mayoritas siswa memiliki skor regulasi emosi sedang hingga rendah, sementara skor labilitas/emosi negatif cenderung tinggi, menandakan adanya tantangan dalam pengelolaan emosi yang stabil dan adaptif.

3.2 Pengembangan Modul

Modul Aktivitas Regulasi Emosi dikembangkan sebagai respon terhadap hasil asesmen awal yang menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan kemampuan regulasi emosi pada anak-anak usia dini, khususnya siswa di TK Sriwedari Kota Malang. Proses penyusunan modul ini berbasis pada pendekatan psikologi perkembangan anak, teori regulasi emosi, dan pengalaman praktik profesional penulis sebagai psikolog pendidikan.

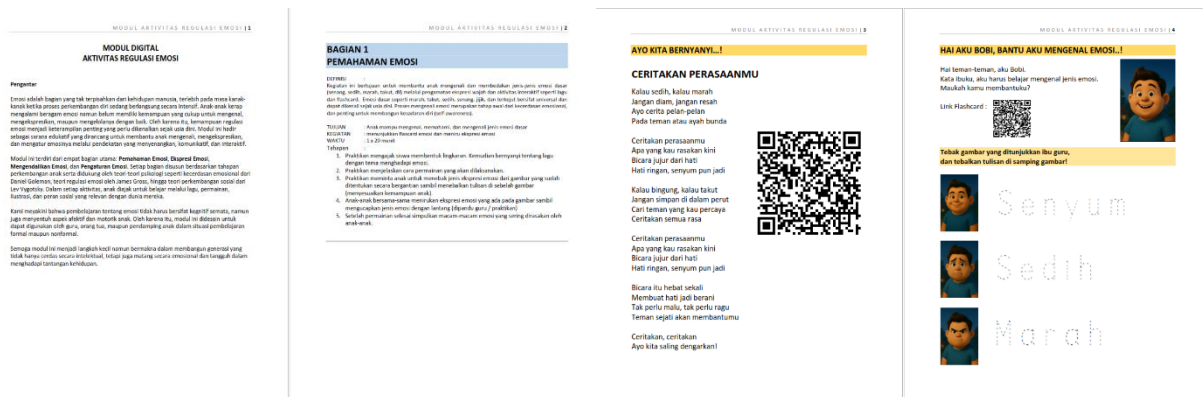
Modul disusun menjadi empat bagian tematik, yang masing-masing menggambarkan tahapan perkembangan kemampuan emosi anak, yakni: (1) Pemahaman Emosi, (2) Ekspresi Emosi, (3) Pengendalian Emosi, dan (4) Pengaturan Emosi. Setiap bagian dirancang agar sesuai

dengan usia dan tahap perkembangan kognitif, afektif, dan motorik anak usia 5–6 tahun. Selain itu, aktivitas dalam modul menggunakan pendekatan bermain, bernyanyi, bercerita, dan role-play, untuk memastikan anak belajar secara menyenangkan dan bermakna.



Gambar 4. Cover dan Skema Materi Modul Peningkatan Regulasi Emosi

Pada tahap pemahaman emosi, anak diajak mengenali berbagai emosi dasar melalui lagu, gambar ekspresi wajah, dan menirukan ekspresi secara langsung. Dasar teoritik dari bagian ini merujuk pada konsep *emotional knowledge*, yaitu kemampuan anak untuk mengenali dan memahami emosi dasar seperti senang, marah, sedih, dan takut. Kemampuan ini merupakan fondasi awal dari kecerdasan emosional sebagaimana dijelaskan oleh Daniel Goleman, yang menyebut *kesadaran diri emosional* (*emotional self-awareness*) sebagai langkah pertama untuk mengelola emosi secara sehat (Afrika Jnr dkk., 2020; Chung dkk., 2023; Goleman, 1995, 2001b, 2001a).



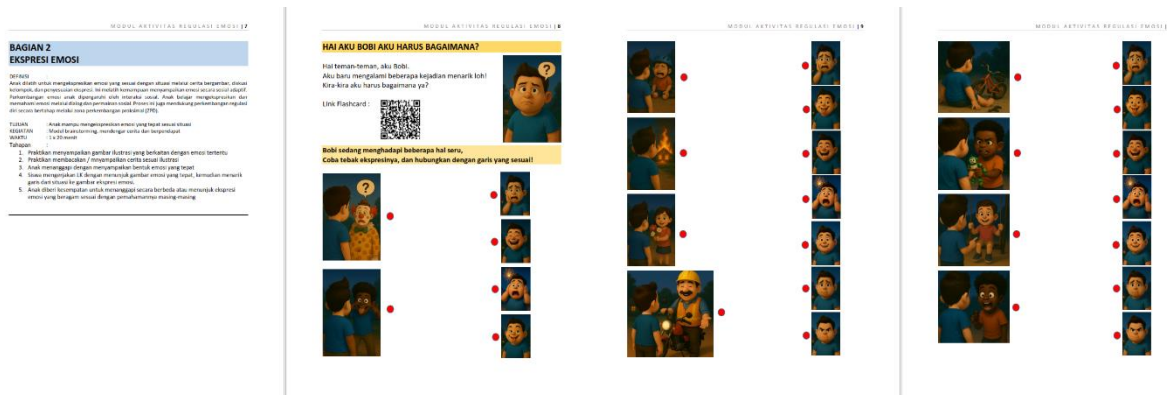
Gambar 5. Tangkap Layar Bagian 1 “Memahami Emosi”

Teori Carroll Izard juga menekankan bahwa pada usia 3–6 tahun, anak mulai mampu mengidentifikasi ekspresi emosi melalui isyarat wajah dan konteks situasional. Dalam zona perkembangan proksimal menurut Vygotsky, pemahaman emosi berkembang melalui interaksi sosial dengan orang tua dan teman sebaya, terutama jika didampingi dengan scaffolding yang sesuai. Aktivitas seperti menirukan ekspresi wajah, menyebutkan nama emosi, dan mencocokkan gambar

ekspresi dengan situasi membantu anak membentuk representasi mental dasar tentang emosi yang dialami orang lain dan dirinya sendiri.

Pada bagian ekspresi emosi, anak berlatih menyampaikan perasaannya melalui cerita bergambar dan menghubungkan emosi dengan situasi sosial. Bagian ini berlandaskan pada gagasan bahwa anak tidak hanya perlu mengenali emosi, tetapi juga memiliki cara yang sesuai untuk mengekspresikannya. Teori Gross tentang regulasi emosi menggarisbawahi pentingnya kemampuan untuk memilih bentuk ekspresi yang adaptif sesuai konteks sosial. Ekspresi emosi yang tidak tepat—seperti menangis keras atau berteriak saat frustrasi—dapat mengganggu interaksi sosial dan proses belajar (Gross, 1998, 1999, 2014; Gross & Oliver P. John, 2002; Kappas, 2011).

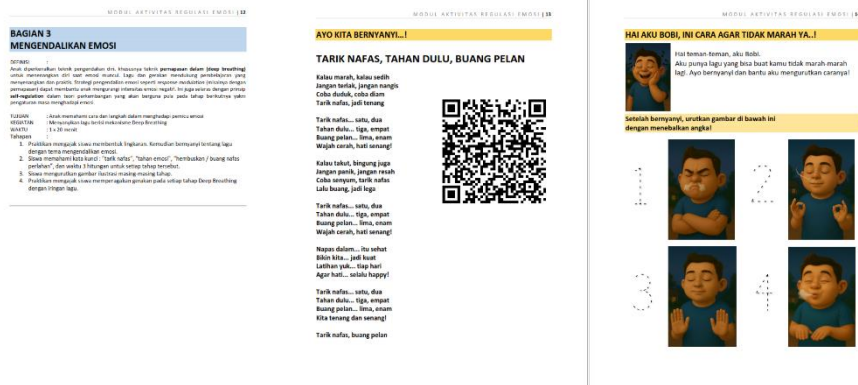
Menurut Eisenberg et al., ekspresi emosi yang sehat dapat difasilitasi melalui contoh dari orang dewasa, cerita bergambar, dan aktivitas dramatisasi. Oleh karena itu, modul menyertakan aktivitas seperti bercerita tentang perasaan, membuat ekspresi dengan wajah boneka, atau menunjukkan perasaan lewat warna, sebagai cara konkret bagi anak untuk belajar menyalurkan emosi secara komunikatif (Eisenberg, 2000; Essau dkk., 2017; Hartup & Weinberg, 2014; Silkenbeumer dkk., 2016).



Gambar 6. Tangkap Layar Bagian 2 “Ekspresi Emosi”

Selanjutnya, dalam bagian mengendalikan emosi, anak diperkenalkan teknik *deep breathing* untuk menenangkan diri, yang dikemas dalam lagu dan gerakan ritmis. Pengendalian emosi berkaitan dengan kemampuan anak untuk menenangkan diri dan mengelola reaksi impulsif ketika mengalami emosi negatif. Dalam model regulasi emosi James Gross, hal ini berkaitan dengan strategi *response modulation* seperti menarik napas dalam, menghitung, atau mengalihkan perhatian.

Modul ini mengadaptasi teknik *deep breathing* dan latihan *self-calming* menjadi aktivitas menyanyi dan relaksasi / gerak berirama, agar sesuai dengan gaya belajar anak usia dini. Selain itu, teori temperamental self-regulation dari Rothbart dan Bates (2006) menyebutkan bahwa kontrol emosi pada anak dapat ditingkatkan melalui pembiasaan dan latihan berulang dalam lingkungan yang mendukung. Dengan melibatkan teknik yang menyenangkan melalui kegiatan bernyanyi dengan tema teknik *deep breath* dan berulang, anak belajar menunda reaksi emosional dan memilih respons yang lebih tenang, terutama dalam menghadapi konflik ringan.



Gambar 6. Tangkap Layar Bagian 3 “Mengendalikan Emosi”, Bernyanyi dan Relaksasi

Terakhir, di bagian pengaturan emosi, anak belajar merespon situasi sosial melalui drama musikal dan diskusi peran tentang kepada siapa mereka dapat bercerita saat mengalami emosi kuat. Bagian terakhir modul menekankan keterampilan anak dalam menggunakan strategi sosial dan kognitif untuk mengelola emosinya dalam situasi sosial nyata. Dalam kerangka Eisenberg, aspek ini mencakup kemampuan untuk mencari bantuan, mengalihkan perhatian, atau memahami sudut pandang orang lain saat menghadapi tekanan emosional.



Gambar 7. Tangkap Layar Bagian 4 “Mengatur Emosi”

Aktivitas seperti diskusi peran, membuat "daftar orang yang bisa membantu", dan bermain drama situasi dirancang untuk mengajarkan anak strategi coping yang sesuai usianya. Teori social-emotional learning (SEL) dari CASEL juga menekankan pentingnya pengembangan keterampilan hubungan interpersonal, empati, dan tanggung jawab sosial sejak usia dini. Melalui aktivitas tersebut, anak tidak hanya diajak memahami perasaannya sendiri, tetapi juga belajar bahwa emosi dapat diatur melalui pilihan perilaku dan dukungan sosial. Hal ini juga dapat berkaitan dengan peningkatan gaya lekat yang nantinya akan berpengaruh pada kemampuan penyesuaian social anak di masa depan (Lailatul Fitriyah, 2013).

Keempat bagian dalam modul secara keseluruhan dirancang sesuai dengan tahapan perkembangan regulasi emosi menurut Eisenberg, Gross, Goleman, dan Vygotsky, serta prinsip pembelajaran anak usia dini. Modul ini tidak hanya mendidik anak untuk mengenali dan mengelola emosi, tetapi juga melibatkan guru sebagai fasilitator utama dalam membangun lingkungan belajar yang suportif secara emosional. Dengan pendekatan berbasis bermain dan

interaksi, modul ini menjembatani konsep-konsep psikologis yang kompleks menjadi aktivitas yang aplikatif dan menyenangkan.

Seluruh aktivitas dalam modul dirancang berdasarkan teori-teori dari Daniel Goleman tentang kecerdasan emosional, James Gross tentang strategi regulasi emosi, serta prinsip zona perkembangan proksimal (ZPD) dari Vygotsky (Blake & Pope, 2008; Doolittle, 1995; Irshad dkk., 2021; Seng, 1997; Shabani dkk., 2010). Modul ini juga dilengkapi dengan instruksi yang jelas untuk guru, sehingga dapat digunakan langsung dalam konteks kelas TK. Penyesuaian dilakukan agar aktivitas tidak memerlukan alat khusus dan dapat diterapkan dalam waktu singkat (sekitar 20 menit per sesi), agar sesuai dengan rutinitas kelas.

Dengan menyusun modul ini, tim pengabdian menyediakan perangkat edukatif yang aplikatif dan berbasis bukti, untuk mendukung guru dalam menstimulasi perkembangan sosial-emosional anak secara lebih sistematis. Modul ini menjadi fondasi utama dalam kegiatan pelatihan dan penerapan program pengabdian kepada masyarakat di TK Sriwedari. Penulis memilih modul sebagai alternatif terbaik karena modul dapat digunakan langsung oleh guru dan dapat dilanjutkan pelaksanaannya dari tahun ke tahun, sebagaimana produk modul / booklet pelatihan tumbuh kembang yang sebelumnya telah dibuatnya (Fitriyah dkk., 2021).

3.3 Penerapan Modul

Penerapan *Modul Aktivitas Regulasi Emosi* dilaksanakan di TK Sriwedari Kota Malang selama bulan Maret hingga April 2025, dengan melibatkan satu guru kelompok B sebagai pelaksana utama kegiatan dan satu dosen sebagai fasilitator serta pengamat proses. Mahasiswa juga dilibatkan dalam peran sebagai pendamping dan pencatat dinamika pelaksanaan kegiatan. Sebelum modul diterapkan di kelas, dilakukan pertemuan koordinatif antara dosen dan guru untuk mengenalkan isi modul, menyamakan pemahaman tentang tujuan dan pendekatan yang digunakan, serta membahas strategi teknis pelaksanaan setiap sesi. Guru menyambut baik modul ini karena aktivitasnya sederhana, menyenangkan, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran harian.

Modul diterapkan melalui empat sesi pembelajaran, masing-masing berfokus pada satu aspek utama regulasi emosi:

1. Sesi 1: Mengenal Emosi Dasar

Anak-anak diajak mengenali empat emosi dasar (senang, marah, sedih, takut) melalui lagu, gambar ekspresi, dan permainan ekspresi wajah. Anak tampak antusias dan sebagian besar dapat menyebutkan emosi dengan tepat ketika diberi contoh visual.



Gambar 8. Penerapan Bagian 1 “Memahami Emosi”

2. Sesi 2: Mengekspresikan Emosi

Aktivitas yang dilakukan meliputi bercerita tentang pengalaman perasaan dan menggambar ekspresi diri. Anak belajar bahwa setiap emosi boleh diekspresikan, asalkan dilakukan dengan cara yang baik. Anak mulai menunjukkan keterbukaan untuk menyampaikan perasaan secara verbal.



Gambar 9. Penerapan Bagian 2 “Ekspresi Emosi”

3. Sesi 3: Mengendalikan Emosi

Anak diperkenalkan dengan teknik pernapasan sederhana untuk menenangkan diri saat marah atau kecewa, dikemas dalam bentuk lagu dan gerakan. Respons anak menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan, meskipun sebagian masih memerlukan bimbingan lebih lanjut dalam praktiknya.



Gambar 10. Penerapan Bagian 3 “Mengendalikan Emosi”

4. Sesi 4: Mengatur Emosi dalam Situasi Sosial

Kegiatan dilakukan dengan bermain peran sederhana menggunakan boneka atau karakter, serta diskusi siapa saja yang dapat membantu ketika merasa sedih atau marah. Anak mulai memahami pentingnya mencari bantuan dan belajar merespon konflik dengan lebih terarah.



Gambar 11. Penerapan Bagian 4 "Mengatur Emosi"

Selama proses implementasi, guru menjalankan peran dengan aktif dan fleksibel. Meskipun beberapa penyesuaian diperlukan terkait waktu dan situasi kelas, setiap sesi tetap dilaksanakan sesuai dengan struktur dalam modul. Guru juga menunjukkan kemampuan untuk menyampaikan aktivitas secara komunikatif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Evaluasi terhadap pelaksanaan dilakukan melalui sesi konsultatif antara guru dan dosen setelah setiap dua sesi. Dalam diskusi ini, guru menyampaikan pengamatan terhadap respons anak, tantangan teknis di kelas, serta refleksi atas pendekatan yang dirasa paling efektif. Dosen mencatat proses dan memberikan umpan balik untuk penguatan implementasi selanjutnya.



Gambar 12. Sesi Konsultatif Guru - Dosen Pelaksana sebagai Fasilitator

Dokumentasi visual berupa foto dan video digunakan untuk mencatat dinamika kelas, termasuk ekspresi anak, partisipasi selama aktivitas, dan bentuk interaksi sosial yang muncul. Secara umum, penerapan modul berlangsung dengan baik, menunjukkan bahwa guru mampu menjadi fasilitator pembelajaran emosi yang efektif ketika didukung oleh perangkat yang aplikatif dan pelatihan yang memadai.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui *Modul Aktivitas Regulasi Emosi* dapat menjadi solusi aplikatif dalam meningkatkan kemampuan guru dan anak

dalam hal regulasi emosi. Hasil asesmen awal menunjukkan adanya kesenjangan signifikan dalam kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara mandiri, ditandai oleh tingginya skor labilitas/negativitas dan rendahnya skor regulasi emosi pada beberapa siswa.

Melalui proses pelatihan, guru memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep regulasi emosi dan cara menerapkannya dalam pembelajaran sehari-hari. Guru juga menunjukkan kesiapan dalam memfasilitasi aktivitas berbasis emosi melalui pendekatan bermain yang menyenangkan. Pelaksanaan empat sesi modul berjalan dengan lancar, dengan tingkat keterlibatan anak yang tinggi, serta munculnya respons emosional yang lebih terkendali dan komunikatif.

Diskusi konsultatif antara guru dan dosen selama proses berlangsung memperkuat evaluasi formatif dan memastikan kegiatan berjalan adaptif terhadap dinamika kelas. Modul terbukti efektif digunakan oleh guru secara mandiri, dan respons anak menunjukkan bahwa aktivitas yang dirancang mampu menstimulasi perkembangan sosial-emosional mereka secara positif. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kapasitas sekolah sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Modul ini juga berpotensi direplikasi di satuan PAUD lain sebagai bagian dari upaya sistematis membangun fondasi kecerdasan emosional sejak dini.

Referensi

- Afrifa Jnr, S., Fianko, S. K., & Dzogbewu, T. (2020). Goleman's Intrapersonal Dimension of Emotional Intelligence: Does it Predict Effective Leadership? *Organizational Cultures: An International Journal*, 21(2), 35–50. <https://doi.org/10.18848/2327-8013/cgp/v21i02/35-50>
- Belet, S. D., & Dala, S. (2010). The use of storytelling to develop the primary school student's critical reading skill: The primary education pre-service teacher's opinions. *Elsevier*, 9, 1830–1834. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.409>
- Blake, B., & Pope, T. (2008). Developmental Psychology: Incorporating Piaget's and Vygotsky's Theories in Classroom. *Journal of Cross-Disciplinary Perspective in Education*, 1(1), 59–67.
- Chung, S. R., Cichocki, M. N., & Chung, K. C. (2023). Building Emotional Intelligence. *Plastic & Reconstructive Surgery*, 151(1), 1–5. <https://doi.org/10.1097/prs.00000000000009756>
- Doolittle, P. E. (1995). *Understanding Cooperative Learning through Vygotsky's Zone of Proximal Development*. <https://eric.ed.gov/?id=ED384575>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Essau, C., Leblanc, S., & Ollendick, T. H. (2017). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents* (1st ed.). Oxford University Press.
- Fitriyah, L. (2023). Enhancing Counseling Services in Secondary Schools Through the Implementation of Training Modules and Counseling Materials for Peer Counselors. *Bulletin of Community Engagement*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.51278/bce.v3i2.827>

- Fitriyah, L., Gunawan, Z., & Rokhmawan, T. (2021). Stimulation Booklet Content Development for Information and Early Childhood Development. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 5th International Conference on Arts Language and Culture (ICALC 2020), Surakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210226.062>
- Fitriyah, L., & Mas'ula, W. (2021). Progam wali asuh dalam meningkatkan kualitas kontrol diri santri di pondok pesantren. *JURNAL ISLAM NUSANTARA*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.33852/jurnalnu.v5i2.286>
- Fitriyah, L., & Wahyuni, E. F. (2020). HANDLING SPIRITUALISM SEBAGAI KONTROL DIRI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN. *JURNAL ISLAM NUSANTARA*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v4i1.182>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Gramedia Utama.
- Goleman, D. (2001a). An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, 1(1), 27–44.
- Goleman, D. (2001b). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 525–552.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Gross, J. J., & Oliver P. John. (2002). Wise Emotion Regulation. Dalam L. F. Barrett & P. Salovey (Ed.), *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence* (hlm. 297). Guilford Press.
- Hartup, W. W., & Weinberg, R. A. (2014). *Child Psychology in Retrospect and Prospect: In Celebration of the 75th Anniversary of the institute of Child Development*. Taylor and Francis.
- Irshad, S., Maan, M. F., Batool, H., & Hanif, A. (2021). Vygotsky's Zone of Proximal Development (ZPD): An Evaluative Tool for Language Learning and Social Development in Early Childhood Education. *International Journal Documentation & Research Institute (IJDRI)*, 7(6), 234–242. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4940172>
- Kappas, A. (2011). Emotion and Regulation are One! *Emotion Review*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.1177/1754073910380971>
- Krisnanda, V. D., Albab, S., & Husna, A. (2023). Management counseling and socialization and education to overcome anxiety and nomophobia in adolescents in pabuaran village gn sindur. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(2), 18–25. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i2.263>
- Lailatul Fitriyah. (2013). *Hubungan antara tendensi gaya kelekatan dengan penyesuaian sosial pada siswa smp islam paiton yang tinggal di pesantren* [Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Malang]. <http://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.28364.31360>

- Levykh, M. G. (2008). The affective establishment and maintenance of vygotsky's zone of proximal development. *Educational Theory*, 58(1), 83–101. <https://doi.org/10.1111/j.1741-5446.2007.00277.x>
- Margolis, A. A. (2020). Zone of Proximal Development, Scaffolding and Teaching Practice. *Cultural-Historical Psychology*, 16(3), 15–26. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160303>
- Pereira, P., & Costa, C. A. (2019). Service Learning: Benefits of Another Learning Pedagogy Orlando Petiz Pereira Carlos Arriaga Costa. *Journal of Business Management and Economic Research*, 9(3), 17–33. <https://doi.org/10.29226/tr1001.2019.155>
- Rahman, L. (2024). Vygotsky's Zone of Proximal Development of Teaching and Learning in STEM Education. *International Journal of Engineering Research & Technology*, 13(8). <https://doi.org/10.17577/IJERTV13IS080042>
- Salam, M., Iskandar, D. N. F. A., & Ibrahim, D. H. A. (2017). Service Learning Support for Academic Learning and Skills Development. *Journal of Telecommunication, Electronic and Computer Engineering (JTEC)*, 9(2–10), Article 2–10.
- Seng, S.-H. (1997). *Zone of Proximal Development and the World of the Child*. <https://eric.ed.gov/?id=ED416957>
- Shabani, K., Khatib, M., & Ebadi, S. (2010). Vygotsky's Zone of Proximal Development: Instructional Implications and Teachers' Professional Development. *English Language Teaching*, 3(4), 237–248.
- Silkenbeumer, J., Schiller, E.-M., Holodynski, M., & Kärtner, J. (2016). The Role of Co-Regulation for the development of social-emotional competence. *Journal of Self-Regulation and Regulation*, 17-32 Pages. <https://doi.org/10.11588/JOSAR.2016.2.34351>
- Wahyuni, H., Imania, H., Apriyanto, Y., Andini, Y. D., Novita, S. S., Diaz Robigo, Nur Hanifah Ramadhani, & Aifa Nurul Syabina. (2023). Penggunaan media film keluarga dalam meningkatkan persepsi keharmonisan keluarga mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan tahun 2020. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(3), 73–79. <https://doi.org/10.56855/jcos.v1i3.350>