

Pelatihan untuk Orang Tua: Program Pelatihan Regulasi Emosi pada Anak Berkebutuhan Khusus

Training For Parents: Emotion Regulation Training for Children with Special Needs

Yeni Triwahyuningsih¹, Kondang Budiyan², Ridwan Rahmawan³

¹⁻³Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: veni.triwahyuningsih@mercubuana-yogya.ac.id¹, kondang@mercubuana-yogya.ac.id², ridwanrahmawan25@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: veni.triwahyuningsih@mercubuana-yogya.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 28 Februari 2026;

Revisi: 29 Maret 2026;

Diterima: 23 April 2026;

Terbit: 30 April 2026.

Keywords: *Emotion Regulation; Emotional Development; Parent Training; Parenting Intervention; Special Needs Children.*

Abstract: *Children with special needs often experience difficulties in regulating emotions, including impulsivity, difficulty delaying responses, and inappropriate emotional reactions. These challenges are closely related to limitations in executive functioning and emotional development, which may affect their adaptive behavior and social interaction. However, many parents still have limited understanding and insufficient skills in guiding emotional development in children. This community-based intervention aimed to enhance parental capacity in training emotion regulation among children with special needs through a structured parent training program. A participatory approach was employed, including needs assessment through interviews, program design, and training implementation. The intervention focused on practical strategies for helping parents guide children in recognizing, managing, and expressing emotions adaptively. The results indicated improvements in parents' conceptual understanding and practical skills, as well as more consistent and responsive parenting practices. These findings highlight the importance of parent-mediated interventions as an effective and sustainable strategy to support emotional development in children with special needs.*

Abstrak

Anak berkebutuhan khusus sering mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, seperti perilaku impulsif, kesulitan menunda respon, serta reaksi emosional yang tidak sesuai. Kondisi ini berkaitan dengan keterbatasan dalam perkembangan fungsi kognitif dan emosional yang berdampak pada kemampuan adaptasi dan interaksi sosial anak. Namun, masih banyak orangtua yang memiliki keterbatasan dalam pemahaman dan keterampilan dalam mendampingi perkembangan emosi anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas orangtua dalam melatih regulasi emosi anak berkebutuhan khusus melalui program pelatihan yang terstruktur. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang meliputi asesmen kebutuhan melalui wawancara, perancangan program, serta pelaksanaan pelatihan. Intervensi difokuskan pada strategi praktis dalam membantu orangtua melatih anak mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis orangtua, serta perubahan pola pengasuhan yang lebih konsisten dan responsif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan orangtua merupakan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus; Intervensi Pengasuhan; Pelatihan Orangtua; Pola Pengasuhan; Regulasi Emosi.

1. PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan individu yang memiliki hambatan dalam satu atau lebih aspek perkembangan, baik kognitif, fisik, sosial, maupun emosional, sehingga memerlukan layanan pendidikan dan pendampingan yang bersifat khusus dan terarah (Saniatuzulfa, Rahmah; Archentari, 2023). Kelompok ini mencakup berbagai kondisi seperti

autisme, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), kesulitan belajar spesifik, serta gangguan perkembangan lainnya yang berdampak pada kemampuan adaptasi anak terhadap lingkungan. Dalam praktiknya, anak berkebutuhan khusus sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perilaku dan emosi terhadap tuntutan sosial yang ada, sehingga membutuhkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada perkembangan emosional.

Salah satu permasalahan yang paling menonjol pada anak berkebutuhan khusus adalah keterbatasan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengevaluasi, serta mengelola emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 2014). Kemampuan ini berkaitan erat dengan fungsi eksekutif, khususnya dalam aspek kontrol impuls, pengambilan keputusan, serta fleksibilitas kognitif (Barkley, 2015). Pada anak berkebutuhan khusus, keterbatasan dalam fungsi tersebut seringkali memunculkan perilaku impulsif, kesulitan menunggu giliran, respon emosional yang berlebihan, serta kesulitan dalam memahami konsekuensi perilaku. Kondisi ini tidak hanya menghambat interaksi sosial anak, tetapi juga berdampak pada proses belajar dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan perilaku anak. Intervensi yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi terbukti mampu meningkatkan kemampuan anak dalam merespon situasi secara lebih adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif (Saniatuzulfa & Archentari, 2023). Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berkaitan dengan peningkatan keterampilan sosial, kemampuan komunikasi, serta penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari (Saniatuzulfa & Archentari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam perkembangan anak secara menyeluruh. Namun demikian, keberhasilan pengembangan regulasi emosi pada anak tidak dapat dilepaskan dari peran lingkungan terdekat, khususnya keluarga. Dalam perspektif teori ekologi perkembangan, keluarga merupakan sistem utama yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan anak (Bronfenbrenner, 1979). Orangtua sebagai figur utama dalam keluarga berperan sebagai model dalam pembelajaran emosi, di mana anak belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui interaksi sehari-hari (Hurlock, 1996). Oleh karena itu, kualitas pengasuhan yang diberikan oleh orangtua menjadi faktor kunci dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak.

Pada kenyataannya, orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan orangtua pada umumnya. Tuntutan dalam merawat, mendidik, dan mendampingi anak yang memiliki kebutuhan khusus seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional (Sandra Gayatri, et al, 2025). Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas pengasuhan yang diberikan, di mana orangtua menjadi kurang sabar, lebih reaktif, atau bahkan mengalami kesulitan dalam memberikan respon yang konsisten terhadap perilaku anak. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman orangtua mengenai karakteristik anak berkebutuhan khusus serta strategi pengasuhan yang tepat dapat menyebabkan munculnya pola pengasuhan yang disfungsi (Wijaya, 2015). Pola pengasuhan yang tidak tepat ini dapat memperburuk perilaku anak, terutama dalam aspek pengendalian emosi dan impulsivitas. Orangtua yang tidak memiliki keterampilan dalam mengelola emosi anak cenderung memberikan respon yang tidak konsisten, seperti memarahi, mengabaikan, atau memberikan hukuman yang tidak terstruktur, sehingga anak semakin kesulitan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Hasil identifikasi kebutuhan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua masih mengalami kesulitan dalam melatih regulasi emosi anak, khususnya dalam menghadapi perilaku impulsif, kesulitan menunggu, serta respon emosional yang reaktif. Orangtua cenderung memberikan instruksi yang kurang jelas, berulang tanpa struktur, serta belum mampu mengelola respon emosional secara adaptif. Selain itu, lingkungan belajar di rumah juga belum terstruktur dengan baik, sehingga masih terdapat banyak distraksi yang menghambat kemampuan anak dalam mengontrol emosi dan perilaku. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan perkembangan anak dengan kemampuan orangtua dalam memberikan pendampingan yang tepat. Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas orangtua melalui pelatihan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas pengasuhan. Pelatihan berbasis orangtua (*parent training*) tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga melatih keterampilan praktis dalam mendampingi anak secara lebih terarah (Sanders, M. R. & Kirby, 2014). Pelatihan yang bersifat aplikatif memungkinkan orangtua untuk langsung menerapkan strategi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dalam proses perkembangan anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program intervensi yang berfokus pada peningkatan kapasitas orangtua dalam melatih regulasi emosi anak. Program *Training for Parents: Latihan Regulasi Emosi untuk Anak Berkebutuhan Khusus* dirancang sebagai bentuk

kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan praktis orangtua dalam mendampingi anak secara lebih efektif. Pelatihan ini difokuskan pada strategi dalam membantu anak mengenali emosi, mengontrol perilaku impulsif, serta merespon situasi secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat berbasis partisipatif (*participatory approach*) yang menekankan keterlibatan aktif komunitas dalam seluruh proses, mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas peserta secara tidak hanya kognitif, tetapi juga keterampilan praktis dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Dalam pendekatan ini, orangtua tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek yang terlibat aktif dalam mengidentifikasi permasalahan, merumuskan kebutuhan, serta mengembangkan solusi yang sesuai dengan konteks pengasuhan sehari-hari.

Subjek pengabdian adalah orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Sekolah Pelangi Indonesia Homeschooling Yogyakarta, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orangtua. Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dalam pengasuhan serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Keterlibatan orangtua dalam kegiatan ini menjadi penting karena mereka merupakan agen utama dalam proses pengembangan regulasi emosi anak di lingkungan keluarga.

Metode yang digunakan merupakan kombinasi pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*mixed method*). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara dan observasi untuk menggali pengalaman serta perubahan keterampilan peserta, sedangkan data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu:

Identifikasi Kebutuhan

Tahap ini dilakukan melalui wawancara awal dengan orangtua untuk menggali permasalahan, kebutuhan, serta tingkat pemahaman terkait regulasi emosi anak. Peserta dilibatkan secara aktif dalam proses ini, sehingga program yang disusun benar-benar berbasis kebutuhan nyata. Hasil identifikasi kemudian digunakan sebagai dasar dalam merancang materi pelatihan yang relevan dan kontekstual.

Perancangan Program Pelatihan

Materi pelatihan disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan dengan fokus pada pemahaman regulasi emosi, strategi menghadapi perilaku impulsif anak, teknik pemberian instruksi yang efektif, serta pengelolaan respon emosional orangtua. Materi dirancang secara sederhana, aplikatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

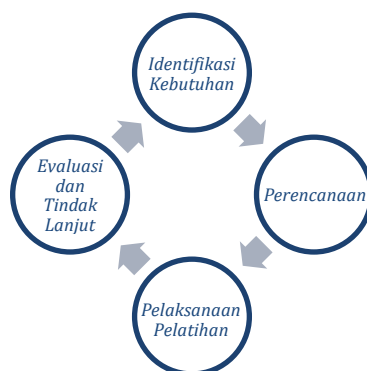
Pelaksanaan Pelatihan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui kombinasi metode psikoedukasi, diskusi interaktif, serta praktik dan simulasi. Peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga dilatih untuk mempraktikkan keterampilan yang diberikan. Selain itu, sesi refleksi dilakukan untuk membantu peserta memahami pengalaman pengasuhan serta mengaitkannya dengan materi yang disampaikan.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui *pre-test* dan *post-test*, serta didukung oleh observasi dan wawancara. Hasil evaluasi digunakan untuk melihat efektivitas program serta sebagai dasar dalam merancang tindak lanjut kegiatan.

Secara keseluruhan, metode ini menekankan pada proses kolaboratif, reflektif, dan berkelanjutan, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menginternalisasi keterampilan dalam praktik pengasuhan sehari-hari.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Pelangi Indonesia Homeschooling Yogyakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam melatih regulasi emosi anak berkebutuhan khusus. Subjek kegiatan terdiri dari 15 orangtua yang secara aktif mendampingi anak dalam kegiatan belajar di rumah.

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu wawancara, observasi, dan evaluasi hasil pelatihan.

- a. Pada tahap awal, dilakukan wawancara kepada seluruh peserta untuk mengidentifikasi kondisi awal pemahaman orangtua mengenai regulasi emosi anak berkebutuhan khusus serta strategi pengasuhan yang selama ini digunakan. Wawancara ini juga bertujuan untuk menggali kesulitan yang dihadapi orangtua dalam mendampingi anak, khususnya dalam mengelola respon emosional anak. Hasil wawancara digunakan sebagai dasar dalam perancangan materi pelatihan.
- b. Tahap selanjutnya adalah observasi selama pelaksanaan pelatihan. Observasi dilakukan untuk melihat keterlibatan orangtua serta perubahan keterampilan dalam menerapkan latihan regulasi emosi, seperti kemampuan memberikan instruksi yang jelas, membantu anak mengenali emosi, mengarahkan perhatian anak, menjaga konsistensi latihan, dan mengelola respon terhadap perilaku anak.
- c. Tahap terakhir adalah evaluasi hasil pelatihan yang dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu peningkatan pengetahuan orangtua dan kemampuan orangtua dalam menerapkan strategi regulasi emosi dalam konteks pendampingan anak di rumah.

Karakteristik Peserta Pelatihan

Distribusi usia orangtua peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Usia Orangtua Peserta Pelatihan.

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
25–30 tahun	6	40%
31–35 tahun	4	27%
36–40 tahun	3	20%
> 40 tahun	2	13%
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada usia 25–30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa peserta berada pada fase pengasuhan aktif, sehingga memiliki keterlibatan langsung dalam proses pendampingan anak.

Hasil Pelatihan

Peningkatan Pemahaman Orangtua

Perubahan pemahaman orangtua diukur menggunakan skor evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Skor Pemahaman Orangtua.

Subjek	Sebelum	Sesudah	Kenaikan
P1	52	70	+18
P2	57	78	+21
P3	55	69	+14
P4	60	85	+25
P5	58	72	+14
P6	59	81	+22
P7	54	66	+12
P8	61	88	+27
P9	56	79	+23
P10	53	63	+10
P11	57	80	+23
P12	60	90	+30
P13	55	71	+16
P14	58	84	+26
P15	56	73	+17
Jumlah	851	1169	+318

Berdasarkan Tabel 2, seluruh subjek menunjukkan peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Besaran kenaikan skor bervariasi antara 10 hingga 30 poin. Secara keseluruhan, total skor meningkat dari 851 sebelum pelatihan menjadi 1169 setelah pelatihan, dengan total kenaikan sebesar 318 poin. Variasi ini menunjukkan bahwa dampak pelatihan tidak seragam pada setiap peserta. Beberapa orangtua mengalami peningkatan yang cukup tinggi, sementara sebagian lainnya menunjukkan peningkatan yang lebih moderat. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman awal, keterlibatan selama pelatihan, serta konsistensi dalam menerapkan strategi di rumah. Meskipun demikian, seluruh peserta menunjukkan arah perubahan yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman orangtua secara umum.

Pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada orangtua bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus, khususnya dalam menghadapi perilaku impulsif dan respon emosional yang reaktif. Untuk mengukur efektivitas pelatihan, dilakukan evaluasi melalui pretest dan posttest menggunakan instrumen yang mengukur pemahaman orangtua terkait regulasi emosi. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diketahui bahwa seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor (*negative ranks* = 0). Seluruh peserta termasuk dalam kategori peningkatan (*positive ranks* = 15), yang menunjukkan bahwa skor post-test lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test* pada seluruh partisipan. Dengan demikian, tidak terdapat nilai yang

tetap ($t_{ies} = 0$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif secara merata terhadap seluruh peserta.

Tabel 3. *Descriptive Statistics.*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	15	52	61	56.73	2.69
Sesudah	15	63	90	77.93	8.54

Berdasarkan Tabel 3, skor pemahaman orangtua sebelum pelatihan menunjukkan nilai minimum sebesar 52 dan maksimum sebesar 61, dengan rata-rata sebesar 56.73. Nilai standar deviasi sebesar 2.69 menunjukkan bahwa variasi skor antar peserta relatif kecil, sehingga tingkat pemahaman awal orangtua cenderung homogen. Setelah pelatihan, skor pemahaman meningkat dengan nilai minimum sebesar 63 dan maksimum sebesar 90, serta rata-rata sebesar 77.93. Nilai standar deviasi sebesar 8.54 menunjukkan adanya variasi skor yang lebih besar dibandingkan sebelum pelatihan, yang mengindikasikan bahwa peningkatan yang dialami peserta tidak seragam. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orangtua setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Variabel	Nilai
Z	-3.295
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.001

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 4, diperoleh nilai Z sebesar -3.295 dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman orangtua sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orangtua dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0.05 menunjukkan bahwa peningkatan skor yang terjadi tidak disebabkan oleh kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi yang diberikan. Selain itu, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor tanpa adanya penurunan, sehingga memperkuat bahwa pelatihan memberikan dampak positif secara konsisten terhadap seluruh partisipan.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan partisipasi aktif orangtua dan pihak sekolah. Proses pelaksanaan pelatihan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, serta praktik penerapan latihan fungsi

eksekutif. Dokumentasi kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan peserta dalam proses diskusi dan praktik langsung. Pendekatan partisipatif dalam pelatihan memungkinkan peserta untuk terlibat aktif sehingga meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku secara lebih efektif (Knowles et al., 2015). Orangtua diberikan pemahaman mengenai emosi, serta cara penerapannya dalam kegiatan sehari-hari. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola respon emosional secara adaptif terhadap situasi yang dihadapi (Gross, 2015). Selain itu, peserta juga dilatih untuk memberikan instruksi yang lebih terarah, mengurangi distraksi lingkungan, serta mengelola respon terhadap perilaku anak secara lebih adaptif. Kemampuan komunikasi yang jelas dan terstruktur penting dalam membantu anak memahami tuntutan lingkungan secara lebih efektif (McLeod et al., 2016). Pemahaman ini berperan dalam meningkatkan sensitivitas orangtua terhadap kebutuhan emosional anak (Siegel & Bryson, 2016).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan orangtua, tetapi juga berdampak pada perubahan keterampilan dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Peningkatan pengetahuan menjadi dasar dalam perubahan perilaku pengasuhan karena mempengaruhi cara orangtua dalam memahami kebutuhan anak (Bornstein et al., 2018). Peningkatan pengetahuan ini terlihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest yang menunjukkan adanya kenaikan skor pemahaman setelah pelatihan. Pengetahuan yang dimiliki orangtua menjadi dasar penting dalam memahami perilaku anak, khususnya dalam konteks regulasi emosi (Gross, 2014).

Sebelum pelatihan, sebagian besar orangtua masih mengalami kesulitan dalam memahami penyebab perilaku anak, sehingga respon yang diberikan cenderung reaktif. Keterbatasan pemahaman orangtua dapat mempengaruhi kualitas interaksi dalam keluarga (Crnic & Neece, 2015). Setelah pelatihan, orangtua mulai menyadari bahwa perilaku anak

berkaitan dengan keterbatasan regulasi emosi sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih suportif. Pemahaman ini berperan dalam meningkatkan sensitivitas orangtua terhadap kebutuhan emosional anak (Siegel & Bryson, 2016).

Orangtua seringkali memaknai perilaku anak sebagai bentuk ketidakpatuhan, sehingga memberikan respon seperti marah atau terburu-buru. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi cara orangtua dalam merespon perilaku anak secara kurang adaptif (Morris et al., 2007). Setelah pelatihan, peningkatan pengetahuan yang dimiliki orangtua mulai mempengaruhi cara mereka dalam memahami perilaku anak. Orangtua mulai menyadari bahwa perilaku anak berkaitan dengan keterbatasan regulasi emosi dan fungsi kognitif, sehingga membutuhkan pendekatan yang lebih terstruktur dan suportif. Pemahaman ini menjadi dasar dalam perubahan keterampilan pengasuhan yang ditunjukkan selama observasi setelah pelatihan.

Perubahan keterampilan terlihat dari kemampuan orangtua dalam memberikan instruksi yang lebih sederhana, jelas, dan terarah. Lingkungan yang terstruktur diketahui dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan perhatian serta kontrol perilaku (Diamond & Lee, 2015). Kemampuan ini penting karena anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami kesulitan dalam memahami instruksi yang kompleks, sehingga membutuhkan komunikasi yang lebih konkret dan sistematis (Kazdin, 2017). Selain itu, orangtua juga mulai mampu mengatur lingkungan belajar dengan lebih kondusif, seperti mengurangi distraksi yang dapat mengganggu perhatian anak. Lingkungan yang terstruktur diketahui dapat membantu anak dalam meningkatkan fokus dan kontrol perilaku (Barkley, 2015).

Perubahan lain yang cukup menonjol adalah pada aspek respon emosional orangtua. Setelah pelatihan, orangtua menjadi lebih sabar dan mampu mengontrol reaksi terhadap perilaku anak. Orangtua mulai memberikan penguatan positif ketika anak menunjukkan perilaku yang sesuai serta mampu menahan respon negatif ketika anak melakukan kesalahan. Kemampuan ini penting karena anak belajar regulasi emosi melalui interaksi sosial dengan orangtua (Cole et al., 2017). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan regulasi emosi orangtua selama mendampingi anak. Kemampuan ini penting karena anak belajar regulasi emosi melalui proses modeling dari orangtua dalam interaksi sehari-hari (Eisenberg et al., 2010).

Peningkatan keterampilan orangtua juga berkaitan dengan pemahaman mengenai fungsi eksekutif sebagai dasar dari regulasi emosi anak. Fungsi eksekutif merupakan kemampuan kognitif yang berperan dalam mengontrol perhatian dan perilaku (Miyake & Friedman, 2012). Ketika fungsi ini belum berkembang secara optimal, anak akan menunjukkan

kesulitan dalam mengontrol impuls dan mempertahankan perhatian (Zelazo & Carlson, 2012).

Dalam kondisi tersebut, orangtua berperan sebagai fasilitator yang membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui latihan yang konsisten. Interaksi yang terarah dan responsif dari orangtua dapat membantu anak belajar mengelola emosi secara bertahap (Blair & Raver, 2015). Oleh karena itu, pelatihan yang diberikan kepada orangtua menjadi strategi yang relevan dalam mendukung perkembangan anak. Metode pelatihan yang digunakan juga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut. Pendekatan berbasis pengalaman melalui diskusi dan praktik langsung memungkinkan orangtua untuk memahami dan menerapkan strategi secara lebih efektif (Kolb & Kolb, 2017). Pendekatan ini membantu orangtua menghubungkan konsep yang dipelajari dengan situasi nyata dalam pengasuhan.

Selain itu, keterlibatan aktif orangtua dalam pelatihan juga mendorong perubahan cara pandang terhadap anak. Orangtua mulai memahami bahwa perilaku anak bukan semata-mata bentuk ketidakpatuhan, tetapi berkaitan dengan keterbatasan dalam regulasi emosi. Perubahan perspektif ini penting karena mempengaruhi kualitas interaksi antara orangtua dan anak secara lebih adaptif (Denham et al., 2012). Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis orangtua merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas pengasuhan. Pendekatan ini memungkinkan orangtua untuk langsung menerapkan strategi dalam kehidupan sehari-hari sehingga memberikan dampak yang lebih berkelanjutan (Sanders & Kirby, 2014). Selain itu, intervensi berbasis keluarga juga terbukti mampu mendukung perkembangan regulasi emosi anak melalui perubahan pola interaksi dalam keluarga (Kazdin, 2017).

Secara keseluruhan, pelatihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan orangtua, tetapi juga berdampak pada perubahan keterampilan dan cara pandang dalam pengasuhan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas orangtua merupakan faktor penting dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi secara optimal. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah partisipan yang terbatas serta belum adanya pengukuran dampak langsung pada anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program lanjutan yang lebih komprehensif untuk memastikan keberlanjutan hasil pelatihan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada orangtua anak berkebutuhan khusus terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan. Peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest yang menunjukkan adanya kenaikan pemahaman orangtua terkait regulasi emosi dan cara mendampingi anak. Pengetahuan tersebut menjadi dasar penting dalam membantu orangtua memahami perilaku anak secara lebih tepat. Selain itu, pelatihan juga memberikan dampak pada perubahan keterampilan praktis orangtua dalam pengasuhan. Orangtua menjadi lebih mampu memberikan instruksi yang jelas dan terarah, mengatur lingkungan belajar yang lebih kondusif, serta mengelola respon emosional secara lebih adaptif. Perubahan ini menunjukkan bahwa orangtua tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mengaplikasikan strategi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, pelatihan berbasis orangtua (*parent training*) merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak berkebutuhan khusus melalui peningkatan kapasitas orangtua sebagai lingkungan terdekat anak. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah partisipan yang terbatas serta belum adanya pengukuran dampak langsung pada anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program lanjutan dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan hasil pelatihan serta dampaknya terhadap perkembangan anak.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Pelangi Indonesia Homeschooling Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh orangtua peserta yang telah berpartisipasi secara aktif selama proses pelatihan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Artikel ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis dalam rangka pengembangan praktik psikologi berbasis komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Press.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, *66*, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., & Lansford, J. E. (2018). Parenting influences on child development. *Annual Review of Psychology*, *69*, 399–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011619>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2017). Emotion regulation as a scientific construct. *Child Development Perspectives*, *11*(2), 117–121. <https://doi.org/10.1111/cdep.12215>
- Crnic, K., & Neece, C. L. (2015). Parenting stress and child behavior problems. *Journal of Intellectual Disability Research*, *59*(3), 209–221.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The socialization of emotional competence. *Developmental Psychology*, *48*(3), 879–895. <https://doi.org/10.1037/a0026939>
- Diamond, A., & Lee, K. (2015). Interventions shown to aid executive function development. *Science*, *333*(6045), 959–964.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Gayatri, S., Novelia, S., Athifah, R., Masumparit, D. R., & A. A. A. (2025). Pelatihan regulasi emosi untuk pendamping ABK di sekolah inklusi dan pusat terapi Permataku Makassar Sandra. *Jurnal Kebajikan*, 1–8. <https://doi.org/10.26858/jk.v3i4.69543>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20).
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hurlock, E. B. (1996). *Developmental psychology: A life-span approach*. McGraw-Hill.
- Kazdin, A. E. (2017). *Parent management training*. Oxford University Press.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner* (8th ed.). Routledge.
- Kolb, D. A., & Kolb, A. Y. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education*, *1*(1), 7–44.
- McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2016). Parenting and childhood anxiety. *Clinical Psychology Review*, *42*, 38–52. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of executive functions. *Current Directions in Psychological Science*, *21*(1), 8–14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*(2),

361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Sanders, M. R., & Kirby, J. N. (2014). A public-health approach to improving parenting and promoting children's well-being. *Child Development Perspectives*, 8(4), 250–257. <https://doi.org/10.1111/cdep.12101>

Saniatuzzulfa, R., & Archentari, K. A. (2023). Pelatihan regulasi emosi dengan media “Emotional activities” pada anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 10–21.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). *The whole-brain child*. Bantam Books.

Wijaya, Y. D. (2015). Positive parenting program (Triple P) sebagai usaha untuk menurunkan pengasuhan disfungsi pada orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 20–24.

Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>