

Scoping Review: Pemetaan Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak ADHD di Indonesia

Aisyah Ajeng W^{1*}, Ditta Kristina Putri², Charida Rifanira R³, Yasier Ambar Utama⁴, Eka Astuti⁵

^{1,2,3,4,5} Program Magister Psikologi, Universitas Paramadina, Jl. Raya Mabes Hankam No.Kav 9, RT.9/RW.3, Setu, Kec. Cipayung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta
aisyah.ajeng@students.paramadina.ac.id

Abstract

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is characterized not only by inattention and hyperactivity but also by deficits in emotion regulation, which significantly contribute to children's social and emotional difficulties. In Indonesia, empirical evidence on psychological interventions that specifically target emotion regulation in children with ADHD remains scattered and has not been systematically mapped. This study aims to map the types of psychological interventions, their implementation characteristics, and research gaps related to emotion regulation in children with ADHD in Indonesia using a scoping review approach. The scoping review follows the framework proposed by Arksey and O'Malley and refined by Levac et al., as well as the PRISMA-ScR guidelines. Literature searches were conducted through Google Scholar and the Garuda portal for articles published between 2015 and 2025. Of a total of 420 initial records, five studies met the inclusion criteria, comprising quasi-experimental designs, single-case studies, qualitative studies, and literature reviews. Identified interventions included digital therapeutics based on self-regulation training, play therapy, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), school-based game-oriented behavioral interventions, and parent training. The mapping results indicate that all interventions reported positive effects on emotion regulation in children with ADHD, particularly in impulse control, management of anger, and enhancement of adaptive emotional responses. However, the available evidence is still dominated by designs with small sample sizes, heterogeneity in emotion regulation measurement instruments, and limited long-term evaluation. These findings underscore the need for further research with more robust and standardized methodological designs to support the development of evidence-based interventions within psychological services and inclusive education contexts in Indonesia.

Keywords: ADHD, Emotion Regulation, Psychological Interventions, Children, Scoping Review, Indonesia.

Abstrak

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) tidak hanya ditandai oleh gangguan perhatian dan hiperaktivitas, tetapi juga oleh defisit regulasi emosi yang berkontribusi signifikan terhadap kesulitan sosial dan emosional anak. Di Indonesia, bukti empiris mengenai intervensi psikologis yang secara spesifik menargetkan regulasi emosi pada anak ADHD masih tersebar dan belum dipetakan secara sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan jenis intervensi psikologis, karakteristik pelaksanaan, serta kesenjangan penelitian terkait regulasi emosi pada anak ADHD di Indonesia melalui pendekatan scoping review. Scoping review ini mengikuti kerangka Arksey dan O'Malley yang disempurnakan oleh Levac et al. serta pedoman PRISMA-ScR. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar dan portal Garuda terhadap artikel yang dipublikasikan pada periode 2015–2025. Dari total 420 catatan awal, lima studi memenuhi kriteria inklusi, terdiri atas desain kuasi-eksperimental, studi kasus tunggal, kualitatif, dan tinjauan literatur. Intervensi yang teridentifikasi meliputi digital therapeutic berbasis pelatihan regulasi diri, terapi bermain, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), intervensi perilaku berbasis permainan di sekolah, serta parent training. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa seluruh intervensi melaporkan dampak positif terhadap regulasi emosi anak ADHD, terutama pada aspek kontrol impuls, pengelolaan emosi marah, dan peningkatan respons emosional adaptif. Namun, bukti yang tersedia masih didominasi oleh desain dengan ukuran sampel kecil, heterogenitas instrumen pengukuran regulasi emosi, serta keterbatasan evaluasi jangka panjang. Temuan ini menegaskan perlunya penelitian lanjutan dengan desain metodologis yang lebih kuat dan terstandarisasi untuk mendukung pengembangan intervensi berbasis bukti dalam konteks layanan psikologis dan pendidikan inklusif di Indonesia.

Kata Kunci: ADHD, Regulasi Emosi, Intervensi Psikologis, Anak, Scoping Review, Indonesia.

Copyright (c) 2026 Aisyah Ajeng W, Ditta Kristina Putri, Charida Rifanira R, Yasier Ambar Utama, Eka Astuti

✉ Corresponding author: Aisyah Ajeng W

Email Address: aliyadah01@gmail.com (Jl. Raya Mabes Hankam No.Kav 9, RT.9/RW.3, Setu, Kec. Cipayung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta)

Received 06 May 2026, Accepted 12 May 2026, Published 18 May 2026

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai oleh inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang menetap serta berdampak jangka panjang pada fungsi akademik, sosial, dan emosional anak (American Psychiatric Association [APA], 2013). Seiring perkembangan riset, ADHD tidak hanya dipahami sebagai gangguan perhatian dan perilaku motorik, tetapi juga berkaitan erat dengan gangguan regulasi emosi yang signifikan, yang berkontribusi terhadap kesulitan penyesuaian sosial dan relasi interpersonal (Shaw et al., 2014).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai tuntutan situasional (Gross, 2015). Pada anak dengan ADHD, regulasi emosi sering terganggu akibat defisit fungsi eksekutif, khususnya inhibisi perilaku dan kontrol diri, yang menyebabkan respons emosional yang lebih intens, cepat, dan sulit diredam (Barkley, 2015; Shaw et al., 2014). Gangguan ini terbukti menjadi prediktor kuat terhadap masalah relasi teman sebaya serta rendahnya kualitas hubungan anak dengan guru dan orang tua (Evans et al., 2018).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental anak semakin meningkat, dengan kenaikan prevalensi gangguan mental-emosional dari 6,0% pada tahun 2013 menjadi 9,6% pada tahun 2019, yang diperburuk oleh dampak pandemi Covid-19. Studi klinis menunjukkan bahwa sebagian besar anak dengan gangguan perhatian dan perilaku yang dirujuk ke layanan kesehatan mental mengalami masalah regulasi emosi yang berat (Fauziah & Rahmawati, 2021; Suharyati & Wahyuningsih, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian mulai melaporkan efektivitas intervensi psikologis seperti intervensi digital berbasis regulasi diri, terapi bermain, dan pendekatan perilaku sebagai alternatif non-farmakologis (Budiyarti, Agustini, & Rachmawati, 2025; Winarsunu, Hanapi, & Fasikhah, 2024; Sholichah & Hasanah, 2023; Prodi PGPAUD Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 2025). Namun, literatur yang ada masih terfragmentasi, didominasi desain studi kasus atau quasi-eksperimental dengan variasi metode dan keterbatasan pelaporan outcome regulasi emosi, sehingga diperlukan pemetaan sistematis melalui scoping review (Yakin et al., 2025).

Oleh karena itu, *scoping review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memetakan bukti ilmiah yang ada tentang intervensi psikologis yang telah diteliti dan diterapkan di Indonesia untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak ADHD, dengan fokus pada jenis intervensi, karakteristik pelaksanaannya, karakteristik peserta, aspek regulasi emosi yang menjadi fokus serta instrumen pengukurannya, serta kesenjangan penelitian yang masih ada. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat untuk praktik klinis, pendidikan, dan penelitian selanjutnya di bidang psikologi perkembangan anak di Indonesia. Secara khusus, scoping review ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi jenis-jenis intervensi psikologis yang telah digunakan di Indonesia untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak ADHD.
2. Mendeskripsikan karakteristik intervensi, meliputi pendekatan teoretis, durasi dan intensitas intervensi, setting pelaksanaan (sekolah, rumah, klinik), serta pihak yang terlibat (anak, orang tua, guru, atau kombinasi).

3. Mengkaji karakteristik peserta penelitian, termasuk rentang usia anak, konteks pendidikan, serta kondisi komorbid yang dilaporkan.
4. Memetakan outcome regulasi emosi yang diukur dan instrumen asesmen yang digunakan dalam penelitianpenelitian tersebut.
5. Mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan area yang masih kurang dieksplorasi terkait intervensi psikologis untuk regulasi emosi pada anak ADHD di Indonesia.

Berdasarkan tujuan tersebut, pertanyaan penelitian dalam scoping review ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja jenis intervensi psikologis yang telah diteliti dan diterapkan di Indonesia untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan ADHD?
2. Bagaimana karakteristik pelaksanaan intervensi psikologis tersebut (pendekatan, durasi, frekuensi, setting, dan pihak yang terlibat)?
3. Siapa karakteristik anak ADHD yang menjadi subjek dalam penelitian-penelitian intervensi regulasi emosi di Indonesia?
4. Aspek regulasi emosi apa saja yang menjadi fokus intervensi dan instrumen apa yang digunakan untuk mengukurnya?
5. Kesenjangan apa yang masih terdapat dalam penelitian mengenai intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak ADHD di Indonesia?

METODE

Penelitian ini menggunakan desain scoping review yang bertujuan untuk memetakan secara sistematis literatur ilmiah mengenai intervensi psikologis yang diterapkan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di Indonesia. Scoping review dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi cakupan penelitian yang luas, menggambarkan variasi pendekatan intervensi, serta menelaah karakteristik pelaksanaan dan kesenjangan penelitian yang masih ada dalam suatu bidang kajian tertentu (Arksey & O'Malley, 2005; Peters et al., 2020).

Pendekatan scoping review dinilai sesuai untuk topik ini karena penelitian mengenai intervensi psikologis pada anak ADHD, khususnya yang berfokus pada regulasi emosi, masih berkembang dan menunjukkan keragaman desain penelitian, metode intervensi, serta konteks penerapan, baik di lingkungan klinis maupun pendidikan. Berbeda dengan systematic review yang berfokus pada evaluasi efektivitas intervensi secara ketat, scoping review bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang lanskap penelitian yang ada (Tricco et al., 2018). Pendekatan ini juga telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan pendidikan di Indonesia untuk memetakan intervensi dan praktik berbasis bukti (Rahmawati et al., 2021; Putri & Handayani, 2022).

Pelaksanaan scoping review ini mengacu pada kerangka metodologis yang dikembangkan oleh Arksey dan O'Malley (2005) yang kemudian disempurnakan oleh Levac et al. (2010), serta mengikuti pedoman PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) untuk menjamin transparansi dan

konsistensi pelaporan hasil penelitian (Tricco et al., 2018). Kerangka ini mencakup tahapan utama: (1) identifikasi pertanyaan penelitian, (2) identifikasi studi yang relevan, (3) seleksi studi, (4) ekstraksi dan pemetaan data, serta (5) sintesis dan pelaporan hasil.

Setelah dilakukan penelusuran awal terhadap literatur yang relevan, kajian dalam scoping review ini difokuskan pada tema regulasi emosi pada anak dengan ADHD. Pertanyaan penelitian dirumuskan untuk mengarahkan proses pencarian, seleksi, dan analisis literatur agar selaras dengan tujuan penelitian. Secara khusus, scoping review ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis intervensi psikologis yang digunakan, mendeskripsikan karakteristik pelaksanaan intervensi, mengkaji dampak yang dilaporkan terhadap regulasi emosi anak, serta mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi intervensi di Indonesia.

Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis menggunakan Google Scholar dan Jurnal dari portal Garuda. Pemilihan kedua basis data ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Google Scholar memiliki cakupan multidisipliner yang luas dan efektif dalam menjangkau publikasi internasional dan nasional, sementara Garuda secara khusus memuat jurnal ilmiah Indonesia yang relevan dengan konteks lokal (Haddaway et al., 2015; Sari & Pratiwi, 2023).

Strategi pencarian disusun berdasarkan kerangka Population–Concept–Context (PCC). Kata kunci pencarian meliputi kombinasi istilah dalam bahasa Inggris dan Indonesia, yaitu: ("emotion regulation" OR "regulasi emosi") AND ("ADHD" OR "Attention Deficit Hyperactivity Disorder") AND (intervention OR intervensi) AND (child OR children OR adolescent OR anak) AND Indonesia.

Operator Boolean AND dan OR digunakan untuk memperluas sekaligus memfokuskan hasil pencarian agar sesuai dengan tujuan penelitian (Peters et al., 2020).

Pencarian literatur dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015 hingga 2025 guna menangkap perkembangan penelitian terkini. Bahasa publikasi dibatasi pada Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris agar relevan dengan konteks penelitian serta memungkinkan analisis literatur yang komprehensif.

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan secara jelas untuk memastikan bahwa studi yang dianalisis relevan dengan tujuan penelitian. Artikel yang disertakan merupakan penelitian empiris yang melibatkan anak dengan usia 3 - 10 tahun dengan diagnosis ADHD, baik berdasarkan diagnosis klinis maupun kriteria asesmen yang jelas. Studi harus secara eksplisit membahas regulasi emosi sebagai fokus utama, baik sebagai variabel hasil maupun sebagai target intervensi psikologis.

Desain penelitian yang disertakan mencakup pendekatan kuantitatif, kualitatif, mixed-methods, studi kasus, maupun quasi-experimental, selama menyediakan data yang dapat dianalisis terkait regulasi emosi (Tricco et al., 2018; Putri & Handayani, 2022). Artikel juga harus tersedia dalam bentuk teks lengkap (full-text) agar dapat dianalisis secara mendalam.

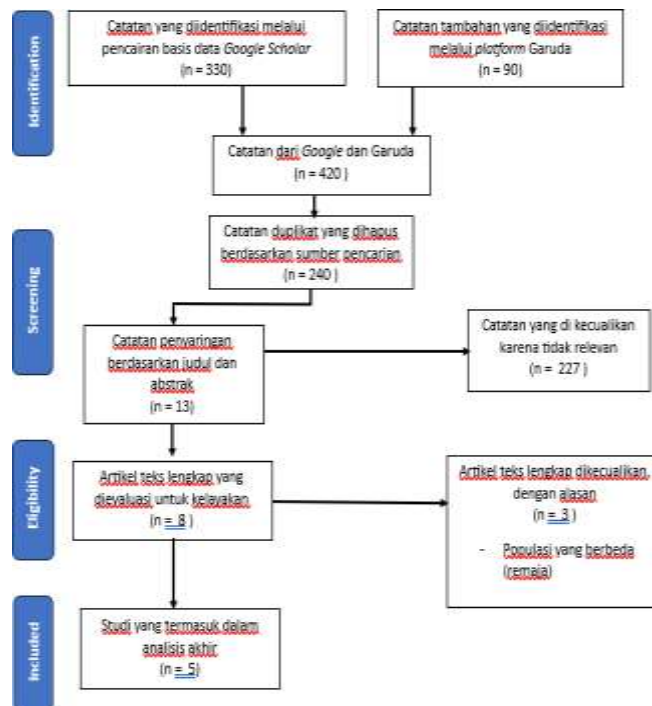
Sebaliknya, artikel dikeluarkan dari kajian apabila populasi penelitian tidak sesuai dengan fokus penelitian, seperti studi yang hanya melibatkan anak dengan gangguan perkembangan lain tanpa ADHD atau populasi dewasa. Artikel yang tidak membahas regulasi emosi secara langsung, melainkan hanya

berfokus pada aspek perhatian, hiperaktivitas, atau perilaku tanpa komponen emosional, juga tidak disertakan. Selain itu, publikasi non- empiris seperti opini, editorial, dan laporan kegiatan, serta artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full-text, dikeluarkan dari proses analisis (Levac et al., 2010; Rahmawati et al., 2021).

Proses seleksi studi dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi artikel, penyaringan judul dan abstrak, serta penelaahan teks lengkap. Seluruh artikel yang diperoleh dari proses pencarian awal diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Proses seleksi ini dilaporkan menggunakan diagram alur PRISMA-ScR untuk memastikan transparansi dan keterulangan proses penelitian (Tricco et al., 2018).

Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis menggunakan teknik charting data. Data yang diekstraksi meliputi: penulis dan tahun publikasi, lokasi penelitian, desain studi, karakteristik subjek, jenis intervensi psikologis, durasi dan frekuensi intervensi, setting pelaksanaan, pihak yang terlibat, aspek regulasi emosi yang menjadi fokus intervensi, instrumen pengukuran, temuan utama, serta kesenjangan penelitian yang dilaporkan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan tematik untuk memetakan pola intervensi yang berkembang serta mengidentifikasi area penelitian yang masih terbatas. Pendekatan ini memungkinkan penyusunan peta literatur yang komprehensif mengenai intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak ADHD di Indonesia.



Gambar 1. Flow chart Prisma

Proses identifikasi studi dalam scoping review ini diawali dengan pencarian literatur melalui basis data Google Scholar dan Jurnal Garuda. Pada tahap identifikasi, sebanyak 330 catatan diperoleh melalui pencarian pada basis data Google Scholar, serta 90 catatan tambahan yang didapat dari sumber Garuda, sehingga total awal catatan yang teridentifikasi berjumlah 420.

Selanjutnya, dilakukan proses penghapusan duplikasi berdasarkan kesamaan judul, penulis, dan sumber publikasi. Pada tahap ini, sebanyak 240 catatan duplikat dihapus, sehingga tersisa 180 catatan unik yang kemudian dilanjutkan ke tahap penyaringan.

Pada tahap screening, penyaringan dilakukan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansi awal terhadap fokus penelitian, yaitu intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan ADHD di Indonesia. Dari proses ini, sebanyak 227 catatan dikeluarkan karena tidak relevan, seperti tidak berfokus pada ADHD, tidak membahas regulasi emosi, atau tidak melibatkan intervensi psikologis. Setelah proses penyaringan, tersisa 13 artikel yang dinilai memenuhi kriteria awal dan dilanjutkan ke tahap evaluasi teks lengkap.

Tahap eligibility, sebanyak 8 artikel teks lengkap dievaluasi secara menyeluruh untuk menilai kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Dari jumlah tersebut, 3 artikel dikeluarkan dengan alasan utama perbedaan karakteristik populasi, yaitu penelitian yang melibatkan kelompok remaja, sehingga tidak sesuai dengan fokus penelitian yang menitikberatkan pada anak dengan ADHD.

Setelah melalui seluruh tahapan seleksi tersebut, sebanyak lima studi dinyatakan memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan dalam analisis akhir scoping review ini. 5 studi tersebut secara konsisten membahas intervensi regulasi emosi pada anak ADHD serta melaporkan hasil atau efektivitas intervensi yang relevan dengan tujuan penelitian.

No	Penulis & Tahun	Lokasi (Indonesia)	Tujuan Penelitian	Desain Studi	Karakteristik Subjek	Jenis Intervensi Psikologis	Karakteristik Intervensi (Durasi, Frekuensi, Setting, Pelaksana)	Aspek Regulasi Emosi yang Ditargetkan	Instrumen Pengukuran	Temuan Utama	Kesimpulan Penelitian
1	Budiyanti et al., 2025	Jawa Barat	Mengkaji efektivitas intervensi digital untuk regulasi diri anak ADHD	Quasi-eksperimental	Anak ADHD usia 6-10 tahun	Digital therapeutic (self-regulation training)	8 minggu; 2x/minggu; sekolah; guru & orang tua	Kontrol emosi, impulsivitas	SDQ, observasi perilaku	Regulasi emosi dan kontrol diri meningkat signifikan	Sampel kecil, belum jangka panjang
2	Ruhady & Windarta, 2025	Jawa Timur	Mendeskripsikan terapi bermain pada anak ADHD	Kualitatif	Anak ADHD usia 4-7 tahun	Terapi Bermain	6 sesi; klinik; psikolog	Ekspresi emosi, kontrol marah	Observasi klinis	Anak lebih mampu mengekspresikan emosi	Tidak ada pengukuran kuantitatif

3	Anandiva & Soetardhio, 2023	Yogyakarta	Menguji CBT untuk regulasi emosi marah	Single case experimental	Anak ADHD usia 8 tahun	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	10 sesi; klinik; psikolog	Regulasi emosi marah	Emotion Regulation Checklist	Penurunan intensitas emosi marah	Studi kasus tunggal
4	Winarsunu et al., 2024	Jawa Tengah	Mengkaji terapi bermain puzzle pada ADHD	Quasi-eksperimental	Anak ADHD usia 6-9 tahun	Play-based behavioral intervention	4 minggu; sekolah; guru	Self-control, regulasi emosi	Conners Scale, observasi	Peningkatan kontrol diri	Fokus regulasi emosi masih terbatas
5	Yakin et al., 2025	Nasional	Meninjau intervensi pengasuhan anak ADHD	Literature review	Anak ADHD (beragam usia)	Parent training, behavioral therapy	Variatif; rumah; orang tua	Regulasi emosi dan perilaku	Beragam	Intervensi orang tua krusial	Belum fokus Indonesia spesifik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Scoping review ini memetakan bukti empiris mengenai intervensi psikologis yang ditujukan untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di Indonesia. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa intervensi yang telah diterapkan mencakup digital therapeutic berbasis pelatihan regulasi diri (Budiyarti et al., 2025), terapi bermain (play therapy) (Ruphaely & Windarta, 2025), Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Anandiva & Soetardhio, 2023), play-based behavioral intervention di sekolah (Winarsunu et al., 2024), serta parent training dan behavioral therapy berbasis keluarga (Yakin et al., 2025). Secara umum, seluruh pendekatan tersebut memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu anak ADHD meningkatkan kesadaran emosi, pengendalian impuls, dan kemampuan menampilkan respons emosional yang lebih adaptif. Temuan ini memberikan gambaran komprehensif mengenai variasi jenis intervensi, karakteristik pelaksanaan, serta dampak yang dilaporkan terhadap regulasi emosi anak ADHD, sehingga dapat menjadi rujukan bagi praktisi psikologi, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam pengembangan layanan psikologis dan pendidikan inklusif di Indonesia.

Salah satu pendekatan yang relatif baru adalah digital therapeutic berbasis pelatihan regulasi diri yang dirancang secara modular, interaktif, dan progresif untuk melatih emotional awareness dan response modulation melalui permainan digital terstruktur (Budiyarti et al., 2025). Intervensi ini dilaksanakan selama delapan minggu dengan keterlibatan guru dan orang tua untuk mendukung generalisasi keterampilan regulasi emosi lintas konteks sekolah dan rumah. Selain itu, terapi bermain banyak digunakan pada anak usia dini dan terbukti membantu ekspresi emosi serta menurunkan perilaku emosional maladaptif (Ruphaely & Windarta, 2025), sementara CBT diterapkan dalam studi kasus untuk menurunkan intensitas emosi marah melalui restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku

adaptif (Anandiva & Soetardhio, 2023). Intervensi berbasis bermain di sekolah menunjukkan peningkatan kontrol diri meskipun regulasi emosi belum menjadi outcome utama (Winarsunu et al., 2024), sedangkan parent training menegaskan peran krusial orang tua dalam mendukung regulasi emosi anak ADHD melalui konsistensi pengasuhan dan penguatan positif (Yakin et al., 2025). Meskipun demikian, scoping review ini juga mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang signifikan, terutama terkait dominasi desain studi kasus dan quasi-eksperimental, ukuran sampel yang kecil, keterbatasan instrumen regulasi emosi yang tervalidasi, serta minimnya evaluasi jangka panjang, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang lebih sistematis dan berbasis bukti.

Efektivitas Intervensi dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak dengan ADHD

Berdasarkan lima studi yang dianalisis, seluruh intervensi yang diterapkan menunjukkan dampak positif terhadap regulasi emosi anak dengan ADHD, baik secara langsung melalui pengukuran regulasi emosi maupun secara tidak langsung melalui indikator perilaku yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti penurunan impulsivitas, pengendalian emosi marah, dan peningkatan kontrol diri.

Intervensi berbasis digital therapeutic dan CBT menunjukkan efektivitas yang lebih jelas secara kuantitatif, dengan peningkatan skor regulasi emosi dan penurunan perilaku impulsif. Anak yang mengikuti intervensi ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi, menunda respons emosional, serta memilih respons yang lebih adaptif dalam situasi yang memicu emosi negatif (Budiyarti et al., 2025; Anandiva & Soetardhio, 2023).

Pendekatan terapi bermain dan playbased behavioral intervention juga terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, khususnya pada anak usia dini. Anak menunjukkan peningkatan kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, penurunan ledakan emosi, serta peningkatan kontrol diri dalam aktivitas sehari-hari di sekolah dan rumah. Meskipun sebagian besar temuan bersifat kualitatif atau berbasis observasi, perubahan perilaku yang konsisten menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi (Ruphaely & Windarta, 2025; Winarsunu et al., 2024).

Intervensi yang melibatkan orang tua memberikan kontribusi penting terhadap efektivitas intervensi. Dukungan orang tua membantu anak menerapkan strategi regulasi emosi secara konsisten di luar sesi intervensi, sehingga memperkuat generalisasi dan keberlanjutan hasil intervensi (Yakin et al., 2025).

Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Pelaksanaan Intervensi Regulasi Emosi pada Anak dengan ADHD

Hasil sintesis menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi regulasi emosi pada anak dengan ADHD dipengaruhi oleh sejumlah faktor pendukung dan penghambat.

Faktor pendukung utama adalah penyesuaian intervensi dengan karakteristik perkembangan dan kognitif anak ADHD. Intervensi yang menggunakan aktivitas konkret, struktur sesi yang jelas, media visual, serta pendekatan bermain terbukti lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh anak. Penyesuaian ini terlihat jelas pada penerapan CBT dan terapi bermain yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan anak ADHD (Anandiva & Soetardhio, 2023; Ruphaely & Windarta, 2025).

Keterlibatan guru dan orang tua juga menjadi faktor pendukung penting. Dukungan lingkungan memungkinkan anak untuk mempraktikkan keterampilan regulasi emosi secara konsisten dalam berbagai konteks, sehingga membantu proses generalisasi dan pemeliharaan keterampilan regulasi emosi (Budiyarti et al., 2025; Yakin et al., 2025).

Sebaliknya, beberapa faktor penghambat juga diidentifikasi. Keterbatasan desain penelitian, seperti penggunaan studi kasus tunggal dan ukuran sampel kecil, membatasi generalisasi temuan. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat dan kurangnya evaluasi jangka panjang menjadi hambatan dalam menilai keberlanjutan efek intervensi.

Hambatan lain berkaitan dengan keterbatasan pengukuran regulasi emosi secara langsung. Beberapa studi lebih menekankan perubahan perilaku tanpa menggunakan instrumen khusus regulasi emosi, sehingga pemahaman mengenai perubahan proses emosional anak menjadi terbatas (Winarsunu et al., 2024; Yakin et al., 2025).

Diskusi

Hasil scoping review menunjukkan bahwa intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak ADHD di Indonesia telah berkembang melalui beberapa pendekatan utama, terutama terapi bermain (play therapy), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan intervensi digital berbasis pelatihan regulasi diri. Ketiga pendekatan tersebut memiliki tujuan yang serupa, yaitu membantu anak mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Terapi bermain lebih banyak diterapkan pada anak usia dini hingga sekolah dasar, dengan memanfaatkan aktivitas bermain terstruktur sebagai media ekspresi emosi dan pembelajaran kontrol diri. Meskipun pendekatan ini efektif dalam menurunkan perilaku impulsif dan reaktif, sebagian penelitian masih mengandalkan observasi klinis sehingga perubahan regulasi emosi belum sepenuhnya terukur secara objektif.

Pendekatan CBT pada anak ADHD menekankan pelatihan keterampilan kognitif dan perilaku, seperti refleksi diri, pemecahan masalah, dan self-monitoring, untuk membantu anak mengelola emosi marah dan impulsivitas. Temuan studi kasus menunjukkan adanya penurunan intensitas emosi negatif setelah intervensi, sejalan dengan teori fungsi eksekutif yang menempatkan defisit inhibisi respons sebagai karakteristik utama ADHD. Selain itu, intervensi digital berbasis self-regulation training menunjukkan potensi yang menjanjikan melalui penggunaan permainan interaktif terstruktur yang dapat meningkatkan kontrol diri dan pengendalian emosi, serta memungkinkan keterlibatan guru dan orang tua dalam konteks sekolah maupun rumah.

Dari sisi pelaksanaan, intervensi dilakukan dalam berbagai setting, termasuk klinik, sekolah, dan rumah, dengan keterlibatan psikolog, guru, dan orang tua. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih memiliki keterbatasan metodologis, seperti ukuran sampel kecil, desain quasi-eksperimental atau studi kasus, durasi intervensi yang singkat, serta variasi instrumen pengukuran regulasi emosi. Selain itu, pelibatan orang tua sebagai mitra intervensi belum dilakukan secara optimal, padahal pendekatan behavioral parent training berpotensi memperkuat konsistensi regulasi emosi anak di rumah. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis di Indonesia telah mengarah pada

praktik berbasis bukti, namun masih memerlukan penguatan melalui pendekatan multi-komponen, standarisasi metode, dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan dampak intervensi pada regulasi emosi anak ADHD.

SIMPULAN

Beragam intervensi psikologis telah digunakan di Indonesia, terutama play therapy, CBT, dan intervensi digital yang berfokus pada regulasi diri. Intervensi umumnya efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi, seperti menurunkan impulsivitas emosional, meningkatkan kontrol marah, serta membantu anak mengekspresikan emosi secara adaptif. Sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental atau studi kasus dengan sampel kecil sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Instrumen pengukuran regulasi emosi belum terstandarisasi, dan masih banyak penelitian yang mengandalkan observasi klinis. Keterlibatan orang tua dan guru penting tetapi belum konsisten diterapkan dalam semua intervensi. Kajian longitudinal dan evaluasi follow-up masih minim, sehingga dampak jangka panjang belum banyak diketahui

Saran Praktis

Temuan scoping review ini mengindikasikan perlunya integrasi intervensi regulasi emosi ke dalam program Social Emotional Learning (SEL) di sekolah dasar, khususnya dalam konteks pendidikan inklusif. Penguatan kapasitas guru melalui pelatihan terstruktur diperlukan untuk memastikan implementasi strategi regulasi emosi berbasis visual, rutinitas, dan penguatan positif secara sistematis dalam praktik pedagogis.

Selain itu, pendekatan multimodal yang mengombinasikan strategi kognitif-perilaku, intervensi berbasis bermain, dan teknik perilaku direkomendasikan karena lebih selaras dengan karakteristik ADHD. Keterlibatan orang tua menjadi faktor kunci dalam mendukung generalisasi keterampilan lintas konteks. Implementasi intervensi harus berlandaskan prinsip etika dan pendekatan non-aversif, dengan menjamin perlindungan anak serta persetujuan orang tua sebagai prasyarat utama.

Implikasi Teoretis

Secara teoretis, temuan scoping review ini memperkuat relevansi process model of emotion regulation (Gross, 1998) dalam konteks intervensi regulasi emosi pada anak dengan ADHD, dengan menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan di Indonesia lebih efektif pada tahap attention deployment dan response modulation dibandingkan cognitive change. Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan fungsi eksekutif dan inhibisi respons pada anak ADHD membatasi kemampuan reappraisal kognitif, sehingga adaptasi intervensi melalui struktur yang jelas, media visual, bahasa sederhana, dan pengulangan merupakan kebutuhan teoretis, bukan sekadar pertimbangan praktis. Temuan ini juga mendukung integrasi model regulasi emosi dengan perspektif neuropsikologis ADHD, khususnya model defisit regulasi diri Barkley, dengan menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan bagian dari keterbatasan regulasi diri yang lebih luas. Oleh karena itu, regulasi emosi perlu dikonsepsikan sebagai outcome utama dalam penelitian intervensi ADHD, dengan pengukuran yang mencakup kesadaran

emosi, penggunaan strategi regulasi, dan kontrol respons emosional, bukan hanya indikator perilaku yang bersifat tidak langsung.

Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial (RCT) atau kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol dan sampel yang lebih besar serta representatif, disertai evaluasi tindak lanjut (3–6 bulan) untuk menilai keberlanjutan efek intervensi. Penggunaan instrumen regulasi emosi yang tervalidasi (misalnya ERC, DERS versi anak, atau BRIEF) direkomendasikan guna meningkatkan akurasi dan keterbandingan temuan, serta diperlukan studi komparatif antar pendekatan intervensi dan analisis moderator–mediator (misalnya keparahan ADHD, dukungan keluarga, jenis sekolah, dan usia anak) untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi.

Batasan Penelitian (Limitations of the Scoping Review)

Scoping review ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi temuan. Pertama, mayoritas studi yang terinklusi menggunakan desain single- subject, studi kasus, atau kuasi- eksperimental, sehingga kekuatan bukti kausal terkait efektivitas intervensi masih terbatas. Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil pada sebagian besar penelitian membatasi generalisasi temuan terhadap populasi anak ADHD di Indonesia secara luas. Ketiga, tingginya variasi jenis intervensi, durasi, serta metode pelaksanaan menyulitkan perbandingan langsung antar studi secara sistematis. Keempat, regulasi emosi pada banyak penelitian diukur secara tidak langsung melalui indikator perilaku seperti agresivitas atau kepatuhan, bukan menggunakan instrumen khusus regulasi emosi, sehingga pemahaman mengenai perubahan proses emosional menjadi kurang mendalam. Kelima, sebagian besar intervensi dilaksanakan dalam jangka waktu singkat tanpa evaluasi tindak lanjut, sehingga keberlanjutan efek intervensi belum dapat dipastikan. Terakhir, penelusuran literatur terutama bersumber dari Google Scholar, jurnal nasional, dan Garuda, sehingga terdapat kemungkinan bahwa beberapa studi relevan yang tidak terindeks atau tidak tersedia secara daring belum terinklusi dalam tinjauan ini.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anandiva, R., & Soetardio, S. (2023). Penerapan cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan regulasi emosi marah pada anak ADHD: Studi kasus tunggal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 145–156.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.

- Budiyarti, Y., Agustini, D., & Rachmawati, M. (2025). Digital therapeutic berbasis pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan kontrol emosi anak dengan ADHD. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 14(1), 33–47.
- Evans, S. W., Owens, J. S., & Bunford, N. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390757>
- Fauziah, R., & Rahmawati, N. (2021). Masalah regulasi emosi pada anak dengan gangguan perhatian dan hiperaktivitas di layanan psikologi klinis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 22–34.
- 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. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haddaway, N. R., Collins, A. M., Coughlin, D., & Kirk, S. (2015). The role of Google Scholar in evidence reviews and its applicability to grey literature searching. *PLOS ONE*, 10(9), e0138237. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138237>
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: Advancing the methodology. *Implementation Science*, 5, Article 69. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>
- Peters, M. D. J., Godfrey, C. M., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Scoping reviews. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIM manual for evidence synthesis*. Joanna Briggs Institute. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>
- Putri, A. R., & Handayani, F. (2022). Scoping review sebagai pendekatan metodologis dalam penelitian pendidikan dan psikologi di Indonesia. *Jurnal Metodologi Penelitian Psikologi*, 6(2), 89–101.
- Rahmawati, S., Lestari, T., & Nugroho, A. (2021). Pemetaan intervensi psikologis berbasis bukti pada anak berkebutuhan khusus: Scoping review. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(3), 201–215.
- Ruphaely, C., & Windarta, I. (2025). Terapi bermain untuk membantu regulasi emosi anak ADHD usia dini. *Jurnal Psikologi Anak dan Pendidikan*, 9(1), 55–68.
- Sari, D., & Pratiwi, R. (2023). Akses dan kualitas publikasi jurnal nasional Indonesia melalui portal Garuda. *Jurnal Ilmu Informasi dan Perpustakaan*, 7(2), 101–114.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276–293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>
- Sholichah, I., & Hasanah, U. (2023). Play therapy with puzzle animal media untuk menurunkan impulsivitas anak ADHD. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 134–146.
- Suharyati, S., & Wahyuningsih, T. (2022). Profil masalah emosi dan perilaku anak dengan gangguan perhatian di layanan psikologi anak. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 98–112.

- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Winarsunu, T., Hanapi, H., & Fasikhah, S. S. (2024). Play-based behavioral intervention untuk meningkatkan kontrol diri anak ADHD di sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(1), 44–58.
- Yakin, A., Nurhayati, S., & Pramudita, R. (2025). Parent training dan terapi perilaku pada anak ADHD: Tinjauan literatur nasional. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Anak*, 8(1), 1–15.