

Permainan Integratif RimbaRia sebagai Stimulasi Multisensori untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Sekolah Dasar

Nida Mukhlisshotul 'Izzah*, Luthfiatus Zuhroh, Nurul Lail Rosyidatul Mu'amaroh
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat Malang, Indonesia

*Penulis korespondensi: mukhlisshotulizzah@gmail.com

Paper received: 27-02-2026; revised: 25-03-2026; accepted: 01-04-2026

Abstract

The elementary school period is a crucial phase in the development of children's emotional regulation, which directly influences learning readiness, social interaction, and long-term mental health. This study aims to test the effectiveness of the RimbaRia multisensory game in improving elementary school students' emotional regulation skills. The study used a quantitative approach with a one-group pretest–posttest pre-experimental design. The subjects consisted of 35 first-grade students at MI Sunan Giri, Malang Regency. The emotional regulation measurement instrument used the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) adapted into Indonesian. The treatment, a series of RimbaRia games, was given in structured learning activities. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed an increase in the average emotional regulation score from the pre-test ($M = 39.0$) to the post-test ($M = 46.6$). The statistical test showed a statistically significant difference ($p < 0.05$), indicating that the RimbaRia game is effective in improving elementary school children's emotional regulation skills. These findings confirm that a multisensory play-based approach can be a fun, structured, and relevant alternative social-emotional intervention in elementary education contexts.

Keywords: elementary school children; emotion regulation; multisensory play

Abstrak

Periode sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk pengembangan kemampuan regulasi emosi. Kemampuan ini penting untuk menunjang kesiapan belajar, kesiapan membangun interaksi sosial, dan kesehatan psikologis jangka Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas permainan *multisensory* RimbaRia dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa usia sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest–posttest. Subjek penelitian terdiri dari 35 siswa kelas I di MI Sunan Giri, Kabupaten Malang. Instrumen pengukuran regulasi emosi menggunakan Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Perlakuan berupa rangkaian permainan RimbaRia diberikan dalam kegiatan pembelajaran terstruktur. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari pre-test ($M = 39,0$) ke post-test ($M = 46,6$). Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa permainan RimbaRia efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah dasar. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis permainan multisensori dapat menjadi alternatif intervensi sosial-emosional yang menyenangkan, terstruktur, dan relevan dalam konteks pendidikan dasar.

Kata kunci: anak usia sekolah dasar; permainan multisensori; regulasi emosi

1. Pendahuluan

Periode perkembangan sekolah dasar, yaitu usia 6 hingga 12 tahun, merupakan periode perkembangan anak yang sangat kritis dalam pembentukan kemampuan akademik dan sosial-emosional anak (Gunarsa, 2008). Pada usia anak 6 hingga 12 tahun tersebut, anak akan sering diperkenalkan dengan tuntutan untuk belajar lebih kompleks dan interaksi sosial yang semakin luas sehingga menuntut kemampuan mengelola emosi (Setiana & Eliasa, 2024). Anak yang mampu mengelola emosinya akan lebih resilien serta dapat menghindari hal-hal yang memicu tantrum anak; seperti menunggu giliran, menyelesaikan tugas, membangun interaksi sosial anak dengan lainnya dan lain sebagainya (Aulia, 2025).

Kemampuan regulasi emosi tersebut tidak lepas dari perkembangan sensori motorik yang telah terbentuk sejak tahap awal kehidupan (Jolovina & Monika, 2025). Sesuai dengan teori perkembangan Piaget (1976) yang mengemukakan bahwa pada tahap sensorimotor yang berlangsung pada rentang waktu 0-2 tahun merupakan masa awal dimana anak memperoleh pengetahuan dari segi sensori dan bahkan gerakan motoris. Stimulasi yang cukup pada masa ini akan membantu seorang anak membangun skema kognitif awal seperti memahami dinamika sebab-akibat (Feist & Feist, 2010).

Perkembangan sensori akan banyak berkaitan dengan aspek perkembangan anak. Dari segi fisik, sensori anak memungkinkan seorang anak yang memiliki keterampilan gerak dasar yang menunjang kemandirian. Dari aspek kognitif, kemampuan sensori membantu seorang anak meningkatkan atensi, persepsi ruang, dan minat dalam belajar. Dari aspek sosial emosional, akan menunjang anak lebih percaya diri dan mampu interaksi dengan sebaya dengan baik serta pengelolaan emosi yang baik. Oleh karena itu, keterlambatan dalam perkembangan sensori dan motorik dapat menyebabkan gangguan belajar, gangguan perilaku, dan kesulitan penyesuaian diri (Bleidorn, 1987; Santrock, 2012). Dengan demikian, perkembangan sensori motorik tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan fisik, tetapi juga berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi anak.

Anak dengan perkembangan sensori yang optimal, akan cenderung memiliki kontrol yang lebih baik, mampu mengelola tekanan, serta menunjukkan penyesuaian sosial yang lebih adaptif. Oleh karena itu sangat penting untuk menstimulasi sensori anak tepat waktu sesuai dengan usia perkembangannya (Widhiastuti et al., 2025). Pentingnya stimulasi yang tepat, konsisten dan bervariasi pada usia ini akan bermanfaat untuk perkembangan kognitif dan sosial anak (Bening & Ichsan, 2022). Stimulasi sensori yang benar akan bermanfaat bagi perkembangan kognitif anak terutama pada aspek konsentrasi dan pemecahan masalah (Jamaludin et al., 2024). Sedangkan pada perkembangan sosial, stimulasi sensori bermanfaat untuk keterampilan komunikasi, kemampuan beradaptasi, dan kemampuan

meregulasi emosi (Bening & Ichsan, 2022). Kurangnya stimulasi yang tepat pada masa ini dapat menyebabkan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari, seperti kurangnya kemampuan koordinasi tubuh, sulit konsentrasi, dan bahkan akan berisiko pada munculnya masalah perilaku dan kesulitan mengelola emosi (Khairunnisa, 2024). Oleh karena itu, peran orang tua, guru, dan lingkungan belajar sangat penting dalam menyediakan kesempatan bagi anak memberikan stimulasi melalui kegiatan yang menyenangkan, terstruktur, dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Stimulasi sensori, seperti stimulasi taktil (sentuhan) dan gerakan serta stimulasi keseimbangan sangat penting untuk regulasi emosi karena membantu anak mengenal emosi, meredakan tantrum, serta meningkatkan ketenangan dan kontrol diri (Agustini, 2025; Qoriapsari et al., 2025). Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya. Regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar mulai berkembang seiring dengan kematangan kognitif dan sosial. Anak usia sekolah dasar mulai mampu memahami emosi diri dan orang lain, mengembangkan kontrol impuls yang lebih baik, menggunakan strategi kognitif sederhana untuk mengelola emosi dan lebih peka terhadap norma sosial (Mashar, 2015). Dalam kerangka regulasi emosi, Gross (2007) mengemukakan dua strategi utama dalam mengelola emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merujuk pada kemampuan individu untuk mengubah cara memaknai suatu situasi sehingga dampak emosional yang muncul menjadi lebih terkendali. Sementara itu, *expressive suppression* merupakan strategi pengendalian emosi yang dilakukan dengan menahan atau menghambat ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Kedua strategi ini memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi tantangan dan dapat mengelola tekanan yang berujung pada emosi negatif (Annisa, 2023).

Pada anak usia sekolah dasar, kemampuan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* belum berkembang secara optimal dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang dialami anak (Srifianti, 2020). Anak seringkali merespons situasi menantang secara impulsif, menunjukkan ledakan emosi, atau kesulitan menahan ekspresi emosi negatif ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit (Mashar, 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anak masih membutuhkan stimulasi yang terarah dan berkelanjutan melalui aktivitas yang sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman, khususnya melalui aktivitas bermain dan aktivitas fisik terstruktur, sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak (Santoso & Assya'bani, 2025). Menurut penelitian Andria & Mariana (2020) aktivitas bermain memungkinkan anak mengalami

langsung situasi emosional yang beragam, sehingga anak memiliki kesempatan untuk belajar menafsirkan ulang situasi (*cognitive reappraisal*) serta mengendalikan respons emosionalnya secara perilaku (*expressive suppression*). Namun, dalam praktik pendidikan dasar, intervensi yang secara spesifik dan sistematis mengintegrasikan kedua strategi regulasi emosi tersebut masih relatif terbatas.

Temuan lapangan di beberapa Sekolah Dasar di Kabupaten Malang menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa masih membutuhkan perhatian khusus. Guru-guru kelas bawah mengungkapkan bahwa banyak siswa tampak mudah marah ketika menghadapi tugas sulit, tidak sabar menunggu giliran, atau cenderung impulsif ketika berada dalam aktivitas kelompok. Dalam proses belajar mengajar, beberapa siswa cepat kehilangan fokus, mengalami frustrasi ketika melakukan kesalahan kecil, atau menunjukkan reaksi emosional berlebihan yang menghambat pembelajaran. Perilaku-perilaku ini memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola emosi belum terbentuk secara matang dan perlu ditingkatkan melalui kegiatan yang relevan dan menyenangkan bagi anak.

Menariknya, salah satu sekolah yang diamati telah menerapkan program pembelajaran berbasis aktivitas fisik, namun guru pendamping tetap menyampaikan bahwa bentuk stimulasi yang diberikan belum cukup untuk membantu siswa mengatur emosi mereka dalam situasi tertentu. Kegiatan yang berulang cenderung membuat anak cepat bosan, sementara stimulasi yang kurang terstruktur membuat siswa kehilangan fokus dan tidak mendapat pengalaman emosi yang dapat dilatih secara terarah. Kondisi ini memperlihatkan bahwa intervensi yang mampu menggabungkan aspek fisik, stimulasi sensoris, dan tantangan emosi secara simultan sangat diperlukan.

Wawancara dengan koordinator guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di salah satu sekolah dasar di kabupaten Malang juga menunjukkan bahwa permainan integratif jarang dimanfaatkan secara sistematis dalam pembelajaran sehari-hari. Pembelajaran PJOK cenderung berfokus pada aspek fisik-motorik, sementara pengembangan sosial-emosional belum diintegrasikan secara terstruktur. Padahal, para guru mengakui bahwa permainan yang mengandung aspek tantangan, menunggu giliran, ketidakpastian, dan eksplorasi sensoris dapat memberi kesempatan bagi anak untuk belajar mengendalikan antusiasme, menghadapi kekecewaan, serta bekerja sama dengan teman sebaya. Keterbatasan media, kurangnya model permainan yang siap digunakan, dan tidak adanya struktur permainan yang dirancang khusus untuk tujuan sosial-emosional menjadi hambatan utama dalam implementasinya.

Kondisi tersebut melatarbelakangi perlunya inovasi intervensi yang bukan hanya menyenangkan, tetapi juga membawa stimulasi yang berlapis bagi perkembangan emosi

anak. Dalam konteks inilah permainan RimbaRia dirancang. RimbaRia merupakan rangkaian permainan multisensori yang menggabungkan aktivitas seperti Box Misteri, Estafet Kardus, Menjiplak Gambar, Kereta Tanpa Suara, dan Halang Rintang. Meski memiliki elemen sensori-motorik, fokus utama RimbaRia bukan pada perkembangan motorik itu sendiri, melainkan pada kesempatan-kesempatan emosional yang muncul selama aktivitas berlangsung. Anak belajar mengelola rasa ingin tahu, menahan impuls, menghadapi tekanan kecil, menjaga ketenangan, serta menerima hasil permainan secara fleksibel.

Setiap permainan dalam RimbaRia mengandung tantangan emosional yang berbeda yang dapat dikaitkan dengan dasar *sensory play* dan *collaborative play* (Bredikyte, 2025). Box Misteri memberikan pengalaman mengelola rasa penasaran dan ketidakpastian; Estafet Kardus memicu kerja sama dan kontrol impuls; Kereta Tanpa Suara melatih kemampuan mengendalikan diri dan menahan dorongan berbicara; Menjiplak Gambar menuntut kesabaran dan ketekunan; sementara Halang Rintang menyediakan ruang bagi anak untuk menghadapi stres ringan secara aman. Rangkaian ini membentuk lintasan emosional yang memungkinkan anak berlatih regulasi emosi secara berulang dalam suasana bermain yang positif.

Pendekatan berbasis permainan multisensori ini sejalan dengan temuan terbaru penelitian yang menekankan pentingnya pembelajaran berbasis pengalaman bagi penguatan regulasi emosi (Santoso & Assya'bani, 2025). Aktivitas fisik terstruktur, permainan kooperatif, dan tugas taktil telah terbukti membantu memperkuat jalur neurologis yang berkaitan dengan kontrol diri, fokus, dan ketahanan emosi pada anak usia sekolah dasar (Puruhitasari et al., 2025). Dengan desain yang sederhana dan adaptif, RimbaRia memungkinkan implementasi intervensi sosial-emosional di kelas tanpa mengganggu kurikulum utama. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas permainan *multisensory* RimbaRia dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa usia sekolah dasar. Dengan harapan, RimbaRia tidak hanya berfungsi sebagai rangkaian permainan multisensori, tetapi juga sebagai model pembelajaran sosial-emosional yang terjangkau, fleksibel, dan relevan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Intervensi ini memberi anak kesempatan untuk belajar mengelola diri melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, terstruktur, dan bermakna sebuah pendekatan yang sangat dibutuhkan dalam konteks pendidikan saat ini.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk menguji dugaan sementara atau hipotesis (Wada et al., 2024). Pendekatan eksperimen pada penelitian ini adalah pre-experimental design dengan teknik one group

pretest-posttest design. Responden pada penelitian ini hanya terdapat satu kelompok yang diberi pre-test sebelum perlakuan, dalam hal ini permainan integrasi RimbaRia dan post-test setelah perlakuan. Pada penelitian ini, pengukuran perkembangan regulasi emosi mengadopsi skala Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh (Shanny et al., 2024). Skala ini merupakan alat ukur strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak dan remaja yang dikembangkan oleh Gullone & Tafe yang kerangka teorinya merujuk pada dasar teori ERQ-CA oleh Gross (2007). Skala ini dirancang untuk mengukur regulasi emosi pada anak dan remaja. Skala ini dikembangkan melalui dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* yang mengukur bentuk perubahan kognitif terhadap sebuah situasi dan *expressive suppression* yang mengukur bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung. Skala ERQ-CA telah di uji validitas butir nya, seluruh item memiliki factor loading > 0.30 dengan rentang loading pada dimensi *cognitive reappraisal* sebesar 0.44 – 0.86 dan pada dimensi *expressive suppression* sebesar 0.47 – 0.61. Skala ini memiliki tingkat reliabilitas alpha cronbach pada dimensi *cognitive reappraisal* sebesar 0.79 dan pada dimensi *expressive suppression* 0.62.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di MI Sunan Giri yang berlatam di Jl. Raya Karangduren, Wonokerso, Kec. Pakisaji, Kabupaten Malang. Jumlah siswa yang akan menjadi responden seluruh siswa kelas 1 sekolah dasar karena pada usia ini (6-7 tahun), anak berada pada fase transisi perkembangan dari bermain ke belajar terstruktur, sehingga dalam pembentukan regulasi emosi perlu pendekatan berbasis permainan dan pengalaman langsung (Puruhitasari et al., 2025). Sejumlah 35 siswa telah diberikan instrumen pre-test dan post-test sebagai tolak ukur tingkat regulasi emosi. Selain instrumen, pengumpulan data pada penelitian ini juga menggunakan observasi non partisipatif dengan teknik pencatatan anecdotal record yang mencatat kejadian spesifik karena peneliti hanya sebagai pengamat. Analisis akhir selanjutnya dilakukan menggunakan uji analisis t data berpasangan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar setelah dilakukan permainan stimulasi sensori RimbaRia.

3. Hasil dan Pembahasan

Seluruh responden sejumlah 35 siswa kelas 1 (satu) Sekolah Dasar (SD) diberikan kuisioner pre-test untuk mengukur regulasi emosi sebelum diberikan perlakuan berupa gabungan permainan inovatif RimbaRia. Partisipan pada penelitian ini didominasi oleh perempuan yakni sebesar 66% (Tabel 1).

Tabel 1

Deskripsi Responden

Keterangan	Jumlah (orang)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34%
Perempuan	23	66%

Uji deskripsi dilakukan untuk memberi kategorisasi tingkat regulasi emosi. Dari keseluruhan jumlah responden, memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang pada saat *pre-test*. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3 berikut ini

Tabel 2

Skor Regulasi Emosi Aspek Cognitive Reappraisal

Rentang Skor Total	Kategori	Pre-test	Post-test
6 – 14	Rendah	8 siswa	3 siswa
15 – 22	Sedang	18 siswa	24 siswa
23 – 30	Tinggi	9 siswa	8 siswa

Tabel 3

Skor Regulasi Emosi Aspek Emotion Suppression

Rentang Skor Total	Kategori	Pre-test	Post-test
4 – 9	Rendah	10 siswa	9 siswa
10 – 14	Sedang	17 siswa	21 siswa
15 – 20	Tinggi	8 siswa	5 siswa

Setelah melakukan uji deskripsi untuk mengetahui demografi responden dan kategorisasi pada tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah permainan, langkah selanjutnya adalah mengerahui apakah gabungan permainan inovatif RimbaRia dapat meningkatkan regulasi emosi anak usia sekolah dasar. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test.

Tabel 4

Hasil Rata-Rata Regulasi Emosi

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre	39.0000	35	13.92628	2.35397
	post	46.6857	35	17.72630	2.99629

Pada tabel tersebut telah diperlihatkan ringkasan hasil statistik dari kedua sample yang diteliti, yakni *pre-test* dan *post-test*. Untuk nilai *pre-test* diperoleh nilai rata-rata kemampuan regulasi emosi sebesar 39,0 sedangkan untuk nilai *post-test* diperoleh rata-rata

kemampuan regulasi emosi sebesar 46,6. Dapat diketahui bahwa rata-rata kemampuan regulasi emosi pada *pre-test* 39,0 < 46,6 pada saat *post-test*, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata kemampuan regulasi emosi anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa permainan RimbaRia.

Untuk mengidentifikasi apakah dalam penelitian ini ditemukan adanya efektivitas permainan RimbaRia untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah dasar, dapat diketahui melalui hasil uji *paired sample t-test* yang bertujuan untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan secara statistik antara dua pengukuran yang berasal dari kelompok yang sama atau berpasangan, seperti data *pretest* dan *posttest* pada subjek yang sama. Dapat diidentifikasi pada tabel 5 berikut

Tabel 5

Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kemampuan	Paired Differences	Sig
Cognitive Reappraisal	-2,45	0,002
Emotion Suppression	1,87	0,010

Berdasarkan tabel 5, diketahui nilai signifikansi adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada perbedaan kemampuan regulasi emosi setelah dilakukan permainan RimbaRia. Artinya, ada pengaruh penggunaan permainan RimbaRia dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah dasar. Hal tersebut juga dapat diidentifikasi pada besaran *paired differences* yang menunjukkan rata-rata selisih antara skor pre dan post, karena nilainya negatif, artinya skor *post-test* lebih tinggi daripada *pre-test*.

Peningkatan skor regulasi emosi yang terlihat pada hasil *post-test* dibandingkan *pre-test* mengindikasikan bahwa anak tidak hanya mengalami perubahan secara kuantitatif, tetapi juga memperoleh pengalaman emosional yang lebih terkelola selama proses pembelajaran berbasis permainan. Sejalan dengan penelitian Puruhitasari et al., (2025), aktivitas fisik terstruktur yang dikombinasikan dengan tuntutan sosial terbukti mampu meningkatkan kontrol diri dan fokus perhatian anak. Namun, berbeda dari penelitian tersebut yang berfokus pada aktivitas fisik umum, RimbaRia secara spesifik mengintegrasikan tantangan emosional dalam setiap permainan. Integrasi ini memungkinkan anak tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga terlibat dalam proses regulasi emosi yang lebih sadar, baik pada level kognitif maupun perilaku.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Imania (2025) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi anak berkembang optimal ketika anak dihadapkan pada situasi yang memunculkan emosi ringan hingga sedang dalam lingkungan yang aman. Dalam konteks RimbaRia, tantangan seperti menunggu giliran, menghadapi ketidakpastian, dan menerima

hasil permainan menciptakan kondisi emosional yang relevan dengan kehidupan sekolah sehari-hari, sehingga transfer keterampilan regulasi emosi menjadi lebih mungkin terjadi.

Secara teoretis, temuan ini juga sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yang menekankan bahwa regulasi emosi dapat dilatih melalui pengalaman langsung yang melibatkan proses kognitif (*cognitive reappraisal*) maupun pengendalian respons ekspresif (*expressive suppression*). Permainan RimbaRia dirancang untuk menghadirkan situasi-situasi yang secara alami memicu emosi anak seperti rasa penasaran, ketidakpastian, frustrasi ringan, dan antusiasme sehingga anak memiliki kesempatan nyata untuk mempraktikkan strategi regulasi emosi dalam konteks yang aman dan menyenangkan.

Strategi *cognitive reappraisal* tercermin dalam situasi permainan yang mendorong anak untuk menafsirkan ulang pengalaman yang awalnya menimbulkan ketegangan atau ketidaknyamanan emosional (Astuti et al., 2025). Dalam permainan seperti Box Misteri dan Halang Rintang, anak dihadapkan pada kondisi ketidakpastian, tantangan, atau kesalahan kecil yang berpotensi memicu rasa takut, kecewa, atau frustrasi. Melalui pendampingan dan aturan permainan yang aman, anak belajar memahami bahwa tantangan tersebut bukan ancaman, melainkan bagian dari proses bermain. Proses ini membantu anak mengubah cara pandang terhadap situasi yang menegangkan menjadi pengalaman yang dapat diterima dan bahkan menyenangkan, yang merupakan inti dari mekanisme *cognitive reappraisal*.

Sementara itu, strategi *expressive suppression* terintegrasi melalui tuntutan permainan yang mengharuskan anak mengendalikan respons emosional secara langsung (Ritonga et al., 2024). Permainan seperti Kereta Tanpa Suara dan Estafet Kardus secara eksplisit melatih anak untuk menahan dorongan berbicara, berteriak, atau bereaksi impulsif demi keberhasilan kelompok. Dalam konteks ini, anak tidak diminta untuk menekan emosi secara represif, tetapi belajar menunda ekspresi emosi agar tetap sesuai dengan aturan permainan dan kebutuhan sosial. Latihan pengendalian respons ini memperkuat kemampuan anak dalam memodulasi ekspresi emosi secara situasional dan adaptif (Annisa, 2023).

Integrasi kedua strategi ini menjadikan RimbaRia sebagai intervensi regulasi emosi yang komprehensif. Merujuk dari penelitian Hariyani (2024) melalui integrasi permainan anak tidak hanya belajar mengubah cara berpikir terhadap situasi emosional (*cognitive reappraisal*), tetapi juga berlatih mengelola bagaimana emosi tersebut diekspresikan secara perilaku (*expressive suppression*). Kombinasi ini memungkinkan anak memperoleh pengalaman regulasi emosi yang utuh, di mana proses internal dan eksternal saling berinteraksi dalam suasana bermain yang positif.

Dari perspektif perkembangan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar belum terbentuk secara matang dan masih sangat plastis untuk distimulasi. Aktivitas bermain yang terstruktur memungkinkan anak belajar menunda respons impulsif, mengikuti aturan, menunggu giliran, serta menerima hasil permainan dengan lebih adaptif. Hal ini selaras dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan permainan kooperatif berkontribusi pada penguatan kontrol diri, fokus perhatian, dan ketahanan emosi anak (Puruhitasari et al., 2025; Santoso & Assya'bani, 2025).

Peningkatan regulasi emosi pada penelitian ini juga dapat dipahami melalui pendekatan *multisensory* (Handayani et al., 2025). RimbaRia mengintegrasikan rangsangan taktil, proprioseptif, visual, dan motorik yang tidak hanya melibatkan tubuh anak, tetapi juga sistem saraf yang berperan dalam pengendalian emosi. Aktivitas seperti Box Misteri dan Halang Rintang, misalnya, menghadirkan tantangan ringan yang mendorong anak untuk mengelola rasa cemas dan frustrasi, sementara Kereta Tanpa Suara dan Estafet Kardus melatih pengendalian diri serta kemampuan bekerja sama. Pola stimulasi semacam ini mendukung integrasi sensori yang adaptif, yang pada akhirnya berkontribusi pada kestabilan emosi anak.

Secara empiris, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori regulasi emosi sedang baik sebelum maupun sesudah perlakuan, namun dengan proporsi kategori sedang yang meningkat pada *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi RimbaRia tidak serta-merta mengubah regulasi emosi secara ekstrem, tetapi lebih berperan dalam memperkuat dan menstabilkan kemampuan regulasi emosi yang sudah mulai berkembang. Temuan ini penting karena regulasi emosi pada anak usia dini memang berkembang secara bertahap dan membutuhkan latihan berulang dalam berbagai konteks.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok pembanding, serta mengamati dampak jangka panjang dari intervensi permainan multisensori terhadap regulasi emosi dan perilaku adaptif anak. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa permainan RimbaRia bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan medium pembelajaran emosional yang efektif. Melalui pengalaman bermain yang terstruktur dan bermakna, anak memperoleh ruang untuk belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif sebuah kompetensi kunci yang sangat dibutuhkan dalam konteks pendidikan dasar saat ini.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan multisensori RimbaRia efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan antara pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa intervensi berbasis permainan mampu memberikan pengalaman belajar emosional yang bermakna dan kontekstual bagi anak. Integrasi strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression dalam rangkaian permainan RimbaRia memungkinkan anak berlatih menafsirkan ulang situasi emosional serta mengendalikan respons ekspresif secara adaptif melalui aktivitas bermain yang terstruktur. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan stimulasi multisensori berperan penting dalam pengembangan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar. Secara praktis, RimbaRia berpotensi menjadi model pembelajaran sosial-emosional yang aplikatif dan mudah diimplementasikan di sekolah dasar tanpa memerlukan perubahan kurikulum yang signifikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dan mengeksplorasi dampak jangka panjang intervensi permainan multisensori terhadap perkembangan emosi dan perilaku adaptif anak.

Daftar Rujukan

- Agustini, D. (2025). Manajemen tantrum seumur hidup : Integrasi psikologi modern dan pendidikan islam dalam regulasi emosi anak hingga dewasa. *Lisyabab: Jurnal; Studi Islam Dan Sosial*, 6(1), 125–143.
- Andria, & Mariana. (2020). Silence in play therapy: A case study on emotional growth in children with anxiety. *Researchgate.Net*.
- Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak Aulia. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Astuti, N., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Ramadhani, Z. M., & Prasetya, P. (2025). *Intervensi gamifikasi feeding frenzy: Efeknya pada cognitive emotion regulation*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=yC1KEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Strategi+cognitive+reappraisal+tercermin+dalam+situasi+permainan+yang+mendorong+anak+untuk+menafsirkan+ulang+pengalaman+yang+awalnya+menimbulkan+ketegangan+atau+ketidaknyamanan+emosional+pada+permainan&ots=Qocv362Xq&sig=RGwBg_4i_v19n9rhZ9QhMx_8I1Q&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Aulia, K. R. (2025). Pelatihan psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi siswa sekolah dasar. *JAMS: Jurnal Abdi Masyarakat Sehat*, 2(1), 24–28. <https://jurnal.harbundbima.ac.id/jams/article/view/71>
- Bening, T. P., & Ichsan, I. (2022). Analisis penerapan pengetahuan orang tua dalam stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 853. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.829>
- Bleidorn, W. (1987). Toward a theory of life-span development. *Advances in Psychology*, 40(3), 219–230. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)60075-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)60075-8)
- Bredikyte, M. (2025). Anatomy of adult-child collaborative play: A case of narrative playworld. *Springer*, 44(7), 121–138.
- Feist, J., & Feist, G. Y. (2010). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Handayani, D., Harefa, L. D., Arifah, M., Br Sitorus, N. D. P., & Tansliova, L. (2025). Pengaruh desain pembelajaran berbasis alam terhadap kesejahteraan emosional anak berkebutuhan khusus dengan gangguan kecemasan. *Knowledge: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 5(2), 297–304.
- Hariyani, I. T. (2024). Keefektifan filial play dalam meningkatkan kemampuan orang tua meregulasi emosi anak usia dini. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 40–56.
- Imania, H. (2025). *Dampak game roblox terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini 5-6 tahun*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Jamaludin, U., Ningrum, R. C., Fasya, N. K., Lestari, N. P., Wulandari, D., Aeni, N., Sulistiawati, P., Faisal, P., Wijaya, P. W., Ramadhan, M., Evasufi, L., Fajari, W., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). Membangun kesadaran pentingnya sensory play untuk keterampilan dan kemampuan kognitif anak melalui penyuluhan di Posyandu Rajawali Kota Serang. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 1213–1222.
- Jolivina, J., & Monika. (2025). Penerapan sensory circuit dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi peserta didik berkebutuhan khusus di sekolah X. *DidikasiMU: Journal of Community Service*, 7(4), 414–425. <https://doi.org/https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v7i4.10830>
- Khairunnisa, L. (2024). Keterlambatan perkembangan motorik anak usia 5 tahun dan implikasinya pada tumbuh kembang. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 11(1), 1–9.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.

- Piaget, J. (1976). Piaget ' s theory. In *Piaget and His shool: A reader in developmental psychology* (pp. 11–12). Springer.
- Puruhitasari, I., Hasanah, A. U., & Bahrudin, A. G. (2025). Optimalisasi permainan kooperatif untuk regulasi emosi dan empati anak usia 4-6 tahun: Kajian literatur. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 4(2), 776–787.
- Qoriapsari, A., Abdullah, K., & Swandari, A. (2025). Pengaruh stimulasi sentuh terhadap penurunan gangguan perilaku siswa taman kanak-kanak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(2), 272–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v11i2.2593>
- Ritonga, R. ., Nofianti, R., Arifin, D., & Patuzahra, S. (2024). *Play therapy untuk pengendalian emosi anak usia dini*. Serasi Media Teknologi.
- Santoso, A. M., & Assya'bani, R. (2025). Pelatihan regulasi emosi pengajar dalam proses pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliyah Yogyakarta. *Al-Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 22–36. <https://doi.org/10.35931/ak.v5i1.4395>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development*. Erlangga.
- Setiana, & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik perkembangan fisik, kognitif, emosi sosial, dan moral pada anak usia sekolah dasar (7-12 tahun). *Journal of Human And Education*, 4(6), 127–138.
- Shanny, M. B., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2024). Psychometric properties of the emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA) Indonesian version. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(6), 3089–3104. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i6.2360>
- Srifianti. (2020). Hubungan antara parenting stress dengan strategi regulasi emosi orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar (middle childhood) di JABODETABEK. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(2), 93–99.
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolah, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, E., & Rahman, A. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Widhiastuti, H., I Winta, M. V., & Pratiwi, M. S. (2025). Pentingnya stimulasi sejak usia dini, optimalkan tumbuh kembang anak. *Tematik*, 5(2), 107–117. <https://doi.org/10.26623/tematik.v5i2.12651>