

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL ART THERAPY (CBAT) UNTUK
MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI ANAK ASUH
DI PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK X**

Ni Wayan Karmita Sovyana T¹, Reza Fahlevi²
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
[1Karmitasovvanya@gmail.com](mailto:Karmitasovvanya@gmail.com), [2rezaf@fpsi.untar.ac.id](mailto:rezaf@fpsi.untar.ac.id)

ABSTRACT

Children in social care institutions often face limited caregiving, making them vulnerable to difficulties in regulating emotions, which can lead to aggression or social withdrawal. These challenges affect interpersonal relationships and reduce the quality of social interactions. This study aimed to evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Art Therapy (CBAT) in enhancing emotional regulation. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed with 14 participants from Panti Sosial Asuhan Anak X. Participants were screened using the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) and the Draw-A-Person Test (DAP). Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA), direct observation, and analysis of children's artwork. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test revealed a significant difference between pretest and posttest scores. Cognitive Reappraisal (CR) scores increased from 18.29 to 27.71 ($Z = -3.296$, $p = 0.001$), indicating enhanced cognitive restructuring skills. In contrast, Expressive Suppression (ES) scores decreased from 14.64 to 11.21 ($Z = -2.984$, $p = 0.003$), reflecting reduced maladaptive emotional suppression. Positive behavioral changes were also observed, including increased emotional understanding, improved ability to articulate emotions, and the emergence of pro-social behaviors such as sharing, collaboration, and active participation in group activities. Therefore, CBAT is an effective intervention to support children in social care in developing emotional regulation and social skills, with practical implications for caregivers and social institutions to integrate this method into long-term developmental programs.

Keywords: *cognitive behavioral art therapy (cbat), emotional regulation, social interaction, institutionalized children, psychological intervention*

ABSTRAK

Anak asuh di panti sosial sering menghadapi keterbatasan dalam pengasuhan yang terbatas, sehingga rentan terhadap kesulitan dalam mengatur emosi, yang dapat menyebabkan agresi atau penarikan diri dari sosial. Tantangan ini memengaruhi hubungan interpersonal dan mengurangi kualitas interaksi sosial. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) dalam

meningkatkan regulasi emosi. Desain pra-uji dan pasca-uji satu kelompok kuasi-eksperimental digunakan dengan 14 partisipan dari Panti Sosial Asuhan Anak X. Partisipan disaring menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) dan *Draw-A-Person* (DAP). Data dikumpulkan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA), observasi langsung, dan analisis karya seni anak-anak. Analisis statistik menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pra-uji dan pasca-uji. Skor Penilaian Ulang Kognitif (CR) meningkat dari 18,29 menjadi 27,71 ($Z = -3,296$, $p = 0,001$), menunjukkan peningkatan keterampilan restrukturisasi kognitif. Sebaliknya, skor Penekanan Ekspresif (ES) menurun dari 14,64 menjadi 11,21 ($Z = -2,984$, $p = 0,003$), mencerminkan penurunan penekanan emosi yang maladaptif. Perubahan perilaku positif juga diamati, termasuk peningkatan pemahaman emosi, peningkatan kemampuan untuk mengartikulasikan emosi, dan munculnya perilaku pro-sosial seperti berbagi, kolaborasi, dan partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok. Oleh karena itu, CBAT merupakan intervensi yang efektif untuk mendukung anak-anak dalam perawatan sosial dalam mengembangkan regulasi emosi dan keterampilan sosial, dengan implikasi praktis bagi pengasuh dan lembaga sosial untuk mengintegrasikan metode ini ke dalam program pengembangan jangka panjang

Kata Kunci: *cognitive behavioral art therapy* (cbat), interaksi sosial, intervensi psikologi, komunitas panti sosial asuhan anak, regulasi emosi

A. Pendahuluan

Periode anak-anak hingga remaja sering digambarkan sebagai fase kritis yang menuntut individu untuk menguasai keterampilan sosial dan emosional agar mampu membangun rasa percaya diri dan identitas sosial (Pfeifer & Berkman, 2018). Mohamed et al., (2020), menyebut fase ini sebagai masa industri versus inferioritas yang jika tidak terselesaikan dengan baik, akan menimbulkan perasaan rendah diri dan kegagalan dalam membentuk identitas yang sehat. Pada tahap

masa remaja, krisis identitas versus kebingungan peran menambah kompleksitas tuntutan perkembangan. Ketidakmampuan melewati dua tahap ini dapat berimplikasi panjang terhadap kepercayaan diri anak dan membentuk pola perilaku maladaptif yang menghambat proses interaksi sosial maupun emosionalnya.

Menurut Adler (2024), diacu dari (McCluskey, 2022) memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa perasaan inferioritas yang tidak ditangani akan mendorong individu mencari kompensasi melalui perilaku

agresif. Myers (dalam Wijaya & Tirta, 2018), Perilaku agresi adalah perilaku baik fisik maupun verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Buss and Perry (dalam Thohar, 2018), Bentuk-bentuk agresivitas tersebut adalah agresi fisik, verbal, kemarahan (*anger*) dan kecurigaan (*hostility*). Agresi dapat hadir sebagai upaya untuk menutupi kelemahan pribadi dan mengembalikan rasa kuasa terhadap lingkungan (Gagnon et al., 2022). Pola ini kerap ditemukan pada anak asuh yang tumbuh dengan keterbatasan dukungan keluarga sehingga pengalaman inferioritas lebih mudah muncul dan semakin sulit diatasi (Munawaroh & Christiana, 2023). Tekanan psikologis dari absennya figur pengasuhan secara berkelanjutan membuat anak menjadi rentan menyalurkan emosi dengan cara yang tidak konstruktif. Boeree dalam (Munawaroh & Christiana, 2023) mengungkapkan Inferioritas yang terus berkembang tanpa regulasi yang sehat akan membentuk lingkaran masalah yang memengaruhi dinamika sosial di sekitar mereka namun sebaliknya, pada sebagian anak, inferioritas tidak selalu tampak dalam bentuk agresi, melainkan melalui pemendaman emosi dan

ekspresi pasif. Kondisi ini dapat memicu penarikan sosial, rendahnya harga diri, serta kesulitan membangun relasi sehat. Friedman & Schutack (dalam Munawaroh & Christiana, 2023) Tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai, baik agresi terbuka maupun emosi yang ditekan berpotensi memperburuk dinamika psikososial anak.

Regulasi emosi adalah proses yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka agar sesuai dengan tujuan atau tuntutan situasional Gross, (2015) dalam (Yob et al., 2023), menyebutkan bahwa regulasi emosi mencakup lima strategi utama, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, alihkan perhatian, perubahan kognitif (*reappraisal*), dan modulasi *response* (*suppression*). Ketidakmampuan anak untuk menerapkan strategi ini dapat menyebabkan luapan emosi yang tidak terkendali atau penekanan emosi yang merusak secara internal. (Gross, 2015) memandang regulasi emosi selain sebagai kemampuan yang terkait dengan menahan luapan emosi, juga sebagai keterampilan menilai kembali pengalaman emosional sehingga individu mampu

memilih respons yang lebih adaptif. Shaffer (dalam Sovitriana & Andrieany, 2017), menyatakan bahwa regulasi emosi menuntut pengetahuan dan pengelolaan reaksi emosional yang sesuai dengan situasi meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi Golman dalam Sovitriana & Andrieany, (2017), Ketidakmampuan dalam menjalankan fungsi ini berpotensi memunculkan perilaku bermasalah, mulai dari kesulitan menjalin relasi dengan teman sebaya, hingga tindakan agresif yang dapat mengganggu keseharian. Regulasi emosi yang matang akan membantu anak untuk tetap tenang menghadapi pemicu stres serta membuka peluang interaksi yang lebih sehat dengan orang-orang di sekitarnya (Gross, 2002)

Roberton, et al (dalam Thohar, 2018), menyatakan bahwa remaja memiliki keterampilan regulasi emosi yang kurang, mereka cenderung menunjukkan perilaku agresif, karena kesulitan dalam mengelola emosi mengurangi kemampuan mereka untuk mengontrol impuls dan merespons situasi sosial secara

adaptif (Roberton, Daffern, & Bucks, 2012). Hasil penelitian sebelumnya oleh (Thohar, 2018), menunjukkan hasil yang serupa dimana usia anak - anak hingga remaja memiliki emosi yang bergejolak sehingga kurang mampu dalam meregulasi emosi yang berakibat kepada kesulitan dalam mengontrol emosinya dan berdampak kepada perilaku negatif seperti agresi. Agresivitas menurut Buss and Perry perilaku atau kecenderungan perilaku yang niatnya untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis yang dapat dibedakan menjadi 4 jenis jika dilihat dari faktor yang ada di dalamnya yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal, (*verbal aggression*), agresi dalam bentuk kemarahan (*anger*) dan agresi dalam bentuk kebencian (*hostility*). Agresivitas yang sering muncul pada anak asuh di panti sosial umumnya berupa ejekan verbal, tindakan fisik, maupun sikap pasif-agresif. Perilaku tersebut mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengelola emosi yang kompleks dan seringkali bersumber dari pengalaman hidup yang penuh keterbatasan (Dey, 2013). Ketidakmampuan menyalurkan perasaan sedih, terluka, kecewa, atau marah ke dalam bentuk yang sehat

mendorong anak untuk menggunakan agresi sebagai cara mereka menyalurkan emosi-emosi tersebut (Wijaya & Tirta, 2018). Situasi ini harus dihindari karena dapat mengganggu hubungan antar teman dan menimbulkan suasana yang kurang mendukung perkembangan psikologis secara keseluruhan. Jika situasi tersebut sudah terbentuk, maka dibutuhkan suatu intervensi yang ditujukan guna membantu anak mengembangkan kembali keterampilan regulasi emosi mereka (Ma'ruf, 2015).

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dan remaja yang berdampak pada pengurangan agresivitas, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Anandiva & Soetardhio (2023), melakukan intervensi CBT yang berhasil meningkatkan keterampilan regulasi emosi marah pada anak berusia 10 tahun, di mana hasilnya menurunkan frekuensi dan intensitas kemarahan serta memperbaiki cara anak mengelola emosi dengan strategi yang lebih adaptif. Hasil penelitian tersebut, mempertegas

bahwa perubahan pola pikir dan perilaku yang diberikan melalui CBT dapat mengurangi respons emosional negatif seperti agresivitas. Selain itu, penelitian oleh Widiastini & Moeliono (2024), pada remaja dengan perilaku menyakiti diri menggunakan teknik "Get Out", "Let It Out", dan "Think It Out" juga menunjukkan peningkatan regulasi emosi yang efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif tersebut. Kemudian, pendekatan *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) juga menjadi teknik intervensi modifikasi yang dapat digunakan untuk regulasi emosi. Menurut Fahlevi et al., (2019) dalam jurnalnya melaporkan penerapan CBAT pada remaja di LPKA X yang berhasil menurunkan agresivitas. CBAT menggabungkan prinsip CBT dengan teknik seni sebagai media ekspresi, sehingga membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir yang memicu emosi negatif melalui aktivitas kreatif yang terapeutik. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa CBAT dapat dipandang sebagai bentuk modifikasi dari modifikasi dari CBT yang mengintegrasikan seni sebagai alat untuk memperkuat keterampilan regulasi emosi, khususnya dalam

konteks menurunkan agresivitas. Pendekatan ini menggabungkan teknik kognitif dan perilaku dengan seni yang memungkinkan ekspresi emosional secara lebih bebas dan kreatif, yang dapat lebih efektif bagi anak dan remaja dalam memahami dan mengelola emosi mereka. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi berbasis CBT dan CBAT dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan agresivitas pada anak dan remaja, penerapan intervensi tersebut di lingkungan khusus seperti panti sosial memerlukan perhatian lebih.

Panti sosial sebagai ruang pengasuhan alternatif seharusnya berperan sebagai tempat yang menumbuhkan rasa aman sekaligus menyediakan lingkungan belajar untuk perkembangan sosial-emosional anak. Akan tetapi, kondisi keterbatasan sumber daya manusia serta variatifnya pola pengasuhan dapat menambah tantangan bagi anak asuh untuk mencapai keseimbangan emosional. Lingkungan yang seharusnya memberi rasa perlindungan justru dapat memunculkan pola interaksi yang kaku sehingga anak semakin

kesulitan dalam mempraktikkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Untuk itu, diperlukan suatu penelitian yang bertujuan untuk merancang intervensi yang mampu mengajarkan strategi regulasi emosi secara praktis kepada anak asuh di Panti Sosial Asuhan Anak X. Hasil penelitian ini kemudian diharapkan dapat membantu anak membangun relasi sosial yang lebih positif serta menumbuhkan identitas diri yang lebih kuat sehingga pengalaman hidup di panti menjadi bagian yang mendukung perkembangan jangka panjang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen yang difokuskan pada upaya pengembangan regulasi emosi anak asuh di Panti Sosial Asuhan Anak X. Subjek penelitian terdiri atas 14 anak dengan rentang usia sekolah dasar hingga remaja awal yang menunjukkan kesulitan mengelola emosi dalam bentuk kecenderungan agresif baik fisik maupun verbal di Panti Sosial Asuhan Anak X.

Penelitian ini dimulai dengan melakukan asesmen, yang melibatkan identifikasi status emosional dan

perilaku anak-anak. Penelitian ini meliputi observasi, wawancara dengan pengasuh, dan penggunaan instrument psikolog seperti *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) untuk mengukur tingkat agresi dan *Draw-A-Person* (DAP) untuk mengidentifikasi ekspresi emosi secara proyektif.

Intervensi dalam penelitian ini akan menggunakan *Cognitive Behavioral Art Therapy* (CBAT) yang dilaksanakan dalam enam sesi terapi kelompok untuk meningkatkan kesadaran emosional, stimulasi kognisi emosi, pemecahan masalah, dan regulasi emosi melalui terapi seni. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test dengan instrumen *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA). untuk mengukur *cognitive reappraisal* (CR) dan *expressive suppression* (ES) sebelum dan sesudah intervensi, yang dilengkapi dengan observasi perilaku dan wawancara.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Interpretasi Temuan Asesmen Awal

Asesmen awal yang dilakukan menunjukkan gambaran mengenai masalah regulasi emosi yang dialami

pada anak asuh di PSAA X. Hasil *screening* menggunakan *Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) memperlihatkan bahwa dari 14 anak, sebanyak 11 anak berada pada kategori agresivitas sedang, 2 anak berada pada kategori rendah, dan 1 anak berada pada kategori tinggi. Data ini mengindikasikan kecenderungan sebagian besar anak terhadap potensi agresivitas walaupun tidak semuanya berada pada tingkat ekstrem.

Tabel 1. Hasil pre-test Agresivitas

Norma	Interval Skor	Kategori	F
$X > (112 + 10)$	122	Tinggi	1
$(112 - 10) \leq X \leq (112 + 10)$	$102 \leq X \leq 122$	Sedang	11
$X < (112 - 10)$	102	Rendah	2
Total			14

Temuan kuantitatif ini konsisten dengan hasil observasi lapangan yang mencatat perilaku saling mengejek, mengancam, hingga tindakan fisik seperti mendorong atau memukul ketika terjadi perselisihan. Situasi terutama terjadi ketika mereka kalah dalam suatu permainan yang sering kali diikuti dengan ledakan emosi berupa marah atau sikap menarik diri dengan diam berkepanjangan. Pola perilaku tersebut menggambarkan keterbatasan kemampuan dalam menyalurkan emosi secara sehat

karena ekspresi yang muncul lebih sering berupa serangan atau penekanan emosi. Hasil asesmen awal yang ditunjukkan oleh data kuantitatif dan kualitatif ini sama-sama menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan area yang paling membutuhkan intervensi pada anak asuh di PSAA X.

Gambaran Visual Emosi Melalui Tes DAP

Selain melalui pengukuran kuantitatif, regulasi emosi anak asuh juga ditelusuri melalui teknik kualitatif dengan *Draw A Person* (DAP). Hasil tes DAP memperlihatkan gambaran mengenai kondisi emosional anak asuh. Mayoritas anak menunjukkan adanya indikasi keterbatasan dalam melakukan regulasi maupun menunjukkan adanya agresi meskipun bentuknya tidak selalu muncul secara eksplisit dalam simbol senjata atau adegan perkelahian, tetapi tampak melalui tekanan garis yang tajam, pengulangan goresan yang tidak stabil, serta keterangan tambahan yang menyiratkan konflik batin (Yunaldi, 2016). Anak dengan inisial NA misalnya, menggambarkan perempuan yang sedang bermain dengan garis tegas dan berulang yang dapat dimaknai sebagai kebutuhan

untuk menegaskan dirinya di tengah lingkungan yang penuh kompetisi. Berbeda dengan NA, BA menampilkan sosok anak laki-laki yang sedang membawa pedang dan ingin tawuran dengan garis tegas, tajam, berulang yang menyiratkan adanya agresi.

Tabel 2. Hasil Tes DAP pada Anak Asuh

Kategori	Jumlah Anak	Inisial	Bentuk Temuan Utama
Ada indikasi agresi	14 anak	NA, MS, EL, BS, IR, RZ, HF, HD, NR, RB, AL, AND, BA, ABD	Garis tajam atau tebal berulang, proporsi tidak wajar, objek senjata (pedang, pistol), tema konflik (menyerang, tawuran), ekspresi menutupi wajah/musuh

Kecenderungan serupa terlihat pada RZ yang menggambarkan laki-laki berseragam polisi lengkap dengan garis tebal dan berulang, seakan-akan sedang menegaskan otoritas yang mungkin tidak dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari. Pola ini memperlihatkan bagaimana simbol-simbol otoritas dipinjam untuk mengisi kekosongan rasa aman. RB bahkan menampilkan tokoh robot menyerang dengan rambut digambarkan tajam menyerupai senjata. Ini dapat

mengindikasikan proyeksi agresi yang lebih terbuka dan kurang terkontrol. Hasil ini menegaskan bahwa meskipun manifestasi agresi tampak berbeda-beda, mulai dari bentuk yang tersamar hingga yang eksplisit, keseluruhannya berakar pada kesulitan regulasi emosi yang dialami anak asuh. Variasi ini memperlihatkan bagaimana pengalaman keterbatasan dalam pengasuhan membentuk cara berbeda dalam mengartikulasikan emosi, baik melalui simbol otoritas, figur fiksi, maupun keterangan verbal yang bernuansa konfrontatif.

Program Intervensi Berbasis CBAT

CBAT atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBAT), merupakan pendekatan intervensi psikologis yang memanfaatkan gambar sebagai media dengan pendekatan terapi kognitif perilaku. Prinsip utamanya adalah bahwa pola pikir tertentu dapat mempengaruhi cara seseorang merasakan dan bertindak sehingga dengan mengubah pola pikir maladaptif dapat tercipta perubahan

perilaku yang lebih sehat (Namdari, 2012). Intervensi dikemas dalam bentuk psikoedukasi interaktif, latihan sederhana, atau *role play* agar anak lebih mudah memahami materi. Pada program ini, CBAT diaplikasikan melalui 6 sesi berurutan.

Evaluasi program intervensi ini menunjukkan hasil bahwa seluruh rangkaian kegiatan memberikan dampak yang positif pada anak asuh. Dari awal hingga akhir sesi, terlihat pergeseran pola keterlibatan hingga ekspresi emosi. Beberapa anak yang awalnya tertutup mulai berani menyampaikan perasaan dan yang cenderung mudah marah menunjukkan kemampuan baru dalam menahan diri. Data yang terkumpul memperlihatkan dampak intervensi yang dilakukan memberi pengetahuan konseptual mengenai Emosi serta membuka ruang pengalaman langsung yang membuat anak menguji keterampilan regulasi emosi mereka.

Tabel 3. Hasil Kegiatan Intervensi

Sesi	Kegiatan Relaksasi berbasis Seni	Rekonstruksi Kognitif berbasis Kelompok	Hasil Kegiatan
1	Psikoedukasi mengenai Intervensi CBAT	Peserta memahami rangkaian psikoedukasi yang akan dijalani seperti bentuk kegiatan, manfaat dan	Peserta antusias dan terbuka, kesediaan mengikuti rangkaian dikonfirmasi secara verbal sebagai bentuk consent. Peserta mengisi kuesioner ERQ-CA sebagai <i>pre-test</i>

		penjelasan. Pengisian <i>pre-test</i> ERQ-CA.	
2	<i>Ice breaking</i> “Kartu Warna Ekspresiku”, kegiatan <i>free drawing</i> “Ekspresi Emosiku” dimana peserta mereduksi perasaan saat itu, kemudian dijadikan kolase kelompok.	Diskusi alasan pemilihan warna, pemaknaan gambar, penyusunan cerita visual bersama yang dilakukan secara berkelompok dan didengarkan oleh kelompok lainnya.	Mayoritas mampu mengaitkan warna dan emosi, muncul garis kuat pada sebagian karya, kolaborasi antar anggota kelompok terbangun dengan menjadikan gambar - gambar menjadi sebuah cerita, refleksi menyebut emosi terasa lebih ringan setelah bercerita, anak merasa lebih mudah bicara perasaan lewat gambar.
3	Menggambar ekspresi berdasar kartu Situasi skenario Emosi.	Tebak ekspresi dan bahasa tubuh, diskusi kelompok kecil, presentasi jawaban, berbagi pengalaman pribadi.	Anak mengenali emosi tampak dan emosi yang tidak tampak, anak mulai diarahkan mengenali sinyal tubuh, pikiran, dan perasaan saat marah, sedih, kecewa, dsb. Pendekatan seni diterima positif oleh kelompok, beberapa menyebut ekspresi luar kadang berbeda dengan isi hati, rasa malu berkurang setelah mencoba, suasana kelompok makin akrab dan suportif.
4	<i>Ice breaking</i> “Menciptakan Salam Unik” untuk membangun keakraban dan membuat rileks dan Membuat “kartu kebaikan” yang berisi pesan positif untuk orang lain.	Diskusi <i>golden rule</i> yang menekankan memperlakukan orang lain dengan baik seperti kita ingin diperlakukan, <i>role play</i> skenario konflik dengan dua versi reaksi (reaksi yang salah dan reaksi yg baik), diskusi tanya jawab reflektif kepada seluruh peserta.	Anak memberi contoh penerapan <i>golden rules</i> pada keseharian, versi reaksi positif dinilai lebih efektif, beberapa mengusulkan tarik-tahan-hembus napas saat diserang ejekan, kartu kebaikan menumbuhkan suasana hangat serta dorongan memberi dukungan kepada orang lain atau dirinya.
5	<i>Ice breaking</i> “Emosi Berantai” untuk menurunkan ketegangan awal, Kegiatan refleksi perjalanan dengan membuat poster perjalanan emosi, perubahan selama program.	<i>Growth plan</i> memakai tokoh idola dan strategi emosi, dan rencana pengelolaan jangka panjang untuk menjaga keterampilan yang telah dipelajari. Kemudian, pengisian <i>post-test</i> .	Diskusi berjalan di dua kelompok, anak menyebut idolanya dan keterampilan emosi yang ingin dicontoh, tersusunnya strategi yang ingin dikembangkan, poster kelompok selesai.
6	Follow Up	Pengisian <i>post-test</i> ERQ-CA.	seluruh peserta mengisi ERQ-CA <i>post-test</i> , keterlibatan tinggi meski beberapa butuh bantuan teknis

Perubahan Perilaku Setelah Intervensi

Kemampuan regulasi emosi anak asuh diukur dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) yang mencakup dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skor rata-rata *cognitive reappraisal* berada pada angka 18.29 dengan sebaran skor yang cukup lebar. Nilai ini berarti terdapat keterbatasan pada anak asuh dalam mengubah pola pikir mereka ketika menghadapi situasi emosional. Setelah intervensi, rata-rata meningkat menjadi 27.71 dengan standar deviasi yang lebih kecil. Perubahan tersebut memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan *reappraisal* yang konsisten pada hampir seluruh partisipan

Tabel 4. Hasil Pre-Post Test Cognitive Reappraisal (ERQ-CA)

Data	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Pre-test ERQ-CA	14	12	26	18.29	3.88
Post-test ERQ-CA	14	23	30	27.71	2.59

Pada kategori *expressive suppression*, rata-rata skor yang didapatkan saat *pre-test* berada pada angka 14.64, dan menurun menjadi 11.21 setelah intervensi. Penurunan

ini dianggap positif karena strategi *suppression* sering kali berhubungan dengan pengelolaan emosi yang tidak sehat. Anak yang sebelumnya cenderung menekan atau memendam emosi lebih mampu menyalurkannya melalui strategi yang adaptif.

Tabel 5. Hasil Pre-Post Test Expressive Suppression (ERQ-CA)

Data	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Pre-test ERQ-CA	14	9	20	14.64	2.977
Post-test ERQ-CA	14	4	15	11.21	3.167

Perubahan pada kedua dimensi regulasi emosi ini menunjukkan keterbatasan yang ada pada anak asuh mempunyai potensi untuk diperbaiki dengan intervensi yang terstruktur. Anak lebih mampu merekonstruksi pemikiran mereka saat menghadapi tekanan emosional sekaligus lebih jarang menahan emosi secara kaku. Perbaikan ini memperlihatkan bahwa program psikoedukasi memberikan kontribusi nyata dalam membentuk pola regulasi emosi yang lebih sehat. Literatur terbaru juga menegaskan efektivitas penggunaan *reappraisal* dalam mengurangi agresivitas remaja dibandingkan *suppression* karena *reappraisal* mendukung reinterpretasi

situasi, sedangkan *suppression* hanya menunda ekspresi emosi (Ford & Gross, 2019).

Perubahan perilaku ini juga terkonfirmasi melalui uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* baik pada *cognitive reappraisal* ($Z = -3.301$, $p < 0.001$) maupun *expressive suppression* ($Z = -2.424$, $p = 0.015$). Hasil ini menegaskan peningkatan strategi regulasi emosi yang adaptif dan penurunan penggunaan strategi yang kurang adaptif merupakan hasil langsung dari intervensi yang diberikan.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	Asym. Sig. (2-tailed)
CR Post-test Pre-test	0	14	0	-3.301	< 0.001 **
ES Post-test Pre-test	10	3	1	-2.424	0.015 *

Peningkatan signifikan pada penggunaan *cognitive reappraisal* (CR) dan penurunan kecenderungan *expressive suppression* (ES) memperlihatkan bahwa anak semakin terampil mengelola emosi dengan

cara yang lebih adaptif. Selaras dengan itu, penilaian positif peserta terhadap materi, fasilitator, dan keterlibatan dalam kegiatan menunjukkan bahwa intervensi diterima dengan baik serta relevan dengan kebutuhan mereka.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian ini memperlihatkan intervensi CBAT mampu meningkatkan kemampuan adaptif anak asuh dalam mengelola perasaan. Perubahan tersebut tampak dari perbandingan skor kuantitatif *pre-test* dan *post-test* dan dari observasi perilaku sehari-hari. Anak yang pada awalnya bereaksi dengan cara impulsif mulai mampu menunda respons emosional dengan menggunakan kata-kata sederhana untuk mengekspresikan perasaan serta lebih terlibat dalam interaksi kelompok. Keterlibatan aktif dalam sesi *role play* juga berkontribusi pada perubahan perilaku. Aktivitas bermain peran memberikan ruang bagi anak untuk mencoba alternatif respons dalam situasi sosial tanpa beresiko buruk. Melalui pengalaman simbolik ini, anak belajar menempatkan diri dan memahami perspektif orang lain guna membangun empati.

Secara keseluruhan program intervensi psikoedukasi berbasis CBAT dalam penelitian ini mampu menghadirkan perubahan positif yang konsisten pada aspek regulasi emosi anak asuh. Anak yang sebelumnya menyalurkan perasaan melalui agresi maupun penarikan diri mulai mampu mengendalikan emosi dengan strategi sederhana seperti pernapasan, *labelling* emosi, pengungkapan verbal, dan simbolisasi dalam karya seni. Perubahan ini kemudian meluas ke ranah sosial yang ditandai oleh meningkatnya keberanian untuk berinteraksi, berbagi dengan teman, bekerja sama, serta menurunnya intensitas konflik antar individu. Hasil demikian menegaskan bahwa keterampilan regulasi emosi memiliki hubungan erat dengan kualitas interaksi sosial karena anak yang lebih mampu mengelola perasaan cenderung lebih siap membangun relasi positif dengan lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (2024). *Understanding human nature the psychology of personality*. BoD-Books on Demand.
- Anandiva, N. P., & Soetardhio, E. A. (2023). Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah Pada Anak. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 482–495.
- Dey, B. K. (2013). Orphan stress and aggression. *Chittagong University Journal*, 51–62.
- Fahlevi, R., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2019). Penerapan cognitive behavioral art therapy (CBAT) untuk menurunkan agresivitas pada remaja LPKA X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 385–395.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81.
- Gagnon, J., Quansah, J. E., & McNicoll, P. (2022). Cognitive control processes and defense mechanisms influencing aggression. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Ma'ruf, H. (2015). *Perilaku agresi relasi siswa di sekolah*. Aswaja Pressindo.
- McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler equality perspective. *Clinical Social Work Journal*.
- Mohamed, S. R., Abd El-Kader, N. M.,

- Abd El-Aziz, N., & Kotb, F. N. (2020). Relation between Self-Esteem and Aggressive Behavior among Foster Care Children at Minia Governorate Egypt. *Mini Scientific Nursing*.
- Munawaroh, A., & Christiana, E. (2023). Inferiority Remaja Pelaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama. *Journal Bimbingan Konseling*.
- Namdari, R. (2012). *The Comic Face of Anger: Art Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy*.
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*.
- Sovitriana, R., & Andrieany, R. (2017). Terapi Kreatif Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Jalanan. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*.
- Thohar, S. F. (2018). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku agresivitas remaja warga binaan LPKA. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29–34.
- Widiastini, M. N. A., & Moeliono, M. F. (2024). Intervensi regulasi emosi remaja dengan teknik get out let it out think it out. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*.
- Wijaya, R., & Tirta, S. (2018b). Penerapan art therapy dalam menurunkan perilaku agresi pada anak periode middle childhood di panti asuhan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 395.
- Yob, F. S. C., Ghani, A. A. M., Pek, L. S., Mee, R. W. M., Ismail, M. R., Tazli, U. N. A., & Shahdan, T. S. T. (2023). Children's Emotion Regulation Strategies in Facing the Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous (VUCA) World: A Systematic Narrative Review. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*.
- Yunaldi, A. (2016). Dinamika ekspresi emosi melalui garis dan warna. *Besaung: Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 1(3).