STRATEGI GURU DALAM MENGEMBANGKAN REGULASI ANAK USIA DINI

[1]Chindi Amelia Astuti, [2]Naila Salsabila Sahara, [3]Nopaliza Fitrianda, [4]Arbetyh Winarsi
[1]Universitas Bengkulu

[1]chindi25012006@gmail.com [2]Nailaslsbla024@gmail.com, [3]fnopaliza@gmail.com, [4]arbetyhwinarsi@gmail.com,

ABSTRACT

Emotional regulation helps young children recognize, manage, and express their feelings so that they can adapt to the learning environment. Early childhood teachers support this process daily; however, the strategies they use vary and are scattered across different studies. This study aims to summarize and analyze teachers' strategies for developing emotional regulation in early childhood. A literature review with a descriptive qualitative approach was conducted on 24 scientific journal articles published in 2025–2026, analyzed through thematic synthesis. The findings indicate that teachers act as role models, facilitators, mediators, and co-regulators of children's emotions. The reported strategies fall into eight themes: emotion recognition and labeling, modeling, communication and positive reinforcement, habituation of emotional expression, the use of stories, games, movement, and songs, self-calming exercises, a safe learning environment, and daily routines combined with parental collaboration. The main challenges are teachers' limited competence and time, diversity among children and families, and limited scientific evidence. Most findings come from small-scale qualitative studies; therefore, claims of effectiveness should be interpreted cautiously. This review concludes that teachers' strategies are more meaningful when implemented consistently, adapted to children's characteristics, and supported by teachers' capacity and family involvement. Teachers are advised to adapt strategies to children's age, character, and needs, and future studies are advised to test the effectiveness of specific strategies using stronger designs.

Keywords: emotional regulation, teachers' strategies, early childhood, co-regulation, literature review

ABSTRAK

Regulasi emosi membantu anak usia dini mengenali, mengelola, dan mengungkapkan perasaannya sehingga dapat menyesuaikan diri di lingkungan belajar. Guru PAUD mendampingi proses ini setiap hari, tetapi strategi yang digunakan beragam dan tersebar di berbagai penelitian. Kajian ini bertujuan merangkum dan menganalisis strategi guru dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia dini. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif terhadap 24 artikel jurnal ilmiah terbitan 2025–2026 yang dianalisis melalui sintesis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru berperan sebagai teladan, pendamping, mediator, dan *co-regulator* emosi anak. Strategi yang dilaporkan dapat dikelompokkan ke dalam delapan tema, yaitu pengenalan dan pelabelan emosi, keteladanan, komunikasi dan penguatan positif, pembiasaan mengungkapkan perasaan, penggunaan cerita, permainan, gerak, dan lagu, latihan menenangkan diri, penataan lingkungan belajar yang aman, serta rutinitas harian

yang disertai kolaborasi dengan orang tua. Tantangan utama meliputi keterbatasan kompetensi dan waktu guru, keragaman anak dan keluarga, serta terbatasnya bukti ilmiah. Sebagian besar temuan berasal dari penelitian kualitatif berskala kecil sehingga klaim keberhasilannya perlu dibaca dengan hati-hati. Kajian ini menyimpulkan bahwa strategi guru tampak lebih bermakna apabila dilakukan secara konsisten, disesuaikan dengan karakter anak, dan didukung oleh kapasitas guru serta keterlibatan keluarga. Guru disarankan menyesuaikan strategi dengan usia, karakter, dan kebutuhan anak, dan penelitian selanjutnya disarankan menguji efektivitas strategi tertentu dengan desain yang lebih kuat.
Kata kunci: regulasi emosi, strategi guru, anak usia dini, co-regulation, literature review

A. Pendahuluan

Masa anak usia dini sering disebut masa emas karena seluruh aspek perkembangan berlangsung sangat pesat. Salah satu aspek yang berkaitan erat dengan keberhasilan anak pada jenjang berikutnya adalah perkembangan sosial emosional, yang menjadi dasar bagi anak untuk berinteraksi, menyesuaikan diri, dan mengelola perilakunya (Azizah et al., 2026). Kemampuan ini tidak muncul dengan sendirinya. (arianto Mukti, n.d.) menegaskan bahwa keterampilan sosial emosional membutuhkan stimulasi dan pendampingan yang konsisten dari guru, dan (Nurhawa et al., 2026) menyatakan hal sejalan bahwa regulasi emosi pada anak usia dini tidak berkembang secara otomatis.

Di dalam perkembangan sosial emosional, regulasi emosi menempati posisi penting. (Azizah et al., 2026) memaknainya sebagai kemampuan anak mengidentifikasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara tepat sesuai situasi. (Hafid et al., 2026) menambahkan bahwa kemampuan ini berkaitan dengan kestabilan emosi, rasa percaya diri, penyesuaian sosial, dan hubungan yang positif dengan orang lain. Namun, tidak semua anak mudah mengelola emosinya. Anak yang belum memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mudah marah, menangis berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan mengalami hambatan dalam berteman (Azizah et al., 2026). Perilaku marah muncul terutama saat anak berinteraksi dengan teman sebaya (Muslimah et al., 2026) dan anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung sulit mengontrol emosi ([1], 2026). Bahkan kegiatan bermain yang menyenangkan, seperti menyusun balok, dapat memunculkan rasa

senang, marah, sedih, hingga frustrasi (Hafid et al., 2026). menyebut tantrum, kesulitan berbagi, dan rasa takut sebagai contoh masalah emosi yang sering dihadapi anak usia dini.

Karena anak menghabiskan banyak waktu di lembaga PAUD, guru memiliki posisi strategis dalam membantu mereka belajar mengelola emosi. (Nurhawa et al., 2026) menyebut guru berperan sebagai pendidik, pembimbing, fasilitator, motivator, sekaligus teladan; (Nasution, n.d.) menegaskan peran guru sebagai *co-regulator*, yaitu orang dewasa yang membantu anak menata emosinya sampai anak mampu melakukannya sendiri; dan (Nurhayati & Setyawati, 2026) menggambarkan guru sebagai *emotional coach*. Peran sebesar ini menuntut strategi yang tepat, bukan sekadar menenangkan anak yang sedang menangis atau marah. Persoalannya, kemampuan guru belum selalu memadai. (Indah et al., 2025) menunjukkan bahwa keterbatasan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis guru Raudhatul Athfal dalam mendampingi anak berpotensi menghambat perkembangan sosial emosional anak. Selain itu, praktik nyata guru PAUD di Indonesia masih jarang dieksplorasi secara mendalam (Nurhayati & Setyawati, 2026), dan kajian tentang dukungan guru terhadap regulasi emosi anak di tingkat lokal masih terbatas (Nasution, n.d.).

Penelitian terdahulu telah menghasilkan banyak temuan yang berguna. (arianto Mukti, n.d.) melaporkan bahwa guru di sebuah TK mengembangkan regulasi emosi anak melalui pemodelan ekspresi emosi positif, penguatan positif, keterlibatan aktif anak, dan kolaborasi dengan orang tua. Iman dan (Iman & Diana, 2026) mengembangkan buku cerita bergambar berbasis nilai Islam dan melaporkan peningkatan skor regulasi emosi anak, (Indhiraswari et al., 2026) memperlihatkan bahwa penataan ruang kelas membantu anak menenangkan diri, dan (Miftahuljana et al., 2025) menelaah kegiatan meditasi sebagai strategi guru. Dua telaah pustaka berfokus pada satu kerangka atau pendekatan, yaitu *co-regulation* guru (Fadhila, n.d.) dan pembelajaran berbasis proyek untuk regulasi diri (Dwi et al., 2026), sedangkan studi empiris lainnya dilakukan pada konteks yang

berbeda-beda, mulai dari TK, RA, kelompok bermain, *daycare*, program pengabdian kepada masyarakat, sampai penelitian pengembangan. Berdasarkan artikel yang dihimpun dalam kajian ini, strategi guru yang tersebar tersebut belum terlihat dirangkum bersama dengan kekuatan buktinya masing-masing.

Kajian ini dilakukan untuk menghimpun, membandingkan, dan menganalisis temuan dari berbagai penelitian agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang strategi guru dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia dini. Kontribusi kajian ini adalah ringkasan strategi guru yang disertai pembedaan kekuatan bukti menurut desain penelitian yang dirujuk. Tujuan penulisan artikel ini adalah (1) menjelaskan konsep, karakteristik, dan faktor yang memengaruhi regulasi emosi anak usia dini; (2) mendeskripsikan peran dan strategi guru dalam mengembangkan regulasi emosi anak beserta penerapannya dalam kegiatan pembelajaran PAUD; dan (3) mengidentifikasi tantangan yang dihadapi guru serta upaya mengatasinya berdasarkan hasil kajian literatur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Seluruh informasi diperoleh dari penelaahan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Penulis tidak melakukan pengamatan, wawancara, atau pengumpulan data langsung kepada guru maupun anak sehingga seluruh temuan berasal dari artikel yang dikaji. Sumber data adalah data sekunder berupa 24 artikel jurnal ilmiah yang membahas regulasi emosi, pengelolaan emosi, atau perkembangan sosial emosional anak usia dini, baik secara langsung maupun melalui peran guru, orang tua, pengasuh, media, dan lingkungan belajar. Artikel tersebut terdiri atas delapan penelitian kualitatif dengan desain studi kasus, enam penelitian kualitatif deskriptif atau fenomenologis, dua penelitian dan pengembangan, satu kuasi-eksperimen, tiga kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan empat kajian pustaka.

Kriteria inklusi adalah (a) artikel membahas regulasi emosi atau perkembangan sosial emosional anak

usia dini dan berkaitan dengan strategi atau peran guru, pengasuh, orang tua, media, maupun lingkungan belajar; (b) diterbitkan pada jurnal ilmiah dengan identitas publikasi yang jelas; (c) diterbitkan dalam lima tahun terakhir; dan (d) ditulis dalam bahasa Indonesia serta tersedia dalam teks lengkap. Kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak berfokus pada pendidikan anak usia dini, identitas publikasinya tidak lengkap, atau teks lengkapnya tidak dapat diakses. Seluruh artikel yang akhirnya dianalisis terbit pada tahun 2025 dan 2026. Seleksi dilakukan bertahap, mulai dari judul dan abstrak, kemudian pembacaan teks lengkap, hingga diperoleh 24 artikel yang memenuhi kriteria.

Data dikumpulkan dengan teknik dokumentasi. Setiap artikel dibaca mulai dari judul dan abstrak, kemudian dibaca menyeluruh pada bagian pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, dan kesimpulan. Informasi penting dicatat ke dalam matriks sederhana yang memuat identitas artikel, tujuan, desain penelitian, subjek dan lokasi, strategi atau temuan utama, serta keterbatasan yang disebutkan. Data dianalisis dengan analisis isi dan sintesis tematik melalui empat tahap: reduksi data dari matriks; pengelompokan temuan ke dalam delapan subtopik (konsep, karakteristik, faktor yang memengaruhi, peran guru, strategi guru, penerapan dalam pembelajaran, tantangan, dan upaya mengatasinya); perbandingan persamaan dan perbedaan antarartikel; dan penarikan kesimpulan. Delapan kelompok strategi guru dibentuk penulis berdasarkan kemiripan praktik yang dilaporkan sehingga satu artikel dapat muncul pada lebih dari satu kelompok. Kekuatan klaim dibedakan menurut desain: temuan studi kasus dengan sedikit partisipan dibaca sebagai gambaran praktik, sedangkan temuan uji statistik dibaca sebagai indikasi efektivitas yang tetap memiliki keterbatasan ukuran sampel.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konsep dan Karakteristik Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Artikel yang dikaji memaknai regulasi emosi sebagai kemampuan anak mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara tepat sesuai situasi (Azizah et al., 2026).

(Fadhila, n.d.) memperluasnya sebagai bagian dari perkembangan holistik. Sebagian artikel tidak memandangnya semata-mata sebagai kemampuan individu anak. (Nasution, n.d.) menempatkan guru sebagai *co-regulator*, (Fadhila, n.d.) menyusun peran *co-regulation* guru dalam tiga bentuk bantuan (menjaga rasa aman dan menenangkan anak, membantu anak mengungkapkan emosi dan kebutuhan, serta memfasilitasi perundingan solusi), dan (Islahiah & Kamaludin, 2026) menyatakan bahwa kapasitas regulasi emosi orang dewasa merupakan fondasi sistem *co-regulation*. Dengan demikian, regulasi emosi anak tidak berkembang sendirian, tetapi tumbuh melalui hubungan dengan orang dewasa. (Dwi et al., 2026) memakai istilah regulasi diri yang cakupannya lebih luas; artikel ini tetap dimasukkan karena pengendalian emosi merupakan salah satu komponen yang dibahas.

Emosi anak usia dini masih berkembang dan cenderung diekspresikan secara spontan. (Nasution, n.d.), yang melibatkan 15 guru di lima TK di Kota Padang, melaporkan hal tersebut, dan (Azizah et al., 2026) menggambarkan perilaku impulsif yang masih sering muncul pada anak usia 4–6 tahun. (arianto Mukti, n.d.) menemukan bahwa anak di RA yang diteliti pada umumnya sudah menunjukkan keterampilan sosial emosional dasar, tetapi regulasi emosinya belum sama rata, terutama ketika terjadi konflik, persaingan, atau perubahan kegiatan. Emosi juga sering muncul dalam situasi sosial dan bermain.(Muslimah et al., 2026) menemukan perilaku marah anak (melempar mainan, menangis, berteriak) terutama saat mainannya diambil teman, sekitar dua kali seminggu; temuan ini berasal dari satu anak sehingga tidak dapat digeneralisasi. (Fitriyah et al., 2025) pada lima anak yang diasesmen awal juga menemukan kesulitan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara mandiri, dengan kecenderungan skor regulasi emosi rendah dan labilitas emosi tinggi. Karakteristik ini berbeda menurut usia dan jenis emosi. (Hande et al., 2026) menggambarkan perkembangan regulasi pada anak usia 2–3 tahun melalui kemampuan menenangkan diri, mengikuti instruksi sederhana, dan menunggu giliran. Pada 58 anak usia 5–7 tahun,

jawaban anak tentang strategi yang tepat setelah psikoedukasi meningkat signifikan untuk emosi marah dan takut, tetapi tidak untuk sedih (Rachmayani et al., 2025). Penulis artikel tersebut mengisyaratkan bahwa tiap jenis emosi mungkin memerlukan pendekatan berbeda, meskipun sebabnya tidak dijelaskan secara pasti.

Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Anak

Regulasi emosi anak dipengaruhi beberapa faktor yang saling berhubungan. *Pertama*, keluarga. (Muslimah et al., 2026) menyebut keterbatasan pengalaman bersosialisasi di keluarga sebagai salah satu pemicu perilaku marah, (Nurhayati & Setyawati, 2026) mencatat bahwa keterbatasan dukungan keluarga menghambat pembentukan regulasi emosi, dan (Hafid et al., 2026) menekankan peran orang tua, guru, dan lingkungan yang mendukung. *Kedua*, penggunaan gadget. ([1], 2026) melaporkan bahwa anak dengan intensitas gadget tinggi cenderung mudah marah, menangis berlebihan, dan sulit menerima arahan; karena berupa studi kasus kualitatif, temuan ini menggambarkan kecenderungan, bukan hubungan sebab akibat. Anindya (2026) menambahkan bahwa teknologi digital yang dikelola secara terkontrol dan bermakna dapat menjadi bagian strategi guru, sedangkan paparan yang tidak terkelola dipandang sebagai ancaman bagi keterampilan sosial emosional. Kedua artikel tidak bertentangan; perbedaannya terletak pada cara teknologi digunakan dan siapa yang mengendalikannya.

Ketiga, lingkungan fisik kelas. (Indhiraswari et al., 2026) menemukan bahwa desain ruang berbasis prinsip *affordance* (pembagian area aktivitas, area guru, dan pojok aman) membantu anak menenangkan diri, memilih aktivitas sesuai kondisi emosinya, dan memulihkan fokus belajar. *Keempat*, kapasitas orang dewasa. (Islahiah & Kamaludin, 2026) menempatkan regulasi emosi guru dan orang tua sebagai fondasi *co-regulation*; (Fadhila, n.d.) menyebut kemampuan bahasa anak, karakter konflik, kapasitas guru, lingkungan kelas, dan komunikasi dengan keluarga; dan (Hande et al., 2026) menambahkan konsistensi serta kolaborasi antarpengasuh. *Kelima*, karakter anak. (Nurhawa et al., 2026)

mencatat perbedaan karakter anak sebagai faktor penghambat, dan (Hande et al., 2026) menemukan bahwa pengasuh menyesuaikan strategi dengan kondisi tiap anak.

Peran Guru dalam Mengembangkan Regulasi Emosi

Peran guru dalam artikel yang dikaji tidak tunggal. (Nurhawa et al., 2026) menyebut lima peran (pendidik, pembimbing, fasilitator, motivator, dan teladan) yang diwujudkan melalui kegiatan rutin harian. (Azizah et al., 2026) menyebut guru sebagai model perilaku, mediator emosional, dan pendamping yang suportif (Nasution, n.d.) memakai istilah *co-regulator*; dan (Hafid et al., 2026) menunjukkan bentuk konkretnya dalam bermain balok, yaitu membantu anak mengenali dan mengungkapkan emosi secara verbal, menenangkan anak, dan membimbing penyelesaian konflik secara damai. Peran-peran ini saling melengkapi: model dan teladan menekankan apa yang dilihat anak dari sikap guru, mediator atau *co-regulator* menekankan bantuan langsung saat emosi bergejolak, sedangkan pendidik dan pembimbing menekankan upaya jangka panjang agar anak belajar mandiri.

(Azizah et al., 2026) juga menunjukkan bahwa peran guru mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi: guru memasukkan target perilaku emosional ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), menata lingkungan yang aman secara psikologis, dan memantau perkembangan anak melalui catatan anekdot. Artinya, membantu regulasi emosi bukan hanya reaksi spontan saat anak menangis, melainkan bagian dari perencanaan pembelajaran. Tujuan pendampingan pun bukan menghilangkan emosi anak, melainkan mendukung anak mengekspresikannya dengan tetap memperhatikan batasan perilaku (Hande et al., 2026)

Berdasarkan perbandingan seluruh artikel, strategi guru yang dilaporkan dikelompokkan ke dalam delapan tema berikut. Pengelompokan dibuat penulis berdasarkan kemiripan praktik sehingga satu artikel dapat muncul pada lebih dari satu tema.

Strategi pertama, mengenali dan melabeli emosi, dilaporkan berupa pelabelan emosi bersama pendekatan

empatik dan penguatan positif; *emotion labeling* untuk memvalidasi perasaan dan membangun *self-soothing*; pengamatan ekspresi nonverbal; kartu emosi (Nasution, n.d.); (Azizah et al., 2026); (Nurhayati & Setyawati, 2026); (Syofiyanti et al., 2026).

Strategi kedua, keteladanan, dilaporkan berupa sikap tenang dan sabar, suara lembut, ekspresi ramah, humor saat menghadapi emosi anak; pemodelan emosi dan perilaku prososial (arianto Mukti, n.d.); (Syofiyanti et al., 2026).

Strategi ketiga, komunikasi dan penguatan positif, dilaporkan berupa bintang, pujian, tepuk tangan, tos, pelukan; komunikasi empatik; menenangkan anak dahulu sebelum berkomunikasi; pada anak pemarah: pendekatan personal, nasihat persuasif, konsekuensi edukatif, pengalihan aktivitas (arianto Mukti, n.d.); (Nurhawa et al., 2026); (Hande et al., 2026); (Fadhila, n.d.); (Muslimah et al., 2026).

Strategi keempat, membiasakan mengungkapkan perasaan, dilaporkan berupa kesempatan mengungkapkan perasaan dan napas dalam; refleksi harian; diskusi perasaan dan penyelesaian konflik konstruktif; ruang berekspresi dengan batasan perilaku (arianto Mukti, n.d.); (Nurhayati & Setyawati, 2026); (Sukadarwati et al., 2025); (Jaa et al., 2025).

Penerapan dalam Kegiatan Pembelajaran PAUD

Strategi tersebut dapat diterapkan sepanjang kegiatan harian. Pada perencanaan, target perilaku emosional dimasukkan ke dalam RPPH dan ruang kelas ditata dengan pojok aman(Azizah et al., 2026) (Indhiraswari et al., 2026). Kegiatan awal dapat diisi rutinitas pagi dan *emotional check-in* dengan kartu emosi (Nurhawa et al., 2026) (Indah et al., 2025). Pada kegiatan inti, guru dapat memilih bermain balok, membacakan buku cerita, mengajak anak bergerak dan bernyanyi, atau memberi proyek kelompok (Hafid et al., 2026) (Islahiah & Kamaludin, 2026) (Hande et al., 2026) (Dwi et al., 2026) , serta menjadi mediator ketika terjadi konflik dengan alur *co-regulation* (Fadhila, n.d.)menenangkan, membantu anak menyebutkan perasaan dan kebutuhannya, lalu memfasilitasi kesepakatan. Pada kegiatan penutup,

guru mengajak anak merefleksikan hari itu (Nurhayati & Setyawati, 2026)dan mencatat perkembangannya melalui catatan anekdot (Azizah et al., 2026). Hubungan dengan rumah dijaga melalui komunikasi rutin dengan orang tua (arianto Mukti, n.d.) (Hande et al., 2026), termasuk pembatasan gadget di rumah bila diperlukan ([1], 2026)

Tantangan Guru dan Upaya Mengatasinya

Penerapan strategi tidak selalu mudah. Tantangan pertama adalah kompetensi guru: guru RA mitra program ([1], 2026) masih terbatas dalam pemahaman konseptual dan keterampilan praktis, dan guru yang sedang kewalahan akan sulit menjadi teladan yang tenang (Islahiah & Kamaludin, 2026)Kedua, waktu dan kondisi kelas: Susanti dkk. (2026) mencatat keterbatasan waktu dan padatnya aktivitas, sedangkan Indhiraswari dkk. (2026) menemukan keterbatasan lahan di PAUD urban. Ketiga, keragaman anak dan keluarga (Nurhawa dkk., 2026; Ningsih dkk., 2026; Fadillah dkk., 2026), yang juga tampak pada hasil Rachmayani dkk. (2025) bahwa satu strategi belum tentu cocok untuk semua jenis emosi. Keempat, konsistensi antarpendidik; Sukadarwati dkk. (2025) menyebut perbedaan pendekatan antarguru sebagai kendala. Kelima, lingkungan digital ([1], 2026), bukti ilmiah: kerangka (Fadhila, n.d.) belum diuji sebagai intervensi terpadu, dan (Islahiah & Kamaludin, 2026) menyarankan pengujian eksperimental pada skala lebih luas. Guru perlu berhati-hati memilih strategi karena sebagian besar belum terbukti secara kuat.

Upaya yang dilaporkan untuk menjawab tantangan tersebut, pertama, peningkatan kapasitas guru.(Indah et al., 2025) menyelenggarakan *workshop* berisi pemaparan materi, diskusi, dan simulasi praktik, serta melaporkan peningkatan pemahaman dan keterampilan guru berdasarkan pengamatan selama kegiatan, tanpa *pretest* dan *posttest*. (Fitriyah et al., 2025)mengembangkan Modul Aktivitas Regulasi Emosi empat sesi di TK Sriwedari dan melaporkan bahwa guru dapat memakainya secara mandiri dan anak menunjukkan respons emosional yang lebih terkendali; karena asesmennya hanya pada lima anak, hasil ini lebih tepat

dibaca sebagai gambaran proses pengabdian. (Hande et al., 2026)menekankan pelatihan *co-regulation* dan *emotion coaching* bagi pengasuh, dan (Sukadarwati et al., 2025) memandang keterlibatan orang tua dan pelatihan guru yang konsisten sebagai kunci. Kedua, penguatan regulasi emosi orang dewasa: (Islahiah & Kamaludin, 2026) menguji Model Regulasi Emosi Dewasa Berbasis *Islamic Butterfly Hug* dengan kuasi-eksperimen satu kelompok pada 32 guru dan orang tua, dan melaporkan peningkatan pemahaman dan kesiapan yang signifikan ($p < 0,001$; $r = 0,69$) berdasarkan instrumen tiga butir berskala lima; penulisnya sendiri menekankan perlunya pengujian lanjutan sehingga hasil ini dianggap dukungan awal. Ketiga, penyesuaian lingkungan secara adaptif, yaitu evaluasi tata ruang setiap tahun menurut jumlah anak, kebutuhan anak, dan kurikulum (Indhiraswari dkk., 2026). Keempat, kolaborasi dengan orang tua ((Hande et al., 2026) (arianto Mukti, n.d.) (Rachmayani et al., 2025). Kelima, pengelolaan gadget, yakni pengawasan dan pembatasan ([1], 2026)atau pemanfaatan teknologi yang terkontrol dan bermakna Dengan demikian, mengatasi tantangan tidak cukup dilakukan guru sendirian; pelatihan, dukungan lembaga, dan kerja sama dengan keluarga perlu berjalan bersamaan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan kajian terhadap 24 artikel, regulasi emosi anak usia dini dipahami sebagai kemampuan mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara tepat yang berkembang melalui hubungan dengan orang dewasa. Emosi anak masih spontan dan berkembang tidak sama pada setiap anak, serta dipengaruhi oleh keluarga, penggunaan gadget, lingkungan kelas, kapasitas orang dewasa, dan karakter anak (tujuan 1).

Guru berperan sebagai teladan, pendamping, mediator, dan *co-regulator* sejak perencanaan sampai evaluasi. Strategi yang dilaporkan meliputi pelabelan emosi, keteladanan, komunikasi dan penguatan positif, pembiasaan mengungkapkan perasaan, cerita, permainan, gerak, dan lagu, latihan menenangkan diri, lingkungan yang aman, serta rutinitas harian dengan kolaborasi orang tua, yang dapat

diterapkan pada kegiatan awal, inti, dan penutup (tujuan 2). Tantangan guru mencakup keterbatasan kompetensi dan waktu, keragaman anak dan keluarga, perbedaan pendekatan antarguru, keterbatasan ruang, paparan gadget, dan terbatasnya bukti ilmiah, dengan upaya berupa pelatihan guru, penguatan regulasi emosi orang dewasa, penataan lingkungan adaptif, kolaborasi dengan orang tua, dan pengelolaan gadget (tujuan 3).

Karena sebagian besar temuan berasal dari penelitian kualitatif dengan partisipan sedikit, hasil kajian ini menunjukkan strategi yang menjanjikan dan sering dilaporkan, bukan strategi yang pasti berhasil di semua konteks. Guru disarankan menyesuaikan strategi dengan usia, karakter, dan kebutuhan anak, dan penelitian selanjutnya disarankan menguji efektivitas strategi tertentu dengan desain yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

[1]E. E. (2026). *Endang EnSusilowati [1], Diah Wahyuningsih 2 . 6*(1), 33–44. https://doi.org/10.51311/alayya.v6i1.1427

arianto Mukti, A. (n.d.). *arianto*. 392–406. https://doi.org/10.19105/kiddo.v7i2.25896

Azizah, K. L., Nindiya, D. C., & Farantika, D. (2026). *Peran Guru dalam Menstimulasi Regulasi Emosi pada Anak*. *8*(1), 1–9. https://doi.org/10.30587/jieec.v8i1.11607

Dwi, N., Annisa, N., Niati, D. R., Azzahro, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Surabaya, U. N., Wetan, J. L., Surabaya, K., Learning, P. B., Diri, R., & Guru, S. (2026). *Strategi Guru dalam Menumbuhkan Regulasi Diri Melalui Kegiatan Project Based Learning*. *08*(02), 73–86.

Fadhila, R. H. (n.d.). *No Title*.

Fitriyah, L., Rokhmawan, T., Jadid, N., Probolinggo, P., & Timur, J. (2025). *Pengembangan dan Penerapan Modul Aktivitas Regulasi Emosi untuk Melatih Regulasi Emosi Siswa di Taman Kanak- Kanak Sriwedari Kota Malang*. *03*, 138–156.

Hafid, A., Pusparini, D., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Keguruan, F.,

& Ilmu, D. (2026). *Bermain Balok untuk Regulasi Emosi Anak Usia Dini : Peran Pengajaran Emosi oleh Guru*. *10*(1), 141–147. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7504

Hande, M. G., Djoehaeni, H., & Gustiana, A. D. (2026). *Strategi Kolaborasi Guru-Orang Tua melalui Gerak dan Lagu untuk Regulasi Emosi Anak Usia 2-3 Tahun*. *15*(2), 247–258. https://doi.org/10.26877/paudia.v15i2.3257

Iman, Y. N. A., & Diana, R. R. (2026). Buku Cerita Bergambar Berbasis Nilai Islam untuk Pembelajaran Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(1), 68–78. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7828

Indah, J., Syaikhani, K., & Susanti, U. V. (2025). *Jurnal Edusiana : Jurnal Ilmu Pendidikan Pentingnya Manajemen Penyelenggaraan Di Lembaga PAUD Terhadap Pembelajaran Luar Ruangan Anak Usia Dini*. *3*(1), 128–135.

Indhiraswari, S. A., Setyowati, S., Hasibuan, R., Adhe, K. R., Saroinsong, W. P., & Fitri, R. (2026). *Manajemen Sarana Prasarana Kelas dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak Kelompok B di PAUD Urban*. *10*(1), 427–438. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7994

Islahiah, I. M., & Kamaludin, F. S. (2026). Implementasi Islamic Butterfly Hug untuk Regulasi Emosi Guru dan Orang Tua PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *10*(2), 701–708. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i2.8214

Jaa, J. A., Motorik, M., & Anak, H. (2025). *MELALUI KEGIATAN MENGGUNTING POLA DI POS PAUD*. *6*(3), 613–628.

Miftahuljana, I., Anhar, A. S., Bima, U. M., & Bima, K. (2025). *STRATEGI GURU DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA 4-6 TAHUN*. *4*(1), 15–26.

Muslimah, I. F., Wardhani, R. R. D. K., & Aprilyanti, D. S. (2026).

Regulasi Emosi Dan Dinamika Interaksi Sosial Dalam Perilaku Marah Anak Usia Dini : Studi. *Regulasi Emosi Dan Dinamika Interaksi Sosial Dalam Perilaku Marah Anak Usia Dini: Studi Kasus Di Taman Kanak-Kanak*, *REGULASI EMOSI DAN DINAMIKA INTERAKSI SOSIAL DALAM PERILAKU MARAH ANAK USIA DINI: STUDI KASUS DI TAMAN KANAK-KANAK*, 147–155. https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2026.005.02.04

Nasution, N. A. (n.d.). *MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI MELALUI PENDEKATAN SOSIAL - EMOSIONAL*.

Nurhawa, S., Syarifudin, A., Arif, M., & Hidayatullah, S. (2026). *Peran Guru dalam Membentuk Regulasi Emosi Anak Usia Dini melalui Kegiatan Rutin Harian*. *7*(2), 886–894. https://doi.org/10.37985/murhum.v7i2.2498

Nurhayati, Y., & Setyawati, N. S. (2026). *Eksplorasi Praktik Guru dalam Mengelola Emosi Anak Usia Dini : Studi Kasus*. *295*, 1–8.

Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). *Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi Pada Anak Usia 5-7 Tahun Psychoeducation Emotion Regulation Strategies for Children Aged 5-7*. *4*(2), 191–200.

Sukadarwati, T., Umairi, M. Al, Fatmawati, F. A., Gresik, M., & Timur, J. (2025). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SOSIAL-EMOSIONAL BERBASIS NILAI ISLAMI UNTUK BERBAGI ANAK*. *15*(101), 749–766.

Syofiyanti, D., Susanti, P. A., Franssisca, Y., Budiarti, D., & Dwi, R. (2026). Technology-Based Learning Using the Wordwall Game Platform for Early Childhood : A Systematic Literature Review. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, *6*(1), 1175–1186. https://doi.org/10.58737/jpled.v6i1.962