



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 14795-14810

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Flashcard: Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini

Angeling^{1✉}, Tsaniya Mahadiva², Challista Najwa Ghinarahima³, Chiatha Destalova Azzura⁴,

Rita Markus Idulfilastri⁵, Bianca Marella⁶

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: angeling.705210282@stu.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Regulasi dan emosi merupakan bagian penting dalam perkembangan sosial dan kognitif seorang anak. Kemampuan anak dalam meregulasikan emosinya adalah agar mempunyai kemampuan untuk mengatur dan mengkomunikasikan perasaan emosinya secara tepat, hal ini yang harus diperhatikan oleh orang tua sejak dini mengenai bagaimana regulasi emosi dapat mengambil peran penting dalam berbagai aspek di kehidupan anak. Jika seorang anak belum mempunyai kemampuan mengatur emosi dengan baik, timbullah sebuah kekhawatiran akan munculnya emosi negatif yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan mengembangkan pembelajaran kognitif anak melalui bahan ajar *flashcard*, dan juga bertujuan sebagai wadah pembelajaran bagi anak prasekolah untuk mengenal berbagai jenis emosi. Sehingga menjadi sangat penting guna membantu anak usia prasekolah dalam mengidentifikasi, mengomunikasikan, dan belajar meregulasi emosi yang dirasakan. Dalam penelitian ini, guna menciptakan hasil yang lebih efektif maka penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (quasi experimental). Penelitian eksperimen semu mempunyai pengertian yaitu penelitian yang dilaksanakan hanya satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen, dan tanpa adanya kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Hal ini tentunya untuk melihat apakah ada perbedaan yang terjadi pada saat subjek penelitian sebelum dilakukannya pembelajaran dan sesudah dilakukannya pembelajaran untuk mengetahui gambaran keefektifan media pembelajaran *flashcard* dilakukan di TK Melati Tanjung Duren. Setelah melakukan penelitian dan pengumpulan data, maka diperlukan suatu analisis data dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic* dengan menggunakan Uji Reliabilitas dan Uji *Paired-Samples T Test*, berdasarkan output diperoleh dari hasil *one-group pretest-posttest design* menggunakan skala likert dengan 1-3 poin (1: Kurang baik, 2: Cukup baik, 3: Sangat baik) menunjukkan nilai signifikansi dari uji *Paired-Samples T Test* (sig.) <0.05 dengan nilai rata-rata item berkisar antara 1.39 dan 2.84. Berdasarkan hasil olah data dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran media

flashcard jenis emosi yang diperuntukan untuk anak usia dini berpengaruh positif, memuaskan dan cukup signifikan.

Kata Kunci: *kognitif, regulasi emosi, flashcard, anak usia dini.*

Abstract

Regulation and emotion are essential components in a child's social and cognitive development. A child's ability to regulate their emotions involves the capacity to manage and communicate their feelings appropriately. This is something parents need to pay attention to from an early age, as emotional regulation plays a critical role in various aspects of a child's life. If a child has not yet developed good emotional regulation skills, there is concern about the emergence of uncontrolled negative emotions. This study aims to enhance children's cognitive learning through flashcard teaching materials and to serve as a learning platform for preschool children to recognize various types of emotions. It is therefore crucial to assist preschool-aged children in identifying, communicating, and learning to regulate their emotions. To achieve more effective results, this study employs a quasi-experimental research method. Quasi-experimental research involves conducting the study with only one group, called the experimental group, without a comparison or control group. This approach is used to observe any differences that occur before and after the learning intervention to determine the effectiveness of the flashcard learning media at Melati Tanjung Duren Kindergarten. After conducting the research and collecting data, data analysis is required using IBM SPSS Statistics with Reliability Testing and Paired-Samples T Test. Based on the output from the one-group pretest-posttest design using a Likert scale with 1-3 points (1: Poor, 2: Fair, 3: Very Good), the significance value from the Paired-Samples T Test (sig.) was found to be less than 0.05, with the average item scores ranging between 1.39 and 2.84. Based on the data analysis results, it can be concluded that the flashcard learning media on emotions for young children has a positive, satisfactory, and fairly significant impact.

Keywords: *cognitive, emotional regulation, flashcard, early childhood.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan kognitif merupakan aspek psikologis yang melibatkan kemampuan kognitif dan menjadi cukup penting dalam proses perkembangan pikiran seseorang kemampuan individu dalam mempertimbangkan sebuah keputusan, menyelesaikan masalah, serta memahami dan mengolah informasi. Menurut Piaget (Waseso, 2018) tingkah laku seseorang senantiasa didasarkan pada kognisi, yakni suatu tindakan untuk mengenal atau memikirkan kondisi dimana suatu perilaku itu terjadi. Secara tidak langsung pribadi anak terbentuk melalui proses belajar yang melibatkan proses berpikir kompleks dan merupakan peristiwa mental yang nantinya dapat mendorong terjadinya sikap dan perilaku.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan kognitif anak adalah regulasi emosi (Zuddas, 2012).

Regulasi emosi menurut Gross (2014) adalah proses individu untuk membentuk emosi dan cara mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Sedangkan menurut Thompson (2001), regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya (Papalia & Martorell, 2014). Aspek penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua pada anak berusia dini adalah bagaimana cara anak dalam meregulasi emosinya. Regulasi emosi pada anak merupakan sesuatu yang penting dan perlu diperhatikan oleh orang tua sejak anak berusia dini. Regulasi emosi berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan anak misalnya menjalin hubungan baik dengan teman sebaya karena dapat membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya (Sari, 2022). Ketika seorang anak memiliki regulasi emosi yang rendah, dikhawatirkan emosi negatif yang muncul tidak dapat terkendali sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya secara psikologis dan fisiologis. Apabila anak tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka yang dikhawatirkan adalah munculnya emosi negatif yang tak terkendali yang dapat mempengaruhi kesehatan baik secara psikis maupun fisiologisnya. Regulasi emosi anak adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi dan dapat mengkomunikasikan perasaan emosional dengan tepat, dimana terdapat proses intrinsik dan ekstrinsik yang mendasarinya (Sari, 2022).

Piaget membagi tahapan perkembangan kognitif untuk anak usia dini menjadi 4 bagian, salah satunya adalah tahap prasekolah. Pandangan dunia anak tahap prasekolah (usia 2–7 tahun) berbeda dengan pandangan orang tua atau yang lebih dewasa, sehingga pendidik harus mampu mendorong anak untuk membentuk konsep yang tepat (Nuryati & Darsinah, 2021). Dalam tahapan ini, anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Anak prasekolah belum mempunyai sistem pemikiran yang terorganisir yang ditandai dengan adanya *perceptually bound*, yaitu anak menilai sesuatu berdasarkan apa yang dilihat atau didengar. Oleh karena itu, guru memiliki peran penting dalam merancang kegiatan pembelajaran sesuai tingkat perkembangan anak dan mengajar dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan cara berfikir anak.

Golden Age merupakan masa yang sangat efektif dan penting untuk mengoptimalkan berbagai potensi kecerdasan anak manusia dan memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas. Berhasil atau tidaknya perkembangan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual seorang anak seringkali bergantung pada kemampuan dan kesadaran orang tua

dalam memanfaatkan peluang di masa ini. Pada masa emas perkembangan anak, anak menjadi mudah menerima berbagai macam stimulasi dan pengaruh pendidikan di lingkungannya, baik disengaja maupun tidak disengaja. Menumbuhkan rasa percaya diri pada anak-anak berarti membantu mereka mengidentifikasi emosi dan kebutuhan mereka sendiri. Pendidikan memainkan peran penting pada tahap awal masa kanak-kanak, tidak hanya dengan menawarkan berbagai kesempatan belajar seperti yang diberikan kepada orang dewasa, namun juga dengan memaksimalkan potensi intelektual mereka. Penting untuk dicatat bahwa pendidikan disini hendaknya diartikan secara luas, mencakup seluruh proses stimulasi psikososial yang tidak terbatas pada proses pembelajaran yang dilakukan secara klasikal. Kenyataan di lapangan yang peneliti lihat di beberapa sekolah taman kanak-kanak bahwa masih banyak sekolah yang masih belum mengacu betul dengan tahap-tahap perkembangan anak. Pada umumnya, sekolah masih banyak yang memfokuskan pada peningkatan akademik saja, baik dalam hal hafalan-hafalan maupun kemampuan membaca-menulis-berhitung, yang prosesnya sering kali mengabaikan tahapan perkembangan anak (Ningsih et al., 2023).

Metode pembelajaran berperan penting dalam mendukung karakter pendidikan dan pengalaman belajar, serta menciptakan pembelajaran yang menarik. Keberhasilan metode pembelajaran tidak terlepas dari adanya media atau alat permainan edukatif yang menunjang materi yang akan disampaikan oleh pendidik. Metode yang paling efektif untuk pendidikan anak usia dini/taman kanak-kanak adalah melalui suatu kegiatan yang konkrit dan pendekatan yang berorientasi bermain (Ade, 2016). Salah satu kriteria untuk bahan atau alat yang digunakan dalam pembelajaran adalah tidak asing bagi anak-anak dan memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar sesuai dengan tahap perkembangannya. Media pembelajaran yang baik adalah media interaktif yang dapat dilihat dan dimainkan oleh anak-anak, serta berisi konten seperti teks, gambar bergerak, animasi, video, dan audio yang dikemas dengan lebih praktis (Cahyati et al., 2018). Terdapat banyak Alat Permainan Edukatif (APE) yang membantu memberikan stimulasi untuk perkembangan kognitif anak-anak, dan salah satunya adalah media flashcard. Media flashcard ini merupakan hasil dari teknologi cetak yang berupa kartu dengan gambar atau tulisan yang terkait dengan konsep tertentu (Chatib, 2011, dalam Utami et al., 2021). Definisi lain flashcard merupakan kartu-kartu kecil yang berisi gambar, teks, atau tanda simbol yang mengingatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar diungkapkan oleh (Arsyad, 2011, dalam Utami et al., 2021). Aliyasari & Martadi (2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penggunaan media flashcard sangat efektif dalam membantu anak-anak prasekolah mengenali dan memahami jenis-jenis emosi. Dengan

adanya gambar dan audiovisual pada flashcard dapat memudahkan anak-anak dalam memahami dan mengidentifikasi berbagai jenis emosi dengan cepat. Media flashcard digunakan karena metode ini dapat diterapkan dalam setting bermain. Dalam penelitian Rahman et al. (2017) dijelaskan bahwa penggunaan flashcard dapat membantu anak-anak memahami konsep angka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2018) juga menunjukkan bahwa penggunaan flashcard secara efektif meningkatkan keterampilan mendengarkan siswa taman kanak-kanak di TK Pembina Singaraja. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, penulis ingin mengembangkan metode ini untuk digunakan dalam mengajarkan jenis emosi dan cara regulasi emosi pada anak usia dini.

Anak-anak belum mempunyai kemampuan dalam mengekspresikan emosinya dengan baik sehingga perlu diajarkan cara yang efektif untuk mengekspresikan emosinya agar orang di sekitar mereka dapat memahami dan menerimanya. Oleh karena itu, kami percaya bahwa pembelajaran yang efektif perlu dilakukan untuk memahami dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Kami memilih media flashcard yang dapat digunakan dalam setting bermain. Dengan pemikiran tersebut, penelitian ini mengembangkan metode flashcard digital sebagai media pembelajaran bagi anak prasekolah untuk mengenali berbagai jenis emosi dan bertujuan untuk membantu anak prasekolah mengidentifikasi, mengkomunikasikan, dan mengendalikan emosi yang dirasakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen semu (quasi-experimental) adalah jenis penelitian eksperimen yang dilakukan dengan menggunakan hanya satu kelompok, yang disebut kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa peneliti tidak membandingkan hasil dari kelompok eksperimen dengan kelompok lain yang tidak menerima perlakuan atau intervensi. Menurut Arikunto (2006), penelitian ini tetap menggunakan metode ilmiah yang sistematis, namun karena keterbatasan dalam pengendalian variabel, penelitian ini tidak melibatkan kelompok kontrol untuk perbandingan hasil.

Penelitian eksperimen semu sering digunakan dalam situasi di mana sulit atau tidak etis untuk membuat kelompok kontrol. Misalnya, dalam konteks pendidikan, akan sulit untuk menahan intervensi pembelajaran yang diyakini bermanfaat dari sebagian siswa. Dengan demikian, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk tetap mendapatkan wawasan tentang efek dari intervensi tertentu meskipun tidak ada kelompok kontrol. Meskipun tidak sekuat penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol dalam hal validitas internal, penelitian eksperimen semu masih dapat memberikan bukti yang berharga mengenai

efektivitas suatu intervensi. Dalam penelitian ini, peneliti biasanya melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, dan menganalisis perubahan yang terjadi. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengidentifikasi perubahan yang mungkin terjadi akibat intervensi, meskipun tidak dapat sepenuhnya memastikan bahwa perubahan tersebut bukan disebabkan oleh faktor lain. Peneliti akan mengamati perubahan dalam kinerja atau perilaku siswa setelah penerapan intervensi, dan menggunakan analisis statistik untuk menentukan signifikansi perubahan tersebut. Meskipun ada keterbatasan, penelitian eksperimen semu tetap menjadi alat yang berguna untuk mengeksplorasi dan memahami efek dari berbagai intervensi dalam situasi dunia nyata.

Desain penelitian

Desain penelitian adalah suatu yang berkaitan dengan metode dan alasan mengapa metode tersebut digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. One group pretest-posttest design adalah jenis desain penelitian dengan cara membandingkan keadaan sebelum diberi pembelajaran dan keadaan setelah diberi pembelajaran. Pada desain ini, observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen dan partisipan nantinya akan diberi tes awal (pretest) dan diberi tes akhir (posttest) setelah diberi pembelajaran. Pretest diberikan untuk mengetahui kemampuan awal siswa mengenai jenis-jenis emosi dan regulasi emosi sebelum diajarkan menggunakan flashcard, sedangkan posttest diberikan untuk menerapkan kemampuan pengetahuan siswa mengenai jenis-jenis emosi dan regulasi emosi setelah diajarkan menggunakan flashcard. Hal tersebut dilakukan untuk membandingkan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi jenis-jenis emosi dan cara regulasinya sebelum diberi pembelajaran dan setelah diberi pembelajaran.

Subjek penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah anak-anak berusia 6 tahun yang berada di salah satu taman kanak-kanak di daerah Jakarta Barat. Partisipan dalam penelitian ini mayoritas anak laki-laki sebanyak 7 orang (63,6%) dan perempuan sebanyak 4 orang (36,4%).

Variabel dan instrumen penelitian

Penelitian ini menguji variabel emosi dengan sepuluh jenis/dimensi yaitu bahagia, jijik, sedih, bingung, marah, terharu, takut, kecewa, terkejut, dan malu. Menurut Ryff dan Keyes (1995), kebahagiaan seseorang terdiri dari enam komponen. Salah satunya adalah penerimaan diri, yaitu memiliki sikap positif tentang diri sendiri, menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangan, dan memiliki pandangan positif tentang masa lalu. Marah adalah respon emosional kuat terhadap ancaman, ketidakadilan, atau pelanggaran nilai pribadi (Lerner & Keltner, 2001). Ciri orang yang marah termasuk mengeluarkan kata-kata cacian, ejekan, cemoohan, kecaman, kata-kata kasar, dan hinaan. Menurut Daniel Goleman (2011), emosi terharu adalah perasaan dan pikiran khas yang mencakup kondisi biologis dan psikologis serta dorongan untuk menangis. Goleman juga menyatakan bahwa sedih adalah emosi yang muncul karena suasana hati yang muram, pedih, cinta diri, kesepian, penolakan, putus asa, dan depresi.

Beberapa studi psikologi menyebutkan bahwa perasaan malu berkaitan dengan kekesalan karena merasa tidak mampu (Wells & Jones, 2000), hina (Adams & Robinson, 2001), tidak berdaya dan gagal (Wilson, 2000), tidak berguna (Wiklander, Samuelsson & Asberg, 2003), dan rendah diri (Wright & Gudjonsson, 2007). Kekecewaan adalah emosi yang melibatkan perasaan tidak berdaya, cenderung untuk tidak melakukan apa pun, dan menjauh dari situasi (Martinez, Zeelenberg, & Rijsman, 2011). Ketakutan, menurut Spielberger, adalah kondisi emosional sementara dengan perasaan tegang dan khawatir, sering muncul dalam situasi tertentu seperti ujian. Terkejut terjadi ketika ada sesuatu yang tidak terduga atau suara keras, dan termasuk salah satu dari tujuh emosi dasar. Menurut Paul Ekman (1999), rasa jijik dapat berasal dari bau, suara, dan lainnya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian variabel emosi menggunakan teknik observasi. Peneliti akan menilai partisipan dengan lembar penilaian yang sudah dibuat. Penilaian yang dilakukan meliputi pemahaman anak dalam memberikan contoh dari jenis emosi, kecepatan dan inisiatif anak dalam menjawab pertanyaan yang meliputi emosi, cara anak mengekspresikan emosi, dan bagaimana anak tersebut mengatur emosinya. Penilaian ini menggunakan skala likert dengan 1-3 poin (1: Kurang baik, 2: Cukup baik, 3: Sangat baik). Hal ini tentunya untuk melihat apakah ada perbedaan yang terjadi pada saat subjek sebelum dilakukannya pembelajaran dan sesudah dilakukannya pembelajaran.

Prosedur dan analisa data penelitian

Penelitian ini dimulai dengan peneliti menentukan terlebih dahulu konsep pembelajaran saat di kelas nanti. Selanjutnya peneliti menentukan kriteria subjek untuk penelitian yaitu anak berusia 5-6 tahun. Peneliti mendatangi salah satu sekolah yaitu TK Melati Tanjung Duren untuk mengurus perizinan dalam melakukan penelitian dan

melakukan pengenalan produk kepada anak-anak usia 5-6 tahun yang berada dalam 1 kelas. Pengenalan ini dilakukan dengan memberikan pengajaran kepada anak prasekolah menggunakan flashcard yang telah dikelompokkan sebagai media pembelajaran guna membantu anak nantinya untuk dapat mengenal jenis-jenis emosi dan meregulasi emosinya.

Pada tahap proses pengajaran peneliti menerapkannya dalam suasana bermain. Peneliti membagi 10 jenis emosi yang akan diajarkan dalam 5 hari pengajaran. Dengan demikian perharinya peneliti mengajarkan dua jenis emosi sesuai pembagiannya (Senin: bahagia dan jijik, Selasa: sedih dan bingung, Rabu: marah dan terharu, Kamis: takut dan kecewa, Jum'at: terkejut dan malu). Selain itu, peneliti juga menerapkan teknik recall dalam proses pembelajaran. Kami akan menanyakan kembali materi jenis emosi yang telah diajarkan pada hari sebelumnya untuk memastikan bahwa anak-anak sudah memahami dan mengingat apa yang telah dipelajari.

Lalu pada tahap observasi peneliti melakukan 2 kali observasi yaitu sebelum pengajaran dan sesudah pengajaran. Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan apa yang muncul setelah partisipan mempelajari jenis emosi dan bagaimana cara regulasinya. Peneliti menilai partisipan melalui 4 variabel yaitu bagaimana cara partisipan memberikan contoh dari jenis emosi, bagaimana kecepatan dan ketepatan partisipan dalam menjawab pertanyaan yang peneliti berikan saat dilakukannya observasi, bagaimana cara partisipan mengekspresikan jenis emosi yang diberikan oleh peneliti, dan bagaimana cara partisipan dapat tepat mengatur emosinya. Pada observasi sebelum pembelajaran mengenai jenis-jenis emosi dan bagaimana cara meregulasinya peneliti bertanya mengenai contoh dari jenis emosi yang sedang dipelajari, bagaimana cara partisipan mengekspresikan jenis emosi tersebut, dan bagaimana cara partisipan mengatur emosinya. Selain itu peneliti juga menilai kecepatan dan ketepatan partisipan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan.

Setelah itu peneliti mengajarkan jenis-jenis emosi menggunakan flashcard yang peneliti ciptakan. Flashcard tersebut mencakup penjelasan mengenai definisi, contoh ekspresi, dan contoh dari emosi yang sedang dipelajari. Peneliti juga melakukan scan QR yang terletak di bagian belakang flashcard tersebut. Setelah di scan nantinya akan muncul audio dan visual dari jenis emosi yang sedang diajarkan kepada partisipan. Setelah itu peneliti juga menjelaskan bagaimana cara meregulasi emosi sesuai dengan jenis emosi yang diajarkan.

Setelah dilakukannya pembelajaran mengenai jenis emosi dan bagaimana cara meregulasinya peneliti melakukan observasi kembali kepada partisipan untuk melihat apakah pembelajaran yang sudah diberikan efektif dan memberikan perubahan kepada

partisipan. Peneliti kembali bertanya mengenai jenis-jenis emosi dan bagaimana cara meregulasinya peneliti bertanya mengenai contoh dari jenis emosi yang sedang dipelajari, bagaimana cara partisipan mengekspresikan jenis emosi tersebut, dan bagaimana cara partisipan mengatur emosinya. Setelah dilakukannya observasi sebelum dan sesudah pembelajaran, terlihat adanya perbedaan yang cukup signifikan yang diberikan oleh para partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 11 partisipan yang merupakan anak prasekolah tingkat B di salah satu taman kanak-kanak di daerah Jakarta Barat dengan rentang usia 5 - 6 tahun. Dari jumlah tersebut didapatkan bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (63,6%) dan perempuan sebanyak 4 orang (36,4%). Data partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Table 1. Deskripsi Karakteristik Subjek

Variabel	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	4	36.4	36.4	36.4
Laki-Laki	7	63.6	63.6	100.0
Total	11	100.0	100.0	

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dan dalam kondisi yang sama. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Dapat dilihat dari hasil uji reliabilitas pada tabel 2 dan 3 data pre-test dan post-test menunjukkan nilai > 0.2 sehingga dapat disimpulkan bahwa item yang digunakan reliabel.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Jenis Emosi Sebelum Pembelajaran (*Pre-Test*)

Variabel	N	P1	P2	P3	P4
Bahagia	11	.762	.586	.576	.559

Jijik	11	.567	.290	.410	.296
Sedih	11	.493	.532	.317	.559
Bingung	11	.356	.359	.358	.651
Marah	11	.392	.213	.485	.468
Terharu	11	.300	.388	.301	.553
Takut	11	.456	.284	.435	.504
Kecewa	11	.604	.441	.661	.787
Terkejut	11	.781	.593	.348	.230
Malu	11	.581	.462	.281	.305

Tabel 3. Uji Reliabilitas Jenis Emosi Setelah Pembelajaran (*Post-Test*)

Variabel	N	P1	P2	P3	P4
Bahagia	11	.786	.674	.786	.818
Jijik	11	.285	.500	.574	.267
Sedih	11	.402	.251	.681	.727
Bingung	11	.356	.392	.476	.203
Marah	11	.798	.514	.691	.853
Terharu	11	.370	.800	.212	.201
Takut	11	.406	.617	.443	.618
Kecewa	11	.269	.620	.629	.445
Terkejut	11	.386	.414	.451	.686
Malu	11	.782	.591	.749	.802

Uji Paired-Samples T Test

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui apakah media flashcard dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak prasekolah dalam menyebutkan jenis emosi dan cara regulasi emosi melalui data observasi. Uji efektivitas dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dalam waktu dua minggu. Sebelum melakukan penelitian dan pembelajaran, dilakukan pretest untuk mengetahui kemampuan awal anak prasekolah dalam menyebutkan jenis dan cara regulasi emosi. Peneliti memberikan pembelajaran yaitu

dengan menggunakan media berbasis flashcard setelah pemberian pretest. Setelah pembelajaran, dilakukan posttest untuk mengetahui apakah kemampuan kognitif anak prasekolah dalam menyebutkan jenis emosi dan cara regulasi emosi mengalami peningkatan atau tidak dengan menggunakan lembar observasi yang telah tersedia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua pelaksanaan pembelajaran dengan media flashcard berjalan dengan baik. Ringkasan hasil pretest posttest pada anak-anak dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Paired-Samples T Test

Variabel	N	Mean	St. Deviation	Min	Max	P (Sig.)
Bahagia_sebelum	11	2.55	2.55	2.00	3.00	0.040
Bahagia_sesudah	11	2.84	2.84	2.00	3.00	
Jijik_sebelum	11	1.77	1.77	1.00	2.75	0.003
Jijik_sesudah	11	2.64	2.64	2.00	3.00	
Sedih_sebelum	11	1.55	1.55	1.00	1.50	0.014
Sedih_sesudah	11	2.32	2.32	1.25	3.00	
Bingung_sebelum	11	1.41	1.41	1.00	2.50	0.002
Bingung_sesudah	11	2.36	2.36	1.75	3.00	
Marah_sebelum	11	1.57	1.57	1.00	2.50	0.012
Marah_sesudah	11	2.39	2.39	1.25	3.00	
Terharu_sebelum	11	1.48	1.48	1.00	2.25	0.046
Terharu_sesudah	11	2.43	2.43	1.75	3.00	
Takut_sebelum	11	1.57	1.57	1.00	2.25	0.013
Takut_sesudah	11	2.36	2.36	1.50	3.00	
Kecewa_sebelum	11	1.39	1.39	1.00	2.25	0.045
Kecewa_sesudah	11	2.41	2.41	1.50	3.00	
Terkejut_sebelum	11	1.52	1.52	1.00	2.25	0.001
Terkejut_sesudah	11	2.36	2.36	1.50	3.00	
Malu_sebelum	11	1.48	1.48	1.00	2.25	0.033

Malu_setelah	11	2.39	2.39	1.50	3.00	
--------------	----	------	------	------	------	--

Uji Paired-Samples T Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata – rata dua sampel yang berpasangan. Adapun persyaratan uji Paired-Samples T Test adalah data berdistribusi normal. Uji Paired-Samples T Test digunakan untuk menjawab rumusan masalah “apakah Penggunaan Media Flashcard Digital Efektif dalam Regulasi Emosi Anak Prasekolah”. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, uji Paired-Samples T Test dilakukan terhadap data pre-test dengan data post-test. Berdasarkan output di atas diperoleh hasil dari uji Paired-Samples T Test adalah nilai signifikansi dari uji paired sample T test (sig.) <0.05 dengan nilai rata-rata item berkisar antara 1.39 dan 2.84 dalam skala tipe Likert 3 poin (1 hingga 3), maka terdapat perbedaan yang signifikan untuk pre-test dengan post-test sehingga dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran flashcard digital efektif terhadap kemampuan regulasi emosi anak kelompok B di TK Melati. Berdasarkan uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa media kartu digital bermanfaat untuk mengajarkan anak mengenai jenis emosi dan cara regulasi emosi karena kegiatan ini membantu menstimulasi antusiasme anak dalam mengenal jenis emosi dan cara regulasi emosi yang merupakan aspek penting dari perkembangan sosial dan kognitif anak dalam berbagai aspek kehidupan anak misalnya menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, penyesuaian terhadap lingkungan sekitar anak (Sari, 2022)

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman dalam (Susanto, 2011) menunjukkan bahwa dengan menggunakan media flashcard dapat membantu anak dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan kognitif, konsep berhitung, dan potensi yang ada dengan baik sesuai dengan kemampuannya. Selain itu, media flashcard merupakan salah satu strategi pembelajaran yang menarik dapat membuat pemahaman materi oleh anak-anak dengan lebih mudah serta meningkatkan minat mereka dalam belajar, sehingga menghasilkan tingkat keterlibatan yang lebih aktif dari anak (Azhima, Meilanie, & Purwanto, 2021). Flashcard merupakan media yang dapat memicu kesenangan dan ketertarikan siswa atau anak dalam kegiatan belajar mengajar serta media yang dapat membantu anak mengembangkan daya ingat serta kemandirian dari siswa atau anak (Damayanti et al., 2016). Flashcard yang berisikan representasi emosi seperti bahagia, sedih, marah, dan lain-lain, membuat anak lebih bisa mengenali dan mengidentifikasi ekspresi emosi dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Agussalim et al., 2023).

Penggunaan flashcard dalam penelitian ini menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi anak-anak. Media flashcard peneliti gunakan sebagai media belajar yang berbentuk kartu digital dengan berisikan gambar, teks, atau suara yang dapat membuat para partisipan tertarik dan lebih mudah memahami konsep yang disampaikan. Sebelum dilakukannya pembelajaran peneliti bertanya mengenai contoh dari jenis emosi, cara mengekspresikan jenis emosi, cara mengatur emosi, dan seberapa cepat partisipan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Rata-rata dari seluruh partisipan masih banyak yang merasa bingung untuk menjawab, mengekspresikan, memberikan contoh, dan mengatur emosinya dalam beberapa jenis emosi. Namun setelah dilakukan pembelajaran mengenai jenis-jenis emosi dan regulasi emosi, partisipan sudah dapat menjawab dan mengekspresikan contoh dan jenis emosi, tidak sedikit juga yang sudah bisa mengatur emosinya. Pembelajaran yang dilakukan mencakup tentang definisi dari jenis-jenis emosi, contoh jenis emosi, bagaimana cara mengekspresikan emosi, dan bagaimana cara mengatur emosi. Hasil penelitian yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan menggunakan flashcard, terdapat peningkatan pengenalan jenis emosi dan regulasi emosi pada ke-10 dimensi emosi yang diukur, menunjukkan bahwa anak-anak lebih mampu mengidentifikasi dan mengontrol emosi mereka.

Selain itu, partisipan juga mengambil peran aktif ketika proses flashcard digunakan dalam sesi pembelajaran. partisipan dapat mempraktikkan teknik regulasi emosi yang diatur sedemikian rupa, namun dalam suasana yang menarik sehingga membuat proses menjadi berharga. partisipan memperoleh kemampuan untuk menerapkan teknik manajemen emosi yang berhasil dalam berbagai konteks melalui latihan dan pengulangan. Dengan menggunakan flashcard sebagai alat pembelajaran rutin, kemampuan-kemampuan ini akan diperkuat dan menjadi lebih berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, metode pembelajaran menggunakan media flashcard melalui permainan, keterlibatan aktif, dan gambar yang divisualisasikan dalam flashcard dapat bekerja dengan baik untuk membantu partisipan mengenal dan belajar mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik. Oleh karena itu, flashcard dapat digunakan sebagai salah satu strategi yang disarankan untuk membantu anak-anak dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil olah data dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran media flashcard jenis emosi yang diperuntukan untuk anak usia dini berpengaruh positif, memuaskan dan cukup signifikan karena dengan adanya flashcard

jenis emosi partisipan mampu dengan mudah mempelajari dan mampu meregulasi emosinya. Selain itu terbukti juga bahwa metode pembelajaran jenis emosi dan regulasi emosi menggunakan flashcard ini memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung karakter anak serta memberikan pengalaman belajar yang menarik bagi anak. Hal tersebut dapat dilihat dari data yang telah dikumpulkan dari hasil observasi dan diolah oleh peneliti dimana terdapat peningkatan dalam pengenalan jenis emosi dan regulasi emosi sehingga dapat terbukti bahwa terdapat dampak signifikan yang dihasilkan dari pengajaran yang telah dilaksanakan kepada partisipan dengan menggunakan media flashcard sebagai media pembelajaran yang digunakan dalam mengajarkan jenis emosi kepada anak. Maka dari itu dapat dibuktikan bahwa media flashcard terutama flashcard emosi dapat menjadi salah satu media yang dapat digunakan untuk membantu anak-anak dalam meningkatkan kemampuan pengenalan terhadap jenis emosi dan cara meregulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan oleh peneliti dapat menjadi pembelajaran mengenai pengenalan emosi pada masa usia dini dan dapat diinterpretasikan untuk masa yang akan datang agar anak dapat lebih mengenal contoh-contoh emosi dan kemudian dapat mengekspresikan serta regulasi emosi dengan baik. Saran untuk penelitian yang serupa kedepannya dapat menggunakan flashcard emosi yang memiliki lebih banyak dimensi lainnya sehingga anak dapat mempelajari lebih banyak jenis emosi dan menambah pengetahuan mengenai emosi itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, H. (2016). Belajar melalui bermain untuk pengembangan kreativitas dan kognitif anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 10(1), 23–37.
- Agussalim, A. A., Ahmad, A. T., IPRH, A. A., Amalia, A., Lestari, D. R., & Asnur, F. (2023). Pembelajaran Emosi Melalui *Flashcard* Pada Anak Usia Dini Di TKIT Al-Fityan Gowa. *KARYA : Journal of Educational Community Service*, 2(2), 25–30.
- Aliyasari, M., & Martadi, M. (2021). Perancangan Flash Card Sebagai Media Pengenalan Emosi Pada Anak Usia Prasekolah. *BARIK-Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 2(2), 82–95.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2010). *Basic Design 08: Design Thinking*. Lausanne: AVA Publishing SA.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title)*.
- Azhima, I., Meilanie, R. S. M., & Purwanto, A. (2021). Penggunaan Media *Flashcard* untuk Mengenalkan Matematika Permulaan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2008–2016. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1091>

- Cahyati, N., Syafdaningsih, S., & Rukiyah, R. (2018) 'Pengembangan media interaktif dalam pengenalan kata bermakna pada anak', *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 160–170.
- Damayanti, E., Yunus, S. R., & Sudarto. (2016). Pengembangan media visual flashcard pada materi interaksi makhluk hidup dengan lingkungannya. *Jurnal Sainsmat*, 2(2), 175–182.
- Demianus, D., Jufrianto, J., RJ, N., Tonengan, R., & P, S. (2019). Perkembangan Cara Berpikir Anak Di Usia 2-7 Tahun Dengan Menebak Gambar Dan Ukuran Melalui Video Dengan Teori Kognitif.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, 98(45-60), 16.
- Fauhah, H., & Rosy, B. (2020). Analisis Model Pembelajaran Make A Match Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 321–334. <https://doi.org/10.26740/jpap.v9n2.p321-334>
- Giawa, E. C., & Nurrachman, N. (2018). Representasi sosial tentang makna malu pada generasi muda di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 77.
- Goleman, D. (2011). *The brain and emotional intelligence: New insights* (Vol. 94). Northampton, MA: More than sound.
- Khoirunnisa, R. N., & Nursalim, M. (2012). Studi Kasus Dinamika Emosi Pada Anak Autis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 108-120.
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 146.
- Martinez, L. F., Zeelenberg, M., & Rijsman, J. B. (2011). Regret, disappointment and the endowment effect. *Journal of Economic Psychology*, 32(6), 962-968.
- Mujib, F., & Rahmawati, N. (2012). Permainan Edukatif Pendukung Pembelajaran Bahasa Arab. *Jogjakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Ningsih, S. et al. (2023) 'Hubungan perkembangan emosi dengan kesiapan bersekolah pada anak usia dini di TK Aba Krapyak Wetan Yogyakarta', *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 6(1), 43–50.
- Nuryati, N., & Darsinah, D. (2021). Implementasi teori perkembangan kognitif Jean Piaget dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 153–162.
- Pahrul, Y., & Amalia, R. (2020). Metode bermain dalam lingkaran dalam pengembangan kemampuan kognitif anak usia dini di Taman Penitipan Anak Tambusai Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1464–1471.
- Papalia, D., R. Feldman, G. Martorell (2014). *Experience Human Development 13th ed*. New Jersey. McGraw-Hill

- Putra, I. N. A., Jampel, I. N., & Sudatha, I. G. W. (2018). Pengembangan multimedia *flashcard* untuk meningkatkan kemampuan menyimak di TK Negeri Pembina Singaraja. *Jurnal Edutech Undiksha*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.23887/jeu.v6i1.20260>
- Rahman, T., Sumardi, S., & Fuadatun, F. (2017). Peningkatan Kemampuan Anak Usia Dini Mengenal Konsep Bilangan melalui Media *Flashcard*. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(1), 118–128.
- Ryff, C. & Keyes, C (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychological*, 69, 719-727
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill
- Sari, D. S. P. (2022). Melatih regulasi emosi pada anak pra sekolah dengan bermain: *Literature review*. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 14–20.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. (1971). The state-trait anxiety inventory. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican journal of psychology*, 5(3 & 4).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung). Alfabeta.
- Sulaiman, R., & Akidah, I. (2021). Pembelajaran Bahasa Inggris Menggunakan Media Flash Card Pada TPA Masjid Baitul Maqdis. *Madaniya*, 2(3), 242–252.
- Susanto, A. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya*. Kencana Prenada Media Group.
- Uce, L. (2017). *The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak*. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 77–92.
- Utami, F., Rukiyah, R., & Andika, W. D. (2021). Pengembangan Media *Flashcard* Berbasis Augmented Reality pada Materi Mengenal Binatang Laut. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1718–1728.
- Waseso, H. (2018). Kurikulum 2013 dalam prespektif teori pembelajaran konstruktivis. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 1(1), 59-72.
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(6), 297–299.