YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i5.10662

PENERAPAN INTERVENSI "PELANGI EMOSI" BERBASIS SENI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI PANTI ASUHAN X

Implementation of the Art-Based "Pelangi Emosi" Intervention in Improving the Emotional Regulation Ability of Children with Special Needs at Orphanage X

Arthauli Claudya Agnescia Ambarita, Dina Oktavia, Shienny Felynda, Pamela Heng Lukas, Hanna Christina Uranus
Universitas Tarumanagara Jakarta
arthauli.705230423@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 9, 2026	Jul 7, 2026	Jul 19, 2026	Jul 24, 2026

Abstract

Emotion regulation is an individual's ability to control behaviors that are inconsistent with the emotions experienced and to manage oneself so as not to depend on either negative or positive moods. Based on observations and interviews conducted during the implementation of the *Merdeka Belajar Kampus Merdeka* Program at Orphanage X, children with special needs exhibited various emotional challenges, such as tantrums, impulsive behavior, and difficulties expressing emotions. This study aims to develop and evaluate an activity-based intervention module to improve the emotion regulation abilities of children with special needs at Orphanage X. The study employed a research and development method comprising the stages of needs analysis, design, trial, and evaluation. The intervention module integrates collective painting activities, educational games, video presentations, and emotion activity sheets designed for easy implementation by caregivers. The results of the module implementation showed

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

improvements in the children's ability to recognize emotions, a reduction in negative emotional responses, and increased social participation. The novelty of this study lies in the integration of collective art activities as a medium for emotion regulation, systematically organized and adapted to the characteristics of the children at Orphanage X. This study provides a practical contribution in the form of an original and applicable intervention module to support caregivers in facilitating the emotional and social development of children with special needs.

Keywords: Children with Special Needs; Activity-Based Intervention; Socioemotional Development; Emotion Regulation; Collective Art

Abstrak: Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku yang tidak sesuai dengan emosi yang dirasakan serta mengelola diri agar tidak bergantung pada suasana hati, baik negatif maupun positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama pelaksanaan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Panti Asuhan X, anak berkebutuhan khusus menunjukkan berbagai tantangan emosional, seperti *tantrum*, perilaku impulsif, dan kesulitan mengekspresikan emosi. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan mengevaluasi modul intervensi berbasis aktivitas untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak berkebutuhan khusus di Panti Asuhan X. Penelitian menggunakan metode penelitian dan pengembangan yang meliputi tahap analisis kebutuhan, perancangan, uji coba, dan evaluasi. Modul intervensi mengintegrasikan kegiatan melukis secara kolektif, permainan edukatif, tayangan video, dan lembar aktivitas emosi yang dirancang agar mudah diterapkan oleh pengasuh. Hasil penerapan modul menunjukkan peningkatan kemampuan anak dalam mengenali emosi, penurunan respons emosional negatif, dan peningkatan partisipasi sosial. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi aktivitas seni kolektif sebagai media regulasi emosi yang disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik anak di Panti Asuhan X. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis berupa modul intervensi yang orisinal dan aplikatif untuk mendukung pengasuh dalam mendampingi perkembangan emosional dan sosial anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus; Intervensi Berbasis Aktivitas; Perkembangan Sosioemosional; Regulasi Emosi; Seni Kolektif

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menahan diri dari perilaku yang tidak sesuai dengan emosi yang dirasakan serta kemampuan mengelola diri agar tidak bergantung pada suasana hati, baik yang bersifat negatif maupun positif (Yusuf & Kristiana, 2018; Kamaluddin, 2022) . Kemampuan ini menjadi aspek penting dalam perkembangan anak karena berperan dalam membantu individu memahami diri, beradaptasi dengan lingkungan, serta meningkatkan keterampilan sosial (Rachmayani et al., 2025). Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, sedangkan anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola regulasi emosi akan menghadapi hambatan dalam berinteraksi sosial dan berisiko mengalami

gangguan psikologis (Rachmayani et al., 2025; Aulia et al., 2026). Permasalahan tersebut menjadi semakin kompleks pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), mengingat karakteristik perkembangan kognitif, sosial, emosional, sensorik, dan komunikasi yang berbeda dibandingkan anak pada umumnya. Gangguan pada sistem saraf pusat, persepsi, sensoris, maupun komunikasi menyebabkan anak berkebutuhan khusus sering mengalami kesulitan dalam memahami, mengenali, serta mengekspresikan emosi sehingga muncul perilaku seperti tantrum, mudah marah, menangis tanpa sebab yang jelas, maupun respons emosional yang impulsif (Khoirunnisa & Nursalim, 2012; Saniatuzzulfa & Archentari, 2023; Gustryanti et al., 2024). Selain itu, perbedaan pemrosesan sensori juga meningkatkan kerentanan terhadap overstimulasi yang berdampak pada munculnya ledakan emosi serta kesulitan mempertahankan stabilitas emosi dalam lingkungan belajar maupun sosial (Purwanti et al., 2026; Kusbianto, 2025; Mallory, 2021).

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) memiliki berbagai karakteristik perkembangan kognitif sosial, dan emosional. Akibatnya, mereka sering mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka (Saniatuzzulfa & Archentari, 2023; Saputra & Nurizka, 2024; Aqilah et al.,2023). Kondisi ini menyebabkan anak cenderung menunjukkan respon emosional yang tidak adaptif, seperti marah berlebihan, menangis, atau perilaku agresif, ketika mengadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Ini menunjukan bahwa kemampuan regulasi emosi pada anak ABK masih perlu dikembangkkan secara optimal (Gustryanti et al., 2024 ; Girgis & Kneebone, 2024; Sung et al., 2024). Selain itu, perbedaan dalam pemrosesan sensori pada beberapa ABK dapat menyebabkan kerentanan terhadap overstimulasi, yang dapat menyebabkan ledakan dan kesulitan mempertahankan stabilitas emosi di lingkungan belajar dan sosial (Purwanti et al., 2026; Chen et al., 2024; Brandes et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama pelaksanaan Program MBKM di Panti Asuhan X, ditemukan bahwa sebagian besar Anak Berkebutuhan Khusus masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, serta mengendalikan emosinya. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku tantrum, mudah marah, menangis secara tiba-tiba, kesulitan mengikuti instruksi, serta respons emosional yang cenderung impulsif. Pengurus panti juga mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi merupakan salah satu tantangan utama dalam proses pendampingan sehingga diperlukan pendekatan yang tepat, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik masing-masing anak. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis anak,

tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dan mengikuti proses pembelajaran secara optimal (Saniatuzzulfa & Archentari, 2023).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa aktivitas berbasis seni mampu membantu Anak Berkebutuhan Khusus mengekspresikan emosi secara nonverbal, meningkatkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan, mengembangkan empati, meningkatkan perilaku prososial, serta melatih kemampuan mengendalikan diri (Gustryanti et al., 2024; Lavric & Soponaru, 2023). Aktivitas seperti menggambar, melukis, maupun bentuk ekspresi seni lainnya juga terbukti mampu membantu anak mengenali serta mengelola emosi secara lebih adaptif (Viratama et al., 2025; Huang et al., 2025). Selain itu, penelitian mengenai regulasi emosi pada anak dengan Autism Spectrum Disorder menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang secara sistematis memberikan dampak positif terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosi serta mengurangi perilaku maladaptif (Restoy et al., 2024). Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada efektivitas aktivitas seni atau terapi tertentu secara terpisah sehingga belum banyak mengembangkan model intervensi yang mengintegrasikan berbagai aktivitas edukatif, visual, permainan, serta stimulasi sensorik ke dalam satu program yang dapat diterapkan secara praktis oleh pengasuh di lingkungan panti asuhan. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikembangkan melalui penyusunan model intervensi yang lebih komprehensif dan aplikatif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengembangkan program intervensi "Pelangi Emosi" sebagai bentuk inovasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan X. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi aktivitas seni kolektif, permainan edukatif, media visual, video pembelajaran, serta stimulasi sensorik yang disusun secara sistematis sesuai dengan karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus. Pengembangan program ini didasarkan pada konsep regulasi emosi yang mengacu pada dua strategi utama, yaitu *reappraisal* dan *suppression* sebagaimana dikembangkan dalam *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross dan John (2003), yang selanjutnya menjadi dasar pengembangan instrumen DTbERQ. Pendekatan tersebut dipilih karena tidak hanya berorientasi pada pengukuran kemampuan regulasi emosi, tetapi juga menghasilkan model intervensi yang dapat diterapkan secara praktis oleh pengurus maupun pendamping dalam membantu anak mengenali, memahami, mengekspresikan, serta mengelola emosinya secara positif dan adaptif.

Tujuan penelitian untuk mengkaji karakteristik perkembangan kognitif, sosial, dan emosional Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan X, sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi melalui program intervensi berbasis seni, permainan edukatif, media visual, dan aktivitas sensorik sehingga mampu mendukung perkembangan sosial-emosional secara lebih positif dan adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Research and Development (R&D). Pendekatan ini digunakan untuk mengembangkan model intervensi regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Panti Asuhan X melalui aktivitas berbasis seni, permainan edukatif, video, dan *sensory play*. Pendekatan R&D dipilih karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengukuran regulasi emosi, tetapi juga menghasilkan model intervensi yang dapat digunakan secara praktis oleh pengurus dalam mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus. Penelitian ini mengacu pada pengembangan alat ukur regulasi emosi Digital Technology-based Emotion Regulation Questionnaire (DTbERQ) yang dikembangkan dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross dan John (2003). Alat ukur tersebut mengukur kemampuan anak berkebutuhan khusus dalam mengendalikan emosi melalui dua komponen utama, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. *Reappraisal* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah cara berpikir terhadap kondisi emosional yang dialami, sedangkan *suppression* merupakan kemampuan untuk menahan atau mengendalikan ekspresi emosi yang muncul (Restoy et al., 2024; Lavric & Soponaru, 2023)

Desain penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang meliputi tahapan analisis kebutuhan, perancangan model intervensi, uji coba, dan evaluasi. Model intervensi yang dikembangkan diberi nama "Pelangi Emosi", yaitu program yang mengintegrasikan aktivitas seni, permainan edukatif, media visual, video, dan stimulasi sensorik sebagai upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan X. Tahapan pengembangan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama pelaksanaan Program MBKM di Panti Asuhan X yang menunjukkan adanya kebutuhan terhadap program pendampingan regulasi emosi bagi anak-anak berkebutuhan khusus.[34]

Partisipan penelitian adalah 10 Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang berada di Panti Asuhan X dengan karakteristik yang beragam, meliputi penyandang autisme, *Down*

Syndrome, tunarungu, serta anak dengan pengalaman trauma dan hambatan perkembangan lainnya. Berdasarkan isi naskah, penelitian tidak menjelaskan secara eksplisit teknik sampling yang digunakan sehingga teknik pengambilan sampel tidak disebutkan dalam artikel.

Instrumen penelitian mengacu pada Digital Technology-based Emotion Regulation Questionnaire (DTbERQ) yang dikembangkan dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross dan John (2003). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara selama pelaksanaan Program MBKM di Panti Asuhan X. Selain itu, data diperoleh melalui penerapan program intervensi "Pelangi Emosi" yang terdiri atas beberapa aktivitas, yaitu *Inside Out*, *Collective Painting*, *Focus on Rhythm*, dan *Sensory Play*. Hasil observasi terhadap pelaksanaan setiap aktivitas digunakan untuk mengevaluasi perkembangan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.[123]

Analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan hasil observasi terhadap pelaksanaan program intervensi "Pelangi Emosi". Analisis difokuskan pada perubahan kemampuan regulasi emosi anak, meliputi kemampuan mengenali emosi, mengendalikan respons emosional, meningkatkan fokus perhatian, kemampuan bekerja sama, serta partisipasi sosial selama mengikuti setiap aktivitas intervensi. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi efektivitas model intervensi yang dikembangkan. Penelitian dilaksanakan selama kegiatan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Panti Asuhan X. Namun, berdasarkan isi artikel, waktu pelaksanaan (bulan dan tahun) serta lama penelitian tidak dijelaskan secara eksplisit, sehingga informasi mengenai durasi penelitian tidak dapat dicantumkan tanpa menambahkan data di luar naskah.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan observasi selama pelaksanaan program "Pelangi Emosi" di Panti Asuhan X, sebagian Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku tantrum, mudah teralihkan perhatian, kesulitan mengikuti instruksi, menangis secara tiba-tiba, serta respons emosional yang impulsif. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih memerlukan pendampingan dan stimulasi secara bertahap serta berkelanjutan sesuai dengan karakteristik masing-masing anak (Restoy et al., 2024). Aktivitas berbasis seni yang diterapkan dalam

program ini menjadi salah satu pendekatan yang mendukung proses pengembangan regulasi emosi karena mampu memfasilitasi anak dalam mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal

Tabel 1. Temuan Utama Penelitian

No	Inisial	Usia	L/P	Keterangan
1	Anak 1	33 Tahun	P	Tuna Rungu
2	Anak 2	33 Tahun	L	Symptoms: Memiliki pengalaman trauma yang berat, Sering melamun
3	Anak 3	40 Tahun	P	Symptoms: Memiliki pengalaman trauma yang berat, Intonasi suara sangat kecil, Terdapat kekurangan dalam dalam memahami pembicaraan, Cenderung sensitif (mudah sedih) dan Low-Self Esteem.
4	Anak 4	24 Tahun	L	Autism
5	Anak 5	34 Tahun	L	Symptoms: Memiliki pengalaman trauma yang berat, Intonasi suara sangat kecil, Terdapat kekurangan dalam dalam memahami pembicaraan, Cenderung sensitif (mudah sedih) dan Low-Self Esteem
6	Anak 6	19 Tahun	L	Down Syndrome
7	Anak 7	20 Tahun	P	Symptoms: Lambat dalam berbicara & Memahami pembicaraan
8	Anak 8	24 Tahun	P	Down Syndrome
9	Anak 9	42 Tahun	L	Down Syndrome
10	Anak 10	24 Tahun	P	Autism

Berdasarkan hasil pengamatan dan pengalaman selama pelaksanaan program "Pelangi Emosi" di Panti Asuhan X, ditemukan bahwa sejumlah anak berkebutuhan khusus masih menghadapi kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi mereka. Beberapa anak menunjukkan perilaku tantrum, mudah teralihkan perhatian, kesulitan dalam mengikuti instruksi, menangis secara tiba-tiba, serta menunjukkan respons emosional yang impulsif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih memerlukan pendampingan dan stimulasi yang dilakukan secara bertahap dan konsisten.

Visualisasi data hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri atas 10 Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dengan karakteristik yang beragam, yaitu anak dengan autisme, Down Syndrome, tunarungu, hambatan komunikasi, serta anak yang memiliki pengalaman trauma psikologis. Keragaman karakteristik tersebut menunjukkan bahwa setiap peserta memiliki kebutuhan emosional dan sensorik yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Selama pelaksanaan

program "Pelangi Emosi", seluruh peserta mengikuti empat rangkaian kegiatan, yaitu Inside Out, Collective Painting, Focus on Rhythm, dan Sensory Play. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar anak menunjukkan perkembangan secara bertahap dalam kemampuan mengenali berbagai ekspresi emosi, meningkatkan fokus perhatian, bekerja sama dengan teman, mengikuti instruksi, serta mengekspresikan perasaan secara lebih positif. Meskipun demikian, beberapa anak dengan autisme dan Down Syndrome masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls dan mempertahankan fokus selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, visualisasi hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan dari kondisi awal yang ditandai dengan kesulitan mengenali dan mengelola emosi menuju peningkatan kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial, serta pengendalian perilaku melalui penerapan intervensi berbasis seni, permainan edukatif, media visual, dan aktivitas

Walaupun program "Pelangi Emosi" menunjukkan hasil yang positif, penelitian juga menemukan beberapa kondisi yang menjadi data negatif atau anomali selama pelaksanaan intervensi. Pada kegiatan Focus on Rhythm, beberapa anak dengan autisme dan Down Syndrome masih mengalami kesulitan menghentikan gerakan ketika musik berhenti sehingga kontrol impuls belum berkembang secara optimal. Selain itu, pada kegiatan Sensory Play, anak dengan Down Syndrome menunjukkan sensitivitas terhadap tekstur lengket sehingga beberapa kali mencuci tangan secara berulang, sedangkan beberapa anak autisme mudah kehilangan fokus akibat gangguan suara di lingkungan sekitar. Sebaliknya, anak dengan tunarungu dan keterbatasan intelektual memperlihatkan respons yang lebih positif selama kegiatan berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh karakteristik sensorik dan kebutuhan individual masing-masing anak sehingga pendekatan yang diberikan perlu disesuaikan secara personal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program intervensi "Pelangi Emosi" berbasis seni memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Panti Asuhan X. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan program, sebagian besar anak sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang ditunjukkan melalui perilaku tantrum, mudah marah, menangis secara tiba-tiba, kesulitan mengikuti instruksi, serta respons emosional yang impulsif. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi

emosi anak masih memerlukan stimulasi dan pendampingan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan sesuai dengan karakteristik masing-masing anak.

Pelaksanaan kegiatan Inside Out menunjukkan bahwa penggunaan media visual mampu membantu anak mengenali berbagai jenis emosi seperti marah, sedih, senang, dan takut. Melalui aktivitas mencocokkan ekspresi wajah, beberapa anak mulai mampu mengidentifikasi emosi dengan lebih baik, meskipun sebagian lainnya masih memerlukan pendampingan dalam memahami instruksi. Hasil ini memperlihatkan bahwa media visual dan aktivitas interaktif mampu meningkatkan perhatian serta komunikasi emosional anak secara sederhana.

Pada kegiatan Collective Painting, anak-anak memperlihatkan perkembangan dalam kemampuan bekerja sama, berbagi alat, menunggu giliran, dan melakukan interaksi sederhana dengan teman sebayanya. Aktivitas melukis bersama juga menjadi media bagi anak untuk mengekspresikan emosi secara nonverbal sehingga mereka merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaannya. Walaupun demikian, beberapa anak masih memerlukan arahan untuk mempertahankan fokus dan mengendalikan keinginan pribadi selama bekerja dalam kelompok.

Sementara itu, kegiatan Focus on Rhythm memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan kontrol impuls dan fokus perhatian. Sebagian anak telah mampu mengikuti aturan permainan dengan baik, meskipun anak dengan autisme dan Down syndrome masih menunjukkan kesulitan ketika harus menghentikan gerakan saat musik berhenti. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri berkembang secara bertahap sesuai karakteristik masing-masing peserta.

Pada kegiatan Sensoric Play, ditemukan adanya variasi respons sensorik pada setiap anak. Anak dengan Down syndrome menunjukkan sensitivitas terhadap tekstur tertentu, sedangkan beberapa anak autisme lebih mudah terdistraksi oleh rangsangan suara di lingkungan sekitar. Sebaliknya, anak dengan tunarungu maupun keterbelakangan mental menunjukkan respons yang relatif baik selama kegiatan berlangsung. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa karakteristik sensorik dan emosional setiap anak berbeda sehingga pendekatan intervensi perlu disesuaikan dengan kebutuhan individual masing-masing peserta.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi aktivitas seni, permainan edukatif, media visual, dan stimulasi sensorik mampu membantu meningkatkan

kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial, fokus perhatian, serta pengendalian perilaku anak berkebutuhan khusus. Anak tampak lebih aktif, antusias, serta mampu mengekspresikan emosi secara lebih positif selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Rachmayani et al. (2025) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang membantu anak mengelola emosi negatif secara adaptif sehingga mendukung perkembangan sosial dan psikologis anak. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa peningkatan kemampuan mengenali emosi dan mengendalikan perilaku setelah mengikuti program "Pelangi Emosi" memperkuat teori tersebut (Rachmayani et al., 2025).

Temuan penelitian juga mendukung hasil penelitian Saniatuzzulfa dan Archentari (2023) yang menjelaskan bahwa Anak Berkebutuhan Khusus masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosinya sehingga memerlukan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka. Kondisi serupa ditemukan pada anak-anak di Panti Asuhan X yang menunjukkan berbagai bentuk respons emosional yang kurang adaptif sebelum diberikan intervensi (Saniatuzzulfa & Archentari, 2023).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Gustryanti et al. (2024) yang menyatakan bahwa collective painting mampu menjadi media bagi Anak Berkebutuhan Khusus untuk mengembangkan keterampilan sosial sekaligus mengekspresikan emosi secara nonverbal. Selama pelaksanaan kegiatan melukis bersama, anak menunjukkan peningkatan kemampuan bekerja sama, berbagi, dan berinteraksi dengan teman sebaya sehingga memperkuat temuan penelitian tersebut (Gustryanti et al., 2024).

Selain itu, hasil penelitian sejalan dengan penelitian Lavric dan Soponaru (2023) yang menjelaskan bahwa terapi berbasis seni mampu membantu anak mengurangi kecemasan, meningkatkan empati, perilaku prososial, serta kemampuan mengendalikan diri. Aktivitas seni dalam program "Pelangi Emosi" juga memperlihatkan peningkatan partisipasi anak dan kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara lebih positif (Lavric & Soponaru, 2023).

Temuan penelitian ini turut mendukung hasil penelitian Viratama et al. (2025) dan Huang et al. (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas menggambar dan melukis efektif membantu anak mengenali serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Penggunaan media seni dalam penelitian ini terbukti memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan

sehingga anak lebih mudah memahami emosi yang dirasakan (Viratama et al., 2025; Huang et al., 2025).

Di samping itu, hasil penelitian juga sesuai dengan meta-analisis Restoy et al. (2024) yang menyatakan bahwa anak dengan Autism Spectrum Disorder memiliki kesulitan regulasi emosi sehingga membutuhkan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan. Program "Pelangi Emosi" menjadi salah satu bentuk intervensi yang mampu mendukung pengembangan regulasi emosi melalui pendekatan aktivitas yang terintegrasi (Restoy et al., 2024). Temuan penelitian ini memberikan implikasi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus melalui pendekatan berbasis seni yang mengintegrasikan aktivitas visual, permainan edukatif, dan stimulasi sensorik. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa regulasi emosi dapat dikembangkan melalui aktivitas yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sehingga dapat menjadi tambahan literatur dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, serta pendidikan khusus.

Secara praktis, program "Pelangi Emosi" memberikan alternatif model intervensi yang dapat diterapkan oleh pengurus panti asuhan, guru pendidikan khusus, maupun pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. Model ini relatif mudah dilaksanakan karena menggunakan aktivitas sederhana yang mampu meningkatkan kemampuan mengenali emosi, mengendalikan perilaku, meningkatkan fokus perhatian, serta memperkuat interaksi sosial anak. Selain itu, penelitian ini menunjukkan pentingnya penyusunan program pendampingan yang bersifat individual sesuai karakteristik sensorik, emosional, dan perkembangan masing-masing anak agar hasil intervensi menjadi lebih optimal.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan penelitian hanya dilakukan pada Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan X sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi Anak Berkebutuhan Khusus dengan karakteristik yang lebih beragam. Selain itu, pelaksanaan intervensi dilakukan dalam periode yang relatif terbatas sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan regulasi emosi dalam jangka panjang. Karakteristik peserta yang sangat heterogen, meliputi anak dengan autisme, Down syndrome, tunarungu, trauma psikologis, serta gangguan perkembangan lainnya, juga menyebabkan respons terhadap setiap aktivitas intervensi berbeda-beda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa efektivitas program sangat dipengaruhi oleh kebutuhan individual masing-masing anak. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya

diharapkan dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, waktu pendampingan yang lebih panjang, serta melakukan evaluasi keberhasilan program secara berkelanjutan sehingga efektivitas intervensi berbasis seni dalam meningkatkan regulasi emosi Anak Berkebutuhan Khusus dapat dikaji secara lebih komprehensif

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Panti Asuhan X masih mengalami berbagai kendala dalam kemampuan regulasi emosi, yang ditunjukkan melalui perilaku tantrum, respons emosional yang impulsif, kesulitan mengikuti instruksi, mudah terdistraksi, serta keterbatasan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Berdasarkan hasil pelaksanaan program intervensi "Pelangi Emosi" yang mengintegrasikan aktivitas berbasis seni, permainan edukatif, media visual, dan aktivitas sensorik, diperoleh hasil bahwa pendekatan tersebut mampu membantu anak mengenali berbagai jenis emosi, meningkatkan fokus perhatian, mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial, serta melatih pengendalian perilaku secara bertahap. Anak-anak juga menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang lebih tinggi selama proses kegiatan, sehingga pendekatan berbasis seni terbukti menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing individu.

Kontribusi penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan terletak pada pengembangan kajian mengenai regulasi emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus melalui pendekatan intervensi berbasis aktivitas yang terintegrasi. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa kombinasi aktivitas seni, permainan edukatif, media visual, dan stimulasi sensorik dapat menjadi model intervensi yang aplikatif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada ABK. Selain memperkaya literatur dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi anak, dan pendidikan khusus, penelitian ini juga memberikan dasar bagi pengembangan model intervensi yang lebih kontekstual serta dapat dijadikan referensi oleh lembaga pendidikan maupun lembaga sosial dalam menyusun program pendampingan yang berorientasi pada penguatan aspek sosial-emosional anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan program intervensi dengan jumlah subjek yang lebih luas, karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus yang lebih beragam, serta waktu pelaksanaan yang lebih panjang

agar efektivitas program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengombinasikan pendekatan berbasis seni dengan metode intervensi lain serta menggunakan instrumen pengukuran regulasi emosi yang lebih bervariasi untuk memperoleh gambaran perubahan yang lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga diharapkan mampu mengkaji keberlanjutan dampak program terhadap perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak dalam jangka panjang serta memperkuat kolaborasi antara pengasuh, pendamping, keluarga, dan tenaga profesional sehingga proses pendampingan regulasi emosi dapat berlangsung secara lebih optimal dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

Aqilah, T. S., Irvan, M., Sunandar, A., & Huda, A. (2023). Literature study: Correlation of self-regulation with social behavior in children with special needs. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa, 10*(1), 23–28. https://doi.org/10.17977/um029v10i12023p23-28

Aulia, N. A., Karimah, A. U., Masyithah, A. I., Arsyanda, M. D., Al Giffari, B. K., Setyawati, D., & Ilhamuddin, M. F. (2026). Problematika Regulasi Emosi pada Anak dan Pengaruhnya terhadap Interaksi Sosial di Lingkungan Sekolah. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 12*(2), 287–299. https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.14354

Brandes-Aitken, A., Powers, R., Wren, J., Chu, R., Shapiro, K. A., Steele, M., Mukherjee, P., & Marco, E. J. (2024). Sensory processing subtypes relate to distinct emotional and behavioral phenotypes in a mixed neurodevelopmental cohort. *Scientific Reports, 14*, 29326. https://doi.org/10.1038/s41598-024-78573-2

Chen, Y., Xi, Z., Saunders, R., Simmons, D., Totsika, V., & Mandy, W. (2024). A systematic review and meta-analysis of the relationship between sensory processing differences and internalising/externalising problems in autism. *Clinical Psychology Review, 114*, 102516. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102516

Girgis, M., Paparo, J., & Kneebone, I. (2025). How do children with intellectual disabilities regulate their emotions? The views of parents. *Journal of Intellectual & Developmental Disability, 50*(1), 45–58. https://doi.org/10.3109/13668250.2024.2372810

Gustryanti, K., Liyani, D., Arafiq, D. M., Sa'adillah, A. A., & Nabilah, S. P. (2024). Collective Painting sebagai Intervensi Keperawatan pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Citeureup. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma, 5*(3), 781–790. https://doi.org/10.26874/jakw.v5i3.528

Huang, W., Li, H., Jiang, W., Tian, Y., & Qin, G. (2025). The application of painting in the intervention of children's psychological issues in China: A narrative review. *Iranian Journal of Public Health, 54*(7), 1331–1338. https://doi.org/10.18502/ijph.v54i7.19112

Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. Cipta Media Nusantara.

Khoirunnisa, R. N., & Nursalim, M. (2012). Studi Kasus Dinamika Emosi pada Anak Autis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 2*(2), 108–120. https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p108-120

Kusbianto, G. B. E. K. (2025). Dampak Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Siswa. In *Menelisik Psikologi: Pemikiran dan Perspektif Mahasiswa* (p. 110). UNU Pasuruan Press.

Lavric, M., & Soponaru, C. (2023). Art therapy and social emotional development in students with special educational needs: Effects on anxiety, empathy, and prosocial behaviour. *Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională, 15*(1), 606–621. https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/714

Mallory, C. M., & Keehn, B. (2021). Implications of sensory processing and attentional differences associated with autism in academic settings: An integrative review. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 695825. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.695825

Purwanti, M. E., Khoiriyyah, H., Arifin, S., & Ekawati, R. (2026). Implementasi Pedagogi Berbasis Sensori untuk Optimalisasi Regulasi Emosi Anak Spektrum Autisme Disorder di SD Negeri dan SDLB. *Jurnal Ilmiah FONEMA, 9*(1), 904–913. https://doi.org/10.25139/fn.v9i1.11281

Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi pada Anak Usia 5–7 Tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 4*(2), 191–200. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594

Restoy, D., Oriol-Escudé, M., Alonzo-Castillo, T., Magán-Maganto, M., Canal-Bedia, R., Díez-Villoria, E., Gisbert-Gustemps, L., Setién-Ramos, I., Martínez-Ramírez, M., Ramos-Quiroga, J. A., & Lugo-Marín, J. (2024). Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with autism spectrum disorder: A meta-analysis of evaluation and intervention studies. *Clinical Psychology Review, 109*, 102410. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410

Saniatuzzulfa, R., & Archentari, K. A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi dengan Media "Emotional Activities" pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikohumanika: Jurnal Penelitian Psikologi, 15*(1), 10–21. https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.1860

Saputra, R. C., & Nurizka, R. (2025). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Siswa Berkebutuhan Khusus di SD Sonosewu Kabupaten Bantul. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4). https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34256

Sung, Y. S., Chi, I. J., Chu, S. Y., & Lin, L. Y. (2025). Factors associated with emotion regulation in young autistic children: A scoping review. *International Journal of Developmental Disabilities, 71*(7), 971–983. https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2301194

Viratama, I. P., Naisila, Syahrani, D. F., Intan, N., & Ulum, S. R. (2025). Dampak Pendekatan Terapi Berbasis Seni terhadap Perkara Emosional ABK di Lingkungan Sekolah. *Sindoro: Cendikia Pendidikan, 17*(1). https://cibangsa.com/index.php/sindoro/article/view/4960

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati, 6*(3), 98–104. https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737