ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
Pages 2183-2190
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Eksplorasi Regulasi Emosi Anak Usia Dini dan Peran Guru di TK Kota Padang

Riskha Hanifa Nasution [a]✉, Nurhafizah [b], Amalia Husna [c], Elvira Khori Ulni [d], Wulan Rahmadia Novera [e], Harlina Ramelan [f]
[a b c d e] Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Padang, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

Abstrak

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting dalam perkembangan sosial emosional yang mendukung kemampuan anak dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri. Meskipun penelitian tentang regulasi emosi sudah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mengeksplorasi praktik dukungan guru terhadap regulasi emosi anak dalam pendidikan anak usia dini di tingkat lokal masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perkembangan regulasi emosi anak serta peran guru dalam mendukung regulasi emosi anak di taman kanak-kanak wilayah Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kontekstual dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan penelitian terdiri dari 15 guru pada 5 TK di Kota Padang yang memiliki pengalaman mengajar minimal tiga tahun. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan triangulasi sumber dan metode untuk memastikan kredibilitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia dini masih berkembang dan ditandai dengan ekspresi emosi yang cenderung spontan. Namun, dukungan guru melalui pendekatan berbasis empati, penguatan positif, dan pemberian label emosi membantu anak secara bertahap mengenali serta mengelola emosinya. Temuan penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman praktik dukungan emosional di lingkungan PAUD, sekaligus menegaskan peran strategis guru sebagai *co-regulator* dalam proses perkembangan regulasi emosi anak.

Kata Kunci: *regulasi emosi, anak usia dini, sosial emosional*

Abstract

Emotion regulation is an essential ability in social-emotional development that supports children's capacity to interact and adapt to their social environment. Although studies on emotion regulation have been widely conducted, research that specifically explores teachers' supportive practices in fostering children's emotion regulation within local early childhood education contexts remains limited. This study aimed to explore the development of children's emotion regulation and the role of teachers in supporting emotion regulation in kindergartens in Padang City. This research employed a contextual qualitative approach using purposive sampling. The participants consisted of 15 teachers from five kindergartens in Padang City who had more than three years of teaching experience. Data were collected through observations and interviews focusing on teacher–child interactions and strategies used by teachers to support children's emotion regulation. Data were analyzed using thematic analysis with source and method triangulation. The findings indicate that children's emotion regulation is still developing and characterized by spontaneous emotional expressions. However, teachers' empathetic approaches, positive reinforcement, and emotion labeling help children gradually recognize and manage their emotions. These findings highlight the important role of teachers as co-regulators in supporting children's emotional development

Keywords: *emotion regulation, early childhood, social emotional*

Copyright (c) 2026 Riskha Hanifa Nasution, et al.
✉ Corresponding author :
E-mail address : riskhahanifa@fip.unp.ac.id (Padang, Indonesia)
Received 26 February 2026, Accepted 24 June 2026, Published 24 June 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

Pendahuluan

Anak usia dini (0-6 tahun) berada pada masa *golden age*, anak mengalami pertumbuhan yang pesat yang tidak dapat terulang di masa hidup berikutnya (Jantrika & Marlina, 2021; Maulana et al., 2018). Pada rentang usia 0–6 tahun, anak memiliki tingkat plastisitas perkembangan yang tinggi sehingga pengalaman yang diperoleh pada masa ini akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan anak pada tahap selanjutnya (Suryana, 2016). Pada periode ini, ada enam aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan anak, yaitu perkembangan kognitif, nilai-nilai agama dan moral, perkembangan sosial emosional, bahasa, keterampilan fisik-motorik, dan seni. Di antara aspek-aspek tersebut, perkembangan sosial emosional memainkan peran yang sangat penting, karena mempengaruhi kemampuan anak untuk memahami emosi diri sendiri, merespons emosi orang lain, dan membangun hubungan sosial. Secara umum, perkembangan sosial anak mengikuti pola budaya yang ada, dimulai dari anak berprilaku egosentris lalu berkembang menjadi interaksi yang lebih kooperatif dan kolektif.

Perkembangan sosial emosional pada anak usia dini memiliki pengaruh terhadap keberhasilan anak di masa depan. Silkenbeumer et al. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kemampuan anak untuk mengelola dan mengekspresikan emosi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sangat mempengaruhi adaptasi sosial dan perkembangan anak. Penelitian ini juga menekankan pentingnya strategi pendidikan yang mendukung perkembangan sosial emosional anak, khususnya di negara berkembang, untuk memaksimalkan potensi anak. Sejalan dengan itu, Handayani dan Kaffa (2025) menyatakan bahwa kompetensi sosial-emosional yang lebih tinggi berhubungan positif dengan kesiapan anak dalam memasuki sekolah. Anak-anak yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi, bekerja sama, dan berinteraksi dalam kegiatan kelompok menunjukkan kesiapan yang lebih baik untuk mengikuti proses pembelajaran. Kedua penelitian ini menegaskan peran krusial dari perkembangan sosial emosional dalam mendukung transisi anak, baik dalam konteks sosial maupun akademik, yang sangat penting bagi keberhasilan anak di masa depan. Kemampuan sosial emosional anak meliputi regulasi emosi, keterampilan sosial seperti kerja sama dan membangun hubungan yang positif, serta perilaku prososial seperti menunjukkan empati pada teman sebaya.

Di lingkungan TK, anak mulai menghadapi berbagai situasi sosial yang menuntut kemampuan untuk mengontrol emosi, bekerja sama dengan teman sebaya, serta mengikuti aturan kelas. Salah satu kemampuan penting yang mendukung proses tersebut adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan usaha seseorang untuk mengendalikan atau menyesuaikan perasaan yang dialami dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Hal ini bertujuan untuk mempertahankan perasaan yang menyenangkan dan mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan untuk mencapai kenyamanan emosional saja namun berdasarkan pemikiran yang dimiliki seorang anak. Proses ini dapat berlangsung secara sadar maupun tanpa disadari (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007).

Penelitian tentang regulasi emosi pada anak usia dini telah banyak dilakukan, terutama untuk memahami kemampuan anak-anak dalam mengelola perasaan yang berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional. Dalam praktik pembelajaran di taman kanak-kanak, regulasi emosi sering menjadi tantangan dalam interaksi sehari-hari di kelas. Anak umumnya masih menunjukkan ekspresi emosi seperti menangis dan tantrum ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada tahap ini masih berada dalam proses perkembangan dan memerlukan dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya, terutama dari guru sebagai pendidik di sekolah. Guru berperan tidak hanya sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai pembimbing yang membantu anak memahami emosi, menenangkan diri, serta mengelola konflik sosial dengan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang responsif dan berbasis empati dari guru dapat membantu anak mengenali dan mengelola emosi secara lebih adaptif dalam lingkungan sekolah (Hermahayu et al., 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai regulasi emosi anak usia dini terus berkembang. Sebagian besar penelitian fokus pada hubungan antara regulasi emosi dan perkembangan sosial anak, dengan menunjukkan bahwa anak-anak yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan teman sebaya dan lebih siap untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah (Eisenberg et al., 2005; Maulidiyah et al., 2025). Penelitian lain juga menekankan pentingnya dukungan lingkungan pendidikan dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi melalui interaksi sosial yang positif dan kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan emosional anak (Alucyana et al., 2024). Perkembangan regulasi emosi di usia dini dapat mempengaruhi perkembangan perilaku dan mental di masa kanak-kanak, termasuk gejala seperti ADHD, perilaku internalizing (cemas, depresi), dan perilaku eksternalizing (agresif) (Murray, Russel, 2025). Hal ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan dukungan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

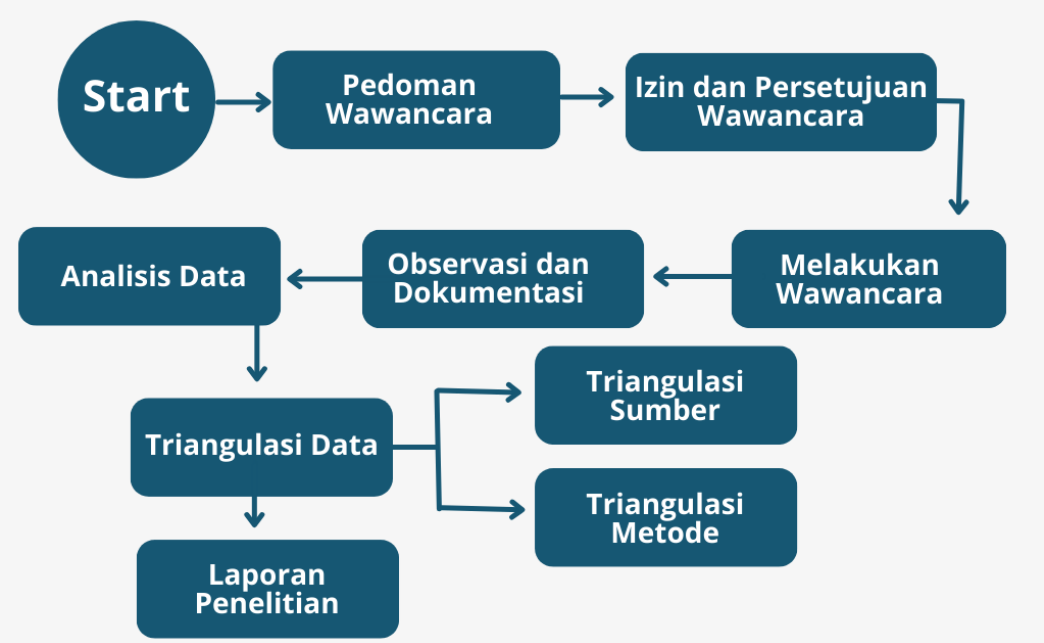
regulasi emosi sebagai target intervensi preventif.Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pengasuhan yang responsif dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosinya (Thompson, 2011).

Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi peran guru dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak melalui praktik pembelajaran sehari-hari di taman kanak-kanak masih relatif terbatas. Selain itu, kajian mengenai praktik dukungan regulasi emosi dalam konteks sosial dan budaya lokal juga belum banyak dilakukan, khususnya pada lembaga pendidikan anak usia dini di tingkat daerah. Padahal, aspek sosial dan budaya dapat memengaruhi cara anak mengekspresikan emosi serta strategi yang digunakan guru dalam membimbing anak mengelola emosi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perkembangan regulasi emosi anak usia dini serta peran guru dalam mendukung regulasi emosi anak di taman kanak-kanak wilayah Kota Padang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antar variabel, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kontekstual untuk memahami secara mendalam praktik yang dilakukan guru dalam membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam interaksi sehari-hari di kelas. Maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai praktik dukungan regulasi emosi di lingkungan pendidikan anak usia dini serta menegaskan peran guru sebagai co-regulator dalam perkembangan sosial emosional anak.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kontekstual untuk mengeksplorasi regulasi emosi pada anak usia dini di beberapa TK di wilayah Padang. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami regulasi emosi anak dalam konteks sosial yang nyata, yaitu di lingkungan sekolah TK. Desain kualitatif kontekstual digunakan dalam penelitian ini untuk menggali pengalaman dan peran guru terkait regulasi emosi anak dan pembelajaran yang mendukung regulasi emosi dalam interaksi sehari-hari disekolah. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih peserta berdasarkan tujuan penelitian yang spesifik. Peserta dalam penelitian ini adalah guru yang terlibat langsung dalam pendidikan anak di TK. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 15 guru dari 5 taman kanak-kanak di Kota Padang dengan kriteria yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu guru yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari 3 tahun dan berperan dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak.



Gambar 1. Alur Pengumpulan Data

Proses penelitian dimulai dengan persiapan pedoman wawancara, yang berfungsi sebagai alat utama untuk mengumpulkan informasi dari subjek penelitian. Panduan wawancara dirancang untuk menggali pengalaman guru dalam membimbing anak-anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi anak. Semua wawancara dilakukan dengan persetujuan tertulis dari peserta dan mengikuti standar etika penelitian. Setelah pedoman wawancara disusun, peneliti meminta izin dari pihak terkait untuk melakukan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

wawancara. Setelah izin diberikan, wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data yang relevan dan mendetail yang sesuai dengan tujuan penelitian yang berlangsung anatara 30 hingga 50 menit. Selanjutnya pengumpulan data dengan observasi langsung menggunakan instrumen yang telah disusun sesuai kebutuhan penelitian. Obsevasi di TK dilakukan dari November hingga Desember disertai dengan dokumentasi seperti foto dan video. Data yang terkumpul kemudian dibaca dengan seksama dan dianalisis untuk memahami makna dan kontennya. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik, yang melibatkan beberapa tahapan: pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis tematik dengan QualCoder untuk meningkatkan sistematisasi dan keterlacakan proses analisis data. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan berikut: Transkripsi dan Import Data; Seluruh data wawancara dan catatan observasi ditranskripsi secara verbatim, kemudian diimpor ke dalam perangkat lunak QualCoder dalam format dokumen teks. *Initial Coding;* Peneliti melakukan proses open coding dengan mengidentifikasi unit-unit makna dari data dan memberikan kode awal menggunakan fitur coding pada QualCoder. Pembentukan *Coding;* Pada tahap ini, kategori-kategori utama diintegrasikan menjadi tema-tema besar yang merepresentasikan pola regulasi emosi anak serta peran guru dalam mendukungnya. Visualisasi; QualCoder digunakan untuk menampilkan hubungan antar kode dan kategori melalui fitur visualisasi.

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi data. Triangulasi data digunakan untuk memastikan bahwa hasil yang ditemukan konsisten dan kredibel, dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi langsung di TK, wawancara mendalam dengan guru, serta dokumentasi terkait regulasi emosi anak. Data Triangulasi Sumber dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan, yaitu anak-anak usia dini, guru, dan dokumentasi terkait kegiatan pendidikan di TK. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pandangan yang lebih komprehensif mengenai regulasi emosi pada anak. Selanjutnya Triangulasi metode yaitu peneliti menggabungkan dua metode pengumpulan data, wawancara dengan guru dan observasi langsung terhadap anak-anak di TK. Dengan menggunakan dua metode ini, peneliti dapat membandingkan hasil wawancara dengan perilaku yang teramati di lapangan, sehingga memastikan bahwa temuan yang diperoleh lebih kuat dan tervalidasi. Teknik selanjutnya adalah *member checking*, mengkonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi data kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian makna. Diakhir ada *audit trail*, dengan mendokumentasikan seluruh proses penelitian mulai dari pengumpulan data, proses analisis, hingga penarikan kesimpulan, sehingga proses penelitian dapat ditelusuri secara transparan. Proses penelitian ini berakhir dengan penulisan laporan penelitian, yang mencakup temuan, analisis, dan kesimpulan yang diambil dari studi ini.

Tabel 1. Butir Pertanyaan Wawancara

BUTIR PERTANYAAN
Perilaku apa yang paling sering anda (guru) amati ketika anak mengalami kesulitan mengendalikan emosi?
Bagaimana anda (guru) mendukung anak untuk mengenali emosinya, seperti marah, sedih, atau cemas ketika di kelas?
Apa langkah pertama yang anda (guru) lakukan ketika seorang anak menunjukkan perilaku emosional seperti tantrum atau menangis?
Apa metode atau teknik yang anda (guru) gunakan untuk membantu anak mengungkapkan perasaannya dengan cara yang positif?
Dalam interaksi sehari-hari, bagaimana anda (guru) mengenalkan anak dalam mengelola emosinya saat merasa kesal atau frustrasi?
Bagaimana anda (guru) memberikan dukungan kepada anak yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya?
Menurut anda (guru), seberapa penting peran guru dalam membantu perkembangan regulasi emosi anak? Mengapa?
Bagaimana respon anak ketika Anda (guru) memberikan arahan untuk menenangkan diri saat mengalami emosi negatif?
Apakah terdapat perbedaan cara anak laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosi di kelas?
Bagaimana Anda (guru) mengidentifikasi anak yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi?
Bagaimana Anda (guru) menangani konflik antar anak yang dipicu oleh emosi, seperti marah atau cemburu?
Faktor apa saja yang menurut Anda (guru) mempengaruhi kemampuan regulasi emosi anak di kelas?

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh dari observasi langsung dan wawancara dengan guru di beberapa TK di wilayah Padang, yang berfokus pada regulasi emosi anak usia dini. Temuan berikut ini merangkum karakteristik regulasi emosi anak dan peran guru dalam mendukung regulasi emosi anak di lingkungan sekolah. Pada TK Nurul Huda, hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak-anak cenderung mengekspresikan emosi secara spontan, seperti menangis atau tantrum, terutama dalam situasi yang menstimulasi respons emosional. Guru melaporkan bahwa meskipun anak-anak sering kesulitan untuk mengekspresikan perasaan secara verbal, anak mulai menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosi setelah diberikan pemahaman dan *modeling* yang konsisten. Salah satu anak yang sebelumnya sering menunjukkan perilaku agresif yaitu melempar barang kini lebih mampu mengendalikan emosi, berkat pendekatan berbasis empati yang diterapkan guru. Wawancara dengan guru juga mengungkapkan bahwa guru menggunakan teknik pengajaran berbasis empati dan kesabaran untuk membantu anak-anak mengontrol emosi mereka. Meskipun ada anak yang masih kurang percaya diri di sekolah, anak mulai menunjukkan kemajuan dengan menunjukkan empati kepada teman dekat. Pentingnya peran guru dalam regulasi emosi anak juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendampingan emosional yang responsif dari orang dewasa dalam hal ini, guru dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik (Denham et al., 2003; Thompson, 2011).

Pada TK Bina Insani menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh peran aktif guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung ekspresi emosional yang sehat. Anak-anak yang mendapatkan dukungan yang konsisten dan responsif dari guru menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosinya. Guru-guru di TK Bina Insani juga menerapkan pendekatan berbasis empati, anak dikenalkan dengan perasaannya sendiri dan mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dengan situasi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa teknik pengalihan perhatian dan dukungan emosional yang stabil dapat membantu anak-anak untuk mengatasi kecemasan dan emosi negatif lainnya (Pardede & Febrianti, 2019). Pada hasil observasi dapat terlihat bahwa anak sudah bisa mengikuti arahan guru, memahami aturan, mampu meminta bantuan jika terjadi konflik dengan teman namun masih terdapat 2 orang anak yang belum berkembang regulasi emosi verbal dengan mengatakan “aku marah, aku tidak suka” alih-alih hanya dengan menangis atau cemberut.

TK Cendekia, hasil wawancara dengan guru mengungkapkan bahwa anak-anak mulai merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan emosi melalui kata-kata. Guru di TK ini menggunakan pendekatan yang lebih santai dan menyediakan ruang bagi anak-anak untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa rasa takut akan penilaian. Guru mencatat bahwa anak-anak yang awalnya cenderung menyembunyikan perasaannya kini mulai merasa lebih nyaman mengekspresikan perasaan di lingkungan sekolah setelah diberi kesempatan dan dorongan dari guru. Guru berperan aktif dalam membantu anak untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat.

Selain itu, penelitian ini mendukung bahwa *positive reinforcement* (penguatan positif) dari orang dewasa, baik melalui pujian maupun perhatian, dapat memperkuat perilaku adaptif pada anak-anak, termasuk pengelolaan emosi mereka (Jessy & Diswantika, 2019).Temuan dari TK Harapan Bangsa, observasi dan wawancara menunjukkan bahwa ada beberapa anak menunjukkan emosi sosial seperti kecemburuan atau marah saat berinteraksi dengan teman sebaya. Guru di TK ini membantu anak-anak mengelola emosi sosial mereka dengan teknik seperti pengalihan perhatian, berbicara tentang perasaan, dan menciptakan suasana kelas yang mendukung. Wawancara dengan guru juga mengungkapkan bahwa anak-anak mulai menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan emosi sosial mereka, terutama dalam menghadapi konflik dengan teman sebaya di kelas. Peran guru dalam memberikan perhatian emosional yang konsisten dan menciptakan ruang untuk berbicara tentang emosi sangat penting untuk perkembangan sosial-emosional anak-anak.

Hasil Analisis

Berdasarkan analisis data, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan pola regulasi emosi anak usia dini dan peran guru dalam mendukungnya.

Ekspresi Emosi

Anak usia dini cenderung mengekspresikan emosi secara spontan melalui perilaku seperti menangis, marah, atau tantrum. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi masih berada pada tahap awal perkembangan. Ekspresi emosi sering muncul dalam bentuk perilaku langsung sebagai respons terhadap situasi yang tidak sesuai dengan keinginan anak.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

Peran Guru sebagai *Co Regulator* emosi

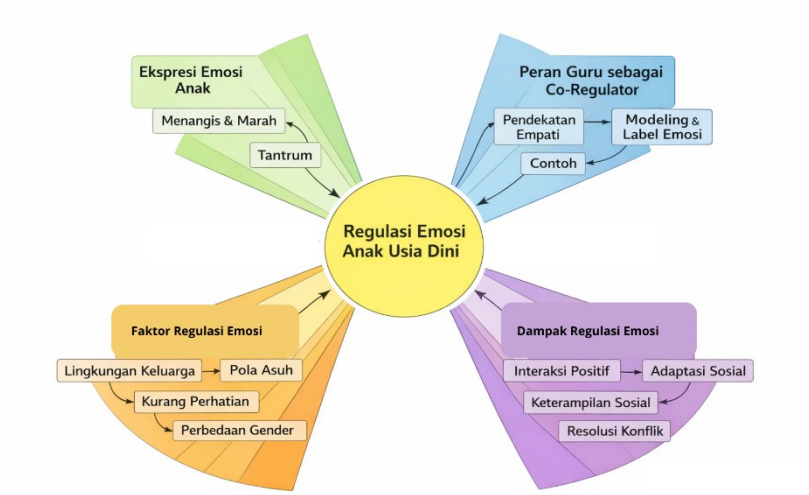
Guru berperan sebagai *co regulator* dengan membantu anak menenangkan diri, memberikan rasa aman, serta membimbing anak dalam mengelola emosi. Strategi yang digunakan meliputi pendekatan empati, komunikasi yang suportif, serta pendampingan langsung ketika anak mengalami kesulitan emosional seperti, membantu anak mengenali emosi, memberikan label emosi, serta mendorong anak mengekspresikan perasaan secara verbal. Teknik ini membantu anak mengembangkan kesadaran emosional dan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif

Dampak Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan sosial, perilaku, dan kesiapan belajar anak. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung menunjukkan interaksi sosial yang lebih positif, seperti mampu bekerja sama, berbagi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan teman sebaya. Dalam pembelajaran di kelas, anak dengan regulasi emosi yang baik juga lebih mampu mengikuti aturan, memperhatikan instruksi guru, serta menyelesaikan tugas dengan lebih optimal.

Faktor Penghambat Regulasi Emosi

Regulasi emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh keluarga, karakteristik individu, serta pengalaman sosial anak. Anak yang kurang mendapatkan dukungan emosional di rumah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi di lingkungan sekolah.



Gambar 2. Hasil Analisis QualCoder

Namun, penelitian ini juga menunjukkan adanya dinamika kontekstual yang dipengaruhi oleh budaya lokal. Dalam konteks sosial tertentu, anak cenderung diajarkan untuk menahan ekspresi emosi sebagai bentuk kesopanan. Hal ini menyebabkan anak terkadang tidak langsung mengekspresikan emosi secara terbuka, tetapi menunjukkan reaksi emosional yang muncul secara tiba-tiba ketika tekanan meningkat. Di sisi lain, guru berperan dalam menjembatani nilai budaya tersebut dengan pendekatan yang lebih terbuka dan suportif di lingkungan sekolah.

Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak tidak hanya merupakan proses perkembangan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan nilai budaya yang melingkupinya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai regulasi emosi anak usia dini sebagai proses yang bersifat kontekstual, serta menegaskan peran strategis guru sebagai co-regulator dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi anak usia dini menunjukkan karakteristik yang khas dan berbeda dari setiap individu sesuai tahap perkembangannya. Anak umumnya masih mengekspresikan emosi secara spontan dan langsung, tanpa kemampuan pengendalian diri yang matang. Respons emosional anak sering muncul dalam bentuk perilaku nyata seperti menangis, marah, berteriak, atau menunjukkan tantrum ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Anak mulai mengelola emosi melalui strategi sederhana, seperti mencari kenyamanan dari orang terdekat, mengalihkan perhatian, atau menunjukkan

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

reaksi perilaku tertentu. Seiring dengan perkembangan kognitif dan sosial, anak secara bertahap mulai menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, termasuk kemampuan menenangkan diri dan mengekspresikan emosi secara lebih terkendali. Hal ini mencerminkan peran penting dari teori keterikatan (attachment theory) yang dikembangkan oleh John Bowlby, yang menyatakan bahwa hubungan emosional yang aman dan stabil dengan pengasuh (dalam hal ini, guru) berperan besar dalam perkembangan sosial-emosional anak (Santrock, 2018).

Selain itu, kemampuan anak dalam mengenali dan memahami emosi masih berada pada tahap awal perkembangan. Anak mulai belajar memberi label atau nama pada perasaan yang dialaminya, meskipun belum selalu mampu mengungkapkannya secara verbal dengan tepat. Regulasi emosi anak usia dini juga cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal, terutama dukungan dan bimbingan dari guru. Hasil penelitian mengenai *emotion socialization* dalam pendidikan anak usia dini yang menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Guru sebagai pendukung regulasi (co-regulator) melalui pendekatan seperti *emotion coaching*, pemberian label emosi (*emotion labeling*), serta penggunaan pertanyaan reflektif (*meta cognitive prompts*) yang membantu anak memahami dan mengelola pengalaman emosional (Silkenbeumer, 2024). Peran aktif guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung regulasi emosi yang sehat dengan pendekatan berbasis empati, mengungkapkan perasaan, pengalihan perhatian dan teknik pengelolaan emosi yang sesuai dengan perkembangan anak sangat krusial untuk mendukung anak-anak dalam mengatasi tantangan emosionalnya. Anak-anak yang mendapatkan stimulasi yang konsisten dan responsif dari guru menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi yang berpengaruh pada perkembangan sosial emosional dimasa depan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel yang terbatas, dengan hanya melibatkan 5 (lima) TK di wilayah Padang. Oleh karena itu, temuan ini mungkin tidak sepenuhnya mewakili pengalaman yang lebih luas di luar wilayah tersebut. Penelitian lebih lanjut yang melibatkan lebih banyak TK dan wilayah yang lebih luas akan sangat berguna untuk memperluas pemahaman tentang regulasi emosi pada anak usia dini. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran untuk memperkuat validitas dan aplikabilitas temuan. Selain itu, melibatkan orang tua dan pendidik lain sebagai sumber data dapat memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai dukungan yang dibutuhkan anak dalam pengembangan regulasi emosi.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak usia dini berkembang secara bertahap dan ditandai dengan ekspresi emosi yang masih spontan serta bergantung pada dukungan lingkungan sosial. Dalam pembelajaran di taman kanak-kanak, guru memiliki peran strategis sebagai *co regulator* yang membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui interaksi yang responsif dan suportif. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat konsep *co regulation* dengan menunjukkan bahwa peran tersebut tidak hanya bersifat individual antara guru dan anak, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya lokal di lingkungan PAUD Indonesia. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi anak merupakan proses yang bersifat kontekstual, di mana praktik pendampingan emosional guru berinteraksi dengan nilai-nilai budaya dalam membentuk pola ekspresi dan pengelolaan emosi anak. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya peningkatan kapasitas guru dalam mendukung regulasi emosi anak melalui pelatihan *emotion coaching*, penguatan keterampilan komunikasi empatik, serta pengembangan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan aspek sosial-emosional dalam kegiatan sehari-hari di kelas. Selain itu, lembaga PAUD perlu mempertimbangkan pengembangan kurikulum yang secara eksplisit memasukkan penguatan regulasi emosi sebagai bagian dari proses pembelajaran, sehingga anak dapat memperoleh dukungan yang lebih sistematis dalam mengembangkan kompetensi sosial emosionalnya. Hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai regulasi emosi anak usia dini, tetapi juga menawarkan kontribusi konseptual dan praktis bagi pengembangan pendidikan anak usia dini yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional anak.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada para guru, sekolah dan anak-anak TK yang telah memberikan waktu dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengumpulan data dan penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

Alucyana, A., Yunita, Y., Nabila, R., Safitri, R., & Fahria, S. (2024). Resiliensi guru PAUD ditinjau dari

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8231

regulasi emosi, usia, dan masa kerja pada sekolah inklusi. As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Ana*k Usia Dini, 9(1), 11–20 https://doi.org/10.32678/assibyan.v9i1.9456*

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2005). Emotion regulation and its relation to socioemotional competence. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287–312). Guilford Press.

Gross, J. J. (1998). Sharpening the focus: Emotion regulation, arousal, and social competence. Psychological Inquiry, 9(4), *287–290*

Handayani, D., & Kaffa, R. (2025). The influence of social-emotional development on school readiness in early childhood. *E-Journal of Early Childhood Education, 17*(3), 120–134. https://doi.org/10.1234/ejournal.2025.010

Hermahayu, H., Rasidi, R., & Zahra, A. A. (2025). Disiplin positif dalam meningkatkan regulasi emosi dan perilaku sosial anak: Studi kualitatif pada pendidikan anak usia dini di Kabupaten Magelang. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan *Anak Usia Dini, 9(3), 905–920 https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i3.6909*

Jantrika, N., & Marlina, F. (2021). Perkembangan kognitif dan sosial-emosional pada anak usia dini. Jurnal Psikologi Anak dan K*eluarga, 3(2), 79–92 https://doi.org/10.31219/osf.io/kvzr3*

Jessy, M., & Diswantika, S. (2019). Positive reinforcement in supporting children's emotional regulation. *Journal of Child Development, 9*(2), 45–58. https://doi.org/10.2139/jcd.9106

Maulana, M., Sari, A. K., & Santi, W. (2018). Pertumbuhan sosial-emosional anak pada usia dini. Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(4*), 115–129 https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.3*

Maulidiyah, E. C., Fitri, R., Reza, M., & Fadzil, A. N. (2025). Effects of maternal age and parenting stress on the social-emotional development of young children. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini *Undiksha, 13(2), 210–218 https://doi.org/10.23887/paud.v13i2.64389*

Murray, A. L., Russell, A., & Calderón Alfaro, F. A. (2025). Early emotion regulation developmental trajectories and ADHD, internalizing, and conduct problems symptoms in childhood. *Development and Psychopathology, 37*(3), 1474–1481. https://doi.org/10.1017/S0954579424001263

Pardede, S., & Febrianti, R. (2019). Emotional regulation techniques for children with special needs. *Journal of Educational Psychology, 20*(4), 112–125. https://doi.org/10.2121/jep.20412

Santrock, J. W. (2018). *Child development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Silkenbeumer, J., Lüken, L. M., Holodynski, M., & Kärtner, J. (2024). Emotion socialization in early childhood education and care: How preschool teachers support children's emotion regulation. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 4*, 100057. https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100057

Suryana, D. (2016). Pendidikan anak usia dini: Stimulasi dan aspek perkembangan anak. Prenada Media https://doi.org/10.30989/mik.v5i2.62

Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 76*(2), 7–27. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2011.00605.x