



Makna Regulasi Emosi pada Anak Usia Dini Studi Fenomenologis Dilihat dari Pengalaman Ibu di PAUD Terpadu Kristen Baitel Kota Gorontalo

Sri Amanda Onde ¹, Yenti Juniarti ², Sulastya Ningsih ³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

sriamandaonde@gmail.com, Yentijuniarti@ung.ac.id, Sulas@ung.ac.id

Abstract. :Emotion regulation is an individual's ability to recognize, manage, and express emotions appropriately in response to the situation at hand. This ability needs to be developed from an early age because it plays a crucial role in a child's social, emotional, and behavioral development. This study aims to uncover the meaning of emotion regulation in early childhood based on mothers' experiences in guiding and raising their children in daily life. The study employs a qualitative approach using a phenomenological method. The informants consisted of five mothers. Data collection techniques included interviews, observation, and documentation. Data analysis involved stages of data reduction and drawing conclusions. The research results indicate that mothers perceive emotion regulation as a child's ability to control anger, calm down after experiencing negative emotions, express feelings appropriately, and interact positively with others. Mothers' experiences also reveal that the development of a child's emotion regulation is influenced by warm and responsive parenting, open communication, parental modeling in managing emotions, and a family environment that provides a sense of security.

Keywords: emotion regulation, early childhood, mothers' experiences.

Abstrak.:Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini perlu dikembangkan sejak usia dini karena berperan penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan makna regulasi emosi pada anak usia dini berdasarkan pengalaman ibu dalam mendampingi dan mengasuh anak sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan peneliti terdiri dari lima orang ibu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan tahapan reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dimaknai oleh ibu sebagai kemampuan anak untuk mengendalikan kemarahan, menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif, mengungkapkan perasaan secara tepat, serta mampu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain. Pengalaman ibu juga mengungkapkan bahwa perkembangan regulasi emosi anak dipengaruhi oleh pola asuh yang hangat dan responsif, komunikasi yang terbuka, keteladanan orang tua dalam mengelola emosi, serta lingkungan keluarga yang memberikan rasa aman.

Kata kunci : regulasi emosi, anak usia dini, pengalaman ibu

1. LATAR BELAKANG

Hasbi (Rini dkk, 2023) pendidikan anak usia dini adalah bentuk pembelajaran yang membantu perubahan individu dalam tahap tumbuh kembang yang cepat dan penting, yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan anak di masa depan. Menurut Fardiansyah (Rini dkk, 2023) tahapan awal tumbuh serta kembangnya seseorang. tahap ini merupakan tahapan yang perlu dijadikan acuan dalam menyelenggarakan pembelajaran yang fokus pada berbagai sisi pertumbuhan dan perkembangan, seperti jasmani, kepiharaan penguasaan bahasa serta kemampuan berkomunikasi, serta melalui tahapan-tahapan perkembangan termasuk aspek emosional.

Menurut Crow dan Crow, 1958 (Sukatin, 2020) emosi adalah *'An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment his evert behavior'*. Jadi, emosi adalah pengalaman afektif yang digeneralisasikan dalam penyesuaian diri dan mental sehingga dapat menerangkan siapa individu tersebut sesungguhnya dan ditunjukkan dalam setiap perilakunya.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tetapi juga dapat mengganggu perilaku internasional manusia Prawitasari, 1995 (Sukatin, 2020). Emosi menurut Goleman, 2006 (Rahma, 2024) ditujuk oleh suatu perasaan atau pikiran khas suatu aksi biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Paradigm yang digunakan untuk mempelajari regulasi emosi pada manusia menguji respon dikendalikan terhadap rangsangan emosional dan atau penghambatan untuk emosional pengaruh pada perilaku berikutnya Quirk dan Beer, 2006 (Hasanah, 2014). Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia dimana mereka mampu mengevaluasi, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi apa adanya demi mencapai keseimbangan secara emosional Harmalis, 2022 (Engel, 2024).

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan terlibat dalam perilaku adaptif. Diketahui bahwa kesulitan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif (Rahma, 2024). Regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih. Regulasi emosi merupakan cara untuk mengatur atau mengelola emosi dan upaya individu untuk mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi tujuan hidupnya Balter, 2003 (Purwati, 2023).

Perkembangan regulasi emosi anak usia dini merupakan proses bertahap yang berlangsung sejak masa bayi hingga menjelang usia sekolah dasar kemampuan ini tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui interaksi antara kematangan biologis, pengalaman emosional, kualitas pengasuhan, serta konteks sosial tempat anak bertumbuh Rahmayunita, (2026). Regulasi emosi adalah kemampuan anak dalam mengenali, mengontrol, dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang sesuai. Pada rentang usia 4-5 tahun, anak berada pada tahap perkembangan emosi yang masih belum stabil. Pada tahap ini, anak mulai

belajar memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, namun kemampuan regulasi emosi masih berada dalam proses perkembangan Muslimah, (2026).

Teori perkembangan kognitif Piaget memberikan pemahaman bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan representasi mental yang berkembang pada tahap praoperasional (2-7 tahun). Pada tahap ini anak mulai menggunakan simbol dan bahasa untuk mengekspresikan pengalaman, termasuk pengalaman emosional. Memasuki usia 5-6 tahun, terjadi perkembangan signifikan dalam fungsi eksekutif, termasuk kontrol impuls, perhatian terfokus, dan kemampuan menunda kepuasan. Anak mulai memahami aturan sosial yang lebih kompleks dan dapat menyesuaikan ekspresi emosinya atau belajar menunggu giliran tanpa menunjukkan karakteristik internalisasi, di mana anak tidak lagi sepenuhnya bergantung pada arahan eksternal untuk mengendalikan responnya (Rahmayunita, 2026).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Imania, 2025) sudah menunjukkan bahwa orang tua dapat membantu anak untuk dapat meregulasi emosinya dengan beberapa cara. Regulasi emosi yaitu merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Ketika seseorang menunjukkan ekspresi emosional, regulasi emosi dapat berupa perilaku yang diperkuat, dikurangi, atau dibatasi. Individu tidak hanya merasakan emosi tetapi juga dapat mengelola emosi tersebut yang berarti mereka perlu mengambil keputusan dan menerima dampak dari tindakan emosional yang ditunjukkan (Imania, 2025).

Anak usia dini menunjukkan keterkaitan erat dengan pengalaman pengasuhan yang diperoleh anak di rumah, khususnya dari ibu. Anak yang mendapatkan pendampingan emosional secara konsisten dari ibu cenderung lebih mampu menenangkan dirinya, mengungkapkan perasaan secara verbal, serta mengikuti arahan guru ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Sebaliknya, anak yang terbiasa mendapatkan respon pengasuhan yang kurang konsisten atau cenderung menekan ekspresi emosi menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti menangis berlebihan, berteriak, atau menolak terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep pengasuhan ideal dengan kemampuan regulasi emosi anak dikelas, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui keterkaitan antara pola pengasuhan ibu dengan regulasi emosi anak usia dini.

Ibu memainkan peran yang lebih besar sejak awal, bukan hanya dalam merawat dan mendidik anak, tetapi juga dalam pertumbuhan anak secara umum. Ibu biasanya lebih aktif dalam peran mereka terhadap anak, dan cenderung lebih sering berbicara tentang pengalaman emosi anak usia dini dibandingkan dengan ayah. Peran ayah di Indonesia seringkali hanya sebagai pendukung ibu saja (Herdiana, 2022)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Paud Terpadu Kristen Baitel, ditemukan bahwa masih ada anak dalam kemampuan kontrol emosi seperti anak belum mengenali (saat anak bermain lalu mainannya diambil oleh temannya ia langsung memukul temannya tanpa mengatakan bahwa ia sedang marah atau kecewa), belum mengelola emosi (anak terus menangis dalam waktu yang lama meskipun sudah ditenangkan oleh guru atau orang tua), dan belum bisa mengekspresikan emosinya secara tepat (ketika takut, anak hanya bersembunyi di belakang guru tanpa mengungkapkan rasa takutnya). melalui metode yang selaras situasi dengan baik yang dimana anak sering menampilkan reaksi emosional seperti mudah marah ketika mengerjakan kegiatan pembelajaran, menangis ketika anak diganggu oleh temannya, atau frustrasi saat menangani keadaan yang kurang selaras dengan kemauannya. Anak tersebut juga terlihat kesulitan untuk menenangkan diri secara mandiri dan masih membutuhkan bantuan orang dewasa untuk mengelola emosinya.

Pada beberapa hari di kelas TK B terdapat anak belum mampu untuk mengontrol emosinya dengan baik yang diantaranya pada saat kegiatan mengantri untuk melakukan cuci tangan, ada anak yang tidak mau mengantri lalu menerobos antrian tetapi di cegah oleh gurunya lalu anak tersebut marah dengan cara menangis dan ingin memukul temannya.

Pada saat anak yang masih belum bisa untuk mengatur emosinya secara tepat, ibu kerap memarahi anak tersebut dengan menegur dengan nada keras, menyuruh anak berhenti menangis tanpa memberi kesempatan menjelaskan perasaannya, bahkan membandingkannya dengan teman sebaya yang di anggap sudah dapat meregulasi emosinya dengan baik tanpa langsung menangis tetapi bisa mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya.

Observasi juga menunjukkan bahwa beberapa ibu mengungkapkan pengalaman kebingungan dalam menghadapi emosi anak, terutama saat anak menunjukkan perilaku marah atau tantrum, sehingga respon yang diberikan di rumah belum sepenuhnya mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Kondisi tersebut tercermin di lingkungan sekolah, di mana anak masih sangat bergantung pada guru untuk membantu menenangkan emosi dan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya.

Menurut Gross Terdapat empat aspek utama yang digunakan sebagai indikator untuk menilai kemampuan regulasi emosi yaitu pertama, strategi untuk regulasi emosi yang mencakup keyakinan individu dalam menghadapi masalah, kemampuan untuk meredam emosi negatif, serta kemampuan menenangkan pikiran dengan cepat dan efektif setelah mengalami emosi yang intens. Kedua, terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan yaitu kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun berada dalam kondisi emosional yang negatif. Kemampuan. Ketiga, mengendalikan respon emosional yaitu kemampuan untuk

mengatur dan menampilkan emosi secara terkendali, baik melalui ekspresi fisik seperti nada suara maupun tindakan sehingga emosi yang ditampilkan sesuai dengan situasi dan tidak berlebihan. Keempat, penerimaan terhadap respons emosional, yang mengacu pada kemampuan menerima pengalaman emosional negative tanpa merasa malu atau menyangkalnya.

Peneliti akan “meneliti tentang makna regulasi emosi pada anak usia dini studi fenomenologis dilihat pengalaman ibu” untuk dapat mengetahui bagaimana seorang ibu memaknai regulasi emosi yang dimiliki anaknya. Ibu bukan sekedar bertugas menjadi pengasuh namun pula sebagai model utama pada pembentukan perilaku dan pengendalian emosi anak. Cara ibu merespon emosi anak, memberikan dukungan ketika anak marah atau sedih, serta bagaimana ibu sendiri mengelola emosinya, akan sangat memengaruhi kemampuan anak dalam memahami dan mengatur emosi mereka. Oleh karena itu, pengalaman subjektif ibu dalam mendampingi anak mengelola emosi menjadi sumber pengetahuan yang berharga untuk memahami proses pengelolaan emosi terhadap anak pada masa perkembangan secara lebih mendalam.

2. KAJIAN TEORITIS

Anak usia dini dapat diketahui dari kisaran usia sesuai dengan undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, yang menyatakan bahwa anak usia awal adalah anak yang berusia 0 sampai 6 tahun. Anak usia dini yaitu berada pada rentang usia 0-6 tahun yang dimana fase perkembangannya yang sangat fundamental bagi pembentukan aspek-aspek kognitif, sosial, dan emosional. pada masa ini anak mengalami perkembangan otak yang sangat pesat sehingga pengalaman awal terutama keluarga, sangat mempengaruhi kemampuan anak dalam memahami dan mengelola emosi.

Gross & Thompson, 2007 regulasi emosi adalah rangkaian proses mengelola perasaan yang dilakukan seseorang, baik itu perasaan positif maupun negatif, bisa secara otomatis atau sengaja, terkesan sadar maupun tidak, dan menyertakan berbagai bagian yang bekerja keras secara berkelanjutan (Putri dkk, 2023)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memahami, serta mengelola emosi yang dirasakan dalam berbagai situasi. Kemampuan ini mencakup proses pengendalian respons emosional untuk mencapai keseimbangan emosional dan mendukung pencapaian tujuan individu (Vanesa, 2025)

Gross (1999) regulasi emosi sebagai upaya seseorang dalam memengaruhi perasaan yang di rasakan, menentukan munculnya emosi tersebut, serta bagaimana mereka

mengalaminya atau mengekspresikannya (Soerjaman dkk, 2024). Thompson (1994) regulasi emosi adalah proses yang berasal dari luar dan juga alami yang berfungsi untuk menggabungkan, menilai, dan mengubah respon perasaan, khususnya tentang tingkat dan waktunya, untuk tercapainya tujuan tertentu (Kustanto dkk, 2022)

Triyono dan Ekhsan 2019 (syifa dkk, 2024) menganggap bahwa pengaturan emosi merupakan suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan perasaan yang sedang membebani mereka. Regulasi emosi pada anak adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh orang tua sejak tahap awal kehidupan anak. Pengaturan emosi memainkan peran yang krusial pada seluruh bidang perkembangan anak. seperti membangun keterkaitan yang baik dengan teman-teman sebaya, karena hal ini bisa mendukung anak beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka, Sari 2022 (Angeling dkk, 2024).

Syahadat, 2013 (Kasman, 2024) regulasi emosi dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu, aspek dalam regulasi emosi adalah penilaian emosi, yaitu proses melatih seseorang agar bisa mengenali emosi negatif yang dirasakan, mengidentifikasi jenis emosi tersebut, serta memberikan penjelasan tentang emosi itu, sehingga individu tersebut dapat merespon emosi dengan perilaku yang tepat. Aspek kedua adalah pengaturan emosi yang bisa memengaruhi cara seseorang berperilaku terhadap perasaan negatif yang dialaminya. Pengaturan emosi ini bisa dilakukan dengan berlatih dan melakukan relaksasi. Aspek ketiga adalah pengungkapan emosi, dimana kemampuan untuk menyampaikan perasaan secara tepat akan memastikan tindakan yang dihasilkan juga tepat. Oleh karena itu, ketiga aspek ini akan membantu seseorang untuk menyampaikan perasaan yang dialaminya secara tepat.

Regulasi emosi proses yang kompleks, yang mencakup upaya aktif individu dalam memengaruhi kemunculan, pengalaman, dan ekspresi emosi, sekaligus melibatkan mekanisme internal dan dukungan eksternal dalam mengatur intensitas serta durasi reaksi emosional. regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai alat pengendalian emosi semata, tetapi juga sebagai sarana adaptasi yang memungkinkan individu mencapai tujuan personal dan sosial secara efektif. Dengan mengintegrasikan perspektif Gross dan Thompson, regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses dinamis yang berlangsung sepanjang kehidupan, dipengaruhi oleh faktor kognitif, sosial, dan kontekstual.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini di rancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu mengetahui makna regulasi emosi pada anak usia dini studi fenomenologis dilihat dari pengalaman ibu. Penelitian di laksanakan di lembaga PAUD di provinsi gorontalo, dengan melibatkan ibu dengan peserta

didik sebagai subjek utama. Pendekatan yang di gunakan adalah kualitatif deskriptif dengan jenis pendekatan fenomenologi , karena penelitian ini meneliti dan menganalisis suatu kejadian yang dialami oleh individu, kelompok, atau sekumpulan makhluk yang bernyawa.

Kajian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif merupakan metode yang memakai data dinyatakan dengan kat-kata, pernyataan, ungkapan, narasi atau gambar. Karena kajian ini berfokus pada pemahaman makna, pengalaman subjektif, dan interpretasi ibu mengenai regulasi emosi pada anak usia dini. Yang tidak dapat diukur dengan secara statistik melainkan dipahami secara mendalam melalui data deskriptif berupa kata-kata dan pengalaman hidup

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum dari hasil wawancara ibu mengenai makna regulasi emosi pada anak usia dini, diperoleh gambaran mengenai makna regulasi emosi pada anak usia dini berdasarkan pengalaman yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi dimaknai oleh para ibu sebagai kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosinya dengan cara yang sesuai. Menurut para informan, kemampuan tersebut sangat penting karena menjadi dasar bagi anak dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan pendapat dari (Nanda, dkk 2025) regulasi emosi adalah sebuah proses yang terjadi baik sadar maupun tidak sadar mengendalikan dan menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Para ibu mengungkapkan bahwa regulasi emosi pada anak usia dini terlihat dari bagaimana anak mampu mengontrol dirinya ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa marah, sedih, kecewa, takut, maupun senang. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik biasanya dapat menerima diri setelah mengalami kekecewaan, serta dapat mengungkapkan perasaannya tanpa melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Begitu pun sebaliknya, anak yang belum mampu mengatur emosinya cenderung menunjukkan perilaku tantrum, menangis berlebihan, berteriak, memukul, melempar barang, atau sulit menerima keadaan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Berdasarkan pengalaman ibu, kondisi tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan yang membutuhkan pendampingan secara konsisten. Yang selaras dengan pendapat Berk (Santifa, dkk 2025) bahwa regulasi emosi kemampuan individu dalam membangun strategi penyelesaian suatu masalah secara bertahap dari reaksi emosional untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para ibu memandang regulasi emosi sebagai kemampuan yang tidak muncul secara otomatis, tetapi berkembang melalui proses pembelajaran yang berlangsung secara terus-menerus. Dalam proses tersebut, ibu menjadi figure utama yang berperan dalam mengenalkan berbagai jenis emosi kepada anak. Ibu membantu anak memahami perasaan yang sedang dialaminya dengan cara memberikan penjelasan sederhana, mengajak anak berbicara mengenai penyebab emosinya serta dapat memberikan contoh bagaimana cara mengekspresikan emosi yang baik. Pengalaman para ibu menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pendampingan secara rutin lebih mudah memahami perasaannya dibandingkan anak yang jarang mendapatkan perhatian dan bimbingan emosional dari orang tua. Sejalan dengan pendapat John W. Santrock (Stania, dkk 2025) bahwa kehidupan emosional orang tua sangat terkait dengan kemampuan sosial anak, seperti contoh orang tua yang mampu menunjukkan emosi yang positif dan memiliki kemampuan sosial yang tinggi akan membentuk kepribadian anak menjadi lebih mudah dalam melakukan interaksi sosial dan mampu mengungkapkan perasaan emosional mereka secara jelas. Pada masa anak usia dini, kemampuan tersebut masih berada pada tahap perkembangan sehingga membutuhkan bantuan dari orang dewasa khususnya orang tua. Melalui interaksi sehari-hari anak belajar memahami kapan dan bagaimana emosi harus diekspresikan secara tepat.

Berdasarkan pengalaman para ibu, proses mendampingi anak dalam mengelola emosi sering kali menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya tantangan yang sering muncul adalah ketika anak mengalami tantrum. Para ibu mengungkapkan bahwa tantrum biasanya terjadi ketika keinginan anak tidak terpenuhi, ketika anak merasa lelah, lapar, atau mengalami kesulitan mengungkapkan apa yang dirasakannya. Dalam menghadapi kondisi tersebut, sebagian besar ibu berusaha tetap tenang, memberikan pelukan, mengalihkan perhatian anak, serta mengajak anak berbicara setelah emosinya mereda. Para ibu menyadari bahwa kemarahan orang tua yang berlebihan justru dapat memperburuk kondisi emosional anak yang selaras dengan McRae & Gross (Rahiem, 2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai kapasitas untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi seseorang dan pada orang lain.

Para ibu juga menjelaskan bahwa mereka berusaha memberikan contoh yang baik dalam mengelola emosi. Anak cenderung meniru perilaku yang ditampilkan oleh orang tua. Ketika ibu mampu menunjukkan sikap sabar, berbicara dengan lembut, dan menyelesaikan masalah tanpa kemarahan yang berlebihan, anak akan belajar melakukan hal yang sama. Begitupun

sebaliknya apabila anak sering melihat pertengkaran atau ledakan emosi di lingkungan keluarga, maka anak akan berpotensi meniru perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama yang sangat berperan dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak. Yang selaras dengan pendapat James J. Gross dan Oliver P. John (Widiya, 2025) mengemukakan regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi yang disadari maupun tidak disadari.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi anak usia dini sangat beragam. (Kumala, dkk 2022) Faktor pertama adalah pola asuh orang tua. Berdasarkan pengalaman ibu, pola asuh yang penuh perhatian, komunikasi yang baik, serta konsisten dalam memberikan aturan membantu anak belajar mengendalikan emosinya. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat cenderung merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya sehingga lebih mudah mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Faktor kedua adalah karakteristik, para ibu mengungkapkan bahwa setiap anak memiliki sifat yang berbeda. Ada anak yang mudah tenang ketika diberi penjelasan, namun ada juga anak yang membutuhkan waktu lebih lama untuk mengendalikan emosinya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh karakter yang dimiliki oleh anak. Oleh karena itu ibu perlu memahami karakteristik anak agar dapat memberikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor ketiga adalah lingkungan sosial, yang berdasarkan pengalaman ibu bahwa interaksi dengan teman sebaya, guru serta anggota keluarga memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar memahami berbagai situasi emosional. ketika bermain bersama teman anak akan belajar berbagi, bergantian dan memahami perasaan orang lain. Faktor keempat adalah kondisi fisik anak, para ibu menjelaskan bahwa kondisi fisik sangat memengaruhi kestabilan emosi anak. Anak yang kurang tidur, lapar, sakit atau kelelahan cenderung lebih mudah marah atau sulit untuk mengendalikan emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan dan kesejahteraan fisiknya.

Makna regulasi emosi pada anak usia dini menurut pengalaman ibu merupakan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi kehidupan. Kemampuan tersebut berkembang melalui proses interaksi yang berkelanjutan antara anak dengan orang tua dan lingkungan sekitarnya yang selaras dengan pendapat Goleman (Nanda, dkk 2025) bahwa emosi merupakan mendasar dalam

kehidupan manusia yang memengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pengalaman ibu dalam mendampingi anak mengelola emosi menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik anak, tetapi juga oleh pola asuh, lingkungan sosial, kondisi fisik, dan dukungan keluarga. Oleh karena itu peran ibu sebagai pendamping utama sangat penting dalam membantu anak untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga anak mampu tumbuh menjadi individu yang dapat beradaptasi, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menghadapi berbagai tantangan lainnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan tentang makna regulasi emosi pada anak usia dini (studi fenomenologis) terhadap pengalaman ibu di PAUD terpadu Kristen baitel. Didapatkan kesimpulan bahwa regulasi emosi dimaknai oleh para ibu sebagai kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut para ibu, regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan anak menahan kemarahan atau menghentikan tangisan, tetapi juga mencakup kemampuan anak dalam mengungkapkan perasaan senang, sedih, kecewa, takut, maupun marah dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Para ibu juga memandang bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan bagian penting dari perkembangan anak karena berpengaruh terhadap pembentukan karakter, perilaku, kemampuan bersosialisasi, serta kesiapan anak dalam menghadapi situasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang penting untuk dikembangkan sejak usia dini karena menjadi dasar bagi perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak dimasa depan. Pengalaman para ibu menggambarkan secara otomatis, melainkan melalui proses pembelajaran yang berlangsung terus-menerus dalam lingkungan sosial anak. Dengan adanya keterlibatan aktif ibu dalam mendampingi, membimbing, dan memberikan dukungan emosional kepada anak menjadi kunci penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang optimal. Hasil penelitian ini di dapatkan data sejumlah 5 ibu.

DAFTAR REFERENSI

- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard: Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795-14810.
- Atikah, C. (2023). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini. *Khazanah Pendidikan*, 17(1), 75-81.
- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori Dan Praktis)*.

- Balqis, AV (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Fkip Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021.
- Budiono, L. A., & Masing, M. (2022). Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 579-584.
- Fitriyah, A. (2025). Hubungan normative beliefs family dan regulasi emosi dalam risiko fraud pada Aparatur Sipil Negara (ASN) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fatah, N. A., Shanie, A., Muhajirin, M., Fatikah, E. Y. U., Damayanti, L., & Lutfiyah, N. (2025). Analisis Peran Orang Tua dalam Pembentukan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 3(4), 140-149.
- Hasanah, U., & Fajri, N. (2022). Konsep pendidikan karakter anak usia dini. *EDUKIDS: Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 116-126.
- Herdiana, D., Agustiani, H., & Qodariah, L. (2022). Respon Ibu Menghadapi Emosi Negatif Anak dan Regulasi Emosi Anak Usia 3-5 Tahun. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 6(2), 271-294.
- Herdayati, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689-1699.
- Imania, H. Dampak Game Roblox Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini 5-6 Tahun (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4–5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 878-888.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Kiftiyah, K., Wigati, D., Kristianingrum, D., Fatoni, I., & Shofiyah, S. S. (2025). Penguatan Peran Ibu Sebagai Terapis Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 4(2), 113-122.
- Maghfiroh, S., & Suryana, D. (2021). Media pembelajaran untuk anak usia dini di pendidikan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1560-1566.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.
- Nasution, A. F. (2023). Metode penelitian kualitatif.
- Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* | E-ISSN: 3026-6629, 2(3), 793-800.
- Nanda, D. N., & Kurniawati, W. (2025). Representasi Strategi Regulasi Emosi Tokoh Utama Dalam Film Systemsprenger (System Crasher). *Identitaet*, 14(2), 73-82.

- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1).
- Pratama, K. A., & Romadhan, M. I. (2024, January). Peranan Dokumentasi dalam kegiatan Hibah DRTPM pada Kelompok Budaya Musik Saronen di Desa Paberasan Sumenep. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (Semakom)* (Vol. 2, No. 1, Januari, pp. 227-235).
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18-18.
- Rahiem, M. D. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40-50.
- Syfa, D. N., Fathin, A. T., Yulyanti, W. D., Hakim, Z. L., & Merida, S. C. (2025). Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Terapi Kelompok Bagi Ibu Peserta Posyandu RW 06 Harapan Mulya. *Well Being: Journal Psychology*, 1(3), 86-97.
- Stania, N. S. B. R., Sari, D. R., Silpiani, R., & Syadili, M. (2025). Representasi Kecerdasan Emosional dalam Film *Inside Out* dan *Inside Out 2*: Analisis Perkembangan Emosi Anak dan Remaja. *JESE: Journal of Elementary School Education*, 2(02), 141-151.
- Ulfa, M., & Na'imah, N. I. (2020). Peran Keluarga dalam konsep psikologi perkembangan anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 20-28.
- Yusuf, R. N., Al Khoeri, N. S. T. A., Herdiyanti, G. S., & Nuraeni, E. D. (2023). Urgensi pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak. *Plamboyan Edu*, 1(1), 37-44.
- Widiya, U. (2025). *Layanan Informasi Melalui Pengembangan Media Scrapbook Tentang Pemahaman Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Trimurjo* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).