Vol. 7, No. 2, Oktober 2026
ISSN: 2776-3714 (online)
DOI: https://doi.org/10.9744/aletheia.7.2.105-113

Peran Guru dalam Melakukan Proses Co-Regulasi Emosi pada Anak Usia 5–6 Tahun di Sekolah X

Inriani Glorya Sabneno, Lisa Narwastu Kristsuana*
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236, Indonesia
e-mail : *narwastu@petra.ac.id
*Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

Kata kunci:
anak usia dini, co-regulasi emosi, peran guru.

Keywords:
early childhood, emotional co-regulation, teachers role.

ABSTRAK

Kemampuan regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Pada usia 5–6 tahun, anak belum mampu meregulasi emosinya secara mandiri sehingga membutuhkan bantuan orang dewasa melalui proses co-regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peran guru dalam proses co-regulasi emosi pada anak usia 5–6 tahun di Sekolah X. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek guru wali kelas TK B. Informan penelitian terdiri dari kepala sekolah, guru asisten, dan dua murid TK B. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipan, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menjalankan enam peran utama dalam proses co-regulasi emosi, yaitu sebagai pengajar, role model, fasilitator, motivator, pengelola kelas, dan pembimbing. Guru membantu murid mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan emosional yang aman melalui validasi perasaan, pendampingan dalam situasi emosional, serta pemberian strategi regulasi emosi yang adaptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran guru sebagai pembimbing menjadi aspek penting dalam praktik co-regulasi emosi murid di kelas.

ABSTRACT

Emotion regulation ability is an important foundation in early childhood social-emotional development. At the age of 5–6 years, children are not yet able to regulate their emotions independently and therefore require assistance from adults through emotion co-regulation. This study aims to describe the role of teachers in the emotion co-regulation process among children aged 5–6 years at School X. The study employed a descriptive qualitative approach with the homeroom teacher of Kindergarten 2 (K2) as the main subject. The research informants consisted of the principal, assistant teacher, and two K2 students. Data were collected through non-participant observation, semi-structured interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source, technique, and time triangulation. The findings revealed that teachers performed six main roles in the emotion co-regulation process: educator, role model, facilitator, motivator, classroom manager, and mentor. Teachers helped students recognize and manage their emotions, build secure emotional relationships through emotional validation, provide assistance in emotional situations, and offer adaptive emotion-regulation strategies. The findings also indicate that the teacher's role as a mentor is an important aspect of students' emotion co-regulation practices in the classroom.

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fase krusial yang berperan sebagai fondasi utama kehidupan anak. Fase ini sering dikenal dengan istilah *golden age* yang berlangsung dari usia 0 hingga 6 tahun. Dalam jangka waktu tersebut, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam berbagai aspek, salah satunya adalah aspek emosional. Emosi memiliki keterkaitan yang erat dengan perilaku dan interaksi sosial anak di kehidupan sehari-hari. Setiap anak pun mengekspresikan emosinya dengan cara yang berbeda-beda (Sukatin et al., 2020 ; Leo & Hendriati, 2022). Anak yang mampu memahami serta mengelola emosinya dengan baik cenderung menunjukkan perilaku sosial yang positif, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat. Sebaliknya, anak yang belum mampu meregulasi emosinya sering kali menunjukkan perilaku agresif, tantrum, menangis berlebihan, kesulitan berinteraksi

dengan teman sebaya, dan kesulitan menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan emosi anak.

Goleman (1995) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi. Regulasi emosi menjadi bagian penting dalam kecerdasan emosional karena membantu individu mengambil keputusan dan bertindak secara adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengelola atau mengontrol emosi yang memengaruhi dirinya dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu memecahkan masalah, bekerja sama dengan orang lain, serta menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif (Putri & Primana, 2017). Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menyebabkan munculnya berbagai perilaku maladaptif seperti ledakan emosi, agresivitas, dan kesulitan memahami emosi orang lain (Darmayanti et al., 2022)

Pada usia 5–6 tahun, anak sebenarnya mulai mampu mengenali berbagai jenis emosi, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Namun, kemampuan tersebut belum berkembang secara matang sehingga anak masih membutuhkan bantuan orang dewasa dalam mengelola pengalaman emosionalnya. Anak usia dini masih berada pada tahap egosentrisme yang tinggi sehingga sering kali mengalami kesulitan mengontrol impuls dan memahami perspektif orang lain. Oleh sebab itu, proses perkembangan regulasi emosi anak memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar, khususnya orang dewasa yang berinteraksi secara langsung dengan anak. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru menjadi salah satu pihak yang memiliki peran penting dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar akademik, tetapi juga sebagai figur yang membantu anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui proses co-regulasi emosi.

Co-regulasi emosi merupakan proses interaksi antara orang dewasa dan anak di mana orang dewasa membantu anak mengelola pengalaman emosionalnya melalui hubungan yang aman, hangat, dan suportif. Murray et al. (2015) menjelaskan bahwa co-regulasi emosi melibatkan dukungan orang dewasa dalam membantu anak memodulasi emosi, perilaku, dan pikiran. Dalam proses ini, guru tidak mengambil alih emosi anak, melainkan mendampingi dan membimbing anak untuk belajar mengenali serta mengelola emosinya secara bertahap. Konsep co-regulasi emosi memiliki keterkaitan erat dengan teori Zona Perkembangan Proksimal (*Zone of Proximal Development*/*ZPD)* yang dikemukakan oleh Vygotsky (1978). Vygotsky menjelaskan bahwa anak dapat mencapai kemampuan tertentu melalui bantuan dari orang yang lebih dewasa atau lebih kompeten. Dalam konteks regulasi emosi, guru berperan sebagai *scaffolding* yang membantu anak memahami pengalaman emosionalnya dan menemukan strategi regulasi yang tepat.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas peran guru dalam pengembangan emosi anak usia dini. Muthmainah (2022) menemukan bahwa guru berperan sebagai model, fasilitator, motivator, komunikator, edukator, dan evaluator dalam membantu anak mengelola emosi. Penelitian Salsabila dan Wulandari (2023) menunjukkan bahwa guru berperan sebagai motivator, role model, dan evaluator dalam pengembangan emosi anak usia dini. Hanifah dan Kurniati (2024) melalui *systematic literature review* menegaskan bahwa guru merupakan pihak penting dalam pengembangan kemampuan sosial-emosional anak. Sementara itu, penelitian Kostøl dan Mänty (2024) membahas bagaimana interpretasi guru terhadap emosi murid memengaruhi keputusan guru dalam melakukan co-regulasi emosi di kelas.

Meskipun penelitian mengenai regulasi emosi dan peran guru sudah cukup banyak dilakukan, penelitian terkait peran guru dalam proses co-regulasi emosi secara langsung pada situasi emosional tertentu di kelas masih terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengembangan sosial-emosional secara umum atau strategi pengelolaan emosi anak secara luas. Penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana guru mendampingi anak ketika mengalami ledakan emosi, frustrasi, konflik sosial, maupun kesedihan di dalam kelas masih belum banyak ditemukan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan yang terletak pada analisis mendalam mengenai peran guru sebagai pembimbing dalam proses co-regulasi emosi pada situasi emosional tertentu di kelas. Penelitian ini tidak hanya membahas peran guru sebagai pengajar, fasilitator, motivator, *role model*, dan pengelola kelas, tetapi juga menyoroti bagaimana guru melakukan pendampingan emosional secara langsung melalui validasi emosi, pendekatan empatik, dan pemberian strategi regulasi emosi pada anak usia 5–6 tahun.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah X, sebuah sekolah yang menerapkan pendidikan holistik integratif dan memandang perkembangan mental anak berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi.

 This is an open access article under the CC BY license

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa anak usia 5–6 tahun di sekolah tersebut masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anak memerlukan pendampingan guru melalui proses co-regulasi emosi. Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah: "Bagaimana peran guru dalam melakukan proses co-regulasi emosi pada anak usia 5–6 tahun di Sekolah X?" Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peran guru dalam melakukan proses co-regulasi emosi pada anak usia 5–6 tahun di Sekolah X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman dan interaksi yang terjadi dalam konteks alami. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena sosial dengan peneliti sebagai instrumen utama, serta lebih menekankan pada makna dibandingkan dengan generalisasi. Penelitian dilakukan di Sekolah X yang berlokasi di Surabaya. Sekolah ini dipilih karena memiliki pendekatan pendidikan holistik integratif dan memberi perhatian pada perkembangan sosial-emosional murid. Penelitian berlangsung selama enam bulan, yaitu mulai September hingga Desember 2025. Subjek penelitian adalah guru wali kelas TK B yang mengajar anak usia 5–6 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan pertimbangan bahwa guru tersebut terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan pendampingan emosional murid di kelas. Selain subjek utama, penelitian ini juga melibatkan beberapa informan pendukung, yaitu kepala sekolah, guru asisten, dan dua murid TK B. Kepala sekolah dipilih untuk memperoleh perspektif sekolah terkait pengembangan regulasi emosi murid. Guru asisten dipilih untuk mengonfirmasi data hasil observasi dan wawancara dengan guru utama, sedangkan dua murid dipilih karena masih menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara nonpartisipan dan terstruktur menggunakan pedoman observasi yang telah disusun sebelumnya. Peneliti melakukan pengamatan terhadap interaksi guru dan murid di kelas, khususnya pada situasi emosional tertentu. Wawancara dilakukan menggunakan teknik semi-terstruktur. Teknik ini memungkinkan peneliti menggali informasi secara lebih mendalam dengan tetap berpedoman pada daftar pertanyaan yang telah disiapkan. Wawancara dilakukan dengan guru wali kelas, kepala sekolah, guru asisten, dan dua murid. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, meliputi foto kegiatan, catatan lapangan, dokumen visi misi sekolah, serta berbagai dokumen pendukung lainnya.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan memfokuskan data berdasarkan tema penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif sehingga mempermudah interpretasi data. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan pola, tema, dan hubungan antar data. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari guru, kepala sekolah, guru asisten, dan murid. Triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan triangulasi waktu dilakukan dengan pengambilan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Guru Sebagai Pengajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menjalankan peran sebagai pengajar dalam membantu murid mengenali, memahami, dan mengelola emosi.

Kita kasih tau misalnya kalau sedih itu kayak gini loh, kalau senang itu kayak gini loh. Karena biasanya mereka itu ga bisa jelasin gitu, maksudnya ini kayak *happy* nah *happy* itu kenapa mereka ga bisa jelasin jadi kita perlu bantu mereka seperti jelasin *happy* itu seperti itu atau karena ini *(RM, personal communication, November 6, 2025).*

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa peran sebagai seorang pengajar regulasi emosi guru tunjukkan melalui pengajaran jenis-jenis emosi dengan bahasa yang sederhana, bentuk ekspresi, serta penyebab munculnya emosi tersebut. Guru juga menjalankan pembelajaran regulasi emosi yang terintegrasi pada kegiatan sehari-hari di kelas. Dalam penerapannya, ketika ada murid yang menangis atau marah, guru

This is an open access article under the CC BY license

memanfaatkan situasi tersebut untuk mengajak murid mengenali dan mengelola emosi yang sedang dirasakan "kita selalu ajari anak ini untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang benar seperti tidak teriak, menangis yang keras atau memukul orang lain atau orang sekitarnya. Lalu anak ini diajari untuk mengungkapkan perasaannya" *(RM, personal communication, November 6, 2025)*. Kemudian, hasil observasi menunjukkan bahwa guru menggunakan metode bercerita, percakapan sederhana, dan diskusi kelas untuk memperkenalkan berbagai jenis emosi. Selain mengajarkan murid mengenali emosinya sendiri, guru juga membantu murid memahami emosi orang lain. Guru sering bertanya kepada murid mengenai perasaan temannya ketika terjadi konflik atau perselisihan. Pendekatan tersebut membantu murid belajar mengembangkan empati dan memahami bahwa orang lain juga memiliki perasaan.Temuan penelitian memperlihatkan bahwa guru tidak hanya berfokus pada pengenalan emosi, tetapi juga mengajarkan strategi regulasi emosi. Guru mengajarkan teknik menarik napas, menghitung perlahan, duduk tenang, dan berbicara baik-baik ketika marah. Guru juga membantu murid memahami bahwa semua emosi boleh dirasakan, tetapi tidak semua perilaku dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Denham et al. (2020) yang menjelaskan bahwa guru memiliki peran penting dalam mengajarkan murid mengenali emosi, penyebab emosi, dan strategi pengelolaan emosi secara tepat. Angkur et al. (2025) yang menegaskan bahwa guru memiliki peran dalam mengajarkan murid untuk mengenali emosi orang lain sebagai bagian dari proses regulasi emosi. Pengajaran emosi membantu anak meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan sosial. Dalam konteks co-regulasi emosi, peran guru sebagai pengajar membantu anak membangun dasar pemahaman mengenai emosi sebelum anak mampu meregulasi emosinya secara mandiri. Anak usia dini memerlukan bantuan konkret dan bahasa sederhana untuk memahami pengalaman emosionalnya. Oleh sebab itu, proses pengajaran emosi menjadi bagian penting dalam pengembangan regulasi emosi anak.

Peran Guru Sebagai *Role Model*

Penelitian menemukan bahwa guru menjadi *role model* bagi murid dalam menunjukkan regulasi emosi yang adaptif. Guru menyadari bahwa murid belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang dewasa di sekitarnya. Dalam kegiatan belajar mengajar, guru berusaha menunjukkan respons emosional yang tenang ketika menghadapi situasi yang memicu stres atau konflik.

Saya selalu berusaha bahwa jika saya marah saya tidak ngamuk depan mereka tetapi saya hanya coba untuk membuat suaranya saya lebih keras supaya mereka tahu bahwa ms nya sedang marah dan meminta mereka untuk serius gitu loh. Biasanya saya main di intonasi suara aja sih biar mereka tau *(RM, personal communication, November 6, 2025).*

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa sebagai *role model* guru menghindari membentak murid dan lebih memilih berbicara dengan nada suara tenang. Ketika menghadapi murid yang menangis atau marah, guru berusaha tetap sabar dan menunjukkan ekspresi wajah yang menenangkan. Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa dalam situasi emosional guru berusaha menenangkan diri terlebih dahulu, seperti menarik napas sebelum memberikan respons kepada murid *(FN20, Oktober 14,2025)*. Selain itu, guru juga memberi contoh penggunaan kata-kata yang tepat dalam mengekspresikan emosi sehingga membantu murid memahami cara mengekspresikan emosi secara verbal. Temuan ini mendukung teori belajar sosial Bandura (1998) yang menjelaskan bahwa anak belajar melalui observasi dan imitasi terhadap lingkungan sosialnya. Dalam konteks sekolah, guru menjadi figur penting yang diamati dan ditiru oleh anak. Peran modeling menjadi sangat penting dalam proses co-regulasi emosi karena anak usia dini belum sepenuhnya memahami cara mengelola emosi secara abstrak. Anak lebih mudah belajar melalui contoh nyata dibandingkan dengan penjelasan verbal semata.

Peran Guru Sebagai Fasilitator

Guru juga menjalankan peran sebagai fasilitator dalam mendukung perkembangan regulasi emosi murid. Guru mendesain pembelajaran dan permainan yang memberikan kesempatan bagi murid untuk belajar mengenali dan mengelola emosi. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada pelajaran *devotion* dengan topik *"how to make God happy"* guru menjelaskan kepada murid bahwa salah satu cara menyenangkan hati Tuhan yaitu dengan mengasihi sesama teman, artinya ketika sedang marah maka murid harus mengendalikan diri agar tidak memukul teman *(FN08, September 25, 2025).* Selain mendesain model pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada murid untuk belajar meregulasi emosi. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa guru menggunakan permainan kelompok untuk membantu murid belajar

 This is an open access article under the CC BY license

menunggu giliran, bekerja sama, dan mengendalikan frustrasi. Guru juga menggunakan kegiatan *role play* untuk membantu murid memahami berbagai situasi emosional *(FN04, September 23, 2025).* Dalam beberapa kegiatan, guru mengajak murid bermain tebak ekspresi emosi dan berdiskusi mengenai penyebab emosi tertentu. Kegiatan tersebut membantu murid belajar mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain. Guru juga menyediakan ruang yang nyaman bagi murid untuk menenangkan diri ketika emosi mulai meningkat. Murid diberikan kesempatan untuk duduk tenang, menarik napas, atau berbicara dengan guru sebelum kembali mengikuti kegiatan kelas. Temuan ini mendukung pendapat Muthmainah (2022) yang menjelaskan bahwa guru sebagai fasilitator memiliki peran dalam mendesain pembelajaran yang mendukung pengembangan regulasi emosi anak. Selaras juga dengan Rofi'ah dan Najib (2026) mengaskan bahwa perencanaan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak di kelas. Lingkungan belajar yang mendukung membantu anak belajar mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih positif. Dalam perspektif co-regulasi emosi, fasilitas dan kegiatan yang dirancang guru berfungsi sebagai *scaffolding* bagi anak untuk belajar mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara bertahap.

Peran Guru Sebagai Motivator

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada murid dalam proses regulasi emosi. Berdasarkan hasil wawancara guru mengatakan bahwa "saya sih mendorongnya dengan meminta dia untuk *try hard* dan memintanya untuk kerjakan saja sebisanya dulu" *(RM, personal communication, November 6, 2025)*. Hal ini menunjukkan bahwa guru sering memberikan dukungan emosional berupa kalimat motivasi kepada murid untuk mendukung mereka dalam meregulasi emosi mereka dalam situasi yang menegangkan. Selain itu, guru juga memberikan pujian ketika murid berhasil mengendalikan emosinya atau menyelesaikan konflik dengan cara yang baik. Guru menggunakan kalimat positif seperti "kamu hebat karena sudah bisa bicara baik-baik". Pujian tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri murid dan memotivasi murid untuk mengulangi perilaku positif. Selain pujian, guru juga memberikan dukungan verbal ketika anak mengalami kesulitan emosional. Guru berusaha meyakinkan murid bahwa mereka mampu belajar mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah dengan baik. Peran guru sebagai motivator membantu murid merasa diterima dan didukung secara emosional. Murid yang merasa aman secara emosional cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya.Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabila dan Wulandari (2023) yang menyatakan bahwa guru berperan dalam memberikan dukungan dan semangat kepada anak dalam proses perkembangan emosi. Dalam proses co-regulasi emosi, dukungan positif dari guru menjadi faktor penting karena membantu anak membangun keyakinan bahwa emosi dapat dikelola dengan cara yang sehat. Selain itu, temuan ini juga selaras dengan pendapat Rani (2022) yang memandang pujian sebagai salah satu bentuk motivasi yang dapat menstimulus perkembangan kemampuan regulasi emosi anak.

Peran Guru Sebagai Pengelola Kelas

Penelitian menemukan bahwa guru menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, dan kondusif untuk mendukung regulasi emosi murid. Guru mengatur suasana kelas agar murid merasa diterima dan aman untuk mengekspresikan emosi. Guru menjaga komunikasi yang hangat dengan murid dan berusaha membangun relasi yang positif. Guru mengatakan bahwa "murid yang belum mampu meregulasi emosinya dengan baik akan ditempatkan di posisi duduknya di ujung meja sehingga ketika situasi emosional terjadi pada murid tersebut, guru dapat dengan cepat menolong murid tersebut dengan membawanya keluar tanpa harus mengganggu murid lain di kelas" *(RM, personal communication, November 6, 2025).* Pernyataan ini menegaskan bahwa guru mengatur posisi tempat duduk di kelas berdasarkan karakteristik dan kemampuan regulasi murid termasuk dalam strategi guru sebagai pengelola kelas yang bertanggung jawab menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan regulasi emosi murid. Selain itu, dalam situasi emosional di kelas, guru berupaya menjaga kondusifitas kelas dengan meminta murid yang sedang mengalami situasi emosional untuk menenangkan diri di luar kelas. Tindakan ini merupakan upaya guru untuk mencegah peningkatan intensitas emosi murid sekaligus melindungi murid dari potensi penilaian negatif oleh teman sekelas *(RM, personal communication, November 6, 2025).* Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa guru meminta murid dengan situasi emosional yang tidak terkendali untuk menenangkan diri di luar kelas demi menjaga kondusifitas kelas *(FN25, November 13, 2025).* Di sisi lain, sebagai pengelola kelas, guru menjelaskan kepada murid yang sedang mengalami situasi emosional

This is an open access article under the CC BY license

bahwa ia tidak bisa hanya fokus pada satu murid saja *(RM, personal communication, November 6, 2025)*. Selain itu, guru menggunakan lagu-lagu tenang ketika suasana kelas mulai tidak kondusif. Lingkungan kelas yang aman membantu murid lebih mudah belajar mengelola emosi karena murid merasa dihargai dan dipahami. Temuan ini mendukung pendapat Hanifah dan Kurniati (2024) bahwa lingkungan belajar yang nyaman dapat mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Dalam konteks co-regulasi emosi, pengelolaan kelas yang baik tidak hanya membantu individu tertentu, tetapi juga menciptakan regulasi emosi kolektif di dalam kelas.

Peran Guru Sebagai Pembimbing dalam Proses Co-Regulasi Emosi

Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting sebagai pembimbing dalam proses co-regulasi emosi murid pada situasi emosional tertentu. Sebagai pembimbing, guru mngatakan bahwa "ketika mereka ada masalah ya pastinya, bisa dilihat juga sih dari kebiasaan mereka di kelas kan saya sudah tahu karakter mereka satu persatu sudah tau juga modelnya seperti apa jadi saya bisa tahu" *(RM, personal communication, November 6, 2025)***.** Hal ini menunjukkan bahwa guru peka terhadap perubahan emosi murid di kelas melalui pengamatan terhadap perilaku dan kebiasaan murid. Hal ini sesuai dengan prinsip co-regulasi emosi, yaitu pendamping harus peka terhadap kebutuhan anak dalam mengendalikan emosinya (Lane & Smith, 2021). Kemudian, dalam situasi ledakan emosi yang dialami oleh murid di kelas menangis, marah, frustrasi, atau konflik dengan teman, guru tidak langsung memarahi atau menghukum murid. Guru terlebih dahulu melakukan pendekatan dengan mempertimbangkan karakteristik setiap murid. Terdapat murid yang dalam situasi emosional tidak mau berbicara, sehingga guru memberikan waktu tenang kepada murid tersebut. Kemudian, setelah beberapa menit, guru mendekati murid tersebut dengan menunjukkan sikap empati melalui memvalidasi emosi murid tersebut. Namun, bagi murid yang dapat diajak berkomunikasi dalam situasi emosional, tindakan yang guru lakukan yaitu langsung mendekati murid secara tenang dan berusaha memahami penyebab emosi yang muncul. Dalam wawancara, guru menyampaikan bahwa respon empati yang guru berikan kepaada murid dalam situasi emosional yaitu dengan mengatakan kepada murid :

Kamu boleh marah tetapi seperti itu, tidak boleh teriak atau melukai teman mu karena itu juga akan membuat teman mu sedih. Mereka biasanya ngerti sih. Kalau udah di jelasin kalau cara mereka itu bisa membuat temannya sedih, Tuhan sedih ga ya kalau kamu buat kayak gitu? Sedih. *(RM, personal communication, November 6, 2025)*

Pernyataan ini memberikan gambaran bahwa dalam proses co-regulasi emosi, guru melakukan validasi terhadap emosi murid tanpa membenarkan perilaku negatif yang muncul. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil observasi kelas yang menunjukkan bahwa guru memvalidasi emosi murid namun tetap memberikan batasan terhadap perilaku negatif yang muncul *(FN04, September 23,2025)*. Dalam beberapa situasi, guru memberikan sentuhan fisik seperti mengelus punggung murid atau memegang tangan murid untuk membantu menenangkan emosi murid tersebut. Selain itu, guru juga menggunakan teknik pernapasan sederhana bersama murid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses co-regulasi emosi dilakukan melalui tahapan yang mirip dengan *emotion coaching* Gottman (1998), yaitu menyadari emosi anak, membangun kedekatan emosional, mendengarkan dengan empati, membantu anak melabeli emosi, serta membimbing anak menemukan solusi.Temuan ini memperlihatkan bahwa co-regulasi emosi bukan sekadar mengatasi perilaku negatif, tetapi merupakan proses pedagogis yang membantu anak belajar memahami dan mengelola emosinya secara bertahap.

Proses Co-Regulasi Emosi Melibatkan Multi Peran Guru Secara Simultan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses co-regulasi emosi tidak berlangsung melalui satu peran guru saja, melainkan melalui integrasi berbagai peran secara simultan. Ketika menghadapi murid yang mengalami ledakan emosi, guru dapat sekaligus berperan sebagai pembimbing, motivator, *role model,* dan pengajar. Sebagai contoh, ketika murid marah karena rebutan mainan, guru terlebih dahulu menunjukkan ketenangan sebagai *role model*. Selanjutnya, guru memvalidasi emosi murid sebagai pembimbing, memberikan motivasi agar murid mau tenang, dan mengajarkan cara menyelesaikan konflik dengan baik. Temuan ini memperlihatkan bahwa co-regulasi emosi merupakan proses yang kompleks dan dinamis. Co-regulasi emosi menuntut kemampuan guru untuk mengambil multi peran secara simultan melampaui batasan peran tunggal. Dalam prosesnya, guru perlu memiliki sensitivitas emosional yang tinggi agar dapat menyesuaikan respons dengan kebutuhan emosional murid.

 This is an open access article under the CC BY license

Co-Regulasi Emosi Sebagai Proses Pedagogis

Penelitian ini menemukan bahwa co-regulasi emosi di Sekolah X bersifat pedagogis, terstruktur dan intentional dalam proses pembelajaran. Guru tidak memandang regulasi emosi sebagai hal terpisah dari kegiatan belajar, tetapi sebagai bagian dari pendidikan anak secara menyeluruh. Guru memanfaatkan berbagai situasi sehari-hari di kelas sebagai kesempatan untuk mengajarkan regulasi emosi. Pendekatan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya diajarkan melalui teori, tetapi juga melalui pengalaman konkret dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pendidikan anak usia dini seharusnya tidak hanya berfokus pada perkembangan akademik, tetapi juga pada perkembangan sosial-emosional anak. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa proses co-regulasi emosi dapat dipahami sebagai bentuk *emotional-scaffolding* yang multidimensional dan kontekstual. Co-regulasi emosi tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh dinamika konteks, budaya, serta praktik pedagogis yang dianut oleh lingkungan tertentu.

Co-regulasi Emosi Berperan dalam Proses Pengembangan Sosial Murid

Penelitian ini menunjukkan proses co-regulasi emosi tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan interpersonal murid, seperti mengenali dan mengelola emosi diri, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan kemampuan sosial mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa guru berperan dalam mengajarkan murid mengenali emosi orang lain sebagai bagian integral dari pembelajaran sosial-emosional, sehingga murid menjadi lebih peka terhadap perubahan ekspresi emosional di lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan konsep *Theory of Mind* (ToM) dari Risnawati et al. (2023), bahwa kemampuan memahami emosi orang lain merupakan landasan fundamental bagi perkembangan regulasi emosi. Melalui bimbingan guru, murid dilatih menyadari kondisi emosional orang lain, menyesuaikan respons secara tepat, serta menunjukkan empati dan perilaku prososial seperti membantu atau menghibur. Dengan demikian, co-regulasi emosi tidak hanya berfungsi mengembangkan regulasi emosi individual, tetapi juga membentuk kepekaan sosial dan kemampuan interpersonal murid secara holistik.

Modeling Sebagai Strategi Penting dalam Co-Regulasi Emosi

Penelitian ini menemukan bahwa *modeling* merupakan salah satu strategi paling fundamental dalam co-regulasi emosi anak usia dini. Temuan ini sejalan dengan Bandura (1998) yang menyatakan bahwa manusia adalah makhluk kognitif aktif yang belajar tidak hanya melalui pengalaman pribadi, tetapi juga melalui observasi dan imitasi terhadap perilaku orang lain. Dalam konteks anak usia dini, kemampuan observasi dan imitasi ini sangat dominan karena meniru figur dewasa merupakan mekanisme belajar yang paling alami. Guru berperan sebagai *role model* yang memberikan teladan pengelolaan emosi yang baik di kelas. Efektivitas strategi *modeling* tidak terletak pada kompleksitas teknik yang diajarkan, melainkan pada kesesuaiannya dengan tahapan belajar anak usia dini yang sangat mengandalkan proses meniru lingkungan sekitar. Dengan demikian, pembelajaran berbasis *modeling* sangat tepat untuk pengembangan regulasi emosi anak, di mana anak belajar melalui pengamatan terhadap guru, kemudian meniru, dan secara perlahan terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut.

Pengelolaan Kelas Mendukung Regulasi Emosi Kolektif

Penelitian menemukan bahwa pengelolaan kelas yang baik berpengaruh terhadap regulasi emosi murid secara kolektif. Lingkungan kelas yang aman, hangat, dan terstruktur membantu anak merasa nyaman dan lebih mudah mengelola emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi anak tidak hanya dipengaruhi oleh interaksi individual dengan guru, tetapi juga oleh suasana sosial dan emosional di dalam kelas. Dalam penerapannya, pengelolaan lingkungan kelas yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak memiliki keterkaitan yang erat dengan keputusan pedagogis guru, salah satunya yaitu penataan posisi tempat duduk berdasarkan karakteristik dan kemampuan regulasi emosi setiap murid. Penataan ini tidak bersifat acak, melainkan merupakan bentuk *scaffolding* dan respons pedagogis. Guru menempatkan murid dengan kemampuan regulasi rendah di ujung meja agar bantuan dapat diberikan segera tanpa mengganggu murid lain. Dengan demikian, penataan tempat duduk merupakan intervensi pedagogis sistematis yang mensyaratkan pemahaman mendalam guru tentang kebutuhan individual murid.

This is an open access article under the CC BY license

Integrasi Nilai Kristiani dalam Co-Regulasi Emosi

Sekolah X merupakan sekolah Kristen yang mengintegrasikan nilai-nilai Kristiani dalam proses pendampingan emosi murid, di mana dalam penerapannya iman sebagai dasar dan firman Tuhan sebagai pedoman dalam memberikan respons emosi. Dalam proses co-regulasi emosi, guru berusaha menunjukkan kasih, kesabaran, dan empati kepada murid yang kesulitan emosional. Guru memandang setiap anak sebagai pribadi yang berharga di hadapan Tuhan sehingga perlu diperlakukan dengan penuh kasih dan penghargaan. Pendekatan tersebut membantu menciptakan relasi yang hangat antara guru dan murid. Nilai Kristiani juga terlihat ketika guru mengajarkan anak untuk saling mengampuni, meminta maaf, dan menunjukkan kasih kepada teman. Guru juga membimbing anak untuk tidak hanya merefleksikan perasaannya sendiri, tetapi juga perasaan Tuhan atas tindakannya dan menuntun murid untuk memiliki pemahaman bahwa Tuhan adalah sumber pertolongan, di mana murid dibantu untuk berdoa meminta pertolongan Tuhan untuk membantunya meragulasi emosi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting dalam melakukan proses co-regulasi emosi pada anak usia 5–6 tahun di Sekolah X. Guru menjalankan enam peran utama, yaitu sebagai pengajar, *role model,* fasilitator, motivator, pengelola kelas, dan pembimbing. Sebagai pengajar, guru membantu murid mengenali jenis emosi, penyebab emosi, dan strategi regulasi emosi. Sebagai role model, guru menunjukkan teladan regulasi emosi melalui perilaku dan respons emosional sehari-hari. Sebagai fasilitator, guru mendesain pembelajaran dan permainan yang mendukung perkembangan regulasi emosi. Sebagai motivator, guru memberikan dukungan positif melalui pujian dan kalimat motivasi. Sebagai pengelola kelas, guru menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif. Sedangkan sebagai pembimbing, guru mendampingi murid secara langsung dalam situasi emosional tertentu melalui validasi emosi, pendengaran empatik, pemberian label emosi, dan pembimbingan solusi.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses co-regulasi emosi bersifat terencana dan pedagogis. Hal ini terlihat dari upaya guru dalam merencanakan proses pembelajaran regulasi emosi, sehingga ketika murid mengalami situasi emosional yang memuncak, guru dapat membimbing mereka untuk mempraktikkan strategi yang telah diajarkan sebelumnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dalam membimbing murid, guru menjalankan multiperan secara simultan. Proses co-regulasi emosi tidak hanya berperan dalam perkembangan emosional murid, tetapi juga dalam perkembangan sosial mereka. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa strategi *modeling* merupakan salah satu kunci metode regulasi emosi, serta pengelolaan kelas yang tepat dan efektif menjadi faktor pendukung terciptanya kelas yang kolektif. Hal ini tercermin melalui pengaturan posisi tempat duduk berdasarkan karakteristik dan kemampuan regulasi emosi setiap murid. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa proses co-regulasi emosi terintegrasi dengan nilai-nilai Kristiani, baik dalam proses pengajaran maupun pembimbingan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa co-regulasi emosi merupakan bagian penting dari profesionalitas guru, sehingga seorang guru harus memiliki kompetensi yang baik dalam memahami dan menjalankan perannya sebagai co-regulator emosi anak. Penelitian ini hanya berfokus pada peran guru dalam proses co-regulasi emosi, sehingga penelitian selanjutnya perlu melakukan eksplorasi terkait bagaimana kolaborasi guru dan orang tua dalam melakukan proses co-regulasi emosi pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Angkur, M. F. M., Efrita, S., & Palmin, B. (2025). Strategi guru dalam meningkatkan kecerdasan sosial emosional anak usia 5–6 tahun di PAUD Santa Juliana Golo Bilas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(1), 165–174.

Bandura, A. (1998). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Darmayanti, N., Febrianti, A., Ginting, A. M. B., Parinduri, I. H., & Indriani, A. (2022). Kemampuan dalam mengendalikan emosional pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4*(4), 1512–1519.

Denham, S. A., Ferrier, D. E., & Bassett, H. H. (2020). Preschool teachers' socialization of emotion knowledge: Considering socioeconomic risk. *Journal of Applied Developmental Psychology, 69*, 101160. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101160

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* . Bantam Books.

 This is an open access article under the CC BY license

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Hanifah, S., & Kurniati, E. (2024). Peran guru pendidikan anak usia dini dalam mengelola emosi anak usia dini. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif), 7*(1). https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria

Kostøl, E. M. F., & Mänty, K. (2024). Co-regulating the child's emotions in the classroom: Teachers' interpretations of and decision-making in emotional situations. *International Journal of Educational Research, 127*, 102390. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102390

Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill. *Journal of Intelligence*, *9*(3), 42. https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042

Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan regulasi emosi anak usia 4–6 tahun berdasarkan emotional style ayah dan ibu. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi, 21*(1). https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3504

Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2015). *Self-regulation and toxic stress: Implications for programs and practice* (OPRE Report 2015-97). http://fpg.unc.edu/sites/fpg.unc.edu/files/resources/reports-and-policy-briefs/SelfRegulationReport4.pdf

Muthmainah. (2022). Peran guru dalam melatih anak mengelola emosi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6*(1), 63–76.

Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3–4 tahun). *Jurnal Pendidikan Anak, 6*(2), 190–202. https://doi.org/10.21831/jpa.v6i2.17706

Rani, E. A. (2022). *Pengaruh dukungan guru dan iklim emosional kelas terhadap keterlibatan siswa dalam penggunaan media sosial di kelas* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78716/1/ELOK%20ALIFIA%20RANI-FPSI.pdf

Risnawati, E., Wardani, L. M. I., Pramitasari, M., & Saputra, A. H. (2023). Theory of mind, roles, and the development of emotion regulation in early childhood. *JPUD-Jurnal Pendidikan Usia Dini, 17*(2), 194–204.

Rofi'ah, U. A., & Najib, A. A. (2026). Pelatihan "regulasi emosi pada anak usia dini" melalui metode emotional play-based learning untuk mengurangi perilaku tantrum di RA Hidayatul Islamiyah. *Jurnal Pengabdian Inovatif Multidisipliner, 1*(1), 17–26.

Salsabila, D. I., & Wulandari, H. (2023). Peran guru dalam perkembangan emosi anak usia dini. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 6*(4). http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.

Sukatin, Nurul, C., Turiyana, Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5*(2). https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

This is an open access article under the CC BY license