

**PENGEMBANGAN VIDEO INTERAKTIF REGULASI EMOSI ANAK USIA (5-6)
TAHUN DI KOTA PRABUMULIH**

Windri Bella Hovina¹, Taruni Suningsih^{1*}

PGPAUD, Universitas Sriwijaya

Alamat e-mail : 1windribella99@gmail.com)

Alamat e-mail : 1*tarunisuningsih@fkip.unsri.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to develop an interactive video on emotion regulation for children aged 5-6 years in Prabumulih City as a response to the limited availability of engaging and developmentally appropriate learning media that support children's social-emotional growth. The research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, consisting of analysis, design, development, implementation, and evaluation, combined with Tessmer's formative evaluation through expert review, one-to-one evaluation, and small group evaluation. The developed product features interactive activities, basic emotion recognition, breathing exercises, and simple situational responses tailored to early childhood characteristics. The validation results indicate that the media is highly valid, with material validation scoring 97% and media validation scoring 96%. The practicality test also shows excellent results, with an 88% score in the one-to-one evaluation and 93% in the small group evaluation, resulting in an average practicality score of 90%, categorized as highly practical. These findings demonstrate that the interactive video is easy to use, engaging, and effectively supports children in expressing, recognizing, understanding, and regulating their emotions. Thus, the interactive emotion regulation video is considered valid, practical, and suitable for use as instructional media to enhance social-emotional learning in early childhood education settings.

Keywords: *Interactive Video¹, Emotional Regulation², Children Aged 5–6 Years³*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media video interaktif regulasi emosi bagi anak usia 5–6 tahun di Kota Prabumulih sebagai solusi atas keterbatasan media pembelajaran yang menarik, konkret, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan

evaluasi formatif Tessmer melalui *expert review*, *one-to-one evaluation*, dan *small group evaluation*. Produk yang dikembangkan berupa video interaktif berisi pengenalan emosi dasar, latihan menenangkan diri, serta aktivitas interaktif yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Hasil validasi menunjukkan bahwa media berada pada kategori sangat valid, dengan nilai validasi materi sebesar 97% dan validasi media sebesar 96%. Uji kepraktisan juga menunjukkan hasil yang sangat baik, yakni 88% pada tahap *one-to-one evaluation* dan 93% pada tahap *small group evaluation*, dengan rata-rata kepraktisan 90% yang termasuk kategori sangat praktis. Temuan ini menunjukkan bahwa video interaktif mudah digunakan, menarik, serta membantu anak mengekspresikan, mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih tepat. Dengan demikian, media video interaktif regulasi emosi dinyatakan valid, praktis, dan layak digunakan sebagai media pendukung pembelajaran sosial-emosional di PAUD.

Kata Kunci: Video Interaktif¹, Regulasi Emosi², Anak Usia 5-6 Tahun³

A. Pendahuluan

Masa kanak-kanak merupakan fase krusial dalam perkembangan emosional, terutama pada usia 5-6 tahun ketika anak berada pada tahap praoperasional menurut Piaget. Pada tahap ini, anak mulai mampu menggunakan simbol dan imajinasi, namun masih kesulitan mengontrol emosi secara efektif. Regulasi emosi yang meliputi kemampuan mengekspresikan, mengenali, memahami, dan mengelola emosi sangat penting bagi perkembangan sosial, penyesuaian diri, serta kesiapan belajar anak.

Meskipun anak usia 5-6 tahun sudah dapat mengenali emosi dasar seperti senang, marah, sedih, takut, tenang, dan berani, mereka tetap

membutuhkan dukungan pembelajaran untuk mengendalikan emosi secara tepat.

Di era digital, media interaktif menjadi bagian dekat dari kehidupan anak. Laporan *We Are Social* (2023) menunjukkan bahwa anak Indonesia usia 4-7 tahun mengakses konten digital, namun sebagian besar bersifat hiburan pasif dan tidak dirancang untuk pengembangan regulasi emosi. Padahal, video interaktif memiliki potensi besar karena menyajikan kombinasi visual, audio, dan interaksi yang dapat membantu anak lebih mudah memahami dan mempraktikkan regulasi emosi.

Hasil observasi di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 2, TK Kasih Bunda, dan TK Permata Indah Kota

Prabumulih menunjukkan bahwa banyak anak masih kesulitan mengekspresikan, mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, sementara media pembelajaran yang digunakan guru masih terbatas pada media konkret sederhana seperti boneka jari, balok, dan puzzle. Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi media pembelajaran yang lebih relevan dan interaktif.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas media interaktif dalam mendukung perkembangan emosi. Hasmalena et al. (2023) menemukan bahwa video animasi 2D dapat meningkatkan kemampuan anak untuk menenangkan diri, sedangkan penelitian Aryanti & Kurniasih (2024) membuktikan bahwa *storytelling* kontekstual meningkatkan kemampuan mengekspresikan dan memahami emosi serta memunculkan perilaku prososial. Namun, belum banyak penelitian yang mengembangkan video interaktif khusus untuk regulasi emosi anak usia 5-6 tahun secara komprehensif mulai dari proses mengenali, memahami, mengekspresikan, hingga mengelola emosi.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) berupa pengembangan video interaktif sebagai media konkret dan menarik untuk membantu anak usia 5-6 tahun mempelajari regulasi emosi secara lebih efektif. Media ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Berdasarkan kebutuhan tersebut, peneliti melakukan pengembangan video interaktif regulasi emosi bagi anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Kota Prabumulih.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation* serta *Evaluation*), Melalui pendekatan ADDIE, media video interaktif yang dikembangkan diharapkan tidak hanya layak digunakan dalam proses pengembangan, tetapi juga mampu meningkatkan hasil serta memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan bagi peserta didik. Subjek Penelitian ini adalah TK Aisyiyah Bustanul Athfal 2, TK Kasih Bunda, dan TK permata Indah dan

objek penelitian ini adalah Anak usia 5-6 tahun atau Kelompok B. Pengumpulan data diperlukan 3 anak pada tahap *one-to-one evalutation* serta pada tahap *small group evalution* terdapat 9 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yakni: *Walkthrough*, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknis analisis pada penelitian ini *walkthrough* dan observasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Adapun uraian hasil penelitian pada setiap tahapan dapat dijelaskan sebagai berikut :

Analysis

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 5-6 tahun masih mengalami kesulitan dalam mengenali emosi dirinya maupun orang lain, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta mengelola emosi ketika menghadapi situasi menantang seperti konflik dengan teman, rasa takut, atau kekecewaan. Selain itu, pembelajaran regulasi emosi selama ini masih mengandalkan media yang bersifat statis seperti poster, buku cerita, dan gambar, sehingga belum cukup menarik bagi anak dan kurang mampu

merangsang partisipasi aktif. Selain itu, belum tersedia media video interaktif khusus regulasi emosi yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Design

Tahap perancangan video interaktif dirancang dengan mempertimbangkan tahapan pengembangan yaitu Dalam mendesain cover video landscape resolusi dengan ukuran 1280 x 720 px dan rasio (16:9) serta menggunakan desain gambar yang berwarna cerah agar mampu membuat anak-anak tertarik pada video. Selanjutnya struktur dan komponen video interaktif komponen utama, yaitu berupa halaman pembuka (opening), judul video, tujuan pembelajaran, penyajian materi, pertanyaan pemandik, interaksi berupa pilihan jawaban atau respon anak, serta penutup.

Development

Hasil validasi, media video interaktif regulasi emosi memperoleh nilai 96% dari ahli media, yang termasuk kategori sangat valid. Sementara itu, nilai validasi materi memperoleh nilai 97% termasuk kategori sangat valid, sehingga hasil presentase media dan materi

memperoleh nilai 96% termasuk kategori sangat valid. Hasil validasi tersebut menjadi dasar dilakukannya revisi media sehingga menghasilkan prototipe kedua. Setelah revisi, prototipe kedua dinyatakan siap untuk diuji pada anak melalui tahap one-to-one evaluation dan small group evaluation.

Implementation

Implementasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu *one-to-one evaluation* yang melibatkan tiga anak dengan kemampuan berbeda, dan small group evaluation yang melibatkan sembilan anak dalam satu kelompok kecil. Pada tahap ini peneliti mengamati respons anak terhadap media, tingkat keterlibatan, kemampuan mengikuti instruksi, serta kemunculan indikator regulasi emosi selama kegiatan berlangsung.

Evaluation

1) Validitas produk

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penilaian Validator

No	Validasi	Rekapitulasi Nilai
1	Materi	97%
2	Media	96%
Jumlah		193
Rata-rata %		96%
Kategori		Sangat Valid

Hasil akhir validasi materi diperoleh skor 97% dan validasi media 96% dan berdasarkan tabel kategori kevalidan keduanya berada pada kategori sangat valid, dan rata-rata total penilaian tahap *expert review* yaitu 96% dengan kategori sangat valid.

2) Kepraktisan Produk

Tabel 2. Hasil Observasi Tahap One-to-One Evaluation

No	Nama	Indikator							Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	
1	SKH	4	4	4	4	4	3	4	96
2	QEN	4	4	4	3	4	3	3	89
3	DFI	4	3	3	3	3	3	3	79
Total									264
Jumlah Rata-rata %									88%
Kategori									

Berdasarkan tabel hasil penilaian dan observasi tahapan *One-to-One Evaluation* proses pembelajaran menggunakan media video interaktif regulasi emosi anak usia 5-6 tahun, mendapatkan hasil nilai rata-rata 88% dengan rincian, (1) SKH memperoleh nilai 96 (2) QEN memperoleh nilai 89 (3) DFI memperoleh nilai 79, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa media Sangat Praktis.

3) Small Group

Tabel 3. Hasil Observasi Tahap *Small Group Evaluation*

Nama	Indikator							Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	
Skor								
ADR	4	4	4	4	4	3	4	96
ZDN	4	4	4	4	3	4	4	96
ARA	4	4	3	4	3	4	4	92
ANN	4	4	4	4	4	4	3	96
DIN	4	4	3	4	3	3	4	89
SYF	4	4	3	3	3	4	4	89
KEY	4	4	4	4	4	3	4	96
ZHR	4	4	4	4	4	4	4	100
NSY	4	3	4	4	3	3	3	86
Total								840
Jumlah Rata-rata %								93%
Kategori								Sangat Praktis

Berdasarkan hasil observasi pada tahapan *Small Group Evaluation* penerapan media video interaktif regulasi emosi mendapatkan nilai rata-rata 93% dan bisa dikategorikan Sangat Praktis.

4) Rekapitulasi akhir

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Tahap *One-To-One Evaluation* dan Tahap *Small Group Evaluation*

Tahapan	Rekapitulasi
<i>One-To-One Evaluation</i>	88
<i>Small Group Evaluation</i>	93
Total Skor	181
Hasil Skor%	90%
Kategori	Sangat Praktis

Berdasarkan hasil rekapitulasi data tahapan *one-to-one evaluation* dan tahapan *small group evaluation* dengan 7 indikator mendapatkan skor rata-rata 90% dan berdasarkan tabel kategori kepraktisan nilai tersebut berada pada kategori Sangat Praktis.

Pembahasan

Penelitian Pengembangan Video Interaktif Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di Kota Prabumulih bertujuan menghasilkan media video interaktif yang valid dan praktis untuk membantu anak mengembangkan regulasi emosinya.

Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*analyze, design, development, implementation, evaluation*) dan dikombinasikan dengan evaluasi formatif Tessmer (*self-evaluation, expert review, one-to-one, small group*). Penelitian dilakukan hingga tahap small group karena fokus pada kevalidan dan kepraktisan produk.

Hasil analisis kebutuhan pada tiga TK menunjukkan bahwa guru masih menggunakan media sederhana seperti boneka jari dan puzzle, sementara kemampuan regulasi emosi anak masih rendah. Minimnya media interaktif menjadi

dasar penting pengembangan video interaktif, karena media audio-visual mampu menstimulasi aspek sosial-emosional melalui animasi, narasi, dan interaksi. Pada tahap *design* dan *development*, peneliti merancang konten, alur interaktif, dan karakter menggunakan Canva, kemudian memproduksi video interaktif. Produk divalidasi oleh ahli, dan hasilnya menunjukkan kategori sangat valid, mencakup kelayakan isi, tampilan, interaksi, serta kesesuaian dengan karakteristik anak.

Secara teoretis, temuan ini sesuai dengan teori Piaget yang menyatakan bahwa anak usia 5-6 tahun berada pada tahap praoperasional dan sangat responsif terhadap media bergerak dan visual. Teori dari Nurhasanah (2024) dan Raudhah (2021) juga mendukung efektivitas media audio-visual dalam meningkatkan motivasi dan pemahaman anak.

Video interaktif yang dikembangkan juga memenuhi empat kompetensi regulasi emosi menurut Gross (dalam Maharani & Prastuti, 2021): mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Respons anak pada uji coba menunjukkan bahwa mereka mampu

mengikuti instruksi, menirukan strategi pernapasan, serta menghubungkan situasi dalam video dengan pengalaman mereka. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus (1991) mengenai proses appraisal dan teori Sari (2022) tentang pentingnya dukungan internal dan eksternal dalam regulasi emosi.

Video juga membantu anak mengenali enam emosi dasar sebagaimana dijelaskan Goleman (2019) yang dalam penelitian ini disesuaikan menjadi senang, marah, sedih, takut, tenang, dan berani. Penguatan melalui animasi mendukung pandangan Kim & Cordaro (2024) bahwa emosi memengaruhi perilaku anak. Temuan ini juga konsisten dengan teori Endaryani (2020) dan Gyta (2022) bahwa anak usia pra-sekolah mulai dapat memahami dan mengekspresikan emosinya.

Dari sisi teknologi pembelajaran, hasil penelitian mendukung pandangan Ruswan (2024), Nurhayati (2020), serta Astuti & Muna (2022) bahwa video interaktif meningkatkan perhatian dan partisipasi anak melalui fitur pilihan, pertanyaan, dan respon langsung. Anak tampak antusias saat memilih

ekspresi atau melakukan strategi menenangkan diri, menunjukkan interaksi media berjalan optimal. Hal ini sejalan dengan teori Fitri & Hadi (2024) bahwa integrasi audio-visual dan interaktivitas memperkaya kualitas pembelajaran.

Secara keseluruhan, penggunaan model ADDIE dan evaluasi *Tessmer* berhasil menghasilkan media video interaktif yang sangat valid dan sangat praktis untuk pembelajaran regulasi emosi. Video interaktif mampu mengkonkretkan konsep emosi yang abstrak menjadi pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan sesuai perkembangan anak. Dengan demikian, media ini efektif digunakan untuk membantu anak usia 5-6 tahun mengembangkan regulasi emosi sesuai standar perkembangan PAUD.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan media video interaktif regulasi emosi untuk anak usia 5-6 tahun di Kota Prabumulih melalui model ADDIE dan evaluasi formatif *Tessmer*. Hasil validasi menunjukkan bahwa media berada pada kategori sangat valid, dengan nilai validasi media mencapai 96%, sedangkan validasi materi 97%

berada pada kategori sangat valid. Uji kepraktisan menunjukkan bahwa media sangat praktis, dibuktikan melalui nilai rata-rata 88% pada one-to-one evaluation dan 93% pada small group evaluation. Media ini terbukti menarik, mudah digunakan anak, serta membantu mereka mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Dengan demikian, video interaktif layak digunakan sebagai media pembelajaran sosial-emosional di PAUD.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Astuti, N. D., & Muna, L. N. (2022). Pengembangan Permainan Tradisional Congklak Pada Materi Konfigurasi Elektron Untuk Peserta Di Sma/Ma. *Lantanida Journal*, 10(2), 159. <https://doi.org/10.22373/ij.v10i2.14679>

Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232>

Fitri, A. N., & Hadi, M. S. (2024). Pemanfaatan Media Pembelajaran Digital Pada Pembelajaran IPS Di Sekolah Dasar. *Jurnal Tarbiyah*

Dan Ilmu Keguruan Borneo, 5(2), 133–146.
<https://doi.org/10.21093/jtikborneo.v5i2.6995>

Gyta, D., Harahap, S., Nasution, F., Nst, E. S., & Sormin, S. A. (2022). Analisis Kemampuan Literasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2089–2098.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2400>

Hasmalena, H., Syafdaningsih, S., Laihat, L., Kurniah, N., Zulaiha, D., Siregar, R. R., Pagarwati, L. D. A., & Noviyanti, T. (2023). Pengembangan Media Video Animasi 2D Materi Regulasi Diri untuk Masa Transisi ke SD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 637–646.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3632>

Kim, J. H., Chun, J., Kim, J., Ju, H. J., Kim, B. J., Jeong, J., & Lee, D. H. (2024). Emotion regulation from a virtue perspective. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01490-y>

Maharani Swastika, G., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>

Nurhasanah, S. (2024). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Keterampilan Menyimak Cerita di Kelas IV Sekolah Dasar. 13(3), 3497–3504.

Nurhayati, H., & Langlang Handayani, N. W. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Google Slide pada Materi Pecahan Sederhana di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532.

Raudhah, J., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., Sumatera, N., Rahmadani, R. A., Islam, U., & Sumatera, N. (2021). Penggunaan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Huruf Pada Anak Usia Dini di RA Amanah Amaliyah. 9(1), 1–16.

Ruswan, A., Rosmana, P. S., Fazrin, D. N., Maulidawanti, D., Nurlaela, I., Pebriyanti, P., Febriyanti, R., & Amelia, S. (2024). Penerapan Video Animasi Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Untuk Siswa Sekolah Dasar (Studi Literatur). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 1468–1476.

Sari, D. S. P. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14–20.
<https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>

We Are Social & DataReportal. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. DataReportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>

Zusy Aryanti, Siti Kurniasih, N. (2024). PENERAPAN STORYTELLING SEBAGAI PROGRAM PENGUATAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI TK KOTA METRO. *Jurnal Kajian Anak (J-Sanak)*, 6(2), 2586–2598.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24127/j-sanak.v6i01.7685>