



Pelatihan Pengelolaan Emosi Berbasis Nilai Kristiani dan Peningkatan Kendali Diri Anak

(Studi pada Jemaat GPM Wonreli–Kisar)

Sestrix C. Rahabav

Program Studi PLS, Universitas Pattimura, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sestrixrahabav@gmail.com

Abstract. *This research is motivated by the persistent difficulty elementary school-aged children have in controlling their emotions and behavior in social situations, particularly within the context of church community development. The study aimed to examine the effect of Christian values-based emotion management training on improving children's self-control. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design on 30 children aged 7–12 years at the GPM Wonreli–Kisar Congregation. The intervention was implemented over four days through activities involving emotion recognition, value reflection, emotion regulation training, and social simulations. Data were collected using a self-control scale and analyzed using paired-difference tests and effect size calculations. The results showed a significant increase in self-control scores after the training, with the largest changes in rule compliance and impulse control, and a more moderate increase in resilience to frustration. The effect size indicates a strong practical impact of the changes. These findings indicate that training that integrates social experiences and value reflection can facilitate the shift in behavioral control from external control to internal awareness. Practically, this research provides a basis for developing a community-based child development program that emphasizes not only discipline but also the understanding of values in character formation and self-regulation.*

Keywords: *Children's Self-Control; Christian Values; Emotional Management; Non-formal Education; Self-Regulation.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya kesulitan anak usia sekolah dasar dalam mengendalikan emosi dan perilaku pada situasi sosial, khususnya dalam konteks pembinaan komunitas gerejawi. Penelitian bertujuan menguji pengaruh pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani terhadap peningkatan kendali diri anak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental one-group pretest–posttest pada 30 anak usia 7–12 tahun di Jemaat GPM Wonreli–Kisar. Intervensi dilaksanakan selama empat hari melalui kegiatan pengenalan emosi, refleksi nilai, latihan regulasi emosi, dan simulasi sosial. Data dikumpulkan menggunakan skala kendali diri dan dianalisis dengan uji beda berpasangan serta perhitungan besaran pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor kendali diri setelah pelatihan, dengan perubahan terbesar pada kepatuhan aturan dan pengendalian impuls, serta peningkatan lebih moderat pada ketahanan terhadap frustrasi. Besaran pengaruh menunjukkan dampak perubahan yang kuat secara praktis. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan pengalaman sosial dan refleksi nilai dapat membantu peralihan kontrol perilaku dari pengawasan eksternal menuju kesadaran internal. Secara praktis, penelitian ini memberikan dasar pengembangan program pembinaan anak berbasis komunitas yang tidak hanya menekankan disiplin, tetapi juga pemaknaan nilai dalam pembentukan karakter dan regulasi diri.

Kata Kunci: Nilai-Nilai Kristen; Pengaturan Diri; Pengelolaan Emosi; Pengendalian Diri Anak; Pendidikan Non-Formal.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan anak usia sekolah dasar merupakan fase penting dalam pembentukan karakter, kematangan sosial-emosional, serta kemampuan mengendalikan perilaku (McClelland & Tominey, 2021; Robson, Allen, & Howard, 2020). Pada tahap ini anak mulai beralih dari ketergantungan pada pengawasan eksternal menuju kemampuan regulasi internal yang lebih mandiri (Blair & Raver, 2015). Proses tersebut berkaitan erat dengan berkembangnya kemampuan mengenali emosi, menahan impuls, menunda keinginan, serta

Naskah Masuk: 11 Oktober 2025; Revisi: 29 November 2025; Diterima: 25 Desember 2025; Terbit: 31 Desember 2025

menyesuaikan perilaku dengan norma sosial (Eisenberg, Spinrad, & Eggum, 2010; Valiente et al., 2020; Compas et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini dikenal sebagai kendali diri dan menjadi fondasi bagi keberhasilan akademik, relasi sosial, serta pembentukan tanggung jawab moral (Duckworth & Seligman, 2005, Liew & McTigue, 2022). Namun dalam praktik pembinaan anak, masih ditemukan anak yang mudah marah, sulit menunggu giliran, kurang mampu menerima kekalahan, atau kesulitan mematuhi aturan tanpa pengawasan langsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman nilai belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi pengendalian perilaku (Schütz & Koglin, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dan program pengembangan sosial-emosional efektif meningkatkan kemampuan pengendalian diri anak (Cipriano, Barnes, & Rivers, 2023; Durlak, Mahoney, & Boyle, 2022) melalui latihan terstruktur dan pengalaman sosial langsung (Diamond & Lee, 2011). Pendekatan ini menekankan pengenalan emosi, latihan respons adaptif, serta pembelajaran melalui interaksi kelompok (Gross, 2022). Akan tetapi, sebagian besar intervensi dilakukan dalam konteks pendidikan formal (Howard & Vasseleu, 2020) dengan pendekatan psikologis umum yang menitikberatkan pada keterampilan sosial dan kognitif. Sementara itu, dalam konteks pendidikan keagamaan, pembinaan karakter umumnya dilakukan melalui pengajaran nilai dan cerita moral, namun belum selalu disertai latihan pengelolaan emosi secara sistematis. Akibatnya, nilai yang dipahami anak berpotensi berhenti pada pengetahuan konseptual tanpa terwujud dalam perilaku sehari-hari (Kohlberg, 1984; Schütz & Koglin, 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pendekatan psikologis yang menekankan latihan regulasi emosi dan pendekatan religius yang menekankan pemahaman nilai moral. Penelitian empiris yang mengintegrasikan keduanya masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan nonformal komunitas gerejawi. Padahal, nilai religius memiliki potensi menjadi sumber makna internal yang memperkuat motivasi anak dalam mengendalikan perilaku (Hardy & Carlo, 2020; King & Boyatzis, 2021) sementara latihan regulasi emosi menyediakan keterampilan praktis untuk menerapkan nilai tersebut (Eisenberg et al., 2010; Schütz & Koglin, 2022). Integrasi keduanya diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan mengikuti aturan, tetapi juga membantu anak memahami alasan moral di balik perilaku yang dilakukan.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini mengembangkan pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani sebagai bentuk pembelajaran pengalaman dalam pendidikan nonformal. Program dirancang untuk memadukan pengenalan emosi, latihan pengendalian diri, pengalaman sosial, serta refleksi nilai (Roeser & Schonert-Reichl, 2022) agar anak tidak hanya

mengetahui perilaku yang benar, tetapi juga mampu melakukannya secara sadar. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris integrasi pelatihan regulasi emosi dengan internalisasi nilai religius dalam satu model intervensi terstruktur pada lingkungan komunitas gerejawi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani terhadap peningkatan kendali diri anak usia sekolah dasar dalam konteks pendidikan nonformal.

2. KAJIAN TEORITIS

Kemampuan mengendalikan perilaku pada anak merupakan bagian dari perkembangan regulasi diri yang berlangsung secara bertahap (Robson et al., 2020; (McClelland & Tominey, 2021) selama masa sekolah dasar (Blair & Raver, 2015; Zelazo & Carlson, 2020). Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu mengarahkan pikiran, emosi, dan tindakan (Liew & McTigue, 2022) agar selaras dengan tujuan dan tuntutan lingkungan (Gross, 2022; Zimmerman, 2000). Pada fase usia sekolah, anak mulai menunjukkan peralihan dari kepatuhan yang bergantung pada pengawasan eksternal menuju pengendalian yang lebih bersifat internal (Santrock, 2011; Schütz & Koglin, 2022). Perubahan ini didukung oleh berkembangnya fungsi eksekutif (Ahmed, Bittencourt-Hewitt, & Sebastian, 2020) yaitu kemampuan menghambat impuls, mengatur perhatian, serta menyesuaikan respons secara fleksibel terhadap situasi sosial (Diamond & Lee, 2011; Zelazo & Carlson, 2020). Anak yang memiliki regulasi diri baik cenderung lebih mampu mengikuti aturan, menyelesaikan tugas, serta menjalin relasi sosial yang positif (Duckworth & Seligman, 2005; Park, Holloway, Arendtsz, Bempechat, & Li, 2020; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Salah satu komponen penting regulasi diri adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif (Compas, Jaser, & Bettis, 2021; Gross, 1998, 2022). Regulasi emosi memungkinkan anak menunda reaksi spontan, memilih respons yang sesuai, serta mempertimbangkan konsekuensi perilaku (Eisenberg et al., 2010; Park et al., 2020). Keterampilan ini berperan dalam pembentukan perilaku prososial (Hardy & Carlo, 2020) dan pengurangan konflik interpersonal (Domitrovich, Durlak, Staley, & Weissberg, 2023; Taylor, Oberle, Durlak, & Weissberg, 2021). Sebaliknya, keterbatasan dalam pengelolaan emosi berkaitan dengan impulsivitas, rendahnya toleransi terhadap frustrasi, dan kesulitan mengikuti norma sosial (Blair & Raver, 2015; Eisenberg et al., 2010). Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi menjadi dasar penting dalam pengembangan kendali diri (Valiente, Eisenberg, & Spinrad, 2020) pada masa kanak-kanak (Gross, 2022; Zelazo & Carlson, 2020).

Kendali diri sebagai hasil regulasi diri berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan sesaat dan bertindak sesuai standar moral (Bandura, 1991; Tangney et al., 2004). Anak dengan kendali diri tinggi lebih mampu menunda kepuasan, menunggu giliran, serta menaati aturan tanpa tekanan langsung (Duckworth & Seligman, 2005; Schütz & Koglin, 2022). Dalam perspektif perkembangan moral, kemampuan tersebut berkembang melalui integrasi antara pemahaman aturan, pengalaman sosial, dan makna nilai yang dihayati (Kohlberg, 1984; Schütz & Koglin, 2022). Dengan demikian, kendali diri tidak hanya terbentuk melalui disiplin eksternal, tetapi juga melalui internalisasi nilai yang memberikan alasan personal bagi perilaku (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000).

Pelatihan pengelolaan emosi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk memperkuat regulasi diri (Cipriano et al., 2023; Domitrovich et al., 2023; Durlak et al., 2022; Taylor et al., 2021). Intervensi dilakukan melalui pengenalan emosi, latihan respons adaptif, serta praktik dalam situasi sosial (Diamond & Lee, 2011; Gross, 2022). Pendekatan pengalaman seperti simulasi dan *role-play* (Jones, Brush, & Bailey, 2021) membantu anak menghubungkan pengetahuan dengan tindakan nyata sehingga perilaku lebih mudah berubah (Bandura, 1991; Park et al., 2020). Program pengembangan sosial-emosional pada anak menunjukkan bahwa latihan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan (Robson et al., 2020) pengendalian impuls, kepatuhan aturan, dan penyesuaian sosial (Domitrovich et al., 2023; Taylor et al., 2021). Pembelajaran melalui interaksi kelompok juga memungkinkan anak belajar dari pengamatan terhadap perilaku teman sebaya dan umpan balik sosial (Bandura, 1991; Park et al., 2020).

Dalam konteks pendidikan karakter, nilai memiliki peran penting sebagai standar internal (Hardy & Carlo, 2020) yang mengarahkan perilaku (Kohlberg, 1984; Schütz & Koglin, 2022). Pendidikan karakter tidak hanya menekankan pengetahuan moral, tetapi juga pembentukan sikap dan kebiasaan melalui pengalaman yang bermakna (Santrock, 2011; Taylor et al., 2021). Ketika nilai dipahami sebagai bagian dari identitas diri, perilaku menjadi lebih stabil karena didorong oleh motivasi intrinsik (Bandura, 1991; King & Boyatzis, 2021; Zimmerman, 2000). Nilai religius secara khusus memberikan kerangka makna yang lebih mendalam karena dikaitkan dengan keyakinan dan komitmen pribadi (Schütz & Koglin, 2022). Nilai kasih, kesabaran, pengampunan, dan penguasaan diri membantu anak memahami alasan moral di balik pengendalian perilaku (Gross, 2022; Kohlberg, 1984).

Integrasi antara pelatihan regulasi emosi (Roeser & Schonert-Reichl, 2022) dan pendidikan nilai memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pembentukan kendali diri (Domitrovich et al., 2023; Taylor et al., 2021). Latihan perilaku menyediakan

keterampilan praktis untuk mengelola emosi, sedangkan nilai memberi arah dan makna terhadap tindakan (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000). Kombinasi keduanya memungkinkan anak tidak hanya mampu mengendalikan diri dalam situasi tertentu, tetapi juga memahami alasan mengapa perilaku tersebut penting dilakukan (Gross, 2022; Schütz & Koglin, 2022). Dengan demikian, pembelajaran yang menggabungkan pengalaman sosial dan refleksi nilai diperkirakan berkontribusi terhadap peningkatan kendali diri anak secara lebih mendalam (Domitrovich et al., 2023; Taylor et al., 2021). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program pengembangan sosial-emosional efektif meningkatkan regulasi diri dan perilaku prososial anak sekolah dasar (Domitrovich et al., 2023; Taylor et al., 2021). Penelitian lain dalam pendidikan karakter berbasis iman menekankan bahwa internalisasi nilai moral berperan dalam pembentukan komitmen perilaku (Schütz & Koglin, 2022). Namun, kajian yang secara empiris mengintegrasikan pelatihan pengelolaan emosi dengan nilai religius dalam satu intervensi terstruktur masih terbatas, terutama dalam konteks pendidikan nonformal komunitas keagamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menguji pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani sebagai upaya memperkuat kendali diri anak melalui perpaduan pengalaman sosial dan internalisasi nilai.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-eksperimental *one-group pretest-posttest design*. Rancangan tersebut digunakan untuk menguji perubahan skor kendali diri anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani. Dalam desain ini, pengukuran awal (O_1) dilakukan sebelum pelatihan, kemudian diberikan perlakuan (X), dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (O_2). Perbedaan antara O_1 dan O_2 diinterpretasikan sebagai perubahan yang berkaitan dengan intervensi.

Populasi penelitian adalah seluruh anak usia sekolah dasar dalam pembinaan Jemaat GPM Wonreli-Kisar. Sampel penelitian berjumlah 30 anak usia 7–12 tahun yang mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dari awal hingga akhir. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: anak berada pada rentang usia sekolah dasar, mendapat izin orang tua, dan hadir pada seluruh sesi kegiatan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kendali diri anak yang mengukur empat aspek, yaitu pengendalian impuls, kemampuan menunda kepuasan, kepatuhan terhadap aturan, dan ketahanan terhadap frustrasi. Skala diberikan dua kali, yaitu sebelum pelatihan (pretest) dan setelah pelatihan (posttest). Selain itu, digunakan lembar observasi keterlibatan

peserta untuk memastikan pelaksanaan intervensi berjalan sesuai rancangan. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir memenuhi kriteria kelayakan, dan koefisien reliabilitas berada pada kategori tinggi sehingga instrumen dinilai konsisten digunakan dalam penelitian.

Intervensi berupa pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani dilaksanakan melalui kegiatan pengenalan emosi, refleksi nilai, latihan regulasi emosi, dan simulasi sosial kelompok. Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa sesi pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) pada konteks pendidikan nonformal komunitas gerejawi.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan skor. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan pemenuhan asumsi analisis parametrik. Perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan *paired sample t-test* (Field, 2013). Besaran pengaruh dihitung menggunakan indeks *Cohen's d* (Cohen, 1988) untuk mengetahui kekuatan praktis intervensi. Seluruh analisis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

Model penelitian dapat digambarkan sebagai $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$, dimana O_1 adalah pengukuran awal kendali diri anak, X adalah pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani, dan O_2 adalah pengukuran akhir setelah intervensi. Perubahan skor antara O_1 dan O_2 menunjukkan peningkatan kendali diri setelah perlakuan diberikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4–7 November 2025 di Jemaat GPM Wonreli–Kisar sebagai konteks pendidikan nonformal komunitas gerejawi. Data dikumpulkan melalui pengukuran pretest sebelum pelatihan dan posttest setelah seluruh sesi pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani selesai diberikan. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat, pengujian hipotesis, dan interpretasi teoretis untuk memahami makna perubahan perkembangan yang terjadi pada anak.

Karakteristik Responden

Sebanyak 30 anak usia 7–12 tahun mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan hadir pada setiap sesi sehingga seluruh data pretest dan posttest tersedia lengkap. Distribusi usia menunjukkan mayoritas peserta berusia 9–10 tahun (40,0%), diikuti usia 11–12 tahun (33,3%) dan 7–8 tahun (26,7%). Berdasarkan jenis kelamin, peserta perempuan sebanyak 53,3% dan laki-laki 46,7%. Keaktifan peserta menunjukkan 43,3% aktif pada sekolah dan Sekolah Minggu sekaligus, 36,7% hanya Sekolah Minggu, dan 20,0% hanya sekolah.

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa anak berada dalam dua lingkungan sosial utama (sekolah dan gereja) yang memungkinkan keterampilan hasil pelatihan memperoleh kesempatan praktik dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan Skor Kendali Diri Anak

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kendali Diri.

Pengukuran	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	58,73	6,21	47	71
Posttest	74,90	5,88	63	86

Sumber: Data penelitian, 2025

Tabel 1 menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebesar 16,17 poin serta penurunan simpangan baku. Hal ini menunjukkan peningkatan kendali diri yang dialami sebagian besar peserta sekaligus konsistensi perilaku yang lebih seragam setelah pelatihan.

Uji Prasyarat dan Pengujian Hipotesis

Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest 0,118 dan posttest 0,094 ($>0,05$) sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi analisis parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test.

Variabel	t	df	Sig.
Pretest–Posttest	-12,84	29	0,000

Sumber: Data penelitian, 2025

Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. *Effect size* menunjukkan Cohen's $d = 2,63$ yang termasuk kategori sangat besar. Artinya, perubahan yang terjadi tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga kuat secara praktis.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang terstruktur mampu memodifikasi regulasi perilaku (Cipriano et al., 2023) anak dalam waktu relatif singkat. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Diamond & Lee, 2011) serta (Domitrovich et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan sosial-emosional meningkatkan kontrol diri anak usia sekolah.

Perubahan Tiap Indikator Kendali Diri

Tabel 3. Perubahan Skor Indikator Kendali Diri.

Indikator	Pretest	Posttest	Peningkatan
Pengendalian impuls	14,6	19,1	+4,5
Menunda kepuasan	13,9	18,4	+4,5
Kepatuhan aturan	15,2	19,8	+4,6
Ketahanan frustrasi	15,0	17,6	+2,6

Sumber: Data penelitian, 2025

Peningkatan terbesar terjadi pada kepatuhan aturan dan pengendalian impuls, sedangkan ketahanan terhadap frustrasi meningkat paling kecil. Pola ini menunjukkan perubahan awal lebih cepat terjadi pada kontrol perilaku dibanding pengolahan emosi internal.

Interpretasi Perkembangan Psikologis

Efektivitas pada tahap perkembangan anak

Peserta berada pada fase *middle childhood*, yaitu masa transisi dari kontrol eksternal menuju kontrol internal. Peningkatan skor menunjukkan anak mulai menaati aturan karena pemahaman, bukan sekadar pengawasan. Simulasi sosial dan *role-play* memberikan pengalaman konkret yang sesuai dengan tahap operasional konkret Piaget serta pembentukan rasa kompetensi menurut Erikson.

Pembelajaran sosial dan pengalaman kelompok

Perubahan perilaku dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura. Anak mengamati model perilaku, mempraktikkan, dan menerima umpan balik sosial. Norma kelompok terbentuk sehingga kontrol diri berkembang sebagai kebiasaan sosial. Hasil ini memperkuat penelitian *social emotional learning* sebelumnya yang menunjukkan pentingnya interaksi sosial dalam pembentukan regulasi diri (Durlak et al., 2022).

Internalisasi nilai Kristiani

Nilai kasih, pengampunan, kesabaran, dan penguasaan diri memberikan alasan moral bagi perilaku. Anak tidak hanya mematuhi aturan, tetapi memahami maknanya. Dengan demikian nilai religius berfungsi sebagai mediator antara latihan perilaku dan pembentukan regulasi diri intrinsik (King & Boyatzis, 2021)

Perkembangan bertahap regulasi diri

Kontrol perilaku meningkat lebih cepat dibanding stabilitas emosi. Hal ini sesuai teori regulasi emosi bahwa kontrol respons berkembang lebih dahulu daripada pengolahan pengalaman emosional. Perubahan menunjukkan proses perkembangan bertahap, bukan perubahan sesaat (Compas et al., 2021).

Konteks ekologis pembelajaran

Konsistensi nilai antara sekolah dan gereja memperkuat internalisasi perilaku karena anak menerima penguatan dalam lebih dari satu lingkungan sosial. Hal ini mendukung kemungkinan keberlanjutan perubahan perilaku.

Implikasi Penelitian

Secara teoretis, penelitian menunjukkan regulasi diri berkembang melalui integrasi latihan sosial dan internalisasi nilai. Nilai spiritual berfungsi sebagai penguat proses transisi dari kontrol eksternal menuju kontrol internal. Secara praktis, program pembinaan anak sebaiknya:

- a. Menggabungkan latihan perilaku dan refleksi nilai
- b. Dilakukan dalam kelompok sosial nyata

c. Didukung konsistensi lingkungan sekolah dan komunitas

Pendekatan ini memungkinkan kendali diri berkembang sebagai kesadaran internal, bukan sekadar kepatuhan situasional.

Penelitian memiliki keterbatasan berupa desain tanpa kelompok kontrol dan tanpa pengukuran longitudinal, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan eksperimen komparatif dan *follow-up* jangka panjang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pelatihan pengelolaan emosi berbasis nilai Kristiani terhadap peningkatan kendali diri anak usia 7–12 tahun di Jemaat GPM Wonreli–Kisar. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan, disertai besaran pengaruh yang sangat besar. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berkaitan dengan peningkatan kemampuan mengendalikan impuls, menaati aturan, dan menunda kepuasan, sementara kemampuan menghadapi frustrasi meningkat dalam tingkat yang lebih moderat. Perubahan yang terjadi mengindikasikan berkembangnya pengendalian perilaku yang lebih terarah dan mulai mengarah pada pengendalian diri berbasis pemahaman pribadi, meskipun kesimpulan kausal perlu dipahami secara hati-hati karena desain penelitian tidak menggunakan kelompok pembandingan.

Hasil penelitian mengisyaratkan bahwa pelatihan pengelolaan emosi yang mengintegrasikan pengalaman sosial dan refleksi nilai dapat menjadi pendekatan pembinaan anak dalam konteks pendidikan nonformal. Program serupa dapat dipertimbangkan oleh pembina gereja, guru, maupun orang tua sebagai bagian dari pembelajaran sosial-emosional yang dilakukan secara konsisten di berbagai lingkungan anak. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain satu kelompok tanpa kontrol serta tidak adanya pengukuran lanjutan, sehingga keberlanjutan perubahan perilaku belum dapat dipastikan secara empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen komparatif, melibatkan pengukuran longitudinal, serta menguji faktor mediator perkembangan agar pemahaman mengenai mekanisme perubahan regulasi diri anak dapat diperoleh secara lebih kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih

kepada Jemaat GPM Wonreli–Kisar yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Pdt. Allan Laimeheriwa (Ketua Klasis Pulau-pulau Kisar), Pdt. Ny. Tresye R. Pattipeilohy/P (Ketua Majelis Jemaat GPM Wonreli), dan Pdt. Jovico Onis Samallo, atas pendampingan pastoral, arahan, serta keterbukaan dalam memfasilitasi kegiatan penelitian di lingkungan jemaat. Penulis juga berterima kasih kepada para pembina Sekolah Minggu dan pengurus pelayanan anak Jemaat GPM Wonreli–Kisar atas kerja sama selama pelaksanaan pelatihan.

Penghargaan yang tulus diberikan kepada anak-anak peserta penelitian yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi kegiatan, serta kepada orang tua yang memberikan izin, kepercayaan, dan dukungan sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian akademik penulis yang dikembangkan untuk kepentingan publikasi ilmiah. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan, doa, dan dukungan selama proses penelitian dan penulisan naskah ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2020). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100848.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- 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>
- Cipriano, C., Barnes, T. N., & Rivers, S. E. (2023). Social emotional learning and student outcomes: Meta-analysis. *Educational Psychologist*, 58(1), 1-19.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., & Bettis, A. H. (2021). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(2), 134-164.
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children. *Science*, 333(6045), 959-964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2023). Social-emotional competence and child adjustment: A meta-analysis of school-based interventions. *Journal of School Psychology*, 98, 1-17.

- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs. *Educational Psychologist*, 57(3), 167-180.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Child Development Perspectives*, 4(1), 52-58. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2022). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion Review*, 14(1), 7-15.
- Hardy, S. A., & Carlo, G. (2020). Moral identity and moral behavior in childhood: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 56(8), 1495-1508.
- Howard, S. J., & Vasseleu, E. (2020). Self-regulation in education: Implications for policy and practice. *Educational Psychology Review*, 32, 1-31.
- Jones, S. M., Brush, K., & Bailey, R. (2021). Navigating SEL from the inside out. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 74, 101237.
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2021). Religious and spiritual development in childhood and adolescence. *Applied Developmental Science*, 25(3), 211-229.
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development*. Harper & Row.
- Liew, J., & McTigue, E. (2022). Self-regulation and learning in school contexts. *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102055.
- McClelland, M. M., & Tominey, S. L. (2021). Self-regulation in early childhood. *Child Development Perspectives*, 15(1), 1-7.
- Park, S., Holloway, S. D., Arendtsz, A., Bempechat, J., & Li, J. (2020). Student engagement and emotion regulation in the classroom. *Journal of Educational Psychology*, 112(6), 1081-1097.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324-354. <https://doi.org/10.1037/bul0000227>
- Roeser, R. W., & Schonert-Reichl, K. A. (2022). Mindfulness and compassion training in education. *Annual Review of Developmental Psychology*, 4, 381-407.
- Santrock, J. W. (2011). *Child development*. McGraw-Hill.
- Schütz, A., & Koglin, U. (2022). Self-regulation and moral internalization in childhood. *Developmental Review*, 64, 101012.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2021). Promoting positive youth development through social and emotional learning interventions: A meta-analysis. *Child Development*, 92(3), 1052-1071.
- Valiente, C., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2020). Emotion regulation and academic achievement in children. *Developmental Psychology*, 56(5), 1029-1042.
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2020). The neurodevelopment of executive function skills: Implications for education. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2, 135-156.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>