

PROBLEMATIKA REGULASI EMOSI PADA ANAK DAN PENGARUHNYA TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Nasywa Azka Aulia¹, Asma'ul Karimah², Ariqah Izdihar Masyithah³, Mochsaf Daffa
Arsyanda⁴, Bintang Ksatria Al Giffari⁵, Denok Setyawati⁶, Muhammad Farid
Ilhamuddin⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} BK FIP, Universitas Negeri Surabaya

24010014180@mhs.unesa.ac.id¹, 24010014165@mhs.unesa.ac.id²,
24010014203@mhs.unesa.ac.id³, 24010014206@mhs.unesa.ac.id⁴,
24010014192@mhs.unesa.ac.id⁵, denoksetiawati@unesa.ac.id⁶,
muhammadilhamuddin@unesa.ac.id⁷

ABSTRACT

The problem of emotional regulation in children is a crucial issue in social-emotional development that directly impacts the quality of social interactions in the school environment. Emotional regulation skills serve as the foundation for children to adjust emotional expression, build positive relationships, and navigate various social situations adaptively. However, not all children are able to develop these skills optimally, resulting in various problems such as aggressive behavior (externalization) and anxiety and withdrawal (internalization). This article aims to examine the problem of emotional regulation in children and its impact on social interactions in schools by referring to a literature review of recent research. The method used is a library study analyzing various relevant scientific sources from the past five years. The results of the study indicate that low emotional regulation skills are associated with a decline in the quality of peer relationships, increased social conflict, and the risk of social rejection. In addition, family factors, the school environment, and parenting styles also influence the development of children's emotional regulation. Therefore, schools need to play an active role in developing social-emotional competencies through meaningful, reflective, and collaborative learning to support healthy social interactions.

Keywords: *School-age children, Social interaction, Emotional regulation*

ABSTRAK

Problematika regulasi emosi pada anak merupakan isu penting dalam perkembangan sosial-emosional yang berdampak langsung terhadap kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kemampuan regulasi emosi berperan sebagai dasar bagi anak dalam menyesuaikan ekspresi emosi, membangun hubungan yang positif, serta menghadapi berbagai situasi sosial secara adaptif. Namun, tidak semua anak mampu mengembangkan kemampuan ini secara optimal, sehingga muncul berbagai bentuk masalah seperti perilaku agresif (eksternalisasi) maupun kecemasan dan penarikan diri (internalisasi). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji problematika regulasi emosi pada anak serta pengaruhnya terhadap interaksi sosial di sekolah dengan merujuk pada kajian literatur dari penelitian-penelitian terkini. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah relevan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi

emosi berkaitan dengan menurunnya kualitas hubungan dengan teman sebaya, meningkatnya konflik sosial, serta risiko penolakan sosial. Selain itu, faktor keluarga, lingkungan sekolah, dan pola pengasuhan turut mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah dalam mengembangkan kompetensi sosial-emosional melalui pembelajaran yang bermakna, reflektif, dan kolaboratif guna mendukung interaksi sosial yang sehat.

Kata Kunci: Anak usia sekolah, Interaksi sosial, Regulasi emosi

A. Pendahuluan

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu kompetensi fundamental yang berkembang sepanjang masa kanak-kanak dan menjadi fondasi penting bagi keberhasilan interaksi sosial anak. Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan yang diinginkan. Pada masa kanak-kanak, perkembangan kemampuan ini terjadi secara progresif, di mana lingkungan sekolah berperan sebagai konteks utama karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman sebaya. Namun, tidak semua anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara optimal; sebagian mengalami problematika dalam mengelola emosi yang berdampak signifikan terhadap interaksi sosial mereka.

Problematika regulasi emosi pada anak dapat bermanifestasi

dalam dua bentuk utama: *eksternalisasi* (seperti kemarahan) dan *internalisasi* (seperti kesedihan dan ketakutan). Penelitian longitudinal oleh Bengtsson dan kolega (2022) menunjukkan bahwa negativitas emosional yang tinggi pada anak tidak hanya menurunkan status *peer acceptance*, tetapi juga menciptakan lingkaran umpan balik di mana rendahnya penerimaan sosial selanjutnya meningkatkan negativitas emosional anak secara berkelanjutan. Temuan ini mengindikasikan adanya proses transaksional antara regulasi emosi dan interaksi sosial yang saling mempengaruhi secara timbal balik.

Pengaruh regulasi emosi terhadap interaksi sosial anak juga dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual yang kompleks. Horoz dan kolega (2022) menemukan bahwa anak-anak dari keluarga dengan tingkat pendidikan orang tua yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat masalah emosional dan perilaku yang lebih tinggi sejak kelas

satu, serta menunjukkan laju pertumbuhan masalah yang lebih cepat hingga kelas enam dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga dengan pendidikan lebih tinggi. Selain itu, konteks sekolah juga berperan penting; anak-anak yang bersekolah di lingkungan dengan tingkat pendidikan orang tua yang rendah secara umum menunjukkan tingkat masalah emosional dan perilaku yang lebih tinggi.

Peran orang tua dalam sosialisasi emosi juga menjadi faktor determinan. Penelitian oleh McQuade dan kolega (2021) menunjukkan bahwa reaksi orang tua terhadap emosi negatif anak, baik yang mendukung maupun yang tidak mendukung, berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi anak. Disregulasi emosi yang muncul kemudian menjadi mediator antara faktor-faktor awal (seperti gejala ADHD dan pola pengasuhan) dan masalah *peer relationship* di masa remaja. Dengan demikian, problematika regulasi emosi tidak dapat dipahami sebagai fenomena yang berdiri sendiri, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor individu, keluarga, dan lingkungan sekolah.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, problematika regulasi emosi pada anak dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial di sekolah menjadi isu yang semakin relevan seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap pembelajaran sosial-emosional. Sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat transfer pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai arena pengembangan kompetensi sosial-emosional. Namun, masih terbatasnya pemahaman tentang mekanisme pengaruh regulasi emosi terhadap interaksi sosial anak di lingkungan sekolah Indonesia menjadi celah yang perlu diisi melalui kajian ilmiah yang sistematis.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji problematika regulasi emosi pada anak dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah dengan merujuk pada penelitian-penelitian terkini dari lima tahun terakhir. Pembahasan akan difokuskan pada dinamika hubungan timbal balik antara regulasi emosi dan interaksi sosial, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan regulasi emosi, serta implikasinya bagi praktik pendidikan di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan dengan jenis *literature review* untuk membahas regulasi emosi dan perkembangan anak dalam kaitannya dengan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Sumber data diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang terbit pada rentang 2021–2026 dan memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian. Penelusuran pustaka dilakukan melalui basis data akademik dan jurnal ilmiah daring dengan menggunakan kata kunci seperti *emotion regulation*, *child development*, *social-emotional development*, *peer relationships*, dan *school adjustment*. Dalam proses penyusunan kajian, peneliti mengacu pada prinsip pelaporan tinjauan pustaka secara sistematis sebagaimana ditekankan dalam PRISMA 2020, terutama pada tahap identifikasi, seleksi, dan sintesis sumber.

Sumber yang dipilih dalam kajian ini adalah artikel jurnal ilmiah yang membahas regulasi emosi pada anak, perkembangan sosial-emosional, relasi dengan teman sebaya, hubungan guru-anak, serta penyesuaian anak di lingkungan

sekolah. Artikel yang tidak berkaitan langsung dengan fokus pembahasan, bersifat duplikatif, atau bukan merupakan sumber ilmiah tidak digunakan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan membaca, mengelompokkan, membandingkan, dan menyintesis gagasan utama dari setiap sumber. Melalui langkah tersebut, kajian ini diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai konsep regulasi emosi, proses perkembangannya pada anak, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap kehidupan sosial anak di sekolah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam dirinya agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai situasi yang dihadapi. Dalam perkembangan anak, kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan bagaimana anak menahan marah atau kecewa, tetapi juga bagaimana ia belajar menenangkan diri, mengungkapkan perasaan dengan cara yang wajar, dan tetap mampu berperilaku adaptif saat menghadapi

tekanan. Karena itu, regulasi emosi menjadi bagian penting dari perkembangan psikologis anak dan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan serta penyesuaian di lingkungan sekolah.

Kemampuan regulasi emosi berkembang secara bertahap. Pada masa awal kehidupan, anak masih sangat bergantung pada bantuan orang tua atau pengasuh untuk menenangkan diri dan memahami perasaan yang dialaminya. Namun, seiring bertambahnya usia, berkembangnya bahasa, dan semakin luasnya pengalaman sosial, anak mulai mampu mengelola emosinya secara lebih mandiri. Dengan demikian, perkembangan regulasi emosi berjalan seiring dengan perkembangan anak secara keseluruhan, terutama pada aspek kognitif, sosial, dan perilaku. Pada fase inilah lingkungan sekitar memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kualitas perkembangan emosi anak.

Dalam konteks perkembangan anak, regulasi emosi memiliki kaitan erat dengan kemampuan menjalin hubungan sosial. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah bekerja sama,

memahami perasaan orang lain, dan menyesuaikan diri dalam interaksi dengan teman sebaya. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi lebih rentan menunjukkan perilaku agresif, mudah tersinggung, menarik diri, atau mengalami hambatan dalam membangun relasi sosial yang sehat. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan kualitas hubungan teman sebaya, penerimaan sosial, serta keterlibatan anak dalam kegiatan belajar di kelas.

Perkembangan regulasi emosi anak tidak terbentuk secara terpisah dari lingkungan. Keluarga merupakan ruang pertama tempat anak belajar memahami emosi, sedangkan sekolah menjadi ruang sosial yang memperluas pengalaman tersebut. Pola asuh yang hangat, responsif, dan konsisten cenderung membantu anak mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik. Sebaliknya, pola asuh yang keras, tidak stabil, atau minim dukungan emosional dapat menghambat kemampuan tersebut. Penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa gaya pengasuhan berhubungan dengan keterampilan pengelolaan

emosi anak melalui peran kontrol diri dan kualitas interaksi dengan teman sebaya.

Di lingkungan sekolah, hubungan anak dengan guru juga berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi. Anak yang memiliki relasi positif dengan guru cenderung menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, lebih siap mengikuti kegiatan belajar, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan kelas. Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi dapat memengaruhi keterlibatan anak dalam belajar serta kualitas hubungannya dengan guru dan teman. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah bukan hanya tempat anak belajar pengetahuan akademik, tetapi juga tempat yang sangat menentukan perkembangan sosial-emosionalnya.

Oleh karena itu, regulasi emosi perlu dipahami sebagai bagian inti dari perkembangan anak. Kemampuan ini tidak muncul dengan sendirinya, melainkan berkembang melalui proses interaksi yang panjang antara anak dengan keluarga, guru, dan lingkungan sosialnya. Dukungan yang tepat dari orang dewasa, ditambah pengalaman belajar sosial yang sehat

di sekolah, akan membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang. Berbagai studi juga menunjukkan bahwa program *social-emotional learning* di sekolah dapat membantu mengurangi perilaku bermasalah, meningkatkan adaptasi sosial, dan mendukung perkembangan psikologis anak secara lebih optimal.

Problematisasi regulasi emosi di lingkungan sekolah merupakan fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi, tetapi juga mencerminkan kompleksitas interaksi antara faktor individu, sosial, dan kontekstual. Regulasi emosi sendiri dalam perspektif psikologi perkembangan dipahami sebagai kemampuan untuk memodulasi intensitas, durasi, serta ekspresi emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi sosial. Namun, dalam praktiknya, banyak anak usia sekolah dasar hingga menengah menunjukkan kesulitan dalam mengimplementasikan kemampuan ini secara adaptif. Anak yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung menunjukkan dua pola utama, yaitu *eksternalisasi* dan *internalisasi*. Bentuk *eksternalisasi*

tampak melalui perilaku agresif, mudah marah, serta impulsif dalam merespons situasi sosial. Sebaliknya, bentuk *internalisasi* ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri, kecemasan, dan kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka. Kondisi ini menunjukkan bahwa problematika regulasi emosi tidak selalu tampak secara eksplisit, tetapi dapat tersembunyi dalam perilaku pasif yang sering terabaikan oleh lingkungan sekolah.

Penelitian oleh (Christopora Intan Himawan Putri, 2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh langsung terhadap keberlangsungan interaksi sosial dan proses pembelajaran di sekolah. Anak yang tidak mampu mengatur emosinya cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar serta menunjukkan hambatan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi bukan hanya aspek intrapersonal, tetapi juga menjadi dasar bagi kompetensi sosial anak. Lebih lanjut, problematika regulasi emosi juga berkaitan erat dengan kurangnya pemahaman anak terhadap emosi yang mereka alami.

(Rachmayani et al., 2025) menegaskan bahwa anak yang tidak mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi, memiliki empati yang rendah, serta menunjukkan kualitas hubungan sosial yang kurang optimal. Temuan ini memperlihatkan bahwa kegagalan regulasi emosi berimplikasi langsung pada kemampuan anak dalam membangun relasi sosial yang sehat.

Secara kritis, problematika ini tidak terlepas dari peran lingkungan, khususnya pola pengasuhan dan interaksi di sekolah. Keterbatasan dukungan emosional dari orang tua maupun guru dapat menghambat perkembangan regulasi emosi anak. (Fatah, 2025) menekankan bahwa orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan regulasi emosi melalui interaksi emosional dan keteladanan. Namun, ketika terdapat ketidaksesuaian antara pola asuh di rumah dan pendekatan di sekolah, anak dapat mengalami kebingungan dalam memahami dan mengelola emosinya. Di sisi lain, praktik pendidikan di sekolah yang masih berorientasi pada aspek akademik sering kali mengabaikan dimensi sosial-

emosional siswa. Hal ini menyebabkan kurangnya ruang bagi anak untuk belajar mengenali, mengekspresikan, dan meregulasi emosi secara konstruktif.

Dengan demikian, problematika regulasi emosi di sekolah tidak dapat dipandang sebagai masalah individu semata, melainkan sebagai hasil dari interaksi sistemik antara anak, keluarga, dan lingkungan pendidikan. Pendekatan yang terlalu menekankan pada kontrol perilaku tanpa memahami akar emosional justru berpotensi memperparah masalah. Oleh karena itu, diperlukan perubahan paradigma dalam praktik pendidikan yang lebih menekankan pada pengembangan kompetensi sosial-emosional sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

Kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk kualitas interaksi sosial anak di lingkungan sekolah. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung dapat menyesuaikan ekspresi emosi sesuai dengan norma sosial, sehingga interaksi dengan teman sebaya maupun guru menjadi lebih positif dan adaptif. Sebaliknya, ketidakmampuan

dalam meregulasi emosi dapat memicu munculnya perilaku agresif, seperti berteriak, mendorong, atau bereaksi berlebihan saat menghadapi konflik, yang pada akhirnya menghambat hubungan sosial anak. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi dasar penting dalam membangun relasi sosial yang sehat di sekolah (Himawan & Primana, 2017).

Selain itu, pengembangan kompetensi sosial-emosional melalui proses pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas interaksi sosial peserta didik. Lingkungan belajar yang memberikan kesempatan untuk berkolaborasi, berefleksi, dan berinteraksi secara aktif dapat menumbuhkan empati serta keterampilan interpersonal. Dampaknya, anak lebih mampu memahami perasaan orang lain, bekerja sama, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, regulasi emosi yang didukung oleh pengalaman sosial yang bermakna akan memperkuat keterampilan interaksi sosial peserta didik di lingkungan sekolah (Safitri, 2025).

Mengatasi problematika regulasi emosi pada anak di lingkungan sekolah memerlukan pendekatan yang komprehensif, sistematis, dan berkelanjutan. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai ruang strategis dalam pengembangan kompetensi sosial-emosional anak. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan tidak cukup bersifat reaktif terhadap perilaku bermasalah, melainkan harus diarahkan pada upaya preventif dan pengembangan kapasitas regulasi emosi siswa secara menyeluruh.

Selain itu, peran guru menjadi sangat krusial sebagai model regulasi emosi bagi siswa. Guru yang mampu menunjukkan sikap empatik, responsif, dan tidak reaktif terhadap perilaku emosional siswa akan membantu menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis. Dalam konteks ini, pendekatan disiplin positif menjadi alternatif yang lebih konstruktif dibandingkan dengan pendekatan hukuman. Penelitian Hermahayu et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan disiplin positif dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi anak serta mengurangi perilaku agresif di

sekolah. Pendekatan ini menekankan pada pembinaan kesadaran diri dan tanggung jawab, bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan.

Di sisi lain, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah juga memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Melalui layanan konseling individu maupun kelompok, siswa dapat dibimbing untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta dilatih menggunakan strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* dapat digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola yang lebih rasional dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan (Rachmayani et al., 2025) yang menekankan pentingnya intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Lebih lanjut, kolaborasi antara sekolah dan orang tua merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan. Konsistensi antara pola pengasuhan di rumah dan pendekatan pendidikan di sekolah akan memperkuat proses internalisasi kemampuan regulasi emosi pada

anak. (Fatah, 2025) Menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, sekolah perlu menginisiasi program edukasi parenting yang berfokus pada penguatan kompetensi emosional anak.

Secara kritis, solusi terhadap problematika regulasi emosi tidak dapat dicapai melalui pendekatan yang parsial dan instan. Diperlukan transformasi paradigma pendidikan yang menempatkan perkembangan sosial-emosional sebagai bagian integral dari tujuan pendidikan. Sekolah perlu beralih dari pendekatan yang berorientasi pada kontrol perilaku menuju pendekatan yang menekankan pada pemberdayaan kemampuan internal siswa dalam mengelola emosi. Dengan demikian, intervensi yang dilakukan tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa problematika regulasi emosi pada anak merupakan isu kompleks yang memberikan pengaruh signifikan terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah. Regulasi emosi, sebagai kapasitas individu untuk memantau dan memodifikasi reaksi emosional, terbukti menjadi fondasi krusial bagi keberhasilan anak dalam membangun dan memelihara hubungan positif dengan teman sebaya maupun guru.

Pertama, problematika regulasi emosi yang memanifestasikan diri dalam bentuk eksternalisasi (agresi, kemarahan) maupun internalisasi (kecemasan, penarikan diri) berkorelasi langsung dengan menurunnya kualitas interaksi sosial. Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami penolakan sosial, peningkatan konflik, dan hambatan dalam adaptasi sosial di sekolah.

Kedua, perkembangan regulasi emosi anak tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dipengaruhi secara sistemik oleh berbagai faktor kontekstual. Keluarga, melalui pola asuh dan sosialisasi emosi oleh orang tua, serta lingkungan sekolah, melalui

kualitas hubungan guru-murid dan iklim kelas, berperan sebagai determinan dalam membentuk kompetensi emosional anak. Ketidaksesuaian antara pendekatan di rumah dan di sekolah dapat memperparah problematika yang ada.

Ketiga, sekolah memiliki peran strategis yang tidak tergantikan dalam mengatasi problematika ini. Solusi yang komprehensif dan berkelanjutan meliputi integrasi pembelajaran sosial-emosional dalam kurikulum, penerapan disiplin positif oleh guru, optimalisasi layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku, serta kolaborasi aktif dengan orang tua melalui program parenting terbukti efektif tidak hanya untuk mereduksi perilaku bermasalah, tetapi juga untuk memberdayakan kapasitas internal siswa dalam mengelola emosi secara adaptif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa problematika regulasi emosi pada anak merupakan isu kompleks yang memberikan pengaruh signifikan terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah. Regulasi emosi, sebagai kapasitas individu

untuk memantau dan memodifikasi reaksi emosional, terbukti menjadi fondasi krusial bagi keberhasilan anak dalam membangun dan memelihara hubungan positif dengan teman sebaya maupun guru.

Pertama, problematika regulasi emosi yang memanifestasikan diri dalam bentuk eksternalisasi (agresi, kemarahan) maupun internalisasi (kecemasan, penarikan diri) berkorelasi langsung dengan menurunnya kualitas interaksi sosial. Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami penolakan sosial, peningkatan konflik, dan hambatan dalam adaptasi sosial di sekolah.

Kedua, perkembangan regulasi emosi anak tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dipengaruhi secara sistemik oleh berbagai faktor kontekstual. Keluarga, melalui pola asuh dan sosialisasi emosi oleh orang tua, serta lingkungan sekolah, melalui kualitas hubungan guru-murid dan iklim kelas, berperan sebagai determinan dalam membentuk kompetensi emosional anak. Ketidaksesuaian antara pendekatan di rumah dan di sekolah dapat memperparah problematika yang ada.

Ketiga, sekolah memiliki peran strategis yang tidak tergantikan dalam mengatasi problematika ini. Solusi yang komprehensif dan berkelanjutan meliputi integrasi pembelajaran sosial-emosional dalam kurikulum, penerapan disiplin positif oleh guru, optimalisasi layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku, serta kolaborasi aktif dengan orang tua melalui program parenting terbukti efektif tidak hanya untuk mereduksi perilaku bermasalah, tetapi juga untuk memberdayakan kapasitas internal siswa dalam mengelola emosi secara adaptif.

Artikel ini menegaskan bahwa problematika regulasi emosi pada anak tidak dapat dipandang semata-mata sebagai masalah individual atau kenakilan perilaku, melainkan harus dipahami sebagai hasil dari interaksi dinamis antara faktor anak, keluarga, dan lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan perubahan paradigma dalam praktik pendidikan di Indonesia, dari pendekatan yang berorientasi pada kontrol dan hukuman menuju pendekatan yang berfokus pada pengembangan kompetensi sosial-emosional sebagai bagian integral dan setara dengan pencapaian akademik.

Keterbatasan kajian ini terletak pada cakupannya yang bersifat literatur teoretis, sehingga penelitian empiris lebih lanjut, khususnya dalam konteks sekolah di Indonesia dengan keragaman budaya dan sosial ekonomi, sangat diperlukan untuk menguji efektivitas berbagai intervensi yang telah diidentifikasi. Penelitian longitudinal yang menelusuri perkembangan regulasi emosi anak dari usia dini hingga remaja juga akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses transaksional antara emosi dan interaksi sosial.

Akhirnya, kami merekomendasikan kepada para pendidik, pengambil kebijakan, dan orang tua untuk secara kolektif menciptakan ekosistem yang mendukung di mana anak-anak tidak hanya diajar tentang emosi, tetapi juga diberi ruang dan bimbingan untuk mempraktikkan regulasi emosi dalam interaksi sosial sehari-hari. Hanya dengan upaya kolaboratif dan berkelanjutan, generasi anak yang tangguh secara emosi dan cakap secara sosial dapat terwujud, membuka jalan bagi keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Agustin, M, & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Artikel in Press :

Bengtsson, H., Arvidsson, Å., & Nyström, B. (2022). Negative emotionality and peer status: Evidence for bidirectional longitudinal influences during the elementary school years. *School Psychology International*.

Rojas-Jara, C., Díaz-Villagra, O., & Polanco-Carrasco, R. (2025). Communication and emotional regulation in the classroom: A challenge for the education of the future.

Jurnal :

Christopora Intan Himawan Putri, D. L. P. (2011). *PELATIHAN REGULASI EMOSI ANAK USIA PRASEKOLAH (3-4 TAHUN)*. 190–202.

Fatah. (2025). *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*. 3(4), 140–149.

Horoz, N., Buil, J. M., Koot, S., van Lenthe, F. J., Houweling, T. A. J., Koot, H. M., & van Lier, P. A. C. (2022). Children's behavioral and emotional problems and peer relationships across elementary school: Associations with individual- and school-level parental education. *Journal of School Psychology*