Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS *(e-ISSN. 2964-139X)*
Vol. 5 No. 1 , Januari 2026 *(P-ISSN. 2964-1381)*

PENINGKATAN REGULASI EMOSI ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK USIA 6–11 TAHUN MELALUI PSIKOEDUKASI DI KAWASAN WISATA KAYUTANGAN

Khansa Ufaira Zayyan[1], Khadijah Shafira[2], Kinanthi Alesia Putri[3],Madu Sekar Sari[4]

[1,2,3,4]Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia
Email: khodijah.shafira.2408116@students.um.ac.id

Corresponding author:
Khansa Ufaira Zayyan
Universitas Negeri Malang
khodijah.shafira.2408116@students.um.ac.id

ABSTRAK
Pengasuhan anak usia sekolah menuntut kemampuan regulasi emosi yang baik dari orang tua, khususnya ibu, karena respons emosional orang tua berperan penting dalam membentuk kualitas interaksi dan perkembangan emosional anak. Namun, tuntutan peran ganda, tekanan pekerjaan, serta stres pengasuhan sering kali memicu disregulasi emosi orang tua, yang berdampak pada pola pengasuhan yang kurang adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dan self-awareness orang tua dalam pengasuhan anak usia 6–11 tahun melalui psikoedukasi di kawasan wisata Kayutangan, Kota Malang. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one-group pretest–posttest. Psikoedukasi diberikan kepada 16 ibu yang memiliki anak usia 6–11 tahun melalui penyampaian materi interaktif, diskusi, roleplay, dan refleksi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman terkait kesadaran emosi, regulasi emosi, dan komunikasi empatik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesiapan emosional ibu setelah mengikuti psikoedukasi, yang tercermin dari peningkatan skor post-test pada sebagian besar peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam memperkuat kemampuan regulasi emosi orang tua, sehingga dapat mendukung terciptanya pengasuhan yang lebih adaptif dan suportif secara emosional.

Kata Kunci: *regulasi emosi orang tua; psikoedukasi; pengasuhan anak; self-awareness, anak usia sekolah*

ABSTRACT
Parenting school-aged children requires adequate emotional regulation skills, particularly among mothers, as parental emotional responses play a crucial role in shaping parent–child interactions and children's emotional development. However, dual role demands, work-related stress, and parenting stress often trigger parental emotional dysregulation, leading to less adaptive parenting practices. This community service activity aimed to enhance parental emotional regulation and self-awareness in parenting children aged 6–11 years through psychoeducation in the Kayutangan tourism area, Malang City. A pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design was employed. Psychoeducation was provided to 16 mothers of children aged 6– 11 years through interactive lectures, discussions, roleplay, and reflection sessions. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to assess changes in participants' understanding of emotional awareness, emotional regulation, and empathic communication. The results indicated an improvement in mothers' understanding and emotional readiness after participating in the psychoeducation program, as reflected by increased post-test scores among most participants. These findings suggest that psychoeducation is effective in strengthening parental emotional regulation, thereby supporting more adaptive and emotionally supportive parenting practices.

Keywords: *parental emotional regulation; psychoeducation; parenting; self-awareness; school- aged children*

PENDAHULUAN

Pengasuhan merupakan proses yang menuntut keterlibatan emosional dan mental yang tinggi dari orang tua. Dalam kehidupan sehari-hari, orang tua kerap menghadapi situasi yang memicu emosi, seperti ketika anak sulit diarahkan, menolak instruksi, atau menunjukkan perilaku menantang. Ketika orang tua berada dalam kondisi lelah atau kurang menyadari keadaan emosinya, respons spontan seperti meninggikan suara atau bereaksi keras lebih

mudah muncul, yang pada akhirnya berkaitan dengan disregulasi emosi orang tua menyebabkan gaya pengasuhan menjadi tidak efektif dan menghambat perkembangan anak (Style & Tua, 2025).

Respons pengasuhan yang muncul dari kondisi emosional yang tidak terkelola tersebut tidak hanya berdampak pada perilaku sesaat, tetapi juga memengaruhi pola interaksi jangka panjang antara orang tua dan anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa respons emosional orang tua dalam pengasuhan tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan emosional yang terjalin antara orang tua dan anak. Menurut (*1. Ebook Life-Span Development 14th.Pdf*, n.d.), kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak berpengaruh besar terhadap perkembangan sosial-emosional anak.

Interaksi yang penuh kasih dan stabil membantu anak mengenali serta mengatur emosinya sendiri. Sebaliknya, pola interaksi yang penuh tekanan dapat menimbulkan ketidakstabilan emosional dan perilaku bermasalah. Penjelasan ini sejalan dengan hasil penelitian (Sairah, 2022) dalam Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, yang menyoroti hubungan antara regulasi emosi orang tua dan gaya pengasuhan terhadap perkembangan anak. Dalam konteks tersebut, penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang tua yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi adaptif seperti berpikir positif, fokus pada rencana awal, serta berusaha melihat sisi menyenangkan dari situasi lebih mampu membangun pengasuhan yang disiplin namun tetap suportif secara emosional.

Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua berperan penting dalam membentuk lingkungan pengasuhan, sebagaimana orang tua berfungsi sebagai model utama regulasi emosi anak melalui interaksi harian dan suasana keluarga yang suportif (Tegalsari, 2022). Temuan teoritis mengenai pentingnya kualitas hubungan emosional ini kemudian didukung oleh berbagai hasil penelitian empiris yang mengkaji gaya pengasuhan dan dampaknya terhadap perkembangan emosi anak. Sejalan dengan hal tersebut, (Fik et al., 2023) menemukan pola asuh otoriter menghambat perkembangan emosi anak sekolah, sementara (Dini, 2024) menunjukkan kesadaran emosi orang tua menurunkan respons impulsif pengasuhan. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa perbedaan dampak gaya pengasuhan menegaskan pentingnya kemampuan orang tua dalam mengelola emosi secara adaptif saat menghadapi perilaku anak.

Penelitian (Jurnal, 2024) menunjukkan bahwa ibu bekerja maupun tidak bekerja memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedang hingga tinggi dalam praktik pengasuhan anak usia dini. Meskipun demikian, tantangan stres pengasuhan sering memicu respons spontan negatif seperti meninggikan suara atau bereaksi keras, yang memperkuat temuan bahwa banyak orang tua masih kesulitan mengelola emosinya saat menghadapi perilaku anak yang menantang.

Namun demikian, kemampuan regulasi emosi tersebut tidak selalu terwujud secara optimal dalam kondisi tertentu. Penelitian dalam Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa tingkat parenting stress memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi regulasi emosi orang tua, di mana semakin tinggi stres pengasuhan, semakin besar kesulitan orang tua dalam mengelola emosi saat berinteraksi dengan anak (Psikologi & Esa, 2020).

Tantangan stres pengasuhan sering memicu respons spontan negatif seperti meninggikan suara atau bereaksi keras, yang memperkuat temuan bahwa banyak orang tua

masih kesulitan mengelola emosinya saat menghadapi perilaku anak yang menantang. Kondisi tersebut secara khusus tercermin di Kayutangan, Kota Malang, sebagai kawasan wisata dengan aktivitas sosial-ekonomi yang padat. Banyak ibu bekerja di wilayah ini harus menjalani rutinitas panjang dan melelahkan, serta menanggung tuntutan pekerjaan dan peran domestik secara bersamaan. Situasi ini berpotensi meningkatkan tingkat stres pengasuhan dan memicu disregulasi emosi orang tua. Ketika kembali ke rumah, ibu dihadapkan pada kebutuhan emosional anak usia 6–12 tahun yang berada pada tahap perkembangan kritis regulasi emosi. Pada fase ini, anak membutuhkan respons pengasuhan yang konsisten, sabar, dan emosional stabil agar mampu belajar mengelola emosinya secara adaptif, sehingga menegaskan kebutuhan besar untuk memperkuat kualitas hubungan orang tua dan anak. Kondisi emosional orang tua dalam pengasuhan memiliki peran penting karena secara langsung memengaruhi cara orang tua merespons perilaku anak. (Puspitasari et al., 2022) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang perlu dimiliki orang tua, karena ketidakmampuan mengelola emosi dapat memunculkan respons verbal, nonverbal, maupun perilaku yang tidak sesuai konteks dalam interaksi dengan anak. Orang tua yang mudah mengalami ledakan emosi cenderung kesulitan berpikir jernih saat menghadapi situasi emosional, sehingga rentan menampilkan emosi negatif dalam pengasuhan. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang baik membantu orang tua memprediksi situasi pemicu emosi dan mengekspresikan respons yang lebih tepat serta adaptif terhadap anak.

Peran orang tua, khususnya ibu, sangat penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak karena ibu merupakan figur yang paling intens berinteraksi dengan anak dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian (Afiya & Widiyastuti, 2025) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional ibu berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini, dengan kontribusi sebesar 49,9%. Ibu yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik cenderung memberikan respons yang lebih hangat, tenang, dan empatik terhadap anak, sehingga membantu anak mempelajari strategi regulasi emosi yang adaptif.Sebaliknya, keterbatasan kecerdasan emosional ibu berisiko memunculkan respons impulsif yang dapat menghambat perkembangan regulasi emosi anak.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan Psikoedukasi

Kegiatan yang dilaksanakan pada Rabu, 26 November 2025 ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one-group pretest–posttest*, karena hanya melibatkan satu kelompok tanpa pembanding. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi diberikan. Menurut penelitian psikoedukasi parenting yang dipublikasikan dalam (Nugroho, 2023), desain *one-group pretest–posttest* efektif digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman dan kesiapan orang tua dalam pengasuhan setelah mengikuti intervensi edukatif.

Intervensi psikoedukasi diberikan kepada seluruh peserta, lalu perubahan dievaluasi dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan. Desain ini sesuai untuk menilai dampak langsung program secara praktis di lapangan. Sebelum psikoedukasi, peserta mengisi *pre-test* untuk melihat pemahaman awal tentang regulasi emosi, *self-awareness* orang tua, dan komunikasi empatik. Setelah pemberian materi, diskusi, dan refleksi selesai, peserta mengisi *post-test* sebagai dasar menilai peningkatan pemahaman mereka.

Subjek dalam penelitian ini adalah para orang tua, khususnya ibu-ibu yang tinggal atau berdomisili di daerah Kayutangan, Kota Malang, yang mengikuti kegiatan psikoedukasi mengenai regulasi emosi, *self-awareness* orang tua, dan komunikasi empatik. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mengambil peserta yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam kegiatan ini, partisipan merupakan orang tua yang memiliki anak berusia 6–12 tahun dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi.

Kegiatan diikuti oleh 16 partisipan, dengan mayoritas merupakan ibu rumah tangga dan ibu pekerja yang berada pada rentang usia 23–44 tahun. Partisipan berasal dari lingkungan Kayutangan yang sebelumnya telah mendapatkan informasi mengenai pelaksanaan kegiatan. Semua partisipan hadir dari awal hingga akhir dan menyelesaikan setiap tahap kegiatan, mulai dari *pre-test,* penyampaian materi, sesi refleksi, hingga *post-test.*

Persiapan

Tahap persiapan terdiri dari beberapa aktivitas yang dilakukan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan psikoedukasi. Kegiatan diawali dengan survei lokasi serta observasi lingkungan sekitar di wilayah Kayutangan, Kota Malang. Selanjutnya, tim mengatur jadwal pelaksanaan psikoedukasi dengan berkoordinasi bersama Ibu RW setempat yang bertugas mengoordinasikan para ibu peserta kegiatan. Berdasarkan hasil observasi lapangan, tim kemudian melakukan diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan yang ditemukan serta menentukan fokus materi psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan orang tua. Pada tahap ini, tim juga menyusun alat peraga berupa brosur edukatif sebagai media pendukung psikoedukasi, yang berfungsi untuk membantu peserta memahami materi secara lebih konkret dan mudah diingat.

Menurut (Suwardyanba & Mandira, 2024), media cetak seperti brosur memiliki peran yang efektif dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, serta mudah dipahami oleh masyarakat, sekaligus dapat digunakan kembali setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, tim menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman ibu sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dimulai dengan koordinasi intensif bersama Ibu RW setempat untuk memastikan kesiapan lokasi, ketersediaan fasilitas, serta menginformasikan jadwal kegiatan kepada seluruh peserta. Koordinasi ini juga mencakup pembahasan mengenai jumlah peserta, pengaturan tempat duduk, serta persiapan alat bantu visual dan materi edukasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Setelah semua persiapan selesai dan lokasi siap, kegiatan dibuka secara resmi oleh tim penyelenggara dengan memberikan sambutan singkat yang bertujuan untuk menyambut peserta serta menjelaskan tujuan dan manfaat psikoedukasi yang akan mereka ikuti.

Selanjutnya, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal mereka terkait regulasi emosi, sehingga tim dapat menilai kondisi awal pemahaman peserta sebelum materi diberikan. Tahap pemberian materi psikoedukasi disampaikan dengan metode interaktif menggunakan contoh-contoh nyata dari kehidupan sehari-hari, diskusi, serta kegiatan roleplay. Menurut (Galuh & Faqih, 2025), pendekatan psikoedukasi yang menggunakan metode partisipatif seperti pemaparan materi interaktif dan roleplay mampu meningkatkan pemahaman serta keterlibatan peserta, karena peserta memperoleh

pengalaman langsung dalam mempraktikkan keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Pemberian materi dilakukan oleh masing-masing anggota tim secara bergantian, dengan fokus pada empat topik utama, yaitu pengasuhan tanpa drama, *self-awareness*, regulasi emosi, dan *active listening*. Materi disampaikan dengan metode interaktif, menggunakan contoh-contoh nyata dari kehidupan sehari-hari agar peserta lebih mudah memahami dan dapat mengaitkan dengan pengalaman mereka sendiri. Setelah pemberian materi, peserta mengikuti sesi *roleplay*, yang bertujuan untuk memberikan pengalaman praktik langsung dalam menghadapi situasi nyata yang mungkin mereka temui dalam pengasuhan anak. Pada sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk memerankan berbagai skenario, sehingga mereka dapat melatih keterampilan komunikasi, pengendalian emosi, dan penerapan prinsip pengasuhan tanpa drama.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi sharing dan diskusi, di mana para peserta, khususnya ibu-ibu, membagikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi tantangan pengasuhan, termasuk pertanyaan dan kesulitan yang mereka alami. Tim penyelenggara memberikan arahan, klarifikasi, dan saran praktis untuk membantu peserta mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Sesi ini juga bertujuan untuk meningkatkan rasa saling mendukung antar peserta serta menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya regulasi emosi dalam interaksi dengan anak. Setelah sesi diskusi selesai, peserta diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman dan kemampuan mereka dalam regulasi emosi setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Hasil *post-test* ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan serta dasar evaluasi untuk pengembangan program di masa mendatang. Akhirnya, kegiatan ditutup oleh tim penyelenggara dengan ucapan terima kasih kepada seluruh peserta atas partisipasi aktif mereka. Penutupan juga dilengkapi dengan dokumentasi bersama sebagai bentuk laporan kegiatan dan kenang-kenangan, sekaligus memperkuat ikatan positif antara tim penyelenggara dan peserta.

Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 16 orang.

Berdasarkan usia ibu, sebagian besar responden berada pada rentang usia 23–39 tahun, yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan responden dengan usia 40–44 tahun berjumlah 6 orang. Sementara itu, berdasarkan usia anak, mayoritas berada pada rentang usia 6–8 tahun sebanyak 12 anak, dan sisanya berada pada rentang usia 9-11 tahun sebanyak 4 anak.

Tabel 1. Hasil PreTest Dan PostTest

USIA IBU	JUMLAH
23 - 29	10
40-44	6
TOTAL	**16**

USIA ANAK	JUMLAH
6-8	12
9-11	4
TOTAL	**16**

Gambar 2. Pengerjaan Pretest dan Posttest

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada Rabu, 26 November 2025 di Jalan Jenderal Basuki Rahmad Gang 04 RT 02 RW 09, Kelurahan Kauman, Kecamatan Klojen, dan diikuti oleh 16 ibu yang memiliki anak usia 6–11 tahun. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada hasil wawancara awal dengan ketua RW setempat yang menunjukkan bahwa wilayah tersebut merupakan wilayah wisata, sehingga sebagian ibu memiliki aktivitas bekerja di luar rumah dengan waktu yang cukup padat. Kondisi ini memunculkan dinamika pengasuhan yang khas, terutama dalam pengelolaan emosi orang tua serta cara merespon kebutuhan anak usia sekolah yang mulai menuntut privasi dan kemandirian.

Kondisi ibu yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja di luar rumah menjadi konteks penting dalam kegiatan psikoedukasi ini. Penelitian oleh (Jakarta et al., 2023) menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung menghadapi stres pengasuhan akibat kesulitan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan pengasuhan, yang dapat memengaruhi kondisi emosional serta kualitas interaksi dengan anak. Dalam konteks tersebut, penguatan kesadaran emosi (self-awareness) menjadi penting agar ibu mampu mengenali kelelahan emosional dan pemicu stres sebelum bereaksi terhadap anak. Selain itu, kemampuan regulasi emosi berperan sebagai keterampilan kunci bagi ibu dengan peran ganda untuk menahan impuls, melakukan jeda, dan memilih respon yang lebih adaptif dalam situasi pengasuhan

sehari-hari. Oleh karena itu, fokus psikoedukasi pada self-awareness dan regulasi emosi dipandang relevan dengan kebutuhan ibu bekerja yang menghadapi tekanan peran ganda dalam pengasuhan anak.

Meskipun selama kegiatan muncul berbagai topik pengasuhan, pembahasan secara khusus difokuskan pada kesadaran emosi (self-awareness) dan regulasi emosi orang tua sebagai fondasi utama dalam pengasuhan anak usia sekolah. Fokus pada self-awareness diarahkan pada kemampuan ibu untuk mengenali kondisi emosional diri serta memahami dampak reaksi emosional orang tua terhadap anak. Hal ini sejalan dengan temuan (Meilinda et al., n.d.) yang menyatakan bahwa self-awareness orang tua berperan penting dalam kualitas pengasuhan karena membantu orang tua merefleksikan emosi diri dan bersikap lebih adaptif terhadap kebutuhan anak.

Selain kesadaran emosi, kegiatan ini juga menekankan pentingnya regulasi emosi, khususnya kemampuan menahan impuls, melakukan jeda (pause) sebelum bereaksi, serta menenangkan diri ketika menghadapi perilaku anak yang menantang. Anak usia 6–11 tahun berada pada fase perkembangan yang sensitif terhadap respon emosional orang tua, sehingga kemampuan orang tua dalam mengelola emosi menjadi faktor kunci dalam menciptakan pengasuhan yang aman secara emosional. Pembahasan ini didukung oleh penelitian (Jurnal, 2024) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi orang tua berkontribusi signifikan terhadap kualitas respon pengasuhan dan kemampuan orang tua dalam menghadapi situasi penuh tekanan tanpa bereaksi secara impulsif.

Selain sebagai pengasuh, orang tua juga berperan sebagai teladan utama bagi anak dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh (Handayani & Lestari, 2021) menegaskan bahwa sikap dan perilaku orang tua menjadi contoh yang diamati dan ditiru oleh anak. Sejalan dengan itu, (Septiani et al., 2021)menunjukkan bahwa pengasuhan yang dilakukan secara positif melalui perhatian dan keterlibatan orang tua memberikan dampak yang baik bagi perkembangan anak. Dalam konteks ini, kemampuan *self-awareness* membantu orang tua menyadari respon emosional yang ditampilkan di hadapan anak, sementara regulasi emosi berperan dalam menjaga agar respon pengasuhan tetap konsisten dan adaptif. Dengan demikian, penguatan kesadaran dan pengelolaan emosi orang tua tidak hanya berdampak pada kualitas pengasuhan, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar emosional yang positif bagi anak usia sekolah.

Untuk melengkapi hasil proses kegiatan yang diperoleh selama pelaksanaan psikoedukasi, dilakukan evaluasi menggunakan pre dan post test. Pengukuran ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat *self-awareness* dan regulasi emosi ibu setelah mengikuti psikoedukasi. Pendekatan pre dan post test digunakan sebagai bentuk evaluasi objektif guna mendukung pembahasan proses kegiatan, sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat dari refleksi peserta selama kegiatan, tetapi juga tercermin dalam perubahan skor yang menggambarkan peningkatan kesiapan emosional ibu dalam pengasuhan.

Berdasarkan Tabel 2, hasil pre dan post test yang dilakukan pada 16 ibu, diperoleh gambaran bahwa sebelum pelaksanaan psikoedukasi, skor *pre test* berada pada rentang 8-10, sedangkan skor post test berada pada rentang 9-10. Tidak ditemukan adanya penurunan skor pada post test. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor sebesar 1 poin atau setara dengan kenaikan 10%, dan beberapa peserta mengalami peningkatan sebesar 2 poin atau 20%, sementara peserta lainnya mempertahankan skor maksimal sejak pre test. Temuan ini

menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan tidak hanya dalam meningkatkan skor pengetahuan, tetapi juga dalam memperkuat pemahaman dan kesiapan emosional ibu dalam pengasuhan.

Tabel 2. Hasil *PreTest* Dan *PostTest*

NO	PERTANYAAN	PRETEST			
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	Saya sadar bahwa reaksi saya sebagai orang tua ikut mempengaruhi emosi anak.	14	2	16	0
2.	Saya mengetahui langkah dasar untuk merespon anak tanpa membesarkan konflik.	11	5	15	1
3.	Saya paham bahwa tetap tenang saat anak tantrum dapat membantu anak mengatur dirinya.	10	6	14	2
4.	Saya dapat mengenali tanda-tanda ketika emosi saya mulai naik saat mengasuh anak.	12	4	15	1
5.	Saya tahu bahwa memahami emosi diri sendiri dapat membantu saya merespon anak dengan lebih baik.	13	3	16	0
6.	Saya mengetahui strategi sederhana untuk menenangkan diri sebelum merespon anak	10	6	14	2
7.	Saya dapat berhenti sejenak (*pause*) sebelum bereaksi saat menghadapi perilaku anak.	10	6	14	2
8.	Saya merasa mampu mengatur emosi agar tidak meledak saat anak berperilaku sulit.	9	7	13	3
9.	Saya memahami cara mendengarkan anak tanpa langsung memotong atau menghakimi.	12	4	15	1
10.	Saya tahu bahwa memvalidasi perasaan anak membantu memperbaiki komunikasi.	13	3	16	0
	TOTAL	**114**	**46**	**148**	**12**

Pada pernyataan nomor 1, 4, dan 5 yang berkaitan dengan kesadaran emosi orang tua, hasil pre test menunjukkan bahwa mayoritas ibu telah memiliki kesadaran awal mengenai pengaruh reaksi emosional orang tua terhadap anak, kemampuan mengenali tanda-tanda emosi yang meningkat, serta pemahaman bahwa mengenali emosi diri membantu dalam merespon anak dengan lebih baik. Hal ini tercermin dari dominasi skor pre test pada nilai 9 dan 10. Namun demikian, hasil post test menunjukkan bahwa beberapa ibu yang sebelumnya berada pada skor 8 atau 9 mengalami peningkatan menjadi 9 atau 10. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa melalui proses psikoedukasi yang menekankan refleksi pengalaman pengasuhan dan pemahaman emosi diri, kesadaran emosi ibu menjadi lebih kuat, lebih konsisten, dan tidak hanya bersifat pengetahuan awal, tetapi juga mulai terinternalisasi.

Pada pernyataan nomor 3, 6, 7, dan 8 yang berkaitan dengan kemampuan melakukan jeda (pause) dan menenangkan diri, hasil pre test menunjukkan variasi skor yang lebih jelas dibandingkan pernyataan lain. Beberapa ibu masih berada pada skor 8 atau 9, yang menunjukkan bahwa meskipun pemahaman mengenai pentingnya mengatur emosi sudah ada, penerapan dalam situasi pengasuhan sehari-hari masih menjadi tantangan. Setelah mengikuti psikoedukasi, hasil post test menunjukkan peningkatan skor sebesar 1 hingga 2 poin pada sebagian ibu, termasuk peningkatan dari skor 8 menjadi 10. Hal ini menunjukkan bahwa proses

psikoedukasi membantu ibu untuk lebih mampu menahan impuls emosional, melakukan jeda sebelum bereaksi, serta menggunakan strategi menenangkan diri ketika menghadapi perilaku anak yang memicu emosi.

Pada pernyataan nomor 9 dan 10 yang berkaitan dengan komunikasi dengan anak, hasil pre test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya mendengarkan anak tanpa menghakimi serta memvalidasi perasaan anak, namun belum seluruhnya menerapkan secara konsisten. Hasil post test menunjukkan adanya peningkatan skor pada beberapa ibu, khususnya pada peserta yang sebelumnya belum mencapai skor maksimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa ketika ibu menjadi lebih sadar terhadap emosi diri dan lebih mampu mengelola emosinya, kemampuan komunikasi emosional dengan anak juga ikut membaik, sehingga interaksi dapat berlangsung dengan lebih tenang dan empatik.

Pada pernyataan nomor 2 yang berkaitan dengan cara merespon konflik tanpa memperbesar situasi, hasil pre test menunjukkan bahwa pemahaman ibu masih bervariasi, dengan beberapa ibu menunjukkan kecenderungan respon yang reaktif. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, hasil post test menunjukkan peningkatan skor pada sebagian peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kesadaran emosi dan kemampuan regulasi emosi membantu ibu untuk merespon konflik secara lebih adaptif, tanpa meningkatkan eskalasi emosi dalam pengasuhan.

Secara keseluruhan, hasil pre dan post test menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak paling nyata pada peningkatan kesadaran emosi orang tua yang tercermin pada pernyataan nomor 1, 4, dan 5, serta pada kemampuan regulasi emosi yang tercermin pada pernyataan nomor 3, 6, 7, dan 8. Sementara itu, perbaikan pada pernyataan nomor 9, 10, dan 2 menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengelolaan emosi orang tua berdampak lanjutan pada kualitas komunikasi dengan anak dan cara merespon konflik dalam pengasuhan.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di kawasan wisata Kayutangan menunjukkan bahwa penguatan self-awareness dan regulasi emosi orang tua, khususnya ibu, dapat meningkatkan kesiapan emosional dalam pengasuhan anak usia 6–11 tahun. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terkait kesadaran emosi, kemampuan melakukan jeda sebelum bereaksi, serta strategi menenangkan diri dan berkomunikasi secara empatik dengan anak. Psikoedukasi terbukti membantu orang tua merespon perilaku anak secara lebih adaptif dan tidak reaktif, terutama dalam situasi pengasuhan yang menantang. Dengan demikian, psikoedukasi regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif untuk mendukung kualitas pengasuhan yang sehat dan membangun hubungan emosional yang positif antara orang tua dan anak.

DAFTAR RUJUKAN

Afiya, Z. N., & Widiyastuti, A. (2025). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Ibu Terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini*. *5*(3), 27202–27208.

Dini, A. U. (2024). *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora (AJSH) Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional*.

Fik, K., Pendidikan, U., Bidan, P., & Umsurabaya, F. I. K. (2023). *Kebidanan FIK UMSurabaya Pendidikan Profesi Bidan FIK UMSurabaya 2,3*. *5*(2), 52–62.

Galuh, M., & Faqih, H. (2025). *REMAJA MELALUI PENDEKATAN INTERAKTIF DAN ROLEPLAY STRATEGI COPING DI SMA BATIK 1 SURAKARTA*. *6*(2), 1071–1076.

Handayani, P. A., & Lestari, T. (2021). *Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Moral dan Pola Pikir Anak*. *5*, 6400–6404.

Jakarta, U. T., Jakarta, U. T., Bekerja, I., & Dini, A. U. (2023). *GAMBARA N STRES PE N GASUHA N PADA IBU BEKERJA YA N G MEMILIKI A N AK USIA DI N I*. *03*(02), 130–137.

Jurnal, S. (2024). *Perbedaan kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini*. *2*, 61–70.

Meilinda, P., Nenobesi, P., Widhiyanto, A., Salam, A. Y., Pencegahan, U., & Seksual, K. (n.d.). *HUBUNGAN SELF AWARENESS (KESADARAN DIRI) ORANG TUADENGAN UPAYA PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL PADA*. 83–92.

Nugroho, D. A. (2023). *Volume : 9 Bulan : Februari Tahun : 2023 Psikoedukasi Positive Parenting pada Pendamping dan Pembina UPTD KANRI Surabaya Volume : 9 Nomor : 1 Bulan : Februari Tahun : 2023*. *1*, 9–16. https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1172

Psikologi, F., & Esa, U. (2020). *HUBUNGAN ANTARA PARENTING STRESS DENGAN STRATEGI REGULASI EMOSI ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR (MIDDLE CHILDHOOD) DI JABODETABEK*. *18*.

Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). *Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta*. *5*(3). https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.398

Sairah, A. C. (2022). *Implementasi Tiger Parenting dan Regulasi Emosi Orang Tua terhadap Anak Abstrak Pendahuluan*. *6*(5), 4538–4546. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2483

Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development (14th ed.). McGraw-Hill Higher Education

Septiani, F. D., Fatuhurrahman, I., & Pratiwi, I. A. (2021). *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar*. *7*(3), 1104–1111. https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1346

Style, P., & Tua, O. (2025). *Peran Disregulasi Emosi terhadap Parenting Style Orang Tua dalam Mengasuh Anak*. *7*(1), 46–54.

Suwardyanba, G. I., & Mandira, I. M. C. (2024). *Peran Media Cetak Dalam Meningkatkan Pertisipasi Masyarakat Desa kesiman Petilan Pada Pemilihan Umum 2024*. *5*(1), 1115–1120.

Tegalsari, A. B. A. (2022). *Peran Orangtua dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun*. *4*(1), 35–44.