



Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosional Anak di Rumah

Rida Lesmawati Pardosi^{1*}, Asri Neli Putri²

¹⁻²Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

IPTAR (Institut Pendidikan dan Teknologi 'Aisyiyah Riau)

*Penulis Korespondensi: Ridalesmawati8@gmail.com

Abstract. *In a child's life, especially during their developmental stages, the most important source of support is their family, especially their parents. Parents are a child's closest and first social environment. Children who receive social support from their parents will help them overcome the challenges of their developmental tasks. Furthermore, parental support can be a learning experience for children in relating to their educational (academic) environment and society. One important aspect of child development that must be managed is emotional development. Controlling a child's emotional development can be facilitated by providing appropriate social support. Emotions can drive behavior, and when a child is unable to express what they feel, want, or think, this behavior reflects what is happening within them. Emotions in the learning process can influence the speed or slowness of the learning process.*

Keywords: *Child Emotional Development; Emotional Maturity; Emotional Regulation; Parental Role; Parental Social Support.*

Abstrak. *Pada kehidupan anak terutama dalam tahap perkembangannya, sumber dukungan yang paling utama dibutuhkan adalah dukungan dari lingkungan keluarganya, terutama orangtua. Orangtua merupakan lingkungan sosial terdekat dan pertama dari anak. Anak yang mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, akan membantu anak dalam melewati tantangan-tantangan tugas perkembangannya, selain itu dukungan yang diberikan orangtua dapat menjadi pembelajaran anak dalam berhubungan dengan lingkungan Pendidikan (akademik) dan masyarakat. Salah satu aspek pertumbuhan anak yang penting untuk di kelola Adalah perkembangan emosi. Kontrol perkembangan emosi anak dapat difasilitasi dengan memberikan dukungan sosial yang baik kepada anak. Emosi dapat mendorong munculnya perilaku dan saat anak belum mampu untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan, inginkan, atau pun pikirkan, perilaku ini lah yang merefleksikan apa yang terjadi di dalam anak. Emosi dalam proses pembelajaran dapat memberikan pengaruh pada anak dalam bentuk cepat atau lambatnya proses belajar yang ditempuh.*

Kata Kunci: Dukungan Sosial Orang Tua; Kematangan Emosional; Pengaturan Emosional; Peran Orang Tua; Perkembangan Emosional Anak.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap pendidikan yang diselenggarakan sebelum pendidikan dasar dan ditujukan kepada anak sejak lahir hingga berusia enam tahun. Pendidikan ini merupakan bentuk pembinaan yang dilakukan melalui pemberian stimulasi pendidikan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara jasmani maupun rohani, sehingga anak memiliki kesiapan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. PAUD dapat dilaksanakan melalui jalur formal, nonformal, maupun informal. Selain itu, PAUD mencakup berbagai kegiatan stimulasi, bimbingan, pengasuhan, dan pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan serta tahap perkembangan anak, dengan tujuan mengembangkan berbagai kemampuan dan keterampilan sebagai bagian dari kompetensi anak.

Masa usia dini, terutama pada rentang usia 3–4 tahun, merupakan tahap penting dalam proses perkembangan anak karena pada periode ini terjadi pertumbuhan yang pesat dalam berbagai aspek, seperti kognitif, sosial, motorik, bahasa, dan emosional. Salah satu aspek yang memiliki peranan penting dalam perkembangan anak, tetapi sering kali kurang mendapatkan perhatian, adalah perkembangan emosi. Kematangan emosional menjadi salah satu dasar penting yang dapat memengaruhi perilaku anak, kemampuan dalam menjalin hubungan sosial, serta kesiapan anak dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan pada tahap perkembangan selanjutnya, (Rahiem, 2023).

Kematangan emosional pada anak usia 3–4 tahun ditunjukkan melalui kemampuan anak dalam mengenali, mengidentifikasi, mengungkapkan, serta mulai mengendalikan berbagai emosi dasar, seperti rasa marah, senang, takut, dan kecewa sesuai dengan situasi yang dihadapi dan norma sosial yang berlaku. Pada tahap perkembangan ini, anak mulai memahami bahwa setiap individu dapat memiliki perasaan yang berbeda-beda dan secara bertahap belajar mengenali serta memahami emosi yang dirasakan oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, perkembangan kematangan emosional sejak usia dini memiliki peranan penting sebagai dasar dalam membentuk karakter anak yang mampu beradaptasi, memiliki kemandirian, dan membangun hubungan sosial yang positif serta sehat. (Santrock, 2021)

Perkembangan emosional pada anak tidak berlangsung dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kualitas interaksi serta stimulasi yang diperoleh dari lingkungan terdekat anak. Orang tua sebagai bagian dari lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tersebut. Berdasarkan teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner, keluarga termasuk dalam lingkungan mikrosistem, yaitu lingkungan yang berinteraksi secara langsung dengan anak dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses pertumbuhan serta perkembangan anak. (Karisma, 2020).

Orang tua memiliki peran penting sebagai teladan bagi anak dalam mengenali dan mengelola emosi, memberikan penguatan sosial, menciptakan suasana emosional yang kondusif, serta mendukung proses pembelajaran sosial dan emosional melalui berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Pola interaksi yang hangat, responsif, dan dilakukan secara konsisten oleh orang tua dapat membantu anak dalam mengenali dan memahami emosinya, mengendalikan dorongan atau perilaku impulsif, serta mengembangkan kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain atau empati. (Abidin, Z., 2025). Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan orang tua secara konsisten merupakan kunci utama dalam membentuk dasar kematangan emosi anak sejak usia dini.

Dengan demikian, penerapan pola pengasuhan yang hangat dan demokratis, disertai dengan pemberian stimulasi yang sederhana melalui aktivitas sehari-hari, dapat berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak secara optimal. (Yuliani, 2022) namun demikian, tidak seluruh orang tua memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mendukung perkembangan emosional anak. Berbagai kondisi, seperti kesibukan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, tekanan atau stres yang dialami orang tua, serta keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya perkembangan sosial dan emosional anak, dapat memengaruhi cara orang tua dalam merespons emosi anak. Kondisi tersebut terkadang menyebabkan orang tua memberikan respons secara spontan atau reaktif, seperti membentak ketika anak menunjukkan emosi, mengabaikan perasaan anak, maupun memberikan perlakuan yang terlalu memanjakan sebagai bentuk respons terhadap luapan emosi anak.

Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara mandiri. Apabila tidak mendapatkan pendampingan yang tepat, kesulitan dalam mengatur emosi tersebut dapat tercermin melalui berbagai perilaku, seperti munculnya tindakan agresif, tantrum yang berlangsung dalam waktu lama, serta rendahnya kemampuan anak dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Rahiem, 2023). Dengan demikian, kurangnya pemahaman orang tua serta penerapan pola respons yang tidak sesuai dalam menghadapi emosi anak dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat proses pencapaian kematangan emosional pada anak usia dini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis berbagai bentuk peran orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak serta mengidentifikasi praktik pengasuhan yang efektif dalam konteks kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga pendidikan, pendidik, dan orang tua dalam membangun strategi kolaboratif yang lebih efektif, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan anak guna mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini secara optimal (Putra, 2024).

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, dalam meningkatkan pemahaman serta memperkuat keterlibatan orang tua dan lembaga pendidikan dalam mendukung perkembangan kematangan emosional anak sejak usia dini.

2. KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditentukan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana peran orang tua dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosional anak di rumah?” Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan peran orang tua dalam mendukung peningkatan

kemampuan regulasi emosional anak di lingkungan rumah. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dan menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu: 1) Kematangan emosional anak usia dini. 2) Peran orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak. 3) Kemampuan regulasi emosi anak di lingkungan rumah. 4) Bentuk pengasuhan dan stimulasi yang diberikan orang tua dalam membantu anak mengelola emosinya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan suatu proses ilmiah yang digunakan untuk memperoleh pemahaman dan menemukan kebenaran berdasarkan fakta yang dapat dipertanggungjawabkan. Melalui kegiatan penelitian, peneliti dapat mengamati, mengkaji, serta menganalisis objek yang diteliti secara sistematis sehingga dapat memperoleh informasi dan temuan yang relevan. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang menjadi fokus penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola asuh dapat dipahami sebagai bentuk interaksi antara orang tua dan anak yang mencakup pemberian arahan, penerapan aturan, serta stimulasi yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Penerapan pola asuh tidak hanya berpengaruh terhadap aspek perilaku dan psikologis anak, tetapi juga dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan struktur dan fungsi otak. Menurut Indriyani, cara orang tua mengekspresikan dan merespons emosi dapat turut membentuk kemampuan regulasi emosi pada anak. Kemampuan tersebut selanjutnya dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan anak, termasuk pencapaian prestasi serta kualitas kehidupannya pada masa mendatang. (Indriyani, 2023)

Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam proses perkembangan anak usia dini. Hal ini disebabkan karena kemampuan emosional memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan perilaku dan kepribadian seseorang, baik pada masa kanak-kanak maupun ketika memasuki tahap perkembangan selanjutnya hingga dewasa. Kecerdasan emosional juga berperan dalam mendukung keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan di masa mendatang. Namun, sebagian orang tua dan pendidik masih menganggap bahwa kecerdasan kognitif atau *cognitive intelligence* lebih utama dibandingkan dengan kecerdasan emosional. Pandangan tersebut menyebabkan berbagai lembaga pendidikan lebih banyak memberikan perhatian pada pemberian stimulasi yang berorientasi pada pengembangan kemampuan kognitif anak.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai otak, muncul pendekatan *neuroparenting*, yaitu pemahaman mengenai pengasuhan dan pendidikan anak yang didasarkan pada pengetahuan tentang perilaku serta mekanisme kerja otak manusia (*neuroscience*) dan penerapannya dalam proses pendidikan. Pengembangan kecerdasan emosional berbasis pendekatan tersebut merupakan berbagai upaya yang dilakukan oleh orang tua, pendidik, maupun orang dewasa yang memiliki tanggung jawab terhadap anak melalui proses mendidik, membimbing, memberikan kasih sayang, dan mengasuh anak dengan berlandaskan pada pemahaman mengenai cara kerja serta perkembangan otak manusia.

Dalam artikel yang diterbitkan dalam *British Journal of Educational Psychology* oleh *The British Psychological Society* (2004), Usha Goswami melalui tulisannya yang berjudul *Neuroscience and Education* menjelaskan bahwa perkembangan emosi memiliki peranan penting dalam proses pendidikan, antara lain: 1) Proses pembelajaran yang efektif akan sulit tercapai apabila anak berada dalam kondisi emosional yang terganggu, seperti mengalami rasa takut, kecemasan, maupun tekanan atau stres. 2) Kondisi emosional yang terganggu dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap fungsi psikologis dan kemampuan kognitif anak dalam mengikuti proses pembelajaran. 3) Gangguan dalam perkembangan atau kondisi emosional anak juga dapat memengaruhi kemampuan anak dalam menerima interaksi sosial serta memberikan respons terhadap bentuk penghargaan maupun hukuman yang diberikan. (Goswami, 2004)

Melalui pemahaman mengenai kecerdasan emosional anak usia dini yang didukung oleh pendekatan pengasuhan berbasis otak (*neuroparenting*), orang tua dan pendidik diharapkan mampu mengenali serta mengantisipasi berbagai permasalahan emosional yang dapat muncul pada anak. Penerapan pendekatan tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pendukung dalam mencapai tujuan pendidikan anak usia dini, khususnya dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional anak secara optimal.

Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

Kecerdasan atau kemampuan emosional memiliki beragam definisi yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Carole Wade dalam bukunya *Psikologi*, emosi dapat dipahami sebagai suatu perubahan fisiologis yang terjadi pada wajah, otak, dan tubuh, yang berkaitan dengan proses kognitif, seperti kemampuan menafsirkan suatu peristiwa serta kecenderungan individu untuk melakukan tindakan tertentu. Selain itu, pengalaman dan cara seseorang mengekspresikan emosi juga dipengaruhi oleh faktor budaya yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Emosi dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk pengalaman perasaan dan suasana hati (*mood*), serta dapat berkaitan dengan perasaan kasih sayang atau *love* (Wade & Travis, 2007). Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu mengalami berbagai macam emosi, seperti

rasa senang, sedih, cemas, marah, dan perasaan lainnya. Emosi tersebut dapat muncul dan berubah secara bergantian sepanjang kehidupan seseorang sebagai respons terhadap berbagai pengalaman dan peristiwa yang dihadapinya.

Goleman mengutip Salovey (Harmoko, n.d.) Berakar dari gagasan Gardner tentang kecerdasan personal, Daniel Goleman merumuskan lima komponen utama kecerdasan emosional: mengenali emosi, mengelolanya, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membangun relasi. Dalam bukunya *Emotional Intelligence*, Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kunci untuk memahami perasaan diri dan orang di sekitar kita, sekaligus menjaga motivasi dan kontrol emosi. Intinya, kemampuan ini membantu kita menyalurkan emosi secara pas saat mengambil tindakan, sambil tetap peka terhadap efek positif maupun negatifnya.

Dalam masa perkembangannya, setiap anak memiliki potensi dasar untuk mencapai kecerdasan. Selain aspek kognitif, terdapat pula aspek emosi yang pada dasarnya merupakan paduan antara perasaan, pikiran, serta keadaan biologis dan psikologis yang memicu seseorang untuk melakukan tindakan. Berbagai bentuk emosi manusia tersebut meliputi perasaan marah, sedih, takut, kasih sayang, terkejut, maupun rasa jengkel. (Wade & Travis, 2007).

Perkembangan emosional dan sosial anak mengalami masa-masa penting pada usia dini. Di fase inilah anak belajar memahami perilaku dan nilai sosial yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Lebih dari itu, masa ini menjadi fondasi bagi anak dalam membangun konsep diri sebagai pribadi yang yakin akan kemampuannya dan percaya diri.

Pengembangan kecerdasan emosional pada usia dini bertujuan untuk mengasah pemahaman diri anak dalam berinteraksi sosial, baik dengan sesama anak maupun orang dewasa. Tujuan ini juga mencakup penanaman rasa tanggung jawab melalui ketaatan pada aturan, penghargaan terhadap orang lain, serta pembentukan perilaku prososial—seperti bersikap simpati, mau berbagi, dan mampu menunggu giliran.

Pengasuhan berbasis Otak (Neuroparenting)

Pengasuhan berbasis otak (*brain-based parenting*) merupakan pendekatan pengasuhan dan pendidikan anak yang dilandasi oleh pemahaman tentang mekanisme kerja otak manusia (neurosains) serta ilmu perilaku. Dalam konteks ini, pengembangan kecerdasan emosional anak berbasis otak mengacu pada serangkaian upaya yang dilakukan oleh orang tua, pendidik, maupun pengasuh dalam membimbing, mengasahi, dan mengasah emosi anak secara optimal dengan berpedoman pada prinsip-prinsip kerja saraf (*neuron*) manusia.

Istilah *neuro* merujuk pada neuron atau sel saraf yang menyusun jaringan otak dan menjadikan organ ini sangat kompleks. Pada tingkat molekuler di dalam neuron inilah terjadi pemrosesan kognitif, emosional, sikap, hingga perilaku manusia—yang pada hakikatnya juga

menjadi landasan tempat berlangsungnya proses pengasuhan anak. Sementara itu, *parenting* atau pola asuh dipahami sebagai serangkaian tindakan dan sikap spesifik orang tua dalam memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak melalui perlindungan, bimbingan, serta stimulasi, guna membentuk pribadi yang berakhlak mulia, cerdas, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan.

Tujuan praktis dari pengasuhan berbasis otak meliputi: 1) Memahami tahapan perkembangan otak anak secara praktis agar orang tua dapat menerapkan pola asuh yang relevan. 2) Mengenali bagian otak yang berperan dalam pengasuhan serta memahami bagaimana otak orang tua bekerja saat mendidik anak. 3) Mengasah kemampuan berpikir analitis, kreatif, dan inovatif, serta melatih kontrol diri dan kemampuan mengelola emosi marah. 4) Mengembangkan resiliensi atau daya lenting diri agar orang tua lebih tangguh dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Kematangan Emosi Anak

Kematangan emosional pada usia dini merupakan fondasi utama dalam pembentukan kepribadian yang sehat. Memasuki rentang usia 3 hingga 4 tahun, anak mulai memperlihatkan kemampuan awal untuk mengidentifikasi serta memahami spektrum emosi dasar, seperti kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan.

Di samping belajar menyesuaikan emosinya dengan kondisi lingkungan sekitar, anak pada tahap ini mulai mengekspresikan perasaan melalui kata-kata, walau secara terbatas. Sejalan dengan hal itu, Rahiem menekankan bahwa kematangan emosi bukan sekadar tahu apa yang dirasakan, melainkan bagaimana seseorang dapat mengendalikan dan menyampaikan emosi tersebut secara wajar di tengah masyarakat. (Rahiem, 2023). Sejalan dengan itu, Fitriani dan Yuliarti mengemukakan bahwa indikator kematangan emosional mencakup beberapa aspek utama, yakni kemampuan dalam mengekspresikan emosi secara proporsional, mengendalikan impulsivitas, mengekspresikan empati kepada sesama, serta mengelola situasi yang memicu tekanan psikologis atau stres. (Fitriani & Yuliarti, n.d.)

Dengan demikian, kematangan emosi menjadi dasar bagi tumbuhnya kemampuan sosial dan kesiapan akademik anak (Khoerunisa, 2025). Artinya, kematangan emosi pada usia dini tidak hanya berpengaruh terhadap keseharian anak, tetapi juga menjadi pondasi penting bagi perkembangan sosial dan akademik pada tahap berikutnya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosi Anak

Perkembangan kematangan emosional anak dipengaruhi oleh sinergi antara faktor internal dan eksternal. Secara internal, aspek biologis seperti temperamen bawaan, maturasi fungsi otak, serta status kesehatan fisik menjadi landasan dasar bagi respons emosi anak. Namun, faktor eksternal memegang peranan yang lebih dominan dalam keberlanjutan proses

regulasi emosi tersebut. Dalam hal ini, lingkungan keluarga—khususnya pola asuh orang tua—menjadi sarana utama dalam proses sosialisasi emosi. Kehadiran orang tua yang responsif, empati, dan konsisten dapat menciptakan lingkungan psikologis yang aman bagi anak untuk mengenali serta mengekspresikan perasaannya. Selain itu, interaksi positif di lingkungan rumah dan pengalaman bermain sosial turut memperluas pemahaman emosional pada usia dini. (Sa'ida, 2018).

Banyak faktor yang menentukan sejauh mana seorang siswa dapat mencapai tujuan pembelajarannya di sekolah, dan emosi merupakan salah satu elemen kunci di dalamnya. Munculnya emosi ini dipicu oleh keterikatan personal terhadap stimulus tertentu, yang selanjutnya diolah melalui evaluasi kognitif hingga melahirkan respons dalam bentuk perubahan perilaku. (Djohan, 2009). Sebagaimana dikemukakan oleh Djohan, hal ini tampak dalam dinamika pembelajaran di mana setiap individu memanfaatkan kapasitas kognitifnya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis serta memecahkan masalah, baik yang dihadapi di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Emosi pada dasarnya merupakan daya dorong untuk bertindak dan kemampuan untuk merencanakan hal-hal untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Goleman, 1996). Hal ini juga berlaku dalam proses belajar anak. Kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental siswa sangat ditentukan oleh sejauh mana mereka dapat memahami, menerima, dan memberi arti pada perasaan yang muncul selama belajar, serta menyalurkannya secara positif. Ketika siswa mampu mengenali emosinya saat memahami suatu materi, mereka akan jauh lebih siap mengendalikan emosi tersebut secara adaptif. (Safaria, T., & Saputra, 2009). Hal ini dapat disebut sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan faktor luar dan dalam diri individu untuk mengawasi, menilai, dan menyesuaikan reaksi emosional demi mencapai sasaran yang diinginkan. (Thompson, 1994). Dari sudut pandang evolusi, regulasi emosi dibutuhkan karena adanya perbedaan fungsi pada area otak manusia. Satu sisi otak menginstruksikan tubuh untuk merespons suatu kondisi, sedangkan sisi lain menilai bahwa dorongan emosi tersebut kurang pas dengan situasi yang dihadapi, sehingga individu bisa memilih untuk mengambil tindakan atau justru bergeming. (Gross, 1999).

Kapasitas individu dalam mengelola emosi merupakan salah satu faktor kunci untuk menghadapi dinamika pembelajaran demi meraih hasil akademis yang optimal. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif berkontribusi nyata dalam membantu siswa mengatasi berbagai hambatan pendidikan, seperti kesulitan belajar. Oleh karena itu, penguasaan regulasi emosi menjadi hal yang sangat krusial bagi setiap individu selama menjalani proses pembelajaran.

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan karena berfungsi sebagai mekanisme kontrol atas perasaan seseorang. Setiap hari, anak-anak di lingkungan sekolah selalu berhadapan dengan berbagai situasi yang dapat memancing emosi mereka. Reaksi emosi yang berlebihan atau tak terkontrol tentu akan mengganggu kegiatan belajar maupun kehidupan bermasyarakat, sehingga kemampuan mengelola emosi perlu diterapkan setiap saat. Walaupun kebanyakan orang memiliki fleksibilitas untuk mengatasi emosi ekstrem, ada pula yang belum memahami atau menguasai regulasi emosi dasar—baik karena tekanan di sekolah dan rumah, maupun akibat tumbuh kembang yang kurang terfasilitasi dengan baik.

Menurut Slameto, hasil belajar yang dicapai peserta didik dipengaruhi oleh dua kategori faktor utama, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup determinan lingkungan luar diri siswa, yang terbagi atas: 1) Lingkungan keluarga, meliputi pola pengasuhan orang tua, hubungan antaranggota keluarga, iklim rumah tangga, status sosioekonomi, pemahaman orang tua, serta latar belakang budaya. 2) Lingkungan sekolah, mencakup strategi pembelajaran, kurikulum, interaksi edukatif (guru-siswa dan antarsiswa), kedisiplinan, sarana pembelajaran, alokasi waktu, standar akademis, kondisi fisik sekolah, metode belajar, dan penugasan. 3) Lingkungan masyarakat, meliputi partisipasi sosial siswa, paparan media massa, pergaulan sebaya, serta dinamika kehidupan bermasyarakat.

Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri individu yang meliputi tiga aspek, yaitu aspek jasmaniah (kondisi kesehatan dan kelengkapan fisik), aspek psikologis (tingkat inteligensi, atensi, minat, bakat, motivasi, kematangan, serta kesiapan belajar), dan kondisi kelelahan (fisik maupun mental) (Slameto, 2010). Dengan demikian, kedua faktor tersebut saling berhubungan timbal balik dan berdampak besar pada kesejahteraan psikologis serta keberhasilan belajar siswa. Ketika siswa memiliki regulasi emosi yang lemah, mereka cenderung melampiaskan kekesalan dan frustrasi ke lingkungan luar atau diri sendiri, bahkan menunjukkan respons emosi yang tidak wajar sesuai konteksnya. Regulasi emosi pada dasarnya sangat memengaruhi bagaimana siswa bersikap dan mengalami proses belajar, yang hasilnya bisa berupa penguatan, pengurangan, atau penahanan ekspresi perilaku tertentu. (Gross, 1999)

Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi anak untuk tumbuh dan belajar. Hubungan antara orang tua dan anak bekerja secara interaktif dalam suatu sistem keluarga, di mana keduanya saling memengaruhi dan belajar satu sama lain. Salah satu kebutuhan dasar anak adalah perhatian orang tua, yang dapat ditunjukkan lewat pujian, belaian, senyuman, pelukan, maupun hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi. Menurut Wortman dan Conway, keluarga merupakan salah satu penyedia dukungan sosial utama selain teman dan rekan kerja. Oleh

karena itu, berbagai bentuk perhatian orang tua ini berfungsi sebagai dukungan sosial yang sangat berharga dalam mendampingi proses belajar anak. (Wortman, C. B., & Conway, 1985)

Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Emosi Anak

Orang tua memegang peranan krusial dalam menstimulasi kematangan emosional anak sejak usia dini. Peran strategis ini diimplementasikan melalui pelbagai pendekatan akademis dan praktis, seperti pemodelan (*modeling*) perilaku emosional, validasi terhadap emosi yang dirasakan anak, edukasi emosi yang terstruktur, serta pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*) dalam interaksi harian. (Diananda, 2020). Orang tua menjadi cermin utama bagi anak dalam mengekspresikan dan merespons emosi. Saat orang tua mampu menghadapi rasa marah secara tenang, anak akan secara alami meniru respons tersebut saat menghadapi masalah. Validasi perasaan, seperti mengakui emosi anak tanpa menghakimi, juga sangat penting agar anak merasa dipahami. Orang tua bisa membimbing anak mengenali perasaannya lewat ucapan penuh empati, seperti, "*Kamu kelihatan kecewa ya, karena mainannya rusak?*". Upaya ini makin optimal jika disertai penguatan positif, seperti pujian atau pelukan hangat saat anak berhasil mengendalikan emosinya. (Rahiem, 2023) menegaskan bahwa lingkungan keluarga yang terbuka secara emosional menghasilkan anak dengan regulasi emosi yang lebih baik dibanding lingkungan yang kaku atau penuh konflik. Kecakapan orang tua dalam memodelkan, memvalidasi, dan mendukung emosi anak menjadi kunci utama kematangan emosional mereka.

Pada dasarnya, setiap anak memiliki bakat dan potensi yang perlu digali sejak dini agar mereka mampu mandiri dan bertahan hidup di masa depan. Pengembangan potensi ini dipengaruhi oleh pembentukan kecerdasan sosial dan spiritual yang seimbang. Karena itulah, orang tua sebagai pendidik utama wajib menyediakan lingkungan yang kondusif selama masa pertumbuhan. Tanpa pendampingan dan arahan pendidikan dasar dari orang tua, anak rentan kehilangan arah serta kesulitan menghadapi tantangan hidup yang sebenarnya.

Orang tua, terutama seorang ibu, memiliki kontribusi besar dalam membentuk perkembangan sosial, emosional, dan arah pendidikan anak di masa depan. Suasana psikologis serta kehangatan hubungan dalam keluarga sangat menentukan bagaimana kepribadian anak akan terbentuk. Lebih dari itu, pola hubungan dua arah antarorang tua serta interaksi orang tua dan anak akan terus memengaruhi kehidupan anak, sejak masa kecil hingga ia dewasa.

Orang tua memegang peran yang sangat vital dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak karena mereka adalah sosok utama yang pertama kali dikenal anak. Lewat interaksi sehari-hari, cara orang tua mengelola emosi secara bijak akan dicontoh oleh anak secara intuitif. Saat orang tua mampu menghadapi amarah atau kesedihannya dengan tenang, anak menjadikan hal tersebut sebagai panduan bersikap. Hubungan hangat yang dilandasi kasih

sayang memberikan ruang aman bagi anak untuk belajar mengenali perasaannya. Pengalaman emosi yang didapat di rumah ini nantinya menjadi acuan anak saat menyelesaikan masalah di masa depan. Sebab itu, konsistensi orang tua dalam merespons kebutuhan anak sangat menentukan sejauh mana anak merasa aman secara psikologis.

Lingkungan keluarga yang penuh kehangatan, dukungan, dan ketanggapan terhadap anak terbukti secara nyata meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Ketika perasaan sedih atau marah anak didengarkan dan diakui, mereka akan merasa lebih percaya diri dengan kondisi emosionalnya. Riset psikologi perkembangan menekankan bahwa dukungan emosional yang stabil membentuk fondasi regulasi emosi anak yang kokoh dan bertahan lama. Kehangatan dari orang tua bertindak sebagai benteng yang mendampingi anak memahami dunia emosinya dengan lebih baik. Anak menyerap strategi pengontrolan emosi dengan mengamati bagaimana orang tua menghadapi masa-masa sulit. Jika orang tua terbiasa emosional dan meledak-ledak, anak kemungkinan besar akan meniru cara-cara negatif tersebut. Maka dari itu, orang tua perlu menerapkan pola asuh *mindful parenting* agar mampu memberikan respons yang tepat dan bijak, bukan sekadar luapan emosi sesaat.

Kepedulian dan investasi emosional orang tua pada usia dini berdampak jangka panjang hingga anak tumbuh dewasa. Anak-anak yang terbiasa dengan regulasi emosi yang kokoh umumnya memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan tidak mudah terjerumus dalam perilaku berisiko. Kemampuan mengelola stres yang dipelajari sejak kecil menjadi bekal berharga untuk menghadapi berbagai tantangan hidup di masa depan, baik dalam bidang karier maupun pribadi. Oleh sebab itu, kehadiran dan dukungan orang tua sangat dibutuhkan, terutama ketika anak sedang berada di puncak gejala emosinya.

Strategi dalam pelayanan keperawatan maupun pengasuhan anak perlu diprioritaskan pada pembentukan koneksi emosional sebelum melakukan tindakan koreksi perilaku. Kecenderungan orang tua kerap kali berorientasi pada hasil akhir perilaku tanpa mempertimbangkan dinamika emosional anak. Penyediaan ruang ekspresi emosi tanpa respons menghakimi menjadi determinan utama dalam mengonstruksi resiliensi emosional. Pengasuhan yang responsif menuntut kepekaan orang tua dalam mengidentifikasi sinyal-sinyal emosional awal guna mencegah luapan emosi yang eksekutif. Melalui pemahaman terhadap karakteristik emosi anak, intervensi yang persuasif dan efektif dapat diterapkan. Selain itu, pembiasaan komunikasi interpersonal mengenai perasaan—seperti diskusi saat makan bersama atau sebelum tidur—berfungsi sebagai media strategis dalam memperkuat keterikatan emosional (*emotional bonding*).

Memahami betapa besarnya pengaruh orang tua terhadap emosi anak adalah langkah awal untuk melahirkan generasi yang kuat secara mental. Wawasan tentang pengasuhan yang tepat akan membantu orang tua terhindar dari pengabaian emosi anak yang kerap tak disadari. Setiap pelukan, ucapan menenangkan, dan penerimaan yang diberikan orang tua menjadi modal psikologis yang sangat berharga. Anak yang tangguh secara emosional bukanlah anak yang tidak pernah merasa sedih, melainkan anak yang tahu cara untuk bangkit kembali. Dengan pendampingan orang tua yang tepat, anak tumbuh menjadi pribadi yang bijak mengelola dirinya. Pada akhirnya, regulasi emosi adalah keterampilan dasar yang paling utama dalam menentukan kebahagiaan hidup anak di masa depan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Keluarga, terutama orang tua, merupakan sumber dukungan paling utama sekaligus lingkungan sosial pertama bagi anak. Dukungan dari orang tua tidak hanya membantu anak menghadapi berbagai tantangan dalam tahap perkembangannya, tetapi juga menjadi modal berharga saat ia berinteraksi di lingkungan sekolah dan masyarakat. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah perkembangan emosi anak, yang pengelolaannya sangat dibantu oleh kehadiran dukungan sosial yang baik. Emosi sering kali menjadi pemicu munculnya perilaku tertentu; ketika anak belum mampu mengungkapkan perasaan atau pikirannya dengan kata-kata, perilakulah yang menjadi cerminan dari apa yang dirasakannya. Dalam proses belajar, kondisi emosi ini turut memengaruhi seberapa cepat atau lambat anak dalam menyerap materi.

Saran

Melalui pembahasan ini, pembaca diharapkan dapat memahami proses perkembangan emosi pada anak usia dini serta bagaimana orang tua berperan menjaga keseimbangan emosi tersebut agar anak belajar mengendalikan dan memahami perasaannya. Kehadiran orang tua sangatlah krusial karena di sinilah anak menerima pendidikan pertama dan paling dasar. Hubungan yang dekat dan hangat antara orang tua dan anak menjadi kunci utama dalam mendukung pertumbuhan emosi anak secara sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, Z., et al. (2025). *Peran Orang Tua dan Interaksi Keluarga dalam Pembentukan Karakter dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini*. Kencana.
- Diananda, A. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini: Pengasuhan dan Pembentukan Karakter*. Deepublish.

- Djohan. (2009). *Psikologi Musik dan Emosi dalam Pendidikan*. Galangpress.
- Fitriani, M., & Yuliarti. (n.d.). *Indikator Kematangan Emosi dan Pengendalian Impuls pada Anak Usia Dini*. Universitas Negeri Padang Press.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goswami, U. (2004). Neuroscience and Education. *British Journal of Educational Psychology*.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion Regulation: Past, Present, Future*. Psychology Press (Cognition & Emotion).
- Harmoko, A. R. (n.d.). *Kecerdasan emosional*.
- Indriyani, R. (2023). *Pengaruh Emosi Orang Tua terhadap Pola Regulasi Emosi dan Prestasi Anak*. Alfabeta.
- Karisma, & D. (2020). *Pendekatan Ekologi Bronfenbrenner dalam Peran Keluarga terhadap Tumbuh Kembang Anak*. Pustaka Radja.
- Khoerunisa, S., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kematangan Emosi*. Universitas Siliwangi Press.
- Putra, A. (2024). *Strategi Kolaboratif Orang Tua dan Lembaga Pendidikan dalam Pengembangan Sosial-Emosional Anak*. Pustaka Pelajar.
- Rahiem, M. D. H. (2023). *Perkembangan Emosi dan Peran Pengasuhan pada Masa Usia Dini*. Rajawali Pers.
- Sa'ida, N. (2018). *Faktor-Faktor Latar Belakang Keluarga yang Mempengaruhi Kematangan Emosi Anak*. UM Surabaya Publishing.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Praktis Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2021). *Child Development (15th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Wade, C., & Travis, C. (2007). *Psikologi*.
- Wortman, C. B., & Conway, T. L. (1985). *Social Support and Recovery from Physical Illness*. Academic Press.
- Yuliani, & R. (2022). *Strategi Pengasuhan Demokratis dalam Mendorong Regulasi Emosi Anak*. Universitas Negeri Malang Press.