

## **PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI MEDIA PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN METODE *EXPERIENTIAL LEARNING* PADA WANITA DEWASA MADYA**

Iswinarti, Indri Puspita Sari, Istiqomah  
Universitas Muhammadiyah Malang  
iswinarti.psi@gmail.com; Indripuspita282@gmail.com

### **A B S T R A K;**

Pada usia dewasa madya terjadi emosi yang tidak stabil. Regulasi emosi merupakan salah satu bentuk mempertahankan serta menguatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah permainan tradisional dengan metode *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya. Subjek penelitian adalah 12 wanita dewasa madya yang berusia 37-55 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Instrument penelitian untuk mengukur *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala regulasi emosi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan regulasi emosi pada wanita dewasa madya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji analisa menunjukkan skor yang signifikan sebesar 0,001 dan nilai Z -3,064. Berdasarkan hasil tersebut maka permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dengan metode *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya yakni mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

*Kata Kunci* : Dewasa Madya, Regulasi Emosi, Permainan tradisional, *Experiential Learning*

### **L A T A R B E L A K A N G**

Setiap individu pasti mengalami proses perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan yang sudah dialami dalam kehidupannya bisa jadi mengakibatkan timbulnya permasalahan. Namun timbulnya masalah dalam diri individu merupakan hal yang biasa. Perubahan yang dialami individu dimulai dari masa bayi hingga dewasa. Pada masa dewasa madya ini banyak perubahan yang dialami seperti perubahan fisik maupun psikis yang mungkin secara tidak sadar dialami pada masa ini. Masalah yang kerap terjadi pada masa dewasa madya ini adalah penurunan kemampuan fisik serta penurunan kondisi psikologis.

Perubahan emosi merupakan salah satu kondisi yang sering dialami pada usia dewasa madya. Menurut Purwanto dan Mulyono (2006) permasalahan yang dialami seseorang salah satunya perubahan emosi seperti marah dapat terpengaruh dari faktor internal maupun eksternal. Selain itu marah secara tiba-tiba merupakan akibat salah satu dari faktor fisik maupun faktor psikis. Pada usia dewasa madya seseorang akan mengalami emosi tidak stabil. Salah satu alasan seseorang akan terbawa emosinya apabila individu mengalami tidak nyaman dengan orang lain sehingga membuat dirinya merasa kesal bahkan akan mengalami kesal dengan diri sendiri.

Masa dewasa madya merupakan salah satu perubahan dari masa dewasa menjadi masa dewasa madya yaitu dimulai usia 35-60 tahun, perubahan yang sering terjadi pada usia dewasa madya adalah perubahan fisik yang mengalami penuaan. Salah satu penyebab seorang usia dewasa madya mengalami perubahan adanya faktor eksternal salah satunya yaitu kehilangan seseorang yang dicintai seperti anak yang sudah berumah tangga sendiri ataupun kehilangan pendamping hidup. Penyebab yang lain yaitu masa pensiun yang menyebabkan kejenuhan sehingga seseorang akan mengalami emosi yang

tidak terkontrol. Menurut (Hurlock) hubungan pada usia dewasa madya yaitu meliputi: a) perubahan yang berhubungan dengan faktor fisik, b) tuntutan yang berhubungan dengan keinginan, c) keinginan diri untuk berhubungan dengan sekitar serta penyesuaian, d) mengutamakan kewajiban yang berhubungan dengan keluarga.

Menurut Hurlock (Muzakkiyah & Suharnan, 2016) dewasa madya merupakan masa yang terjadi dalam kehidupannya akan mengalami berbagai rintangan yang sulit dan bagaimana seseorang dapat menyesuaikan dirinya dengan sekitarnya, peran yang akan diperoleh merupakan hasil dari awal kehidupan seseorang serta peran yang dimiliki dapat diterima oleh orang disekitar. Pada penyesuaian diri (*adjustment*) memiliki hubungan dengan penyesuaian terhadap orang disekitar yang merupakan salah satu minat terhadap sosial serta mementingkan kehidupan beragama dalam hal ini merupakan salah satu bagian dari fase akhir pada dewasa madya.

Perubahan secara fisik maupun emosi yang yang tidak terkontrol dalam situasi apapun merupakan salah satu perubahan pada usia dewasa madya. Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan proses baik internal maupun eksternal serta sadar ataupun tidak sadar, akan mempengaruhi bagian emosi yang berkaitan serta memperlihatkan pada di kehidupan nyata. Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi merupakan suatu tempat dimana diaturnya proses emosi seperti halnya emosi positif dan emosi negatif. Gross (Strongman, 2003) memiliki lima proses regulasi emosi, yaitu: (1) dapat memahami situasi; (2) perubahan situasi; (3) memberikan perhatian; (4) perubahan kognitif; (5) memberikan respon. Perubahan akan diawali dari adanya faktor eksternal maupun internal yang di alami individu. Selain itu seseorang akan memberikan suatu perhatian saat situasi serta kondisi yang sesuai dengan dirinya. Selanjutnya seseorang akan memberikan nilai hingga memulai memberikan respon emosi yang ada dii dirinya.

Gross (2007) Regulasi emosi merupakan cara untuk memperkuat emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang akan menimbulkan suatu perilaku baik secara sadar maupun tidak sadar. Terdapat emosi positif pada diri seseorang merupakan salah satu bagian yang dapat memperkuat serta mengontrol emosinya dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan orang disekitar, memberikan respon baik dengan orang disekitar serta memiliki nilai positif terhadap orang lain dan lingkungannya. Dalam regulasi emosi juga terdapat emosi positif misalnya bahagia, kagum, ceria, damai dan rasa syukur. Selain itu ada emosi negatif misalnya menangis, kecewa, sedih dan benci.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karyanta, Nugraha Arif & Setyanto, Tri (2015) pelatihan yang diberikan untuk ibu yang memiliki anak autisme yaitu pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *psychological well being* memiliki hasil yang sangat signifikan. Nilai yang dapat diambil dari pelatihan yang diberikan kepada ibu yang memiliki anak autisme di Surakarta sangat efektif. Hasil dari mengikuti pelatihan regulasi emosi para ibu dapat memahami keadaan yang dialaminya, serta dapat menerima, mengelola, serta mengubah emosi negatif akan menjadi emosi positif, sehingga ibu dapat memahami dan menerima kondisi anaknya yang mengalami autisme.

Penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) regulasi emosi merupakan salah satu bentuk perubahan emosi negatif menjadi emosi positif serta dapat mempengaruhi perilakunya Menurut Makmuroch (2014) individu dapat memahami serta mengubah pikiran maupun penilaian secara positif merupakan salah satu seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik. Apabila seseorang memiliki emosi regulasi emosi yang rendah maka akan berdampak seseorang bersikap tidak semestinya.

Salah satu pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya juga dapat melalui permainan tradisional. Permainan adalah suatu aktifitas hiburan yang dilakukan oleh seluruh orang baik anak-anak hingga dewasa. Tanpa terkecuali penyandang cacat pun dapat memainkan permainan dengan cara kemampuan yang dimilikinya. Saat ini dalam kehidupan sehari-hari permainan akan menjadi kebutuhan dasar seseorang. Para ahli pendidikan juga mengatakan hampir semua manusia

tidak terlepas dari permainan baik anak-anak maupun dewasa. Permainan terbagi menjadi dua macam yaitu permainan modern dan permainan tradisional.

Permainan tradisional merupakan permainan zaman leluhur dari budaya bangsa. Dalam permainan tradisional memiliki nama khas disetiap daerahnya akan tetapi melakukan permainan dengan cara yang sama. Manfaat permainan tradisional baik anak-anak maupun dewasa dapat memberikan nilai positif salah satunya bersosialisasi secara langsung. Permainan tradisional akan tetap di kenang oleh para nenek moyang karena memiliki makna tersendiri dalam setiap permainan yang akan dimainkannya. Selain itu dalam permainan tradisional memiliki banyak nilai positif salah satunya membangun sikap empati, dapat berinteraksi sosial secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Iswinarti, Ekowarni, Adiyanti, & Hidayat (2016) bahwa permainan tradisional dengan metode BERLIAN dapat meningkatkan *problem solving*. Pengendalian diri kerjasama dan empati. Apabila dalam suatu permainan tradisional tidak disertai metode BERLIAN maka hanya meningkatkan *problem solving* dan kerjasama.

Melakukan eksperimen melalui pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya melalui permainan tradisional dengan metode *experiential learning* yaitu salah satunya dengan melakukan permainan congklak lidi dan ular naga. Selain itu permainan congklak lidi dan ular naga dapat meningkatkan regulasi emosi memiliki manfaat khusus sehingga dapat meningkatkan regulasi emosi dengan cara menguatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Manfaat dari permainan congklak lidi dan ular naga yaitu melatih konsentrasi, meningkatkan kemampuan *problem solving*, melatih kesabaran dan pengendalian diri serta dapat mengontrol emosi.

Beard dan Wilson (2006) permainan dengan menggunakan metode *experiential learning* merupakan salah satu metode pembelajaran dengan cara seseorang mempraktekan secara langsung. Para ahli psikologi mengemukakan beberapa pembelajaran *experiential learning* yaitu seperti John Dewey (*experiential learning* dalam pendidikan yang lebih tinggi), Kurt Lewin (*experiential learning* dalam training dan pengembangan organisasi), Jean Piaget (perkembangan kognitif dalam *experiential learning*). Selain itu definisi *experiential learning* merupakan proses dimana individu dapat mengetahui pembelajaran yang diterapkan secara langsung serta memiliki pengalaman agar dapat dipahami.

Pada tahun 1980 David Kolb mengembangkan teori *Experiential Learning Theory* (ELT) yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan segala aspek yang memperengaruhi perilaku. Dalam proses belajar dengan metode *Experiential learning* memiliki peran yang sangat penting. Pada proses ini individu bukan hanya sekedar mendengarkan tetapi individu mempraktekan secara langsung di kehidupan nyata sehingga akan menjadikan pengalaman misalnya *role play*, dan berpartisipasi dalam permainan. Menurut (Kolb, 1984) suatu proses pembelajaran dengan metode *experiential learning* akan melibatkan pikiran, perasaan, tindakan serta tubuh yang menjadi faktor utama.

Di dalam suatu pengalaman memiliki beberapa pemahaman yaitu suatu pengalaman yang bersifat nyata dan pengalaman yang hanya memiliki konsep abstrak. Selain itu di dalam pengalaman akan memiliki bentuk model transformasi pengalaman seperti observasi secara langsung dan memiliki pengalaman yang aktif. Intervensi yang akan digunakan pada pembelajaran metode *experiential learning* yaitu fasilitator memberikan arahan serta tidak memberikan informasi selain menjadi sumber pengetahuan utama. Setelah peserta melakukan hal yang telah dilakukannya maka peserta akan memahami dirinya ketika mengikuti aktifitas yang sudah dijalani. Oleh karena itu pembelajaran melalui metode *experiential learning* akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga peserta lebih memahami manfaat ilmu yang dipelajarinya salah satunya dengan permainan tradisional.

Permainan tradisional dirasa efektif karena cara bermain yang mudah dipahami oleh para usia wanita dewasa madya dengan menerapkan metode *experiential learning* oleh karena itu pada orang zaman dahulu pasti sudah pernah memainkan beberapa permainan tradisional selain itu permainan tradisional juga dirasa sangat

menyenangkan bagi seluruh kalangan. Menurut Iswinarti (2005) dalam permainan tradisional memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, emosi, dan kepribadian.

*Congklak lidi* merupakan permainan tradisional yang dimainkan dalam satu kelompok. Alat permainan *congklak lidi* hanya menggunakan tusuk sate yang digenggam lalu dengan cara menjatuhkan lidi hingga menyebar lalu mengambil satu lidi untuk *gaco* dan memainkan dengan satu tangan kemudian mengambil lidi yang sudah tersebar serta tidak boleh menyentuh lidi yang berada disekitarnya. Apabila menyentuh lidi yang ada disekitarnya maka permainan akan diganti oleh orang berikutnya. Permainan ini dimainkan secara bergiliran dan memainkan lidi yang tersebar hingga habis. Dan menghitung jumlah yang paling banyak itulah pemenangnya. Selain itu keunggulan dari permainan *congklak lidi* dapat mengontrol emosi seseorang serta melatih konsentrasi sehingga seseorang dapat meningkatkan regulasi emosi.

Permainan *ular naga* merupakan permainan yang mana peserta berbaris berpegangan pada “buntut”, yaitu ujung baju atau pinggang peserta yang ada di depannya. Seorang peserta yang paling depan (induk) saling berhadapan dan saling berpegangan di atas tangan di atas kepala membentuk sebuah gerbang. Pratiwi, Cahya, Parmiti dan Putrini (2017) Permainan *ular naga* memiliki arti perjuangan manusia dalam meraih anggota, terdapat aturan-aturan yang harus disepakati untuk dapat meraih anggota dan alat yang digunakan adalah anggota badan peserta. Selain itu keunggulan dari permainan *ular naga* dapat meningkatkan kemampuan *problem solving* melatih kerjasama dalam kelompok, serta dapat mengontrol emosi sehingga regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang dapat memperkuat emosi positif dan mengurangi emosi negatif.

Pada beberapa penelitian yang sudah dilakukan di atas, secara keseluruhan mendapatkan hasil yang positif, namun peneliti ingin melakukan intervensi yang berbeda dari intervensi yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya melalui permainan tradisional dengan metode *experiential learning*. Hal ini mengingat pendekatan emosi yang dialami pada wanita dewasa madya belum banyak dikembangkan serta keterampilan bagaimana memahami emosi yang terjadi selama hidupnya. Selain itu, pelatihan regulasi emosi melalui permainan tradisional juga berperan penting dalam perkembangan dan pemeliharaan sebagai suatu cara agar emosi negative akan lebih mudah untuk diadaptasi menjadi emosi positif.

Berdasarkan uraian di atas masalah yang diangkat adalah pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya melalui permainan tradisional.. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan pemahaman kepada wanita dewasa madya melalui permainan tradisional dengan metode *experiential learning* untuk mengatur emosi agar tetap stabil. Manfaat penelitian ini adalah sebagai cara yang menarik untuk memiliki serta meningkatkan regulasi emosi dengan baik dan mampu mengatur emosi tetap stabil.

## TINJAUAN PUSTAKA

Gross (2002) regulasi emosi merupakan proses yang dialami individu untuk mempengaruhi emosinya, selain itu seseorang akan merasakan suatu emosi yang dialami sehingga dapat mengekspresikannya. Tice dan Bratslavsky (Gallo, Keil, McCulloch, Rockstoh & Gollwitzer, 2009) mengatakan bahwa adanya regulasi emosi maka akan terjadinya suatu penghindaran respon dengan melakukan aktifitas agar tidak terjadi emosi yang tidak diinginkannya. Seperti halnya menonton tv, baca koran merupakan salah satu bentuk tindakan untuk mengurangi kecemasan. (Gross dan Thompson 2012) regulasi emosi merupakan salah satu cara baik sengaja maupun tidak di sengaja dalam memperkuat dan mengekspresikan suatu emosi. Gross dan Levenson (1993) mengartikan bahwa cara seseorang untuk menghindari sesuatu tindakan yang ada di dalam dirinya untuk mempengaruhi emosi serta mempengaruhi perilaku yang mengakibatkan respon emosional. Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi

emosi adalah proses yang digunakan oleh individu untuk memengaruhi emosinya, serta bagaimana cara menampilkan atau mengekspresikan emosinya.

Aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) ada empat yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* merupakan suatu cara seseorang dapat mengatasi suatu masalah serta memiliki suatu cara untuk mengurangi emosi negatif sehingga dapat membuat dirinya lebih tenang setelah merasakan emosi yang tidak diinginkannya.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* merupakan salah satu seseorang agar tidak terpengaruh dalam emosi negative serta individu dapat berfikir untuk melakukan hal dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol emosi yang berlebihan serta memberikan respon emosi baik secara fisiologi, perilaku dan suara. Oleh karena itu seseorang tidak merasakan emosi yang tidak diinginkannya serta memberikan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* merupakan suatu respon emosi yang dimiliki seseorang untuk dapat menerima keadaan peristiwa yang mempengaruhi emosi negatif serta tidak malu untuk merasakan emosi yang ada pada dirinya.

Setiap diri individu memiliki emosi positif dan emosi negatif, beberapa orang memilih untuk tidak mengekspresikan emosinya terutama emosi negatif. Namun, hal tersebut ternyata dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang sehingga setiap individu memerlukan regulasi emosi yang baik dalam dirinya. Gross (2002) regulasi emosi merupakan proses yang dialami individu untuk mempengaruhi emosinya, selain itu seseorang akan merasakan suatu emosi yang dialami sehingga dapat mengekspresikannya. Untuk meningkatkan regulasi emosi memiliki berbagai metode, salah satunya menggunakan permainan tradisional. Permainan tradisional yang dinilai dapat meningkatkan regulasi emosi adalah permainan ular naga dan congklak lidi. Menurut Pratiwi, Cahya, Parmiti dan Putrini (2017) menyatakan bahwa, permainan ular naga merupakan salah satu permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun dan khususnya di Indonesia.

Pada permainan ini peserta berbaris berpegangan pada “buntut”, yaitu ujung baju atau pinggang peserta yang ada di depannya. Seorang peserta yang paling depan (induk) saling berhadapan dan saling berpegangan di atas tangan di atas kepala membentuk sebuah gerbang. Permainan ular naga bermakna sebagai perjuangan manusia dalam meraih anggota, terdapat aturan-aturan yang harus disepakati untuk dapat meraih anggota dan alat yang digunakan adalah anggota badan peserta (Pratiwi, Cahya, Parmiti dan Putrini 2017). Dalam permainan ular naga membutuhkan aspek-aspek regulasi emosi seperti aspek *strategic* bagaimana cara agar mampu beradaptasi dengan lingkungan serta melatih kemampuan *problem solving*, aspek *goals* melatih individu agar tidak terpengaruh kondisi negative dalam situasi apapun, aspek *impulse* melatih individu untuk mengontrol emosi, dan aspek *acceptance* untuk meningkatkan rasa percaya diri, menumbuhkan rasa sportifitas dan tanggung jawab, belajar empati Sedangkan permainan congklak lidi Menurut Dharmamulya, sumintarsih, dan putra (2004) permainan tradisional terbagi menjadi beberapa jenis, merupakan salah satu bentuk permainan kategori olah pikir.

Congklak lidi merupakan bagian permainan olah pikir yang bersifat kompetitif pada masing-masing pemain sehingga membutuhkan konsentrasi dan strategi guna dapat meningkatkan kompetensi sosial. Permainan ini mengungkapkan aspek-aspek regulasi emosi, seperti aspek *strategic* bagaimana peserta lebih tenang dan fokus serta melatih kecekatan tangan, aspek *goals* bagaimana peserta tidak mudah terpengaruh dengan kondisi lingkungan dan tetap fokus pada tujuannya, aspek *impulse* bagaimana peserta mengelola emosi dan melatih kesabaran, serta aspek *acceptance* untuk melatih ketelitian, pengambilan keputusan dan bertanggung jawab. Memberikan eksperimen permainan tradisional congklak lidi dan ular naga untuk meningkatkan regulasi emosi juga memiliki manfaat khusus yaitu

melatih konsentrasi, meningkatkan kemampuan *problem solving*, melatih kesabaran dan pengendalian diri serta dapat mengontrol emosi.

Dalam sebuah permainan *ular naga* dan *congklak lidi* merupakan salah satu bagian dari metode *experiential learning* yang memiliki pembelajaran secara langsung melalui permainan tradisional agar dapat memahami, mendapatkan pengalaman serta dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya. *Experiential learning* bukan sekedar mendengarkan tetapi lebih pada mempraktekkan dalam kehidupan nyata, misalnya *role play*, dan berpartisipasi dalam permainan. Dalam *experiential learning* melibatkan tubuh, pikiran, perasaan, dan tindakan Selain itu penerapan *experiential learning* merupakan salah satu cara pembelajaran yang sangat efektif yang melibatkan seseorang dalam beraktifitas serta mendapatkan pemahaman yang telah dilakukan sehingga mendapatkan pengalaman dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *One group pre-test post-test* dengan perlakuan permainan tradisional *congklak lidi* dan *ular naga*. Desain ini disebut juga *before after design* yang merupakan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan guna mengetahui sejauh mana eksperimen ini berhasil.

**Tabel 2. Rancangan Penelitian**

Tahap I	Tahap II	Tahap III
Pengukuran (A <sub>1</sub> )	Manipulasi (X)	Pengukuran (A <sub>2</sub> )

Keterangan :

X : Intervensi atau memberikan perlakuan yang diberikan kepada subjek.

A : *Pre-test* dan *post-test* untuk mengukur regulasi emosi

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan saat mengikuti pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya melalui pelatihan permainan tradisional yaitu 12 orang yang merupakan ibu-ibu aktif dalam mengikuti kegiatan PKK. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah karakteristik sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah wanita dewasa madya yang berusia 35-60 tahun, serta aktif dalam mengikuti kegiatan PKK.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Variabel bebas atau *independent variabel* (X) adalah variabel yang mempengaruhi, sehingga memberikan perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas adalah permainan tradisional *congklak lidi* dan *ular naga* dengan metode *experiential learning*. Permainan tradisional *congklak lidi* dan *ular naga* dilakukan dengan menggunakan metode *experiential learning* yaitu mempraktekkan permainan agar dapat memahami, mendapatkan pengalaman serta menerapkannya. Variabel terikat atau *dependent variabel* (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel (X). Pada penelitian ini memiliki variabel terikat adalah regulasi

emosi yang merupakan salah satu bentuk kontrol diri terhadap diri sendiri dalam berbagai situasi apapun dan dimapun.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur peningkatan regulasi emosi adalah skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek (Gross 2007) yaitu : a). *Strategies to emotion regulation (strategies)*, b) *Engaging in goal directed behavior (goals)*, c) *Control emotional responses (impulse)*, d) *Acceptance of emotional response (acceptance)*. Dalam instrumen ini akan menggunakan skala *likert* yang merupakan kumpulan dari beberapa pernyataan yang sesuai dengan aspek regulasi emosi serta memiliki pilihan jawaban sangat setuju, setuju, netral dan tidak setuju. Selain itu akan dilakukan *try out* yang berjumlah 60 orang yang memiliki kriteria wanita usia dewasa madya dan dipilih secara *random* untuk mengisi pernyataan yang sudah tersedia. Apabila sudah mendapatkan hasil *try out* maka peneliti akan menguji validitas dan reabilitas dengan menggunakan SPSS versi.21.

**Tabel 3. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian**

Alat Ukur	Jumlah Item Sebelum Diuji	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas (Cronbach's Alpha)
Regulasi Emosi	40	29	0,229-0,938	0,936

Berdasarkan hasil skala yang telah diuji cobakan kepada 60 subjek dan dianalisis dengan uji validitas dan uji reliabilitas, terdapat 11 item yang gugur karena  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel yaitu 0,21. Sehingga total item yang valid dan dapat digunakan penelitian selanjutnya yaitu sebanyak 29 item. Indeks validitas alat ukur regulasi emosi berkisar dari rentang 0,229-0,938 dan nilai reliabilitas sebesar 0,936.

### Prosedur dan Analisis Data

Pada penelitian eksperimen ini terdapat tiga prosedur sebagai berikut:

Persiapan tahap persiapan ini dimulai dari peneliti melakukan pendalaman materi, pembuatan modul, dan pembuatan alat ukur yang kemudian dilakukannya *try out* yang berjumlah 60 subjek ditempat yang berbeda subjek secara *random* yang memiliki kriteria usia dewasa madya. Kemudian setelah mengetahui hasil item yang validitas dan reliabilitas pada alat ukur tersebut maka dilakukannya penelitian yang ada di desa Banjar tengah berjumlah 20 subjek yang merupakan warga desa banjar tengah yang aktif mengikuti kegiatan PKK dan memiliki usia 35-60 tahun.

Pada penelitian ini subjek yang sudah memiliki hasil *pre-test* dengan kriteria rendah dan tinggi yang akan mengikuti rangkaian pelatihan regulasi emosi melalui permainan yang akan dilakukan. Selanjutnya peneliti akan memilih subjek yang memiliki hasil *pre-test* dengan nilai rendah. Peneliti mendapatkan hasil 12 subjek untuk melakukan penelitiannya. Sebelum memberikan intervensi peneliti meminta ibu-ibu PKK peneliti memperkenalkan diri lebih dekat agar kegiatan yang dilakukan lancar hingga akhir kegiatan. Kemudian peneliti memberikan (simulasi) permainan tradisional *congklak lidi* dan *ular naga*. Pada permainan *congklak lidi* peneliti membuat kelompok kecil yang terbagi menjadi 3 kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang kemudian duduk dengan cara melingkar dan memulai permainan *congklak lidi*. Kemudian pada permainan *ular naga* peneliti mencari 2 subjek untuk menjadi induk dengan membentuk sebuah gerbang dan melanjutkan permainan sesuai dengan prosedur permainan.

Pada setiap kali pertemuan kegiatan intervensi dengan permainan tradisional memiliki durasi kurang lebih 120 menit, selain itu peneliti setiap intervensi akan memberikan *feedback* untuk mengetahui perkembangan subjek selama mengikuti permainan tradisional yang sudah diberikan serta memberikan lembar *post-test* untuk mengetahui hasil setelah mengikuti rangkaian pelatihan melalui

permainan tradisional. Analisis data merupakan salah satu perhitungan dalam penelitian. Tahap selanjutnya peneliti selesai melakukan intervensi dan mendapatkan data keseluruhan maka peneliti menghitung hasil untuk mengetahui apakah dengan melakukan permainan tradisional *congkalk lidi* dan *ular naga* dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya?. Selain itu peneliti menggunakan uji *wilcoxon* untuk menghitung hasil penelitian yang sudah dilakukan. Terakhir, peneliti menganalisis dan membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisa yang telah didapat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil-hasil yang telah dipaparkan dalam uraian dibawah ini. pertama akan dipaparkan karakteristik subjek yang berkontribusi sebagai subjek dalam penelitian ini.

**Tabel 4. Karakteristik Subjek**

Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
35-40	3	18%
41-45	4	37%
46-50	2	18%
51-55	3	27%
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	8	67%
Buruh	4	33%

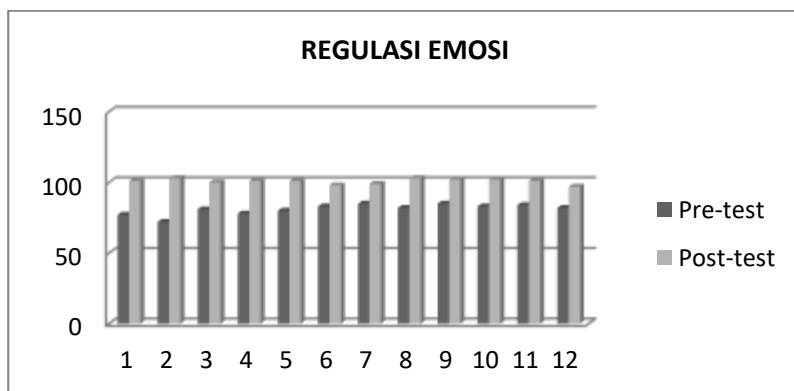
Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat 12 subjek dalam kelompok eksperimen adalah wanita dewasa madya rentan usia 37-55 tahun. Dari 12 subjek diatas merupakan mayoritas adalah ibu rumah tangga dengan nilai 67% dan buruh dengan nilai 33%. Berikut akan dipaparkan skor *pre-test* dan *post-test* 12 subjek.

**Tabel 5. Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test 12 Subjek**

no	Kategori	Pre-test	Post-test
1	Banyak Data	12	12
2	Skor Terendah	72	97
3	Skor Tertinggi	85	103
4	Mean (Rata-rata)	81	100,6

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa terdapat 12 subjek yang telah mengikuti kegiatan. Dengan skor *pre-test* terendah 72 dan tertinggi 85. Selain itu hasil skor *post-test* terendah 97 dan tertinggi 103. Rata-rata skor *pre-test* dari 12 subjek yaitu 81 dan rata-rata skor *post-test* yaitu 100,6.





Gambar 1. Diagram pre-test dan post-test .

Berdasarkan gambar di atas dari kedua belas subjek yang telah mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir mengalami peningkatan. Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi perubahan skor akan dipaparkan hasil uji Wilcoxon pada *pre-test* dan *post-test* kedua belas subjek. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat nilai kategori tinggi dan rendah yaitu kategori tinggi apabila hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai 87-116 dan kategori rendah apabila hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai 29-87.

**Tabel 6. Deskriptif Uji Wilcoxon Data Pre-test dan Post-Test Dua Belas Subjek**

Kelompok	N	Rata-rata Skor Regulasi Emosi		Z	P
		Pre-test	post-test		
Eksperimen	12	81	100,6	-3,064	0,001

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas :

- Jika probabilitas  $>0.05$ , maka  $H_0$  diterima
- Jika probabilitas  $<0.05$ , maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 6, diketahui bahwa hasil nilai P pada kelompok eksperimen  $<0,05$  ( $P=0,001$ ) yang berarti ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada efek permainan tradisional congklak lidi dan ular naga terhadap regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya melalui permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dengan metode *experiential learning*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa permainan tradisional dengan metode *experiential learning* memiliki efek untuk meningkatkan regulasi emosi pada wanita usia dewasa madya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu dengan memberikan permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya. Dapat dilihat dari skoring manual seluruh subjek mengalami kenaikan skoring setelah dilakukannya permainan tradisional.

Perlakuan kelompok eksperimen yang diberikan oleh peneliti yaitu berupa permainan tradisional yaitu congklak lidi dan ular naga. Selain itu bukti adanya peningkatan regulasi emosi yang telah di dapat yaitu perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji Wilcoxon. Pemberian permainan tradisional pada usia dewasa madya sudah tidak asing lagi karena menurut subjek sudah pernah dilakukan di masa lalu sehingga subjek dapat memahami apa yang telah disampaikan oleh peneliti. Selain itu untuk memainkan permainan tradisional tetapi juga menerapkan metode *experiential learning*. Menurut Bachroni (2011) metode eksperimen dengan membentuk kelompok dengan menggunakan *experiential learning* merupakan bermain efektif untuk meningkatkan kohesivitas dalam kelompok. Pada metode ini subjek diajak untuk mencari makna

dalam pelatihan, serta dapat menerapkan di dalam lingkungan sekitar serta belajar melalui pengalaman serta memberi pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan perubahan perilaku setiap individu.

Permainan adalah salah satu bentuk hiburan yang tidak memandang usia dari kanak-kanak hingga dewasa akhir baik secara tradisional maupun modern. Salah satu pada permainan tradisional pada usia wanita dewasa madya bertujuan untuk mengatasi regulasi emosi yang dimiliki subjek salah satunya yaitu emosi negatif. Pada permainan tradisional yang dimainkan oleh wanita dewasa madya juga mendapatkan pengalaman baru dalam menyelesaikan masalahnya di kehidupan sehari-hari agar tidak terbawa emosi negatif yang telah dirasakannya. Dalam permainan dapat dilakukan oleh satu orang ataupun lebih sehingga semakin banyak yang ikut bermain semakin banyak pula tantangannya dan merupakan bentuk kontrol emosi.

Sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional congklak lidi dan ular naga maka peneliti memberikan lembar *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui hasil regulasi emosi subjek sebelum diberikan perlakuan selanjutnya memberikan simulasi serta seluruh subjek ikut memainkan permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dengan waktu yang berbeda. Setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan permainan tradisional maka peneliti memberikan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui hasil perbandingan setelah diberikan perlakuan. Dari hasil tersebut seluruh subjek dalam eksperimen mengalami peningkatan pada regulasi emosi. Perubahan positif yang terlihat akibat perubahan fisik yang dialami yaitu dapat memahami, menerima perasaan dan emosi. Selain itu, subjek dapat mengubah perilaku negatif menjadi positif hal ini dapat dilihat bahwa ada pengaruh dari faktor lingkungan.

Subjek pada kelompok eksperimen dapat mengeksperimen emosi yang telah dirasakan setelah diberikan perlakuan permainan tradisional congklak lidi dan ular naga. Hal ini dapat dilihat ketika peneliti memberikan pertanyaan serta memberikan kesempatan subjek untuk mengungkapkan perasaan setelah mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Sehingga subjek juga mampu mengontrol emosi dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif serta menjadikan motivasi dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat meningkatkan regulasi yang dimiliki. Selain itu, partisipasi yang dimiliki seluruh subjek ketika diberikan perlakuan permainan congklak lidi dan ular naga juga mendukung pada keberhasilan.

Pada penelitian Granic, Lobel dan Engels (2013) juga mengatakan bahwa meskipun jelas bahwa permainan itu menyenangkan serta memberikan emosi positif akan tetapi juga dapat menimbulkan emosi negatif seperti halnya pengalaman selama bermain *video game*. Misalnya, permainan puzzle secara empiris terbukti memicu emosi positif, tetapi permainan ini dirancang untuk bermain singkat, sebentar-sebentar. Sejauh mana permainan yang dirancang untuk keterlibatan jangka panjang juga mendorong perubahan positif dalam suasana hati yang tidak jelas atau bisa dikatakan *moody*. Sehingga, menunjukkan adanya hubungan permainan dengan regulasi emosi hal itu individu secara sadar beralih ke permainan untuk mengatur emosi mereka.

Olson (2010) mengatkan bahwa suatu permainan dalam suasana hati positif ataupun negatif pada permainan saat bermain bersama secara langsung dan para pemain melaporkan secara retrospektif akan mengalami emosi positif adalah berupa motivasi sadar yang mendahului permainan. Menurut Strongman (2003), regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan perilaku tidak terkontrol (*uncontrolled*), perilaku sosial yang tidak konstruktif, perilaku agresi yang tinggi serta perilaku prososial yang rendah serta rentan terhadap pengaruh emosi negatif, dan penolakan sosial dan pada regulasi emosi sebaliknya. Sehingga dalam melakukan suatu permainan dapat meningkatkan regulasi emosi seseorang salah satunya emosi positif.

Pemberian perlakuan permainan tradisional pada wanita usia dewasa madya dapat dikatakan membantu dalam meningkatkan regulasi emosi didasarkan dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah

diberikan perlakuan. Selain itu tidak hanya bermain tetapi juga menerapkan *experiential learning* sehingga subjek dapat mengatakan bahwa dirinya memiliki pengalaman dalam mengatur regulasi emosi negatif menjadi emosi positif. Setelah mengikuti kegiatan yang telah diikuti dari awal hingga akhir tidak hanya sebagai pengalaman tetapi dalam pemberian perlakuan permainan tradisional untuk meningkatkan regulasi emosi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya pemberian permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dengan metode *experiential learning* pada wanita dewasa madya maka di dalam aspek regulasi emosi dapat dilihat bahwa aspek *strategic* yaitu seluruh subjek mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan melati *problem solving*, pada aspek *goals* subjek mampu untuk tidak terpengaruh kondisi negatif pada situasi apapun, serta aspek *impulse* bagaimana seluruh subjek dapat mengelola emosi dan melatih kesabaran, dan yang terakhir aspek *acceptance* bagaimana seluruh subjek dapat menerima dalam pengambilan keputusan serta dapat menumbuhkan sportifitas dan bertanggung jawab.

Pada penelitian ini dapat dikatakan permainan tradisional dapat meningkatkan regulasi yaitu adanya faktor lingkungan sekitar salah satunya tetangga dekat yang senang ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang menurut seluruh subjek tidak merasakan bosan dan memberikan emosi positif serta mendapatkan motivasi dari rekan kelompoknya. Selain itu, faktor usia juga dapat dikatakan meningkatkan regulasi emosi karena semakin berkurangnya usia juga semakin menurunnya fisik. Dengan adanya melakukan permainan congklak lidi dan ular naga yang dimainkan secara berkelompok maka tiap kelompok memberikan semangat serta dapat mengontrol emosi negatif menjadi positif dari pengalaman yang sudah dilakukan dan dapat memahami, menerima perasaan dan emosi.

Faktor lain yang mendukung adanya permainan tradisional efektif untuk meningkatkan regulasi emosi adalah peran peneliti dapat memahami materi yang akan disampaikan keseluruhan subjek yang mengikuti kegiatan sehingga seluruh subjek dapat memahami yang disampaikan peneliti. Selain itu hubungan interpersonal yang baik dan terbuka antara peneliti dengan subjek sehingga peneliti memudahkan untuk melakukan kegiatan eksperimen pada penelitian yang akan diteliti. Peneliti juga memiliki modul yang dirancang guna mengetahui kegiatan serta menjelaskan kepada seluruh subjek. Sehingga materi yang ada didalam modul dapat dipahami dengan oleh subjek dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk memberikan kelompok kontrol pada penelitian. Namun demikian, meskipun penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol akan tetapi peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui regulasi emosi yang melibatkan wanita dewasa madya. Sehingga peneliti memberikan manfaat serta pengetahuan kepada wanita dewasa madya untuk sebagai cara meningkatkan regulasi emosi.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan melalui permainan tradisional congklak lidi dan ular naga dengan metode *experiential learning* dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya. Hal ini dapat dikatakan memiliki peningkatan pada regulasi emosi yaitu ditunjukkan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan dihitung melalui skoring manual. Selain itu adanya faktor lingkungan sekitar dan usia dalam permainan tradisional juga dapat meningkatkan regulasi emosi sehingga dapat mengontrol emosi negatif menjadi emosi positif. Implikasi dari penelitian ini ditujukan kepada wanita usia dewasa madya agar dapat melakukan kegiatan hal yang positif serta menghibur agar tidak terjadinya emosi negatif serta dapat memahami, menerima perasaan dan emosi. Selain itu, Untuk para peneliti selanjutnya dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk memberikan intervensi yang berbeda serta menjelaskan lebih detail dari penelitian sebelumnya untuk meningkatkan regulasi emosi serta memberikan gambaran manfaat yang jelas

dalam penelitian ini dan selektif pada memilih subjek yang akan digunakan nantinya. Selain itu diharapkan pada penelitian selanjutnya akan memberikan kelompok kontrol agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, H., Abdoli, B., Shafideh, M., Khalaji, H., Hajhosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 years-old. *Iran Journal Pediatrics*, 19(2), 123-129.
- Ambaryani, N., Yustinus, N., & Sujana, Y. (2014). *Efektivitas permainan tradisional terhadap keterampilan sosial anak kelompok B TK se-gugus IV Kecamatan Banjarsari Surakarta tahun ajaran 2013/2014*. Skripsi Psikologi. Universitas Negeri Surabaya.
- Bachroni, M. (2011). Pelatihan pembentukan tim untuk meningkatkan kohesivitas tim pada Kopertis V Yogyakarta, *Jurnal Psikologi*, 38(1), 40-5.
- Beard, C. & Wilson, J.P. (2016). *Experiential learning: A best practice handbook for educators and trainers*. London: Kagan Page.
- Danandjaya, J. (1987). *Folklore Indonesia*. Jakarta : Gramedia.
- Dharmamulya, S. (2004). *Permainan tradisional jawa*. Purwangga: Kepel Press
- Gallo, S., I., Keil, A., McCulloch, K, C., Rockstoh, B., & Gollwitzer, P, M. (2009). Strategic automation of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 96(1). 2009. 11-31.
- Granic, I., Lobel, A., & Rutger, C.M.E, E. (2013). The benefit of playing video games: *American Psychologist*.
- Gross, J, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*, 1(1), 281-291.
- Gross, J, J., & Levenson, R, W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J. (2007). *Handbook of regulation emotion*. New York : Guilford Press
- Hurlock, B.E (2005). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Iswinarti. (2017). *Pedoman permainan tradisional gembatan dengan metode "BERLIAN" untuk meningkatkan kompetensi sosial anak*. Malang: Psychology Forum.
- Iswinarti, Ekowarni, E. Adiyanti, MG., & Hidayat. R. (2016). The influence of traditional game with experiential learning on social competence. *International Journal of Recent Scientific Research*, 4(7), 10144-10155
- Iswinarti. (2017). *Permainan tradisional: Prosedur dan analisis manfaat psikologis*. Malang: UMM Press.
- Karyanta, Nugraha A & Arif, T. (2015). *Efektivitas pelatihan keterampilan emosi terhadap peningkatan psychological well being pada ibu yang memiliki anak autis di SLB Alamanda Surakarta*. Skripsi Psikologi. Universitas Sebelas Maret.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall.

- Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, (6),2014, 13-34.
- Misbach, I. (2006). "Peran permainan tradisional yang bermuatan edukatif dalam menyumbang pembentukan karakter dan identitas bangsa". *Laporan Penelitian*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muzakkiyah, N., & Suharnan. (2016). Religiusitas, penyesuaian diri dan subjective well being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 22-25
- Nurussyifa, U. (2016). *Pengaruh permainan tradisional (selentik dan congklak lidi) terhadap peningkatan kemampuan problem solving anak usia sekolah dasar*. Skripsi Psikologi.Universitas Muhammadiyah Malang.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14, 180–187.
- Pratiwi, Cahya, S., Parmiti, dan Putrini, M. (2017). Pengaruh metode bermain melalui permainan ular naga terhadap kemampuan motorik kasar. *e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini*. Universitas Pendidikan Ganesha. Vol. 5 (1) Tahun 2017.
- Pujiyatmi. (2016). *Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku marah pada pasien penderita hipertensi*. Skripsi Psikologi.
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). *Psikologi marah, perspektif psikologi islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A., & Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, 52(9), 1370.
- Strongman, K.T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to the theory*. New Zealand: Department of psychological University of Canterbury Christchurch.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&D*. Bandung: Alfabeta
- Syahadat, Maharani, Y. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10, 20-36.
- Widyaningtyas, D., & Farid, M. (2015). Pengaruh experiential learning terhadap kepercayaan diri dan kerjasama tim remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 15-19