



Kemampuan Regulasi Emosi Anak dengan Latar Belakang Yatim Piatu

Elok Lisdania^{a✉}, Pepi Nuroniah^b, Roby Naufal Arzaqi^c

^{a b c} Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

DOI: [10.31004/obsesi.v10i2.8308](https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i2.8308)

Abstrak

Penelitian ini menganalisis kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu yang mengalami kehilangan kedua orang tua serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi di lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang anak, dengan informan pendukung yaitu guru kelas dan wali anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mampu mengenali dan mengekspresikan emosi secara tepat, khususnya dalam situasi bermain. Namun, kemampuan memahami penyebab munculnya emosi masih terbatas. Anak cenderung menggunakan strategi regulasi emosi berupa menarik diri dan menenangkan diri yang menunjukkan bentuk koping adaptif. Dukungan guru dan wali berperan penting dalam membantu anak mengelola emosi dan beradaptasi dengan pengalaman kehilangan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan pendidikan yang responsif dalam memperkuat kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu pada pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: *regulasi emosi, anak yatim piatu, anak usia dini, studi kasus*

Abstract

This study analyzes the emotional regulation abilities of an orphaned child who experienced the loss of both parents and identifies factors influencing emotional regulation in a school setting. A qualitative case study approach was employed, involving one child as the main subject, supported by a teacher and caregiver as informants. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. The findings indicate that the child can recognize and express emotions appropriately, particularly in play situations. However, the ability to understand the causes of emotions remains limited. The child tends to use withdrawal and self-soothing strategies, indicating adaptive coping. Support from teachers and caregivers plays a significant role in helping the child regulate emotions and adjust to loss. These findings highlight the importance of responsive educational support in strengthening emotional regulation among orphaned children in early childhood education.

Keywords: *emotional regulation, orphaned children, early childhood, case study*

Copyright (c) 2026 Elok Lisdania, et al.

✉ Corresponding author:

Email Address: elok.lisdania13@upi.edu (Jawa Barat, Indonesia)

Received 7 April 2026, Accepted 8 May 2026, Published 8 May 2026

Pendahuluan

Emotional Quotient (EQ) atau kecerdasan emosional merupakan indikator utama dalam menilai kemampuan pengelolaan emosi individu. EQ mencakup kemampuan mengenali, memahami, serta mengelola emosi diri dan orang lain secara efektif. EQ tidak hanya berperan dalam keberhasilan sosial, tetapi juga mempengaruhi pengendalian diri, pengambilan keputusan, serta kemampuan adaptasi sosial (Mayer, Salovey, & Caruso, 2016).

Kemampuan emosional yang baik berperan erat dalam mendukung regulasi emosi dan adaptasi sosial. Anak dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengenali perasaan diri, mengekspresikan emosi secara tepat, menyesuaikan perilaku dengan situasi sosial, serta memilih strategi adaptif ketika menghadapi pengalaman emosional yang menantang (McRae & Gross, 2020; Denham et al., 2020). Anak dengan keterampilan sosial emosional rendah cenderung menunjukkan sikap pasif, kurang percaya diri, dan bergantung pada dukungan eksternal dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Margaret Aurelia et al., 2024). Kegiatan yang melatih self-regulation seperti mengikuti aturan kelompok, menunggu giliran, dan menyelesaikan tugas secara bertahap dapat memperkuat regulasi perilaku pada anak usia dini (Arzaqi et al., 2025).

Regulasi emosi berperan dalam membantu anak usia 4–5 tahun mengelola perasaan, mengekspresikan emosi secara tepat, serta menyesuaikan perilaku sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan awal dan sangat bergantung pada figur signifikan seperti orang tua, pengasuh, dan guru (Papalia & Martorell, 2021; Thompson, 2021). Kegiatan bermain menjadi media utama bagi anak usia dini dalam mengeksplorasi emosi, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan pengendalian diri secara alami (Yulianti, 2010). Lingkungan pembelajaran yang inklusif dapat mendukung perkembangan executive function anak usia dini seperti kontrol diri, fleksibilitas kognitif, dan regulasi emosi melalui interaksi sosial yang beragam dan aktivitas kolaboratif (Arzaqi et al., 2024). Regulasi emosi yang efektif memungkinkan anak membangun interaksi sosial yang positif serta mempersiapkan diri untuk kegiatan pembelajaran di PAUD.

Lingkungan keluarga merupakan pondasi utama dalam perkembangan regulasi emosi. Kehadiran orang tua yang hangat, responsif, dan konsisten membantu anak mengenali perasaan diri, mengekspresikan emosi dengan tepat, serta mengembangkan pengendalian diri secara bertahap (Thompson, 2021). Upaya pengasuhan yang responsif berkontribusi pada perkembangan emosional anak usia dini yang lebih adaptif (Anjani et al., 2024). Pembiasaan perilaku pada anak dapat dilakukan melalui rutinitas keluarga, keterlibatan anggota keluarga, serta pemberian contoh langsung dalam kehidupan sehari-hari (Karunia et al., 2025). Namun, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam keluarga yang utuh. Sebagian anak kehilangan salah satu atau kedua orang tua sehingga menjadi yatim piatu. Kehilangan orang tua pada usia dini merupakan pengalaman emosional yang signifikan karena anak belum memiliki kematangan kognitif untuk memahami kematian sebagai peristiwa yang permanen (Kaplow et al., 2020). Anak dalam kondisi ini cenderung menunjukkan kesedihan, kecemasan, ketakutan, atau kemarahan yang intens, serta kesulitan menenangkan diri tanpa dukungan dari orang dewasa.

Anak yatim piatu memiliki karakteristik perkembangan emosional yang berbeda dibandingkan dengan anak yang masih memiliki orang tua lengkap. Kehilangan kedua orang tua pada usia dini berdampak pada aspek kelekatan (attachment), rasa aman, serta kemampuan regulasi emosi anak. Anak cenderung menunjukkan ketergantungan yang lebih tinggi pada figur pengganti serta mengalami kesulitan dalam mengelola emosi tanpa dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitarnya (Kaplow et al., 2020; Thompson, 2021).

Lingkungan sekolah, khususnya PAUD, memiliki peran penting dalam mendukung regulasi emosi anak yatim piatu. Program bimbingan di lingkungan TK memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak secara terencana dan akuntabel (Mashudi et al., 2023). Guru PAUD berperan sebagai model, fasilitator, dan sumber dukungan emosional. Aktivitas pembelajaran yang terstruktur, seperti bermain peran, kolaborasi, bercerita, bernyanyi, dan penggunaan media visual, membantu anak menyalurkan emosi secara konstruktif, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperkuat pengendalian diri (Denham et al., 2020). Kegiatan berbasis permainan dan eksplorasi dapat menjadi media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional pada anak usia dini (Arzaqi & Rahayu, 2025). Observasi awal di TK di salah satu kota di Serang menunjukkan bahwa anak yatim piatu usia 4–5 tahun mengalami kesulitan menenangkan diri, mudah menangis, dan menunjukkan perilaku emosional yang tidak stabil selama pembelajaran. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru dalam membimbing anak untuk mengekspresikan emosi secara adaptif dan membangun rasa aman emosional.

Selain itu, anak juga mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dengan tepat serta menyesuaikan perilaku dengan situasi sosial. Anak cenderung menunjukkan reaksi emosional secara langsung tanpa mampu mengungkapkan perasaan dengan baik, serta masih bergantung pada bantuan guru untuk mengelola emosi.

Menurut Kaplow et al. (2022) dalam *Journal of Child & Adolescent Trauma*, pengalaman kehilangan orang tua pada usia dini membentuk pola duka yang berbeda karena anak prasekolah belum mampu memahami kematian secara permanen, sehingga respons emosional muncul dalam bentuk kebingungan, perubahan perilaku, serta ketergantungan tinggi pada figur pengganti. Alvis et al. (2022) menjelaskan bahwa kualitas

pengasuhan setelah kehilangan memengaruhi proses adaptasi emosional anak, yang berkaitan dengan gangguan kelekatan akibat hilangnya figur utama dalam kehidupan anak. Hosseini-Kamkar et al. (2021) menguraikan bahwa pengalaman kehilangan pada masa kanak-kanak dapat berkembang menjadi toxic stress, yaitu tekanan emosional berkepanjangan yang memengaruhi sistem regulasi emosi serta fungsi neuropsikologis anak.

Zhang et al. (2023) menemukan bahwa anak yang mengalami kehilangan menunjukkan hambatan dalam fungsi sosial-emosional serta kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Namun, Bondy dan Scott (2024) menunjukkan bahwa anak tetap memiliki kapasitas early resilience, yaitu kemampuan untuk beradaptasi secara emosional melalui dukungan lingkungan yang konsisten. Fenomena anak yatim piatu pada usia 4–5 tahun tergolong jarang ditemukan dalam konteks pendidikan anak usia dini. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan jumlah subjek yang dapat diteliti, namun sekaligus menunjukkan pentingnya kajian mendalam terhadap setiap kasus. Kelangkaan fenomena ini memperkuat urgensi penelitian, karena setiap anak yatim piatu memiliki pengalaman emosional yang unik, terutama dalam menghadapi kehilangan pada tahap perkembangan yang masih awal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu di lingkungan PAUD.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini, kajian yang secara spesifik mengkaji anak yatim piatu usia 4–5 tahun dalam konteks lingkungan PAUD masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menghadirkan gambaran empiris mengenai kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu serta strategi yang digunakan anak dalam menghadapi pengalaman kehilangan pada usia prasekolah.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan regulasi emosi anak yatim piatu usia 4–5 tahun di lingkungan PAUD, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi emosional anak serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pendampingan yang sesuai bagi anak.

Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini, karena berkaitan dengan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi (Thompson, 2021; Denham et al., 2020). Anak dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menyesuaikan perilaku, membangun hubungan sosial yang positif, serta menghadapi pengalaman emosional secara adaptif (McRae & Gross, 2020).

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa diperlukan kajian yang lebih spesifik untuk memahami bagaimana kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu berkembang serta faktor-faktor yang memengaruhinya di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini menganalisis kemampuan regulasi emosi anak yatim piatu serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi di lingkungan PAUD.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai regulasi emosi anak yatim piatu dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena fenomena yang diteliti bersifat unik, kontekstual, dan tidak dapat dipisahkan dari lingkungan tempat anak berkembang. Metode studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu subjek dengan karakteristik khusus, yaitu anak yatim piatu usia 4–5 tahun, sehingga diperlukan eksplorasi secara mendalam terhadap pengalaman emosional anak dalam konteks nyata.

Penelitian ini dilaksanakan secara khusus di lingkungan sekolah, yaitu pada salah satu Taman Kanak-Kanak (TK) di Kota Serang, sebagai satu-satunya setting penelitian. Seluruh proses pengumpulan data, baik melalui observasi maupun wawancara, dilakukan dalam konteks kegiatan pembelajaran dan interaksi anak di lingkungan sekolah. Penelitian ini tidak melibatkan lingkungan lain seperti panti asuhan, sehingga fokus kajian sepenuhnya berada pada kondisi anak dalam konteks pendidikan anak usia dini di sekolah. Subjek penelitian merupakan seorang anak usia 4–5 tahun yang berstatus yatim piatu, yaitu telah kehilangan kedua orang tua karena meninggal dunia. Setelah kehilangan tersebut, anak diasuh oleh wali keluarga, yaitu tante (adik dari ibu), yang berperan sebagai pengasuh utama dalam kehidupan sehari-hari anak.

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian. Berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek meliputi: (1) anak berusia 4–5 tahun, (2) berstatus yatim piatu karena kehilangan kedua orang tua akibat meninggal dunia, (3) aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di PAUD, serta (4) menunjukkan karakteristik regulasi emosi tertentu yang menjadi fokus penelitian. Jumlah subjek yang terbatas dalam penelitian ini disebabkan oleh kelangkaan fenomena anak yatim piatu usia 4–5 tahun yang sesuai dengan kriteria penelitian,

sehingga penelitian difokuskan pada satu subjek untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Informan pendukung terdiri atas guru kelas dan wali anak untuk memperoleh data dari berbagai perspektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Heri Setiawan, 2021). Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data utama dan data pendukung. Data utama diperoleh dari subjek penelitian, yaitu anak yatim piatu usia 4–5 tahun, melalui hasil observasi terhadap perilaku emosional dalam kegiatan pembelajaran. Data pendukung diperoleh dari wawancara dengan guru kelas dan wali anak untuk memberikan informasi tambahan serta memperkuat hasil observasi. Selain itu, dokumentasi berupa catatan kegiatan dan foto digunakan sebagai data pelengkap dalam penelitian. Penelitian ini bersifat empirik karena didasarkan pada data nyata yang diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku anak serta wawancara dengan guru dan wali sebagai informan pendukung.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman observasi yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi anak usia 4–5 tahun, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Observasi

Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Kriteria Penilaian
Pengenalan emosi	Anak mampu menyebutkan perasaan (sedih, marah, senang)	Mampu / mulai berkembang / belum
Pemahaman emosi	Anak memahami penyebab emosi	Mampu / mulai berkembang / belum
Ekspresi emosi	Anak mengungkapkan emosi secara verbal/nonverbal	Sesuai / kurang sesuai
Pengendalian diri	Anak mampu menenangkan diri saat emosi	Adaptif / pasif / belum mampu

Observasi digunakan untuk mengamati perilaku emosional anak dalam kegiatan pembelajaran, wawancara dilakukan dengan guru dan wali untuk memperoleh informasi secara mendalam, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan dan foto. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari guru dan wali, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data (Creswell, 2014; Sugiyono, 2020).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi; (2) reduksi data dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan penelitian; (3) penyajian data dalam bentuk deskripsi naratif; serta (4) penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang ditemukan dari hasil analisis data (Miles et al., 2014). Analisis data juga dilakukan melalui proses coding untuk mengelompokkan dan menginterpretasikan data. Tahapan coding meliputi open coding untuk mengidentifikasi data awal, axial coding untuk mengelompokkan data ke dalam kategori, serta selective coding untuk menentukan tema utama yang menjadi fokus penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi terhadap subjek serta wawancara dengan guru dan wali untuk menggambarkan kemampuan regulasi emosi anak. Regulasi emosi dianalisis berdasarkan empat aspek, yaitu pengenalan emosi, pemahaman emosi, ekspresi emosi, dan pengendalian diri.

Pengenalan Emosi

Berdasarkan hasil observasi, subjek menunjukkan kepada guru kemampuan dalam mengenali emosi yang dialaminya. Subjek mampu menyebutkan beberapa perasaan yang dirasakan, seperti perasaan sedih, marah, dan senang. Selain itu, subjek juga menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan kondisi emosional yang dialami dalam situasi tertentu..

Hasil wawancara dengan wali menunjukkan bahwa subjek pernah mengalami kesedihan akibat kehilangan ayahnya. Namun demikian, secara bertahap subjek mulai memahami kondisi tersebut dan mampu menerima penjelasan yang diberikan oleh wali.

Wali menyampaikan:

“Anak sempat merasa kehilangan, tetapi sudah mulai mengerti keadaan dan bisa menerima dengan tenang.” (wawancara wali anak tanggal 09 Maret 2026 pukul: 14.00 WIB)



Gambar 1. Wawancara wali anak tanggal 09 Maret 2026 pukul 14:00 WIB

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa subjek telah mengalami proses penyesuaian diri terhadap kehilangan yang dialaminya. Pada awalnya, subjek merasakan kesedihan, namun secara bertahap mulai memahami kondisi yang terjadi. Kemampuan menerima keadaan dengan tenang mengindikasikan adanya perkembangan dalam regulasi emosi, khususnya dalam aspek pengendalian diri dan penerimaan terhadap situasi yang tidak menyenangkan.

Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan dasar dalam mengenali emosi yang dialami, meskipun pemahaman mengenai penyebab munculnya emosi masih dalam tahap berkembang. Guru juga menyampaikan bahwa subjek mampu menyebutkan perasaan yang dialami ketika berada di lingkungan sekolah.

Pemahaman Emosi

Pada aspek pemahaman emosi, hasil observasi menunjukkan bahwa subjek mulai mampu memahami situasi yang berkaitan dengan emosinya. Ketika menghadapi kondisi yang memicu emosi tertentu, subjek cenderung merespons dengan cara diam dan merenung. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan wali yang menyatakan bahwa ketika subjek mengalami emosi seperti sedih atau marah, anak biasanya memilih untuk diam terlebih dahulu. Sebagaimana disampaikan oleh wali:

“Biasanya kalau sedang sedih atau marah, dia lebih banyak diam dan merenung.” (wawancara wali tanggal 09 Maret 2026 pukul: 14.00 WIB)



Gambar 2. Subjek sedang menggambar tanggal 10 Februari 2026 pukul 09:15 WIB

Hal tersebut terlihat, misalnya, ketika subjek tidak langsung merespons saat mainannya diambil oleh teman, melainkan memilih untuk duduk diam dan menunduk. Penelitian oleh Arzaqi et al., (2024) menjelaskan bahwa komponen utama *executive function* meliputi *working memory*, *cognitive flexibility*, dan *self-control* yang bekerja secara terpadu dalam membantu anak mengelola perilaku serta mengendalikan impuls. Pada kesempatan lain, saat merasa kecewa karena tidak dapat menyelesaikan tugas, subjek juga terlihat lebih banyak menyendiri dan tidak banyak berbicara.

Guru juga menjelaskan bahwa subjek mulai mampu memahami situasi yang memicu emosi, meskipun masih memerlukan arahan dari guru untuk memahami hubungan sebab-akibat suatu peristiwa. Selain itu, wali juga menyampaikan bahwa kemampuan berpikir anak turut memengaruhi kemampuan anak dalam mengontrol emosinya.

Ekspresi Emosi

Berdasarkan hasil observasi, subjek mampu mengekspresikan emosi yang dialaminya melalui ekspresi wajah dan bahasa lisan. Kemampuan bahasa pada anak merupakan aspek perkembangan yang memerlukan latihan dan pembiasaan agar anak mampu berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya (Qotrunnida et al., 2023). Ketika merasa senang, subjek menunjukkan ekspresi wajah ceria dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan. Sebaliknya, ketika merasa sedih atau kecewa, subjek menunjukkan ekspresi wajah murung dan cenderung menjadi lebih tenang.

Hasil wawancara dengan wali menunjukkan bahwa subjek mampu mengungkapkan berbagai perasaan yang dialaminya, seperti sedih, marah, dan senang. Wali menyampaikan bahwa:

“Anak bisa menyampaikan perasaannya, misalnya ketika sedih, marah, atau senang.” (wawancara guru tanggal 09 Maret 2026 pukul: 11.20 WIB)



Gambar 1.3 Wawancara guru tanggal 09 Maret 2026 pukul: 11.20 WIB

Temuan ini juga didukung oleh keterangan guru yang menyatakan bahwa subjek mampu menyampaikan perasaan yang dialami kepada guru maupun teman sebaya saat berada di lingkungan sekolah.

Pengendalian Diri

Pada aspek pengendalian diri, hasil observasi menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi. Ketika mengalami emosi negatif seperti sedih atau kecewa, subjek menunjukkan kemampuan untuk mengenali emosi yang dialaminya, yang dipengaruhi oleh bimbingan dari guru serta interaksi yang intens dengan wali dalam membantu anak mengenali dan menyebutkan perasaannya. Subjek juga tidak menunjukkan reaksi berlebihan seperti menangis keras dalam waktu lama, berteriak, atau melempar benda, melainkan hanya diam atau menunjukkan ekspresi sedih secara wajar.

Hasil wawancara dengan wali menunjukkan bahwa ketika subjek merasa sedih, wali biasanya memberikan ruang kepada anak untuk bermain agar perhatian anak dapat teralihkan dari kesedihan yang dirasakan. Sebagaimana disampaikan oleh wali:

“Biasanya kalau sedang sedih, kami memberi waktu untuk bermain supaya dia bisa lebih tenang.” (wawancara wali tanggal 09 Maret 2026 pukul: 14.00 WIB)



Gambar 1.4 Subjek sedang bermain tanggal 11 februari 2026 pukul: 10.00 WIB

Selain itu, wali juga menjelaskan bahwa subjek mampu mengikuti arahan ketika sedang ditenangkan. Hal yang sama juga disampaikan oleh guru yang menyatakan bahwa subjek mampu mengikuti arahan guru ketika mengalami emosi tertentu di sekolah.

Hasil wawancara dengan guru di TK salah satu di Kota Serang menunjukkan bahwa secara umum kondisi emosional anak yang menjadi subjek penelitian tergolong cukup terkendali. Guru menyampaikan bahwa anak memiliki karakter yang cenderung kalem dan pendiam, serta mampu menenangkan diri setelah diberikan pendampingan berupa pelukan dan pengertian. Anak juga tidak menunjukkan perilaku membalas atau menyimpan dendam ketika mengalami konflik. Berdasarkan hal tersebut laporan tematik disusun sebagai berikut:

Tema 1: Adaptasi Emosional Pasca Kehilangan, yang menunjukkan bahwa subjek telah mengalami proses penyesuaian diri terhadap kehilangan yang dialaminya. Pada fase awal, subjek menunjukkan respons kesedihan sebagai reaksi emosional terhadap kehilangan figur utama. Namun, secara bertahap, subjek mulai memahami kondisi yang terjadi dan mampu menerima situasi tersebut dengan lebih tenang. Perubahan ini mencerminkan proses adaptasi emosional yang berkembang secara bertahap. Kemampuan menerima keadaan tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan menggambarkan adanya perkembangan dalam regulasi emosi, terutama pada aspek pengendalian diri dan penerimaan terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Proses ini juga menunjukkan bahwa, meskipun anak berada pada usia prasekolah, ia tetap memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri terhadap pengalaman kehilangan melalui dukungan lingkungan di sekitarnya.

Tema 2: Pengenalan Emosi sebagai Dasar Regulasi, di mana dalam hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan dasar dalam mengenali emosi yang dialami. Hal ini terlihat dari kemampuan anak dalam menyebutkan perasaan seperti sedih, marah, dan senang baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Guru juga mengungkapkan bahwa subjek mampu mengkomunikasikan perasaan yang dirasakan dalam situasi tertentu. Kemampuan ini menunjukkan bahwa aspek pengenalan emosi telah berkembang sebagai fondasi awal dalam regulasi emosi. Meskipun demikian, pemahaman mengenai penyebab munculnya emosi masih berada pada tahap berkembang. Anak belum sepenuhnya mampu menjelaskan hubungan antara peristiwa dengan respons emosional yang muncul. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi pada anak masih berlangsung secara bertahap, di mana pengenalan emosi muncul lebih awal dibandingkan dengan pemahaman emosi secara mendalam.

Tema 3: Strategi Regulasi Emosi Pasif. Dalam hal ini, menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi yang bersifat pasif. Hal ini terlihat dari respons anak yang lebih memilih diam, menenangkan diri, atau menarik diri ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Strategi ini mencerminkan upaya anak dalam menghindari konflik serta mengelola emosi secara internal. Meskipun belum menunjukkan strategi regulasi yang kompleks, pola ini menunjukkan adanya kemampuan awal dalam mengendalikan respons emosional tanpa melibatkan perilaku agresif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi subjek berkembang cukup baik, terlihat dari kemampuan mengenali, mengekspresikan, serta mengendalikan emosi dalam berbagai situasi. Pada aspek pengenalan emosi, subjek mampu mengidentifikasi perasaan seperti sedih, marah, dan senang serta menampilkan ekspresi yang sesuai. Denham et al. (2020) menjelaskan bahwa kemampuan mengenali emosi merupakan fondasi awal perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini, karena melalui proses ini anak mulai memahami pengalaman afektif yang dialami. Santrock (2019) juga menyebutkan bahwa anak prasekolah

mulai mampu memberi label terhadap emosi, meskipun masih terbatas pada pengalaman konkret. Namun, kemampuan subjek dalam memahami penyebab munculnya emosi belum berkembang optimal; anak belum mampu menjelaskan hubungan antara peristiwa dengan respons emosional yang muncul, yang berkaitan dengan perkembangan kognitif sebab-akibat yang masih bertahap (Morris et al., 2017). Pada aspek pemahaman emosi, respons diam dan merenung yang ditunjukkan subjek perlu dianalisis melalui perspektif strategi koping. Berdasarkan teori koping Lazarus dan Folkman (1984), kecenderungan diam yang diikuti dengan kemampuan kembali tenang serta tidak munculnya perilaku agresif menunjukkan bahwa respons tersebut lebih dekat pada *adaptive coping*, karena anak mampu meredakan intensitas emosi meskipun belum mampu mengekspresikannya secara kompleks (Thompson, 2021). Anak dengan keterampilan sosial emosional yang masih berkembang membutuhkan dukungan lingkungan yang konsisten agar dapat mengkomunikasikan perasaannya secara lebih efektif (Margaret Aurelia et al., 2024).

Secara perkembangan, anak usia 4–5 tahun berada pada tahap awal dalam memahami emosi. Pada usia ini, anak umumnya sudah mampu mengenali dan menyebutkan emosi dasar seperti senang, sedih, dan marah, namun kemampuan dalam memahami penyebab munculnya emosi serta hubungan sebab-akibat masih dalam tahap berkembang (Papalia & Martorell, 2021). Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa subjek mampu mengenali dan mengekspresikan emosi, tetapi belum sepenuhnya memahami penyebab dari emosi yang dialaminya.

Pada aspek ekspresi emosi, subjek menunjukkan kemampuan menyampaikan perasaan baik secara verbal maupun nonverbal. Kemampuan bahasa reseptif yang berkembang dengan baik mendukung anak dalam memahami dan merespons stimulasi emosional dari lingkungan sekitarnya (Salsabela et al., 2024). Eisenberg et al. (2016) menjelaskan bahwa kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat berkaitan dengan perkembangan kompetensi sosial anak. Guru berperan penting dalam membantu anak mengelola ekspresi emosi secara adaptif, termasuk mengurangi kecenderungan perilaku maladaptif melalui pendampingan yang konsisten (Kwartie et al., 2024). Media pembelajaran yang dirancang sesuai kebutuhan anak juga dapat mendukung kemampuan komunikasi dan ekspresi diri secara lebih optimal (Dinda Suci et al., 2024). Pada aspek pengendalian diri, subjek mampu menahan respons emosional yang berlebihan dan kembali tenang setelah beberapa waktu. Peran guru dan wali terlihat dalam membantu anak mengelola emosi melalui arahan, pendampingan, serta pemberian ruang bagi anak untuk menenangkan diri. Strategi seperti memberikan waktu bermain saat anak merasa sedih dapat dikategorikan sebagai *emotion-focused coping* yang membantu mengalihkan perhatian dari sumber tekanan emosional. Pembelajaran berbasis proyek yang terintegrasi dalam kegiatan kokurikuler juga dapat memperkuat karakter dan kemampuan sosial-emosional anak usia dini secara holistik (Ashab et al., 2024). Dukungan lingkungan ini berkontribusi terhadap terbentuknya kapasitas *early resilience*, di mana anak tetap mampu menyesuaikan diri meskipun mengalami kehilangan (Masten, 2014). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi subjek tidak hanya mencerminkan perkembangan individual, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara kondisi kehilangan, strategi koping yang digunakan, serta dukungan lingkungan yang membentuk proses adaptasi emosional secara bertahap.

Setelah kehilangan kedua orang tua, subjek diasuh oleh wali keluarga yang berperan sebagai pengasuh utama dalam kehidupan sehari-hari. Pola pengasuhan yang diterapkan cenderung memberikan ruang bagi anak untuk menenangkan diri, seperti membiarkan anak bermain saat sedang sedih. Pola asuh ini menunjukkan kecenderungan pengasuhan yang responsif, di mana anak diberikan kesempatan untuk mengelola emosinya secara mandiri dengan tetap mendapatkan dukungan dari lingkungan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi anak, khususnya dalam bentuk strategi *self-soothing* atau menenangkan diri, yang terlihat dari kecenderungan anak untuk diam, menarik diri, dan kembali tenang tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya, khususnya terkait lokasi pengumpulan data. Penelitian tidak dapat dilakukan di lingkungan panti asuhan karena kendala perizinan, sehingga pengamatan hanya difokuskan pada lingkungan sekolah. Kondisi ini menyebabkan penelitian belum sepenuhnya menggambarkan regulasi emosi anak dalam konteks pengasuhan di panti asuhan, melainkan lebih menekankan pada dinamika regulasi emosi anak dalam lingkungan pendidikan.

Simpulan

Anak yatim piatu usia 4–5 tahun dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang berkembang secara adaptif, terlihat dari kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi di lingkungan sekolah. Meskipun pemahaman terhadap penyebab emosi masih terbatas, respons seperti diam dan menenangkan diri mencerminkan strategi koping yang adaptif. Lingkungan PAUD terbukti berperan strategis melalui dukungan guru dan wali yang responsif. Rekomendasi yang diajukan adalah penguatan

kompetensi pendidik dalam mendampingi anak dengan latar belakang kehilangan, serta pengembangan program pendampingan emosional yang terstruktur di lingkungan PAUD.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak taman kanak-kanak di Kota Serang yang telah memberikan izin serta mendukung pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada guru kelas dan wali anak yang telah berpartisipasi sebagai informan dan memberikan berbagai informasi yang diperlukan selama proses penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing serta tim pengajar di Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan selama penyusunan artikel ini. Penulis juga menghargai kontribusi seluruh pihak yang terlibat dalam proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I. N., & Kaplow, J. B. (2022). Developmental manifestations of grief in children and adolescents: Caregivers as key grief facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 447–457.
- Amelya, A., Fitriani, Y., & Nuroniah, P. (2024). Upaya peningkatan kepercayaan diri anak usia 5–6 tahun melalui metode bermain peran. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 459–470.
- Anjani, R., Mashudi, E. A., & Nuroniah, P. (2024). Literature review: Early childhood parenting efforts in dual earner family. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 645–662.
- Aniza, N. N., Hendriawan, D., & Arzaqi, R. N. (2024). Analisis kesiapan guru PAUD dalam implementasi Kurikulum Merdeka. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(2), 353–363.
- Arzaqi, R. N., & Rahayu, A. K. (2025). Membangun kesadaran ekologis anak usia dini melalui kegiatan scavenger hunt. *Jurnal Warna*, 9(1), 42–58.
- Arzaqi, R. N., Rahayu, A. K., & Hendriawan, D. (2025). Pengembangan media scavenger hunt sensorial pada pembelajaran ekologi di PAUD inklusi. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 11(2), 85–99.
- Ashab, Z. A., Hendriawan, D., & Mashudi, E. A. (2024). Pelaksanaan proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5) bagi anak usia dini dalam pembelajaran kokurikuler. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 990–1003.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- de Souza, J. M., & Veríssimo, M. de la Ó. R. (2015). Child development: Analysis of a new concept. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23, 1097–1104.
- Denham, S. A., Ferrier, D. E., & Bassett, H. H. (2020). Preschool teachers' socialization of emotion knowledge. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101160.
- Dinda Suci, A., Hendriawan, D., & Arzaqi, R. N. (2024). Pengembangan game edukasi melalui Construct 2 sebagai media alternatif pengenalan keaksaraan anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 740–751.
- Favieri, F., Marini, A., & Casagrande, M. (2021). Emotional regulation and overeating behaviors in children and adolescents. *Behavioral Sciences*, 11(1), 11.
- Hendriawan, D., & Rahayu, A. K. (2024). Strategi pengembangan game digital berbasis keterampilan executive function anak usia dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 136–148.
- Hijriati. (2019). Faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5, 94–102.
- Kaplow, J. B., et al. (2020). Validation of the UCLA PTSD Reaction Index for DSM-5. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(1), 186–194.
- Kwartie, R., Fitriani, Y., & Nuroniah, P. (2024). Peran guru dalam mereduksi perilaku agresif anak di sekolah. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 791–805.

- Margaret Aurelia, G., Fitriani, Y., & Nuroniah, P. (2024). Dampak keterampilan sosial emosional rendah terhadap komunikasi anak usia 5 tahun. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Mashudi, E. A., Nuroniah, P., Sundari, N., & Ridwan, I. R. (2023). Evaluasi program bimbingan dan konseling di taman kanak-kanak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 808–822.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nur'aeni, S. D. (2025). Pola asuh responsif terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Edumanagemen: Jurnal Ilmiah Edukasi dan Manajemen*, 1(1), 63–68.
- Nuraeni, C., Nuroniah, P., & Hendriawan, D. (2025). Persepsi guru PAUD terhadap implementasi Kurikulum Merdeka. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(1), 216–227.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Qotrunnida, N., Supriatna, E., & Arzaqi, R. N. (2023). Penggunaan chatbot terhadap peningkatan kosa kata anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 448–459.
- Rahayu, A. K., Arzaqi, R. N., Romadona, N. F., & Setiasih, O. (2025). Adaptive strategies of parents in early childhood. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 139–157.
- Rahayu, A. K., & Hendriawan, D. (2025). Integration of prasiaga values in early childhood curriculum. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 13(2), 315–334.
- Revet, A., et al. (2020). Bereavement and reactions of grief among children. *L'Encéphale*, 46(5), 356–363.
- Romadhona, N. F., & Setiasih, O. (2022). Strategi kepala TK dalam mitigasi learning loss. *Jurnal Obsesi*, 6(6), 6102–6109.
- Salsabela, E., Sundari, N., & Arzaqi, R. N. (2024). Perkembangan bahasa reseptif anak usia dini. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 10(1), 37–45.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susilowati, E., & Surani, E. (2019). Perkembangan emosional anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 7(1), 1–8.
- Thompson, A. P., et al. (2021). Understanding parents' experiences. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4(1), e24851.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.