

PENGENALAN REGULASI EMOSI MELALUI ART MANDALA DAN KARTU EMOSI PADA SISWI DI SD MUHAMMADIYAH 2 DUKUN

Andini Salsabilla Putri^{1*}, Muchammad Wildan Sanromli², Aliviani Hesthi Permata Ningtiyas^{3*}

^{1,2}Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

³Dosen Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Gresik

*Email: alvianihesthi@umg.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian pengenalan regulasi emosi ini bertujuan bertujuan untuk mengeksplorasi pengenalan regulasi emosi pada siswa melalui pendekatan art mandala dan permainan kartu emosi. Kegiatan dilakukan di SD Muhammadiyah 2 Dukun dengan siswi, di mana mereka diperkenalkan berbagai emosi yang mereka rasakan. Melalui aktivitas mewarnai art mandala, siswi diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan merelaksasi pikiran mereka, didukung oleh pemutaran lagu relaksasi yang menciptakan suasana tenang. Selain itu, permainan kartu emosi digunakan untuk membantu siswa memahami dan mendiskusikan emosi yang berbeda. Sebagai bagian dari kegiatan, siswi juga diminta untuk mewarnai gambar toples dan mencentang suasana hati mereka di bawah gambar tersebut. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswi dapat meningkatkan kesadaran emosional serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara seni dan permainan dapat menjadi metode efektif dalam mendukung perkembangan emosional anak.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Art Mandala, Kartu Emosi

ABSTRACT

This emotional regulation introduction service aims to explore the introduction of emotional regulation in students through the art mandala approach and emotional card games. The activity was carried out at SD Muhammadiyah 2 Dukun with students, where they were introduced to various emotions they felt. Through the art mandala coloring activity, students were given the opportunity to express themselves and relax their minds, supported by the playing of relaxation songs that created a calm atmosphere. In addition, emotional card games were used to help students understand and discuss different emotions. As part of the activity, students were also asked to color a picture of a jar and check their mood under the picture. With this approach, it is hoped that students can increase emotional awareness and develop better emotional regulation skills. The results of this activity show that the combination of art and play can be an effective method in supporting children's emotional development.

Keywords: Emotional Regulation, Mandala Art, Emotion Cards

PENDAHULUAN

Emosi pada dasarnya merupakan pendorong untuk bertindak serta kemampuan merencanakan solusi dalam menghadapi masalah, yang telah dibentuk secara bertahap melalui proses evolusi (Goleman, 1996). Dalam proses pendidikan dan pembelajaran, kesejahteraan psikologis serta kesehatan jiwa siswa sangatlah penting. Selama proses belajar, individu didorong untuk memahami dan menerima suasana emosional yang mereka alami. Dengan mengetahui makna dari perasaan yang muncul saat belajar, mereka dapat

mengekspresikan emosi tersebut secara konstruktif. Siswa yang mampu memahami dan mengelola emosi mereka ketika menghadapi suatu konsep akan lebih efektif dalam mengatur emosinya dengan cara yang positif (Safaria dan Saputra, 2009). Hal ini disebut sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya (Gross, 2002). Mereka yang mampu mengatur emosinya akan merasakan dampak positif terhadap kesehatan fisik, perilaku, serta hubungan sosial mereka (Davidson, Putnam, dan Larson dalam Gross, 1999)..

Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada usia prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena emosi dapat memengaruhi perilaku anak. Woolfson menjelaskan bahwa anak memiliki kebutuhan emosional, antara lain keinginan untuk dicintai, dihargai, merasakan keamanan, merasa kompeten, dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Femmi Nurmalitasari, 2015: 106). Ada beberapa aspek penting dalam perkembangan emosional anak yang perlu dipahami, antara lain: (a) usia yang memengaruhi perbedaan perkembangan emosi, (b) perubahan ekspresi wajah yang mencerminkan emosi, (c) kemampuan menunjukkan emosi yang kompleks, (d) bahasa tubuh, (e) suara dan kata-kata, (f) representasi simbolik, (g) pengetahuan tentang emosi, (h) perubahan usia dalam regulasi emosi, (i) respons terhadap perasaan orang lain, (j) ikatan emosional dengan orang lain, serta (k) tahap-tahap perkembangan emosional yang dilalui (Nurmalitasari, 2015).

Regulasi emosi anak merupakan kemampuan yang memungkinkan mereka untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi, dan mengkomunikasikan perasaan emosional dengan akurat. Proses ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Selain itu, regulasi emosi dapat dipahami sebagai strategi koping yang diterapkan ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Kalat dan Shiota, 2007). Dalam konteks ini, regulasi emosi berfungsi sebagai strategi koping yang melibatkan beberapa tahapan. Proses ini dimulai dengan usaha untuk mengatasi masalah, diikuti dengan evaluasi terhadap sumber permasalahan, dan diakhiri dengan solusi emosional untuk memecahkan masalah tersebut.

Aspek-aspek regulasi emosi: pemilihan situasi adalah tindakan menghindari atau mendekati objek tertentu untuk mempengaruhi emosi. Modifikasi situasi adalah mengubah atau mengubah situasi (lingkungan eksternal) untuk mengubah pengaruh emosi. Perhatian terhadap situasi yang mempengaruhi emosi adalah ketika seseorang menyadari dan memahami semua yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakannya, sehingga tunadaksa dapat fokus pada hal-hal yang menyenangkan. Mengubah cara berpikir tentang situasi atau mengatur emosi dikenal sebagai perubahan kognisi. Ini dilakukan dengan memahami situasi dan kemudian memilih makna. Mengubah respon sebelumnya terhadap situasi dengan suatu yang baru disebut modulasi respon. Sebagaimana disebutkan oleh Haryadi dan Fardah (2015). Regulasi emosi anak merupakan kemampuan yang memungkinkan mereka untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi, dan mengkomunikasikan perasaan emosional dengan akurat. Proses ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Selain itu, regulasi emosi dapat dipahami sebagai strategi koping yang diterapkan ketika seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Kalat dan Shiota, 2007). Dalam konteks ini, regulasi emosi berfungsi sebagai strategi koping yang melibatkan

beberapa tahapan. Proses ini dimulai dengan usaha untuk mengatasi masalah, diikuti dengan evaluasi terhadap sumber permasalahan, dan diakhiri dengan solusi emosional untuk memecahkan masalah tersebut.

Terapi seni dengan metode mewarnai dipilih karena aktivitas ini secara alami mengalihkan perhatian seseorang dari sumber stres yang dialami. Ketika seseorang mewarnai, emosi yang dirasakan dapat diekspresikan melalui goresan warna di atas kertas, kanvas, atau media lainnya. Saat berhasil menuangkan perasaan mereka, intensitas negatif yang dialami perlahan-lahan bisa berkurang (Utami et al. , 2023). Eksperimen ini dilakukan dengan harapan bahwa mewarnai mandala dapat memberikan relaksasi yang signifikan dan membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kegiatan mewarnai ini terhadap pengurangan stres, dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah mengikuti aktivitas tersebut. Dengan mengamati perubahan yang terjadi, kita bisa memahami sejauh mana dampak positif dari mewarnai mandala terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Pelibatan siswa dalam kegiatan mewarnai mandala ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi kesejahteraan mental mereka.

Kata "mandala" berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti lingkaran. Istilah ini juga dapat diartikan sebagai bentuk atau pola yang berbentuk melingkar, seperti bola atau bulatan (Ulinnuha, 2021). Proses berulang dalam mewarnai mandala mampu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran lain, sehingga kegiatan ini dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan fokus, dan merangsang hormon kebahagiaan (specialartbooks, 2021). Mewarnai adalah salah satu cara untuk mengekspresikan diri dan mengomunikasikan ketakutan yang dialami individu. Dalam konteks penelitian ini, mewarnai merujuk pada gambar mandala. Mandala sendiri merupakan bentuk geometris melingkar yang dianggap sebagai simbol universal untuk pertumbuhan spiritual serta sebagai alat meditasi visual.

Salah satu alat pembelajaran yang berpotensi mendukung perkembangan sosial-emosional anak adalah kartu emosi. Alat ini dibuat untuk membantu anak mengidentifikasi berbagai jenis emosi, memahami bagaimana emosi tersebut muncul, serta mengekspresikannya dengan cara yang sehat. Dengan menggunakan kartu emosi, anak dapat belajar mengenali perasaan sendiri, memahami emosi orang lain, serta mengembangkan kemampuan dalam merespons situasi sosial secara positif (Denham, 2019). Selain itu, kartu emosi juga berperan dalam meningkatkan keterampilan komunikasi anak, baik secara lisan maupun melalui ekspresi nonverbal.

Penerapan media pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak memegang peran penting. Kartu emosi berpotensi menjadi salah satu alat pembelajaran yang efektif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak (Anton, 2019; Denham, 2019). Dengan desain yang menarik serta konten yang sesuai, media ini dapat mendorong anak untuk belajar sambil bermain, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna.

Melalui pengabdian ini, diharapkan dapat ditemukan model pengajaran efektif untuk pengenalan regulasi emosi melalui art mandala dan kartu emosi di sekolah . Polah ini bertujuan meningkatkan kesadaran emosional siswa, memfasilitasi ekspresi diri. Dengan pendekatan yang inovatif, diharapkan siswa lebih siap meghadapi tantangan emosional dan menciptakan lingkungan belajar yang positif.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode Adapun metode analisis data yang kami gunakan adalah metode 5W+1H dan metode pendukung yaitu transformasi. Metode 5W + 1H (Meliana et al., 2021, p. 2) yang digunakan sebagai berikut: 1. What (Apa) Kegiatan apa yang dilakukan? Pengenalan regulasi emosi melalui art mandala dan kartu emosi. 2. Who (Siapa) Siapa yang menjadi peserta pelatihan? Siswi SD Muhammadiyah 2 Dukun. 3. When (Kapan) Kapan kegiatan pelatihan dilakukan? Kegiatan dilakukan pada tanggal 21 Januari 2025. 4. Where (Dimana) Dimana kegiatan dilakukan? Jl. Raya Padangbandung No.08, Bandung, Padang Bandung, Kec. Dukun, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61155. 5. Why (Kenapa) Kenapa kegiatan ini dilakukan? Kegiatan pengenalan regulasi emosi ini dilakukan untuk memberikan ilmu pengetahuan untuk memperkenalkan kepada siswi regulasi emosi dengan menggunakan pendekatan art mandala dan kartu emosi. 6. How (Bagaimana) Bagaimana kegiatan pelatihan ini dilakukan? Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan poster dan gambaran dan praktek arahan secara langsung disekolah serta siswi ikut langsung mempraktikkan hal-hal yang diarahkan oleh pemateri dari KKN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pengenalan regulasi emosi di SD Muhammadiyah 2 Dukun khususnya untuk siswi kelas 2 dan 3, menunjukkan bahwa pengenalan regulasi emosi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosional, keterampilan komunikasi, dan kemampuan regulasi emosi, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung pertumbuhan emosional mereka, spiritualitas siswa. Kegiatan dimulai dengan penjelasan mengenai definisi regulasi emosi dan pentingnya pemahaman emosi bagi anak-anak.

Mandala diperkenalkan sebagai seni dan simbol yang dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan ketenangan. Siswa diajak untuk mengenali berbagai emosi, seperti bahagia, sedih, dan marah, dalam sesi identifikasi emosi. Proses menggambar mandala yang mencerminkan emosi yang mereka rasakan memungkinkan siswa menghubungkan seni dengan ekspresi diri, sehingga mereka dapat lebih memahami perasaan mereka.

Teknik regulasi emosi yang sederhana, seperti mewarnai art mandala, diajarkan untuk membantu siswa mengelola perasaan mereka. Mewarnai mandala tidak hanya merupakan aktivitas kreatif, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menenangkan pikiran dan fokus pada kegiatan yang positif. Warna yang dipilih siswa dapat mencerminkan perasaan mereka, dan proses mewarnai itu sendiri dapat berfungsi sebagai terapi yang menenangkan saat menghadapi emosi yang kuat. Menggambar mandala digunakan sebagai alat untuk menenangkan diri dan mengurangi stres, sehingga membantu siswa dalam pengelolaan emosi sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Mewarnai Art Mandala



Gambar 2. Pelaksanaan Bermain Kartu Emosi

Kegiatan selanjutnya dalam pengenalan regulasi emosi adalah bermain kartu emosi. Dalam sesi ini, siswa diperkenalkan pada berbagai ekspresi emosi, seperti bersalah, sedih, takut, marah, dan gembira. Aktivitas ini dirancang untuk membantu siswa memahami dan mengenali perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain. Siswa diajak untuk menjawab pertanyaan seputar emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mereka diminta untuk memilih ekspresi emosi yang paling sesuai dengan perasaan yang mereka rasakan pada saat itu. Kartu emosi ini sangat disarankan untuk digunakan oleh guru sebelum memulai pelajaran..

Dengan cara ini, siswa dapat memilih ekspresi yang mencerminkan perasaan mereka sebelum pelajaran dimulai, sehingga guru dapat menyesuaikan pendekatan pengajaran sesuai dengan kondisi emosional siswa. Setelah pelajaran selesai, siswa juga diajak untuk memilih ekspresi emosi yang sesuai dengan perasaan mereka setelah mengikuti aktivitas pembelajaran. Proses ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dan memahami bagaimana kegiatan belajar memengaruhi emosi mereka.

Melalui permainan ini, siswa tidak hanya belajar untuk mengidentifikasi perasaan mereka sendiri, tetapi juga didorong untuk berbagi pengalaman dan emosi dengan teman-teman sekelas. Kegiatan ini menciptakan suasana yang aman dan mendukung, di mana siswa dapat berdiskusi tentang perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Dengan demikian, permainan kartu emosi tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional siswa, tetapi juga

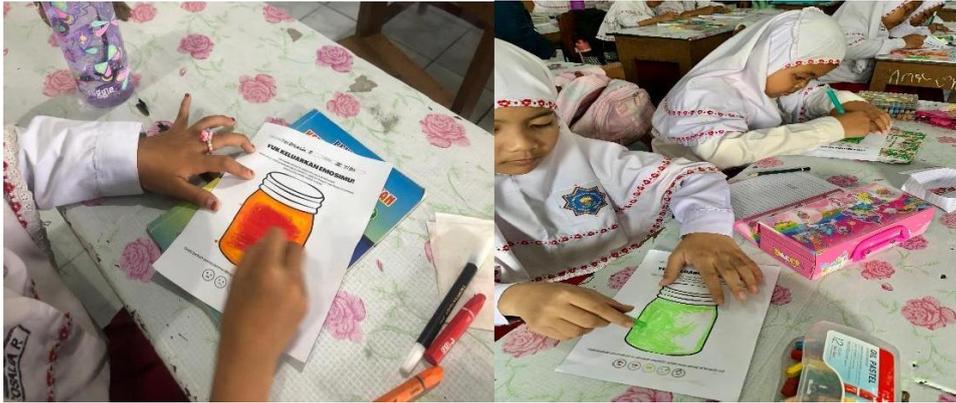
memperkuat keterampilan komunikasi dan empati. Siswa belajar untuk saling mendengarkan dan memahami, yang sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Pada sesi bermain kartu emosi, setiap siswi akan maju satu per satu ke depan. Mereka akan menjawab pertanyaan yang telah disiapkan dan memilih lima kartu emosi yang paling cocok untuk menjelaskan perasaan mereka. Setelah itu, setiap siswi diminta untuk memilih kartu yang sesuai dengan pertanyaan yang diajukan. Misalnya, jika pertanyaannya adalah, "Bagaimana perasaanmu jika tidak diajak bermain sama teman?" Nella mungkin akan memilih kartu emosi "Sedih."

Contoh lain, jika ada pertanyaan, "Apa yang kamu rasakan jika mainanmu direbut oleh adik atau teman?" Nella bisa memilih kartu emosi "Marah." Jika pertanyaannya adalah, "Bagaimana perasaanmu jika diolok-olok oleh teman?" Nella mungkin akan memilih kartu emosi yang mencerminkan perasaannya saat itu, misalnya "Sedih" atau "Marah." Kegiatan ini sangat disarankan untuk dilakukan oleh guru sebelum pelajaran dimulai. Dengan cara ini, siswa dapat memilih ekspresi yang mencerminkan perasaan mereka sebelum pelajaran, sehingga guru dapat menyesuaikan pendekatan pengajaran sesuai dengan kondisi emosional siswa. Setelah pelajaran selesai, siswa juga diajak untuk memilih ekspresi emosi yang sesuai dengan perasaan mereka setelah mengikuti aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian, permainan kartu emosi tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional siswa, tetapi juga memperkuat keterampilan komunikasi dan empati. Siswa belajar untuk saling mendengarkan dan memahami, yang sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Dengan pendekatan ini, pengenalan regulasi emosi diharapkan memberikan dampak positif bagi siswa. Mereka dapat lebih mudah mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, dan membangun empati terhadap orang lain. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi perilaku negatif yang mungkin muncul akibat ketidakmampuan dalam mengelola emosi, seperti agresi atau penarikan diri. Secara keseluruhan, permainan kartu emosi tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional siswa, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial yang penting. Dengan demikian, melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada kegiatan ini, siswa di SD Muhammadiyah 2 Dukun diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri melalui penggunaan warna. Setiap siswa diminta untuk memilih ekspresi emosi yang mereka rasakan dan mencentang emosi tersebut sebelum melanjutkan ke aktivitas mewarnai isi toples. Proses ini membantu mereka menjadi lebih sadar akan perasaan yang mereka alami.



Gambar 3. Pelaksanaan Mewarnai Isi Toples dan Ekspresi Diri Melalui Warna

Dalam kegiatan terakhir ini, terdapat siswa yang memilih emoji sedih dan emoji datar, yang menunjukkan bahwa mereka merasa tidak bahagia atau netral. Siswa tersebut kemudian mewarnai isi toplesnya menggunakan warna hitam, merah, dan biru. Warna hitam mungkin melambangkan kesedihan atau kegelapan emosional, sementara merah bisa mencerminkan kemarahan atau energi yang kuat, dan biru menggambarkan ketenangan atau kesedihan.

Di sisi lain, ada juga siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosinya. Mereka mungkin merasa bingung atau tidak yakin tentang bagaimana perasaan mereka, sehingga tidak dapat memilih emoji atau warna yang sesuai. Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan dukungan tambahan kepada siswa yang mungkin tidak terbiasa dengan pengenalan dan ekspresi emosi.

Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional siswa, tetapi juga memberikan mereka alat untuk mengelola emosi dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Melalui diskusi kelompok setelah mewarnai, siswa yang memilih emoji sedih dan datar dapat berbagi pengalaman dan perasaan mereka, menciptakan ruang untuk saling memahami. Dengan demikian, kegiatan ini berfungsi sebagai langkah penting dalam pengembangan emosional dan sosial siswa, serta membekali mereka dengan keterampilan yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk mengenalkan regulasi emosi kepada siswa melalui pendekatan art mandala dan permainan kartu emosi. Selama kegiatan, siswa diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan mengenali berbagai emosi yang mereka rasakan.

Salah satu aspek penting yang muncul dalam kegiatan ini adalah bagaimana siswa memilih ekspresi emosional yang beragam. Beberapa siswa menunjukkan kemampuan untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka dengan memilih emoji yang sesuai, seperti emoji sedih dan emoji datar.

Misalnya, ada siswa yang mewarnai isi toplesnya menggunakan warna hitam, merah, dan biru, yang mencerminkan kompleksitas emosi yang mereka alami. Warna hitam dapat

melambangkan kesedihan, merah mencerminkan kemarahan atau energi, dan biru menggambarkan ketenangan atau kesedihan. Namun, terdapat juga siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosinya. Mereka mungkin merasa bingung atau tidak yakin tentang bagaimana perasaan mereka, sehingga tidak dapat memilih emoji atau warna yang sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat kesadaran emosional yang sama, dan beberapa mungkin memerlukan dukungan tambahan untuk membantu mereka memahami dan mengekspresikan perasaan mereka.

SARAN

Untuk meningkatkan efektivitas program pengenalan regulasi emosi di SD Muhammadiyah 2 Dukun, disarankan untuk mengadakan sesi lanjutan secara berkala, termasuk workshop dan diskusi rutin, yang memungkinkan siswa terus mengembangkan keterampilan emosional mereka. Selain itu, memberikan pelatihan kepada guru tentang integrasi regulasi emosi dalam pengajaran harian sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Penggunaan alat peraga yang beragam, seperti buku cerita dan video edukatif, juga dapat membantu siswa memahami emosi mereka lebih baik. Membuat ruang khusus di sekolah untuk kegiatan relaksasi dan melibatkan orang tua dalam mendukung pembelajaran di rumah akan meningkatkan keberhasilan program ini. Terakhir, implementasi sistem evaluasi dan pengumpulan umpan balik dari siswa akan memastikan program selalu disesuaikan dengan kebutuhan mereka, sehingga dampaknya dapat lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton, B. (2019). Peran media pembelajaran anak usia dini.
- Denham, S. A. (2019). *Social-emotional development in the classroom*. New York: Wiley.
- Djohan. (2009). *Psikologi musik (cet. III)*. Yogyakarta: Penerbit Best Publisher.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional*. Jakarta: PT. SUN.
- 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. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society and Psychophysiological Research*, 39, 281-191. USA: Cambridge University Press.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Mashar, R. (2011). *Emosi anak usia dini dan pengembangannya (3rd ed.)*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- Meliana, D., Tanudjaja, B. B., & Kurniawan, D. (2021). Perancangan Komik Digital Tentang Insecurity Pada Kehidupan Sosial Kepribadian Introvert Bagi Remaja Usia 15-21 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 2(17), 9.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan sosial emosi pada anak usia pra sekolah. *Bulletin Psikologi*, 23(1).
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi.

- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77-90.
- Ulinuha, M. K. (2021). Eksplorasi mandala dalam seni drawing. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(2), 64–73. <https://doi.org/10.24821/jocia.v7i2.6079>
- Utami, S., Marisa, C., Fitriyanti, E., & Rufaidah, A. (2023). Pelatihan terapi mewarnai untuk mereduksi stres belajar bagi guru Muhammadiyah Boarding School Pagaden. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Viententia, R. (2021). Peran dukungan sosial keluarga terhadap regulasi emosi anak dalam belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35-46.
- specialartbooks. (2021, September 6). Mandala coloring: A secret meditation technique revealed. *Special Art Books*. <https://specialartbooks.com/mandala-coloring-a-secret-meditation-technique-revealed/>