

EFEKTIVITAS INTERVENSI *FLASHCARD* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA 3-16 TAHUN: TINJAUAN SISTEMATIS

Rofi Syahrizal^{1*}, Rizki Mega Safitri², Nurhalimah Nurhalimah³

^{1,2}Program Studi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, Jl. RSU Bakti Husada
Glenmore, Dusun Krajan, Tegalharjo, Banyuwangi, Jawa Timur 68466

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Semarang, Jl. Kedungmundu Raya No. 18, Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50272

*rofisyahrizal@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang mendukung perkembangan sosial, psikologis, dan perilaku adaptif anak. Berbagai penelitian telah mengembangkan media pembelajaran berbasis visual, salah satunya flashcard untuk membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Namun, bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi flashcard masih tersebar pada berbagai penelitian sehingga diperlukan sintesis secara sistematis. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas intervensi flashcard dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak usia 3–16 tahun melalui tinjauan sistematis. **Metode:** Penelitian menggunakan metode systematic review dengan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian literatur dilakukan pada basis data *Cochrane Library*, *EBSCO Host*, *Google Scholar*, *PubMed*, *Sage Journal*, dan *ScienceDirect*. Seleksi artikel dilakukan menggunakan kerangka PICOS dengan kriteria inklusi berupa penelitian *quasi-experimental* yang diterbitkan pada periode 2021–2026. Kualitas metodologis setiap artikel dinilai menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. **Hasil:** Dari 77.977 artikel, sebanyak 8 penelitian memenuhi kriteria inklusi. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa penggunaan flashcard mampu meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali emosi, memahami penyebab emosi, mengembangkan empati, mengekspresikan emosi secara adaptif, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sebagian besar penelitian melaporkan perbedaan yang bermakna secara statistik setelah intervensi ($p < 0,05$). Flashcard akan optimal apabila dikombinasikan dengan aktivitas interaktif seperti bermain peran, bercerita, simulasi, dan diskusi kelompok. **Kesimpulan:** Intervensi flashcard merupakan media pembelajaran berpotensi efektif, sederhana, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan regulasi emosi anak usia 3–16 tahun. Meskipun demikian, diperlukan penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, dan tindak lanjut jangka panjang untuk memperkuat bukti efektivitasnya.

Kata kunci: flashcard, regulasi emosi, anak, media pembelajaran.

EFFECTIVENESS OF FLASHCARD INTERVENTIONS IN IMPROVING EMOTION REGULATION IN CHILDREN AGED 3–16 YEARS: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Background: Emotional regulation is a critical skill that supports children's social, psychological, and adaptive behavioral development. Various studies have developed visual-based learning materials including flashcards to help children recognize, understand, and manage their emotions. However, scientific evidence regarding the effectiveness of flashcard interventions remains scattered across numerous studies, necessitating a systematic synthesis. **Objective:** To analyze the effectiveness of flashcard interventions in improving emotional regulation in children aged 3–16 years through a systematic review. **Methods:** This study employed a systematic review method following the *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guidelines. A literature search was conducted in the *Cochrane Library*, *EBSCO Host*, *Google Scholar*, *PubMed*, *Sage Journals*, and *ScienceDirect* databases. Articles were selected using the PICOS framework, with inclusion criteria limited to quasi-experimental studies published between 2021 and 2026. The methodological quality of each article was assessed using the *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. **Results:** Of the 77,977 articles, 8 studies met the inclusion criteria. All studies showed that the use of flashcards can improve children's ability to recognize emotions, understand the causes of emotions, develop empathy, express emotions adaptively, and enhance emotional regulation skills. Most studies reported statistically significant differences after the intervention ($p < 0.05$). Flashcards are most effective when combined with interactive activities such as role-playing, storytelling, simulations, and group discussions. **Conclusion:** The flashcard intervention is a potentially effective,

simple, and easy-to-implement learning tool for improving emotional regulation in children aged 3–16 years. However, further research with stronger experimental designs, larger sample sizes, and long-term follow-ups is needed to strengthen the evidence of its effectiveness.

Keywords: *Flashcards, emotion cards, emotion regulation, children.*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang menjadi dasar pembentukan kemampuan kognitif, sosial, dan emosional (Morris et al., 2020). Pada tahap ini, anak mengalami proses perkembangan kemampuan untuk memahami diri sendiri, berinteraksi dengan lingkungan, serta mengelola berbagai pengalaman emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Denham et al., 2020). Salah satu aspek perkembangan yang memiliki peran penting terhadap keberhasilan adaptasi anak adalah kemampuan regulasi emosi (Zimmermann & Iwanski, 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengevaluasi, serta mengendalikan respons emosional agar dapat diekspresikan secara sesuai dengan tuntutan lingkungan (McRae & Gross, 2020). Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi negatif seperti marah, takut, dan kecewa, tetapi juga mencakup kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi positif secara tepat (Takahashi et al., 2020). Perkembangan regulasi emosi yang optimal berhubungan dengan kemampuan sosial yang lebih baik, hubungan interpersonal yang sehat, serta kemampuan anak dalam menghadapi tekanan dan perubahan lingkungan (Robson et al., 2020).

Pada masa perkembangan awal, anak masih memiliki keterbatasan dalam memahami dan mengendalikan emosi karena kemampuan kognitif dan fungsi eksekutif yang belum berkembang secara optimal (Zelazo & Carlson, 2020). Kondisi tersebut dapat menyebabkan anak menunjukkan respons emosional yang berlebihan seperti tantrum, agresivitas, kesulitan mengendalikan kemarahan, serta hambatan dalam membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (Gómez-Leal et al., 2021). Apabila tidak mendapatkan stimulasi yang tepat, kesulitan regulasi emosi dapat berdampak terhadap perkembangan psikososial anak pada tahap berikutnya (Wong et al., 2020).

Perkembangan regulasi emosi pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kematangan perkembangan otak, pola interaksi dengan orang tua, lingkungan sosial, serta pemberian stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan (Calkins & Dollar, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak (Gillespie et al., 2020). Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam mendukung perkembangan emosional anak adalah penggunaan media pembelajaran berbasis visual dan aktivitas bermain (Nielsen et al., 2020).

Flashcard merupakan salah satu media visual yang menggunakan kartu bergambar atau simbol tertentu untuk menyampaikan informasi secara sederhana dan menarik (Rahmawati & Lestari, 2021). Dalam konteks perkembangan emosional, *flashcard* dapat dirancang dengan menampilkan berbagai ekspresi wajah, jenis emosi, situasi pemicu emosi, serta strategi

pengelolaan emosi (Fekonja et al., 2020). Media ini memungkinkan anak untuk mengenali dan memahami berbagai kondisi emosional melalui proses observasi, diskusi, dan stimulasi berulang (Kholidah & Suharso, 2022).

Penggunaan *flashcard* sebagai intervensi regulasi emosi memiliki dasar bahwa anak lebih mudah memahami konsep abstrak melalui representasi visual yang konkret (Mayer, 2020). Emosi merupakan konsep yang relatif abstrak bagi anak, sehingga penggunaan gambar dan simbol dapat membantu anak menghubungkan pengalaman visual dengan perasaan yang dialami (Pons et al., 2020). Melalui proses tersebut, anak dapat meningkatkan kemampuan mengenali emosi diri sendiri, memahami emosi orang lain, serta memilih respons emosional yang lebih adaptif (Salmon & Bryant, 2020).

Beberapa penelitian telah mengevaluasi penggunaan media *flashcard* dalam meningkatkan kemampuan emosional anak (Putri & Wulandari, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa media berbasis visual dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali ekspresi emosi, meningkatkan komunikasi perasaan, dan mendukung perkembangan keterampilan sosial (Jović et al., 2021). Namun, penelitian yang tersedia masih memiliki variasi dalam karakteristik responden, desain penelitian, jenis *flashcard*, durasi intervensi, serta instrumen pengukuran regulasi emosi (Sari & Pratama, 2022). Perbedaan karakteristik penelitian tersebut menyebabkan bukti mengenai efektivitas *flashcard* sebagai intervensi regulasi emosi anak masih belum terintegrasi secara komprehensif (Hidayat & Fauziah, 2021). Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan sistematis (*systematic review*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi kualitas, dan mensintesis hasil penelitian yang telah tersedia mengenai penggunaan *flashcard* dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak (Page et al., 2021).

Penelitian dengan pendekatan *systematic review* dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas intervensi, karakteristik metode yang digunakan, serta faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan *flashcard* (Bordewijk et al., 2020). Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi psikososial anak, khususnya dalam mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi melalui metode yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Kusuma & Yulianti, 2023).

METODE

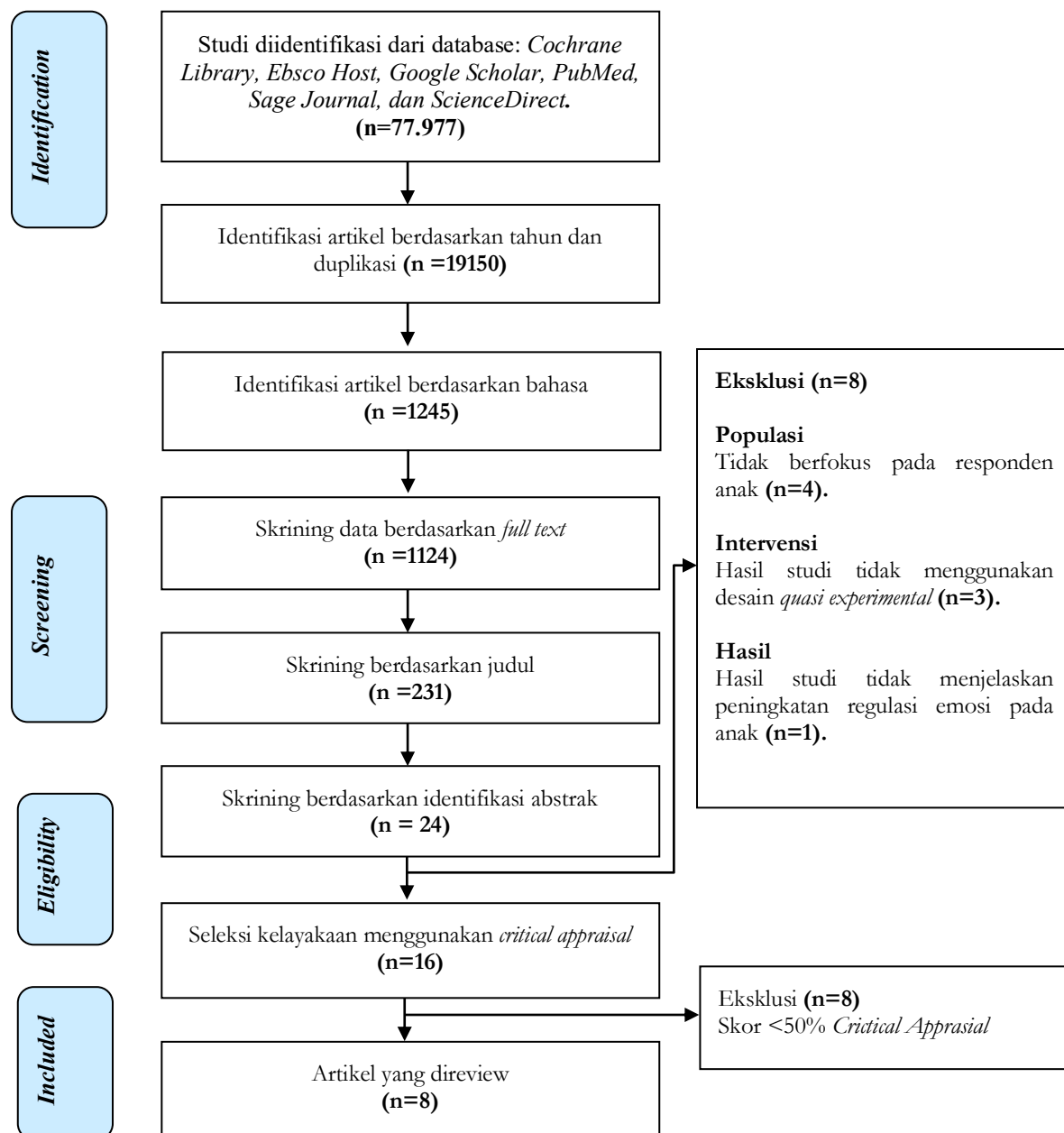
a. Strategi Pencarian

Proses seleksi artikel dilakukan secara independen oleh tiga orang reviewer, mulai dari tahap skrining judul dan abstrak, penilaian kelayakan artikel berdasarkan full text, ekstraksi data, hingga penilaian kualitas metodologis menggunakan *JBICritical Appraisal Tools*. Apabila terdapat perbedaan hasil penilaian antara ketiga reviewer, dilakukan diskusi untuk mencapai kesepakatan.

Proses pencarian literatur dilakukan pada penelitian 5 tahun terakhir (2021 - 2026) dalam bahasa Inggris dipilih dari beberapa database elektronik terindeks seperti: *Cochrane Library*, *Ebsco Host*, *Google Scholar*, *PubMed*, *Sage Journal*, dan *ScienceDirect*. serta penulisan hasil pencarian artikel mengikuti protokol dan kaidah yang sesuai dengan menggunakan *Preferred*

Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis (PRISMA) checklist dan diagram flow.

Pencarian literature dilakukan pada bulan Februari 2026. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS framework. Artikel diidentifikasi dengan kata kunci: (“*flashcard*” OR “*flash card*” OR “*emotion card**” OR “*picture card**”) AND (“*emotion regulation*” OR “*emotional regulation*” OR “*emotion recognition*”) AND (“*child**” OR “*preschool child**” OR “*adolescent**”). Flow chart artikel terpilih dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1 *Flowchart* Artikel Terpilih untuk Tinjauan Sistematis dan Proses Seleksi Menggunakan *PRISMA* (Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistematis).

HASIL

a. Karakteristik Studi

Karakteristik studi dalam penelitian ini dipilih berdasarkan bahasa, tahun, dan jenis penelitian. Studi yang terpilih sejumlah 8 studi dengan desain *Quasi-Experimental Studies* dan telah dilakukan penilaian kritis dengan menggunakan alat bantu penelitian *The JBI Critical appraisal tools*, alat yang digunakan adalah JBI yang digunakan di sini adalah *Checklist for Quasi-Experimental Studies* (Joanna Briggs Institute, 2020; Moola et al., 2020). Checklist terdiri dari 9 pertanyaan dengan jawaban 'ya', 'tidak', 'tidak jelas' dan 'tidak berlaku' hasil penilaian dapat dilihat pada Tabel 3.1. dibawah ini.

Tabel 3.1 Hasil Penilaian Studi untuk Review Sistematis menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools for Quasi Experiment*

No	Peneliti	Pertanyaan									Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	(Anggarini & Arifian, 2026)	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	66,6%
2	(Lestari & Maghfirah, 2025)	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	66,6%
3	(Angeling et al., 2024)	✓	✓	-	-	-	✓	✓		✓	55,5%
4	(Aminanty Agussalim et al., 2023)	✓	✓	-	-	-	✓	✓		✓	55,5%
5	(Nisa et al., 2024)	✓	✓	-	✓	-		✓		✓	55,5%
6	(Selvi et al., 2026)	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	66,6%
7	(Kelisha et al., 2024)	✓	✓	-	-	-	✓	✓		✓	55,5%
8	(Rozifa & Qodliyah, 2025)	✓	✓	-	-	-	✓	✓		✓	55,5%

b. Hasil Studi

Penyajian hasil pustaka dalam penulisan *systematic review* berisi ringkasan hasil dari setiap artikel terpilih dalam bentuk tabel, identifikasi dilakukan dengan pencarian menggunakan database elektronik menghasilkan total 77.977 artikel. Studi kelayakan eligibilitas dilaksanakan setelah artikel didapatkan yang kemudian diuji menggunakan JBI *critical appraisal* dan menghasilkan 8 buah artikel, dan hasil studi yang memenuhi kriteria tinjauan sistematik yang dapat dilihat pada tabel 3.7. berikut:

Tabel 3.2 Hasil Telaah Studi Artikel

No.	Title, Author, Year	Country	Design, Subject, Variable, Instrument, Analyze (DSVIA)	Result
1	Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Anak-anak di Panti Asuhan dengan Metode Permainan (Anggarini & Arifian, 2026)	Indonesia	a. Design: <i>pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest.</i> b. Subject: 7 orang dengan usia 8–16 tahun (5 laki-laki dan 2 perempuan). c. Variable Independen Intervensi pelatihan regulasi emosi berbasis permainan menggunakan aktivitas pengenalan emosi, ekspresi emosi melalui kartu gambar, latihan berpikir positif, dan teknik relaksasi. Dependen: Kemampuan regulasi emosi anak. d. Instrument	Pelatihan berbasis permainan terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Anak menjadi lebih mampu mengendalikan kemarahan, menenangkan diri, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai $Z = -2,388$ dengan signifikansi 0,017

No.	Title, Author, Year	Country	Design, Subject, Variable, Instrument, Analyze (DSVIA)	Result
			<i>Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)</i> e. Analyze: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	
2	Pengaruh Flashcard Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Lestari & Maghfirah, 2025)	Indonesia	a. Design: <i>pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest.</i> b. Subject: 15 anak usia 5–6 tahun kelas B2 TK Anak Bangsa Samarinda, terdiri dari 7 anak perempuan dan 8 anak laki-laki c. Variable Independen: Flashcard Dependen: Kemampuan regulasi emosi anak, meliputi kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi marah/senang/sedih, serta mengekspresikan emosi d. Instrument lembar observasi kemampuan regulasi emosi anak e. Analyze: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> menunjukkan $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti media pembelajaran digital efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam stimulasi regulasi emosi anak usia dini. Pre-test 20,00, Post-test 30,93. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai $p < 0,001$
3	Flashcard: Pengenalan Jenis dan Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini (Angeling et al., 2024)	Indonesia	a. Design: <i>Quasi experimental, one group pretest-posttest</i> b. Subject: 11 anak prasekolah usia 5–6 tahun c. Variable Independen: Media flashcard digital emosi Dependen: Pengenalan dan regulasi emosi anak d. Instrument: Lembar observasi e. Analyze: Paired Sample T-Test	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak setelah diberikan pembelajaran menggunakan flashcard. Nilai rata-rata kemampuan anak meningkat pada seluruh dimensi emosi. Bahagia: pre-test mean 2,55 menjadi 2,84 ($p=0,040$). - Marah: pre-test mean 1,57 menjadi 2,39 ($p=0,012$). - Bingung: pre-test mean 1,41 menjadi 2,36 ($p=0,002$). Flashcard efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi ($p<0,05$)
4	Pembelajaran Emosi Melalui Flashcard Pada Anak Usia Dini Di TKIT Al-Fityan Gowa (Aminanty Agussalim et al., 2023)	Indonesia	a. Design: <i>Pre-Experimental One group pre-test post-test</i> b. Subject: 15 anak TK usia 5–6 tahun c. Variable Independen: Flashcard emosi Dependen: Kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi d. Instrument: Daftar kata emosi, observasi, wawancara e. Analyze: <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan emosi anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi flashcard. Berdasarkan hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> diperoleh nilai: $Z = -3,425; p = 0,001 (p < 0,05)$
5	Pengaruh Media Flashcard Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Emosi Anak Usia 3-4 Tahun (Nisa et al., 2024)	Indonesia	a. Design: <i>Quasi Experimental, Nonequivalent Control Group Design</i> b. Subject: anak usia 3–4 tahun c. Variable Independen: Media Flashcard emosi Dependen: Kemampuan mengenal emosi anak d. Instrument: Lembar observasi BB-MB-BSH-BSB e. Analyze: <i>Mann-Whitney U Test</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi <i>Flashcard</i> mengalami peningkatan kemampuan mengenal emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis <i>Mann-Whitney U Test</i> menunjukkan: - Nilai U hitung terkecil = 1,5 - Nilai U tabel = 13 - Karena U hitung < U tabel, maka H_0 ditolak.
6	Development of Emotion Cards as Emotional Literacy Media to Enhance Early Childhood Emotional Intelligence (Selvi et al., 2026)	Indonesia	a. Design: <i>Quasi eksperiment one-group pretest-posttest</i> b. Subject: anak usia 5–6 tahun c. Variable Independen: Media Emotion Cards berbasis QR Code dan video animasi Dependen: Kecerdasan emosional anak usia dini d. Instrument: Validasi ahli, kuesioner guru, observasi kecerdasan emosional e. Analyze: <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media Emotion Cards efektif meningkatkan kecerdasan emosional anak. Hasil utama: - Validasi ahli memperoleh skor rata-rata 3,00 kategori Valid. - Kepraktisan berdasarkan respon guru memperoleh nilai 94,38% kategori Sangat Praktis. - Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai

No.	Title, Author, Year	Country	Design, Subject, Variable, Instrument, Analyze (DSVIA)	Result
				Asymp. Sig. = 0,04 (<0,05) sehingga terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.
7	Pengaruh Penggunaan Flashcards Terhadap Kemampuan Pengenalan Emosi Anak Usia 4-6 Tahun (Kelisha et al., 2024)	Indonesia	a. Design: <i>quasi experiment One Group Pretest-Posttest</i> b. Subject: anak TK usia 6 tahun c. Variable Independen: Media Flashcards "Know Your Emotions" Dependen: Kemampuan pengenalan emosi anak d. Instrument: Lembar observasi kemampuan pengenalan emosi e. Analyze: <i>Paired Sample t-Test</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pengenalan emosi setelah penggunaan flashcards. Temuan utama: - Nilai rata-rata pretest sebesar 0,6000. - Nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 1,7750. - Hasil uji <i>Paired Sample t-Test</i> menunjukkan nilai Sig. 2-tailed = 0,002 (<0,05) sehingga terdapat peningkatan yang signifikan. - Anak lebih mampu mengenali dan membedakan delapan jenis emosi dasar setelah intervensi
8	Pengaruh Pelatihan Empati melalui Kartu Emosi terhadap Hasil Pembelajaran Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah (Rozifa & Qodliyah, 2025)		a. Design: <i>quasi-experimental pretest-posttest with control group design</i> b. Subject: 50 anak prasekolah usia 5–6 tahun c. Variable Independen: Pelatihan empati menggunakan kartu emosi atau kartu ekspresi emosi Dependen: perkembangan sosial-emosional anak prasekolah, termasuk empati, pengenalan emosi, pengelolaan emosi, interaksi sosial, dan perilaku prososial. d. Instrument: lembar penilaian perkembangan sosial-emosional anak usia dini e. Analyze: <i>Paired Sample t-Test</i>	Pelatihan empati melalui kartu emosi berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional anak prasekolah. Pada kelompok eksperimen TK 'Aisyiyah 1 Jombang, rata-rata meningkat dari 60,46 menjadi 65,00, dengan nilai $t = -5,526$ dan $p = 0,000$. Pada kelompok eksperimen TK 'Aisyiyah 3 Jombang, rata-rata meningkat dari 56,14 menjadi 64,29, dengan nilai $t = -6,592$ dan $p = 0,000$.

PEMBAHASAN

Hasil sintesis terhadap delapan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *flashcard* atau kartu emosi memiliki potensi dalam meningkatkan kemampuan emosional anak, terutama pada aspek pengenalan emosi, pemahaman ekspresi emosional, kemampuan mengekspresikan perasaan, empati, dan beberapa aspek regulasi emosi. Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena tidak seluruh penelitian yang dianalisis mengukur konstruk regulasi emosi secara langsung. Sebagian penelitian menggunakan indikator seperti pengenalan emosi, kecerdasan emosional, perkembangan sosial emosional, dan empati sebagai luaran utama. Padahal, regulasi emosi merupakan konstruk yang lebih kompleks karena mencakup kemampuan individu dalam mengenali, mengevaluasi, memodifikasi, serta mengendalikan respons emosional sesuai dengan tuntutan lingkungan (McRae & Gross, 2020). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mengenali emosi belum sepenuhnya dapat menggambarkan keberhasilan regulasi emosi secara keseluruhan.

Secara teoritis, kemampuan mengenali emosi merupakan tahap awal dalam perkembangan regulasi emosi. Anak perlu memiliki kemampuan untuk memberikan label terhadap emosi yang dialami sebelum mampu memahami penyebab munculnya emosi dan memilih strategi pengelolaan yang adaptif. Perkembangan regulasi emosi berlangsung secara bertahap melalui interaksi antara perkembangan fungsi eksekutif, pengalaman sosial, serta stimulasi lingkungan (Zimmermann & Iwanski, 2020). Anak yang memiliki kemampuan mengenali emosi dengan baik cenderung lebih mampu memahami kondisi internal dirinya maupun orang lain sehingga memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kontrol diri dan respons sosial yang

adaptif (Robson et al., 2020). Dengan demikian, hasil penelitian mengenai penggunaan *flashcard* lebih tepat dipahami sebagai intervensi yang mendukung fondasi regulasi emosi, bukan sebagai bukti tunggal bahwa *flashcard* mampu memperbaiki seluruh aspek regulasi emosi.

Manfaat *flashcard* dalam mendukung perkembangan emosional anak dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran berbasis visual. Anak usia dini masih memiliki keterbatasan dalam memahami konsep abstrak sehingga membutuhkan media konkret yang dapat membantu proses representasi mental. Media visual seperti gambar ekspresi wajah, simbol emosi, warna, dan ilustrasi situasi memungkinkan anak menghubungkan informasi visual dengan pengalaman emosional yang pernah dialami (Mayer, 2020). Representasi visual tersebut membantu anak memahami konsep emosi yang sebelumnya sulit dijelaskan hanya melalui komunikasi verbal. Penelitian mengenai perkembangan pemahaman emosi anak juga menunjukkan bahwa penggunaan stimulus visual dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali ekspresi wajah dan memahami makna emosional suatu situasi (Pons et al., 2020).

Temuan dalam systematic review ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan pada anak usia prasekolah, khususnya usia 5–6 tahun. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik perkembangan anak pada tahap tersebut, yaitu periode ketika kemampuan sosial emosional berkembang secara cepat dan anak mulai belajar memahami hubungan antara situasi, pikiran, dan perasaan. Menurut teori perkembangan kognitif, anak usia prasekolah lebih mudah memahami informasi melalui pengalaman konkret, permainan, dan stimulasi visual dibandingkan konsep abstrak (Zelazo & Carlson, 2020). Oleh sebab itu, penggunaan *flashcard* menjadi sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Namun, generalisasi hasil penelitian terhadap anak usia 7–16 tahun perlu dilakukan secara hati-hati karena perkembangan regulasi emosi pada anak usia sekolah dan remaja melibatkan kemampuan kognitif yang lebih kompleks, termasuk evaluasi diri, pemecahan masalah, dan strategi koping yang lebih matang (Zimmermann & Iwanski, 2020).

Selain penggunaan media visual, efektivitas intervensi dalam penelitian yang dianalisis kemungkinan tidak hanya berasal dari *flashcard* itu sendiri. Beberapa penelitian mengombinasikan penggunaan kartu emosi dengan aktivitas bermain peran, bercerita, diskusi, simulasi, latihan empati, teknik relaksasi, serta penguatan positif. Kombinasi aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk tidak hanya mengenali emosi, tetapi juga mempraktikkan bagaimana merespons situasi emosional tertentu. Pendekatan bermain dan pengalaman langsung diketahui efektif dalam mengembangkan kompetensi sosial emosional karena anak belajar melalui interaksi, imitasi, dan pemecahan masalah dalam konteks yang bermakna (Nielsen et al., 2020). Dengan demikian, peningkatan kemampuan emosional yang ditemukan kemungkinan merupakan hasil kombinasi antara media visual, interaksi sosial, dan strategi pembelajaran aktif.

Hal tersebut menjadi salah satu aspek yang perlu dikritisi karena sebagian besar penelitian belum membedakan efek *flashcard* sebagai media tunggal dengan efek paket intervensi yang menggunakan berbagai metode tambahan. Sebagai contoh, penggunaan kartu emosi yang dikombinasikan dengan bermain peran memberikan stimulus yang lebih kompleks dibandingkan hanya melihat gambar emosi. Bermain peran memungkinkan anak memahami

perspektif orang lain, memprediksi konsekuensi perilaku, dan mencoba strategi respons emosional baru (Salmon & Bryant, 2020). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu membandingkan efektivitas *flashcard* secara mandiri dengan *flashcard* yang dikombinasikan dengan metode interaktif sehingga komponen intervensi yang paling berpengaruh dapat diidentifikasi.

Variasi bentuk *flashcard* yang digunakan dalam penelitian juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Beberapa penelitian menggunakan kartu cetak sederhana yang berisi gambar ekspresi emosi, sedangkan penelitian lainnya mengembangkan kartu digital dengan tambahan kode QR, audio, dan video animasi. Penggunaan media digital dapat meningkatkan stimulasi multisensori sehingga memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar yang lebih kaya. Namun, media digital juga memiliki keterbatasan karena membutuhkan perangkat, akses teknologi, serta pendampingan agar penggunaannya tetap sesuai dengan tujuan pembelajaran (Mayer, 2020). Sampai saat ini belum terdapat bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa *flashcard* digital lebih efektif dibandingkan *flashcard* konvensional karena penelitian yang tersedia belum melakukan perbandingan langsung antarjenis media.

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah durasi dan keberlanjutan intervensi. Regulasi emosi bukan merupakan kemampuan yang terbentuk hanya melalui satu kali pembelajaran, tetapi berkembang melalui proses latihan yang berulang dan pengalaman sehari-hari. Perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pola pengasuhan, interaksi sosial, serta kesempatan anak untuk mempraktikkan strategi pengendalian emosi (Calkins & Dollar, 2020). Namun, sebagian besar penelitian yang dianalisis hanya melakukan pengukuran segera setelah intervensi selesai sehingga belum diketahui apakah peningkatan kemampuan emosional dapat bertahan dalam jangka panjang. Evaluasi tindak lanjut diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi.

Dari aspek metodologi, kekuatan bukti dalam penelitian ini masih terbatas. Mayoritas artikel menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel relatif kecil dan tanpa kelompok kontrol. Desain tersebut memiliki keterbatasan karena perubahan skor setelah intervensi tidak selalu dapat dikaitkan secara langsung dengan efek *flashcard*. Faktor lain seperti perkembangan alami anak, pengaruh lingkungan sekolah, perhatian tambahan dari fasilitator, atau pengulangan instrumen dapat memengaruhi hasil penelitian (Bordewijk et al., 2020). Selain itu, sebagian penelitian menggunakan instrumen observasi yang berbeda sehingga menyebabkan variasi dalam pengukuran outcome.

Penilaian kualitas metodologi pada artikel yang direview juga menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian memiliki kualitas sedang. Nilai *critical appraisal* yang berada pada rentang 55,5–66,6% menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa komponen metodologis yang belum terpenuhi. Dalam systematic review, kualitas penelitian primer harus menjadi pertimbangan utama dalam menentukan kekuatan kesimpulan. Studi dengan risiko bias tinggi dapat menghasilkan estimasi efek yang lebih besar dibandingkan kondisi sebenarnya (Munn et al., 2020). Oleh karena itu, meskipun seluruh penelitian melaporkan hasil positif, tingkat keyakinan terhadap efektivitas *flashcard* masih perlu dipertimbangkan secara moderat.

Selain itu, penggunaan nilai signifikansi statistik (*p-value*) sebagai dasar utama efektivitas perlu dikritisi. Nilai $p < 0,05$ hanya menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan secara statistik,

tetapi tidak menjelaskan besarnya perubahan atau manfaat klinis dari suatu intervensi. Penelitian mendatang perlu melaporkan ukuran efek (*effect size*), interval kepercayaan, dan perubahan skor klinis agar interpretasi hasil menjadi lebih bermakna (Page et al., 2021). Dengan adanya informasi tersebut, peneliti dan praktisi dapat mengetahui apakah peningkatan yang terjadi memiliki dampak nyata terhadap fungsi emosional anak.

SIMPULAN

a. Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa flashcard atau kartu emosi merupakan intervensi yang menjanjikan untuk meningkatkan regulasi emosi anak, khususnya pada usia prasekolah 5 sampai 6 tahun. Media ini mudah digunakan, menarik bagi anak, relatif murah, serta dapat diterapkan di sekolah, layanan kesehatan, maupun lingkungan keluarga. Namun, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial*, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, melakukan pengukuran tindak lanjut, serta menggunakan instrumen regulasi emosi yang telah tervalidasi agar bukti efektivitas flashcard menjadi lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.

b. Implikasi Klinis

Berdasarkan sintesis delapan artikel, penggunaan flashcard atau kartu emosi memiliki implikasi klinis yang penting dalam praktik keperawatan jiwa, khususnya pada pelayanan keperawatan jiwa anak dan remaja. Media ini dapat dimanfaatkan sebagai intervensi psikososial yang sederhana, ekonomis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Pertama, flashcard dapat digunakan oleh perawat jiwa sebagai media dalam promosi kesehatan jiwa dengan memanfaatkan kartu emosi saat memberikan pendidikan kesehatan kepada anak di sekolah, puskesmas, maupun komunitas untuk membantu anak mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab munculnya emosi, dan memilih respons yang adaptif. Upaya ini mendukung peningkatan literasi kesehatan mental sejak usia dini sehingga dapat memperkuat kemampuan anak menghadapi stres dan tantangan perkembangan.

Kedua, flashcard memiliki potensi sebagai intervensi preventif dalam mencegah munculnya masalah perilaku dan gangguan emosional. Anak yang memiliki kemampuan mengenali dan mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan kemarahan, mengurangi perilaku agresif, meningkatkan kemampuan menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, perawat jiwa dapat mengintegrasikan penggunaan kartu emosi ke dalam program pencegahan masalah kesehatan jiwa di sekolah maupun masyarakat.

Ketiga, pada pelayanan kuratif dan rehabilitatif, flashcard dapat menjadi media pendukung dalam terapi aktivitas kelompok (TAK), terapi bermain (*play therapy*), maupun sesi konseling individual bagi anak yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Penggunaan gambar ekspresi, cerita situasional, permainan, dan diskusi membantu anak mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan, mengeksplorasi faktor pencetus, serta melatih strategi koping yang lebih adaptif. Intervensi ini juga dapat meningkatkan keterlibatan anak selama proses terapi karena media

bersifat konkret, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Keempat, hasil sintesis menunjukkan bahwa keberhasilan penggunaan flashcard meningkat ketika dikombinasikan dengan aktivitas interaktif, seperti bermain peran, bercerita, simulasi situasi sehari-hari, latihan empati, maupun diskusi kelompok. Oleh karena itu, perawat jiwa tidak hanya berperan sebagai pemberi edukasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu anak mempraktikkan keterampilan regulasi emosi melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan.

Kelima, flashcard dapat mendukung asuhan keperawatan jiwa keluarga. Perawat dapat melatih orang tua atau pengasuh menggunakan kartu emosi di rumah sebagai bagian dari stimulasi perkembangan emosional anak. Keterlibatan keluarga memungkinkan latihan regulasi emosi dilakukan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari sehingga hasil intervensi lebih optimal.

c. Keterbatasan

Keterbatasan lain adalah belum adanya evaluasi jangka panjang. Hampir seluruh penelitian hanya mengukur perubahan segera setelah intervensi selesai sehingga belum diketahui apakah peningkatan regulasi emosi dapat dipertahankan dalam beberapa bulan setelah pembelajaran. Beberapa artikel juga belum melaporkan ukuran efek (*effect size*), validitas instrumen secara rinci, maupun prosedur randomisasi peserta. Kondisi tersebut menyebabkan tingkat kekuatan bukti yang tersedia masih berada pada kategori sedang.

d. Ucapan Terimakasih

Penulis pada penelitian ini ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Banyuwangi yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mempresentasikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminanty Agussalim, A., Tenriawaru Ahmad, A., Iprh, A., Amalia, A., Regina Lestari, D., & Asnur, F. (2023). Pembelajaran Emosi Melalui Flashcard Pada Anak Usia Dini Di TKIT Al-Fityan Gowa. *KARYA: Journal of Educational Community Service*, 2, 25–30.
- Angeling, Mahadiva Tsaniya, Ghinarahima Challista Najwa, Azzura Chiatha Destalova, Idulfilastri Rita Markus, & Marella Bianca. (2024). Flashcard: Pengenalan Jenis dan Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 1–16.
- Anggarini, D. J., & Arifian, I. Y. (2026). Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Anak-anak di Panti Asuhan dengan Metode Permainan. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um027v11i12026p1-6>
- Bordewijk, E. M., Wang, R., & van der Veen, F. (2020). Methodological quality and synthesis of systematic reviews in neurodevelopmental interventions. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 62(8), 913–920.
- Calkins, S. D., & Dollar, J. M. (2020). Biopsychosocial models of emotion regulation

- development in childhood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2(1), 223–244.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2020). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 48(3), 301–313.
- Eriksen, M. B., & Frandsen, T. F. (2018). The impact of patient, intervention, comparison, outcome (PICO) as a search strategy tool on literature search quality: A systematic review. *Journal of the Medical Library Association*, 106(4), 420–431. <https://doi.org/10.5195/jmla.2018.345>
- Fekonja, U., Umek, L. M., & Kranjc, S. (2020). Visual tools and emotional vocabulary development in preschool children. *Journal of Early Childhood Research*, 18(2), 145–158.
- Gillespie, R., Hunter, J., & Datu, J. A. (2020). Psychological interventions for emotional regulation in early childhood: A review of school-based programs. *Educational Psychology Review*, 32(4), 1021–1048.
- Gómez-Leal, R., Holgado-Tello, F. P., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Behavioral and emotional problems in early childhood: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 12, 638845.
- Hidayat, R., & Fauziah, N. (2021). Tantangan integrasi intervensi media visual dalam psikologi perkembangan anak: Sebuah studi literatur. *Jurnal Psikologi Klinis dan Perkembangan*, 10(1), 45–58.
- Joanna Briggs Institute. (2020). Checklist for randomized controlled trials - Critical Appraisal tools for use in JBI Systematic Reviews. *Jbi*, 1–5.
- Jović, M., Bogavac, D., & Stanković, M. (2021). The effects of visual-aided emotion recognition training on social skills in young children. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(5), 680–695.
- Kelisha, I., Romansza, hana K., Sanjaya, A., Susanto, L. R. D., Pangestu, G. S., & Risnawaty, W. (2024). Pengaruh Penggunaan Flashcards Terhadap Kemampuan Pengenalan Emosi Anak Usia 4-6 Tahun. 2(2), 306–312.
- Kholidah, E. N., & Suharso, P. (2022). Efektivitas media *Flashcard* emosi terhadap kemampuan empati dan komunikasi afektif anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2891–2902.
- Kusuma, A. R., & Yulianti, S. (2023). Pengembangan intervensi psikososial berbasis media sederhana untuk regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 11(2), 112–125.
- Lestari, W., & Maghfirah, F. (2025). Pengaruh Flashcard Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(3), 1629–1635. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i3.1462>
- Mayer, R. E. (2020). Multimedia learning and cognitive load theory in early childhood education. *Educational Psychology Review*, 32(3), 837–853.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetc, R., Currie, M., Lisy, K., Qureshi, R., Mattis, P., & Mu, P.-F. (2020). Chapter 7: Systematic reviews of etiology and risk. In *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-08>

- Morris, A. S., Criss, M. M., & Silk, J. S. (2020). The developmental psychopathology of emotion regulation in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 260–274.
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Nang, C., Piano, B., Lewis, A., Lycett, K., & Woodhouse, M. (2015). Using The PICOS Model To Design And Conduct A Systematic Search: A Speech Pathology Case Study. September.
- Nielsen, M., Tomasello, M., & Campbell, C. (2020). Play-based learning and visual scaffolding in early social-emotional development. *Child Development Perspectives*, 14(2), 108–114.
- Nisa, W. khoirun, Reza, M., Komalasari, D., & Saraoinsong, wulan patria. (2024). Pengaruh Media *Flashcard* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenai Emosi Anak Usia 3-4 Tahun. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 321–339.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Pons, F., Harris, P. L., & de Rosnay, M. (2020). Emotion comprehension and visual representation in young children. *Developmental Psychology*, 56(6), 1105–1117.
- Pons, F., Harris, P. L., & de Rosnay, M. (2020). Emotion comprehension and visual representation in young children. *Developmental Psychology*, 56(6), 1105–1117.
- Putri, D. A., & Wulandari, R. (2021). Pemanfaatan kartu bergambar (flashcard) dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak usia prasekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 33–42.
- Rahmawati, I., & Lestari, T. (2021). Media visual dan pembelajaran konseptual pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Awal*, 8(2), 150–162.
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324–354.
- Rozifa, A. W., & Qodliyah, A. W. (2025). Pengaruh Pelatihan Empati melalui Kartu Emosi terhadap Hasil Pembelajaran Perkembangan Sosial Emosional Anak Prasekolah. *JOMIS : Journal of Midwifery Science*, 9(1), 125–136.
- Saaqi, M., & Ashraf, B. (2017). Modifying “Pico” Question into “Picos” Model for More Robust and Reproducible Presentation of the Methodology Employed in A Scientific Study. *World Journal of Plastic Surgery*, 6(3), 390–392.
- Salmon, K., & Bryant, R. A. (2020). Emotion regulation and cognitive processing in young children: Implications for clinical interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 85–98.
- Sari, M. P., & Pratama, A. G. (2022). Variasi metodologis dalam penelitian intervensi media pembelajar emosi anak: Critical review. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 22–35.
- Selvi, J., Saman, A., Amal, A., Herlina, Rusmayadi, & Musi, M. A. (2026). Development of Emotion Cards as Emotional Literacy Media to Enhance Early Childhood Emotional

- Intelligence. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1).
- Takahashi, Y., Okada, K., & Hoshino, T. (2020). Positive emotion regulation and social adaptation in early childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101153.
- Wong, Q. J., Gregory, B., & McLellan, L. F. (2020). Psychosocial difficulties in childhood: The role of emotion dysregulation and executive functioning. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49(5), 675–689.
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2020). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 14(3), 153–160.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2020). Emotion regulation from early childhood to adolescence: Evidence for a normative developmental pattern. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 150–161.