

## Penerapan Konseling Kelompok Self-Regulation Untuk Meningkatkan Ekspresi Emosi Anak Akibat Pola Asuh Otoriter di Kampung Bojong

Assyifa Qurotul 'Aini<sup>a,1</sup>, Nur Azmi Wiantina<sup>b,2</sup>, Putri Rahayu S,<sup>c,3</sup>

<sup>a</sup>Institut Daarul Quran Jakarta, Indonesia

<sup>b</sup>Institut Daarul Quran Jakarta, Indonesia

<sup>c</sup>Institut Daarul Quran Jakarta, Indonesia

<sup>1</sup> [syifaqurotul28@gmail.com](mailto:syifaqurotul28@gmail.com); <sup>2</sup> [Wiantinaazmi@gmail.com](mailto:Wiantinaazmi@gmail.com); <sup>3</sup> [putrirahayus@idaqu.ac.id](mailto:putrirahayus@idaqu.ac.id)

\* Assyifa Qurotul 'Aini; [syifaqurotul28@gmail.com](mailto:syifaqurotul28@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received:

xx-xx-xxxx

Revised:

xx-xx-xxxx

Accepted:

xx-xx-xxxx

#### Keywords

Pola Asuh, Ekspresi Emosi, Self-Regulation, Konseling Kelompok

### ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya pola pengasuhan otoriter di Kampung Bojong, Kelurahan Sayar, yang menuntut kepatuhan mutlak tanpa ruang dialog dan kerap menerapkan hukuman sebagai bentuk disiplin. Praktik pengasuhan keras ini berdampak langsung pada terganggunya perkembangan emosional anak, di mana siswa menunjukkan kemampuan yang rendah dalam mengenali emosi diri dan cenderung memendam emosi negatif (*suppression*) karena takut dihukum. Berdasarkan teori Albert Bandura, kondisi ini mengindikasikan adanya distorsi pada tiga pilar regulasi diri anak, yaitu *self-observation*, *judgment process*, dan *self-reaction*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki sistem kontrol emosi anak melalui intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang berfokus pada 10 siswa kelas 5 MIS Mathla'ul Huda yang terindikasi mengalami hambatan ekspresi emosi paling signifikan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam bersama guru kelas serta orang tua, dan pemanfaatan media visual seni ekspresif berupa toples perasaan (*Jars of Feelings*). Hasil penelitian diproyeksikan untuk melacak dinamika perubahan perilaku siswa secara bertahap. Melalui layanan konseling kelompok yang terstruktur, anak-anak dibimbing untuk mengaktifkan kembali fungsi *self-observation* dengan menamai emosi melalui warna, mengevaluasi beban pikiran (*judgment process*), dan mengalihkan emosi negatif menjadi respons positif (*self-reaction*) yang menenangkan, sehingga siswa terdorong untuk berani mengekspresikan perasaannya secara adaptif dan sehat.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## Introduction

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang memengaruhi proses perkembangan anak, termasuk perkembangan emosi dan kemampuan anak dalam mengekspresikan perasaannya. Kondisi keluarga, khususnya orang tua, berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Pendidikan, perawatan, dan pengasuhan anak tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan bersama melalui interaksi anak dengan orang-orang di sekitarnya yang memengaruhi kepribadian anak (Charisma Islami dalam Alim & Cholimah, 2025). Oleh karena itu salah satu aspek penting dalam keluarga yang berkontribusi terhadap perkembangan tersebut adalah pola pengasuhan orang tua. Dalam konteks Indonesia, Ragam pola pengasuhan sangat dipengaruhi oleh nilai budaya serta norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat yang relatif homogen.

Hasil pengamatan awal di Kampung Bojong, Kelurahan Sayar, menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang berorientasi pada kepatuhan masih banyak ditemui dalam interaksi orang tua dan anak. Pola pengasuhan ini tercermin dari kecenderungan orang tua untuk menetapkan aturan secara sepihak, mewajibkan anak mengikuti instruksi tanpa adanya ruang dialog, serta menuntut kepatuhan mutlak dengan alasan penghormatan kepada orang tua. Ungkapan seperti anak tidak boleh membantah orang tua, orang tua menentukan semua keputusan, atau aturan harus diikuti karena orang tua mengatakan demikian, menjadi gambaran situasi pengasuhan yang umum terjadi. pola asuh otoriter ditandai oleh kendali penuh orang tua terhadap kehidupan anak, kurangnya pengakuan atas hak anak untuk berpendapat, kontrol perilaku yang ketat, serta penerapan hukuman sebagai bentuk disiplin (Prahesti et al., 2026). Selain itu, pemberian hukuman lebih sering digunakan dibandingkan dengan penjelasan atau diskusi yang melibatkan anak.

## Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendalami fenomena hambatan ekspresi emosi anak secara mendalam di lingkungan aslinya. Subjek utama dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih 6 siswa kelas 5 MIS Mathla'ul Huda yang menunjukkan indikator hambatan ekspresi emosi (*suppression*) paling signifikan akibat pola asuh otoriter di rumah. Selain subjek utama, penelitian ini juga melibatkan informan pendukung yang terdiri dari 1 orang wali kelas 5 dan 1 atau 2 orang tua siswa guna memperoleh triangulasi data mengenai pola pengasuhan di rumah dan perilaku anak di sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi langsung selama proses intervensi, wawancara mendalam (*in-depth interview*) terstruktur bersama guru dan orang tua, serta pemanfaatan media visual seni ekspresif berupa toples perasaan (*Jars of Feelings*). Media *Jars of Feelings* ini digunakan sebagai instrumen pengumpul data sekaligus alat bantu intervensi dalam layanan konseling kelompok. Melalui media ini, proses regulasi diri anak dipantau dan dianalisis berdasarkan tiga tahapan teori Albert Bandura, meliputi kemampuan anak dalam mengenali emosi (*self-observation*), mengevaluasi situasi interpersonal rumah (*judgment process*), dan menyalurkan emosinya secara sehat (*self-reaction*). Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

## Results and Discussion

### 1. Heading-1 (Book Antiqua, 12)

Results and Discussion may be presented in subheadings. This section clearly discusses the main topics in accordance with the research problem, research objectives, and the theories used.

#### a. Heading 1

The article is written in Indonesian or English, with 1.5 line spacing on A4 paper, with margins of 3 cm from the left edge and 2.5 cm from the right, top, and bottom edges.

#### 1) Heading 2.

#### (a) Heading 3.

#### (b) Heading 4.

#### (1) Heading 5.

### 2. Heading-2

The manuscript length is 10-15 pages, including references, figures, and tables (Giannakas et al., 2019). Figures, photographs, and tables must be provided with titles, numbers, and complete captions, and must be cited in the text. (Using Book Antiqua 11).

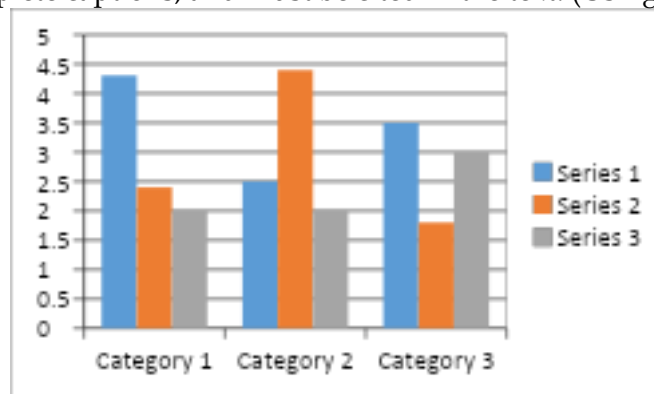


Fig. 1. . Figure 1. The figure title must be placed below the figure.

Supporting instruments such as tables should use only horizontal lines, for example.

Table 1. The title must be placed above the table.

<i>Title 1</i>	<i>Title 2</i>	<i>Title 3</i>
entry 1	Data	data
entry 2	Data	data

The author must discuss the results and how they can be interpreted in relation to

previous studies and the working hypothesis. The findings and their implications should be discussed in the broadest possible context (Vink et al., 2019). Directions for future research may also be highlighted.

## Conclusion

Conclusion should be written concisely as an answer to the research questions or as evidence supporting the research hypothesis. Ideally, the conclusion reflects the relationship between the research questions, objectives, results, and discussion.

## References

A minimum of **25 references** is required, with **80% journals with DOI Link** sources and **20% book sources**. The reference list must be organized using Mendeley with the **APA 7th Edition** (American Psychological Association 7th Edition) style. An example of reference formatting can be seen below.

- Giannakas, F., Papasalouros, A., Kambourakis, G., & Gritzalis, S. (2019). A comprehensive cybersecurity learning platform for elementary education. *Information Security Journal: A Global Perspective*, 28(3), 81-106. doi: 10.1080/19393555.2019.1657527
- Rahman, R., Sakti, A. W., Widya, R. N., & Yugafiati, R. (2019). Elementary Education Literacy in the Era of Industrial Revolution 4.0. *Proceedings of the Second Conference on Language, Literature, Education, and Culture (ICOLLITE 2018)*. doi: 10.2991/icollite-18.2019.41
- Vink, R. M., van Dommelen, P., van der Pal, S. M., Eekhout, I., Pannebakker, F. D., Klein Velderman, M., Haagmans, M., Mulder, T., & Dekker, M. (2019). Self-reported adverse childhood experiences and quality of life among children in the two last grades of Dutch elementary education. *Child Abuse & Neglect*, 95, 104051. doi: 10.1016/j.chiabu.2019.104051