



Analisis Kecerdasan Dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini Dalam Cerita Anak “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo

Nur ‘Aini Rahmawati, Selfi Lailiyatul Iftitah, Donny Khoirul Azis, Musyafa Ali

Received: 14 08 2024 / Accepted: 22 11 2024 / Published online: 31 12 2024
© 2024 Association of Indonesian Islamic Early Childhood Education Study Program

Abstrak Emosi menjadi elemen penting dalam perkembangan kepribadian dan hubungan sosial anak usia dini. Anak-anak belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui interaksi dengan lingkungannya. Pemahaman dan regulasi emosi yang baik membantu anak membangun empati, ketahanan, serta kemampuan untuk menghadapi situasi sulit dengan cara yang sehat. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengkaji secara mendalam terkait kecerdasan serta regulasi emosi anak usia dini dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo. Penelitian ini merupakan kajian literatur (library research) dengan sumber data berupa cerita anak Karya Watiek Ideo. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik identifikasi, membaca, analisis literatur, dokumentasi, pencarian data digital dan pencatatan. analisis data menggunakan metode deskriptif bertujuan untuk menjabarkan hasil secara mendalam, terperinci dan detail. Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian ini adalah menentukan topik penelitian, melakukan tinjauan berbagai sumber literatur, reduksi literatur, pengorganisasian literatur, review literatur, dan terakhir menarik kesimpulan. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya aspek kecerdasan dan regulasi emosi anak usia dini dalam cerita anak “Bermain Di Taman Kota” karya Watiek Ideo diketahui bahwasanya terdapat enam bentuk kecerdasan emosi anak usia dini yang ditunjukkan oleh Nindi sebagai tokoh utama dalam ceritra “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo, adapun kecerdasan emosi tersebut yakni: khawatir, takut, cemas, semangat, berani, dan bahagia. Adapun bentuk regulasi emosi yang yang terjadi pada Nindi yakni mengubah perasaan khawatir menjadi bahagia, perubahan perasaan takut menjadi bahagia, dan perubahan takut menjadi berani.

Kata kunci: Kecerdasan emosi, regulasi emosi, anak usia dini, cerita anak

Abstract Emotions are an important element in the development of personality and social relationships in early childhood. Children learn to recognize, express, and manage emotions through interaction with their environment. Good emotional understanding and regulation helps children build empathy, resilience, and the ability to deal with difficult situations in a healthy way. The purpose of this study is to study in depth the intelligence and emotional regulation of early childhood in the story "Playing in the City Park" by Watiek Ideo. This research is a literature review (library research) with data sources in the form of children's stories by Watiek Ideo. Data collection is carried out by identification, reading, literature analysis, documentation, digital data search and record-keeping techniques. The data analysis technique is carried out using the Miles Huberman approach, which starts with data reduction, data presentation, as well as ferrivikation and drawing conclusions. The results of this study show that the aspects of early childhood intelligence and emotional regulation in the children's story "Playing in the City Park" by Watiek Ideo are known that there are six forms of early childhood emotional intelligence shown by Nindi as the main character in the story "Playing in the City Park" by Watiek Ideo, as for the emotions of these emotions, namely: worry, fear, anxiety, enthusiasm, courage, and happiness. The form of emotional

regulation that occurs in Nindi is to change the feeling of worry to happiness, the change of fear to happiness, and the change of fear to courage.

Keywords: Emotional intelligence, emotional regulation, early childhood, children's stories

Pendahuluan

Emosi merupakan elemen krusial dalam perkembangan anak usia dini, dimana emosi menjadi fondasi bagi pembentukan kepribadian, keterampilan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Pada usia ini, anak mulai belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya, yang menjadi dasar untuk memahami diri sendiri dan orang lain (Agus, 2018). Regulasi emosi yang baik membantu anak menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan adaptif, sekaligus mendukung kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar (Mahmud & Fajri, 2021; Maulinda et al., 2020). Pengelolaan emosi yang sehat juga memengaruhi proses belajar dan perkembangan kognitif anak. Emosi positif, seperti rasa ingin tahu dan antusiasme, mendorong eksplorasi dan pembelajaran, sementara kemampuan mengatasi emosi negatif, seperti frustrasi atau kecemasan, membantu anak tetap fokus dan termotivasi. Anak yang mampu mengenali dan mengatur emosinya sejak dini lebih mungkin tumbuh menjadi individu yang percaya diri, tangguh, dan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yang menjadi bekal penting untuk menghadapi tantangan di masa depan (Istiqomah & Wahyuni, 2023; Mutiyati et al., 2023).

Kurang matangnya atau tidak matangnya emosi pada anak dapat berdampak signifikan terhadap aspek perkembangan sosial, kognitif, dan psikologis mereka. Anak yang belum mampu mengenali dan mengelola emosinya cenderung menunjukkan perilaku impulsif, seperti tantrum, agresi, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebaya, memahami aturan sosial, dan membangun hubungan yang sehat. Akibatnya, anak mungkin merasa kesulitan diterima dalam kelompok sosial, yang berpotensi mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan risiko isolasi sosial. Selain itu, ketidakmatangan emosi dapat memengaruhi proses belajar dan kemampuan anak dalam menghadapi tantangan. Anak yang mudah frustrasi atau cemas sering kali kesulitan untuk fokus, menyelesaikan tugas, atau mengeksplorasi lingkungan secara optimal (Mashar, 2011; Mubayidh, 2006). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk membantu anak usia dini mengembangkan regulasi emosi pada anak usia dini (Rahiem, 2023).

Kecerdasan Emosi Merupakan Kemampuan Untuk Mengidentifikasi, Mengelola, Dan Memanfaatkan Emosi Diri Sendiri Maupun Orang Lain. Sedangkan Regulasi Emosi Merupakan Kemampuan Anak Untuk Mengenali, Memahami, Mengekspresikan, Dan Mengendalikan Emosi Yang Dirasakannya. Kecerdasan Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini Merupakan Dua Pola Yang Saling Berhubungan, Dimana Kecerdasan Emosi Merupakan Kemampuan Mengelola Emosi Yang Ada Didalam Diri Anak Itu Sendiri Sedangkan Regulasi Adalah Bentuk Ekspresi Dan Pengendalian Diri Dari Kecerdasan Emosi Yang Diperoleh Oleh Anak. Anak Dengan Kecerdasan Emosi Yang Baik Lebih Mungkin Untuk Dapat Mengelola Ataupun Menunjukkan Emosi Pada Orang Lain Secara Positif Yang Kemudian Diregulasikan Atau Direalisasikan Melalui Ekspresi Atau Tindakan Yang Dapat Diterima Oleh Orang Lain (Davis & Levine, 2013; Kristy J. Finlon, Carroll E. Izard, Adina Seidenfeld Et Al., 2016).

Pengenalan kecerdasan dan regulasi emosi penting untuk dilakukan sejak dini, pengenalan kecerdasan dan regulasi emosi pada anak usia dini dapat dilakukan oleh orang tua ataupun guru melalui berbagai kegiatan, seperti pembelajaran emosi, melalui kegiatan bermain, penggunaan media buku cerita, kegiatan bercerita ataupun mendongeng, melalui film atau video, penggunaan media *flashcard*, penggunaan *emotion diary*, dan lain

sebagainya. Apa yang dilihat, dirasakan, dan didengar oleh anak juga menjadi salah satu aspek penting dalam proses regulasi emosi pada anak, hal ini karena regulasi emosi anak juga merupakan bentuk imitasi dan hasil observasi anak. Oleh karena itu orang tua dan guru sebagai pendidik juga memegang peranan penting dalam proses pengenalan kecerdasan dan regulasi emosi pada anak (Gilpin et al., 2015; Röhl et al., 2012).

Hasil kajian literatur berupa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan regulasi emosi yakni ada penelitian yang dilakukan oleh Desi Sukma Puspita Sari, dimana hasil kajiannya menunjukkan bahwasanya salah satu metode untuk melatih regulasi emosi anak prasekolah adalah dengan bermain. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwasanya bermain merupakan kegiatan yang memungkinkan anak untuk dapat mengembangkan aspek emosi yang diiringi dengan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Desi Sukma Puspita Sari, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Angeling dkk, terkait penggunaan *Flash Card* sebagai media pengenalan regulasi emosi pada anak, dimana hasil dari ujicobanya menunjukkan bahwasanya media *Flash Card* berpengaruh positif, memuaskan dan cukup signifikan terhadap pengetahuan tentang regulasi emosi anak (Angeling, Tsaniya Mahadiva, Challista Najwa Ghinarahima, Chiatha Destalova Azzura, Rita Markus Idulfilastri, 2024). Penelitian Lisa Narwastu Kristsuana dkk terkait penggunaan metode story telling guna mengenalkan emosi pada anak, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwasanya metode storytelling efektif digunakan untuk mengenalkan emosi pada anak usia dini, dimana melalui kegiatan tersebut anak belajar mengenali emosi yang dirasakan oleh tokoh dalam cerita, mampu menyebutkan nama emosi, lebih mudah mengingat emosi yang telah diperkenalkan sebelumnya, dan dapat mengaitkan emosi tersebut dengan dirinya sendiri (Kristsuana et al., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Christopora Intan Himawan Putri dan Linda Primana terkait pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah, dimana hasil penelitiannya dimana program pelatihan yang dilakukan yakni Shared book reading menggunakan buku cerita bergambar dengan tema emosi dasar (Putri & Primana, 2017). Penelitian lain dilakukan oleh Hanna Theodora Tito dkk, dimana peneliti mencoba meneliti efektivitas penggunaan emotion diary sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak, hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan emotion diary berdampak positif dan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia 4-5 tahun (Tito et al., 2024). Berdasarkan kajian literatur penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwasanya pengenalan ataupun peningkatan regulasi emosi pada anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai metode dan media. Berdasarkan kajian tersebut peneliti mencoba mengkaji dari sudut pandang lain yakni dari sisi media yang digunakan, dimana peneliti akan memfokuskan untuk menganalisis kecerdasan emosi dan regulasi emosi tokoh dalam cerita anak yang biasa digunakan sebagai media pengenalan regulasi emosi pada anak. Adapun cerita yang akan menjadi fokus kajian yakni cerita "Bermain Di Taman Kota" Karya Watiek Ideo dalam Buku Cerita Aku Cerdas Mengelola Emosi.

Metode

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*Library Research*) dimana peneliti mengkaji sebuah cerita anak untuk menemukan sebuah temuan terkait karakter emosi serta regulasi emosinya. Adapun fokus penelitian ini yakni cerita anak "Bermain Di Taman Kota" Karya Watiek Ideo, dengan fokus kajiannya yakni kecerdasan emosi dan regulasi emosi anak usia dini dalam cerita tersebut. Adapun data diperoleh dengan cara teknik identifikasi, membaca, analisis literatur, dokumentasi, pencarian data digital dan pencatatan. Data pendukung diperoleh dari kajian literatur berupa teori ataupun hasil kajian-kajian penelitian terdahulu yang serumpun (Sugiyono, 2012). Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif karena menggunakan kajian

kepuustakaan bukan berupa angka. Metode analisis data menggunakan metode deskriptif bertujuan untuk menjabarkan hasil secara mendalam, terperinci dan detail. Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian ini adalah menentukan topik penelitian, melakukan tinjauan berbagai sumber literatur, reduksi literatur, pengorganisasian literatur, review literatur, dan terakhir menarik kesimpulan.

Hasil Penelitian dan Analisis

Dalam makna paling harfiah, Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai "setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap". Emosi dapat berupa marah, takut, sedih, bahagia, cinta, malu, dan sebagainya yang merupakan titik tolak bagi nuansa kehidupan emosional kita yang tidak habis-habisnya. Adapun kelompok emosi dapat dilihat pada uraian sebagai berikut. (1). Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis. (2). Kesedihan: pedih, sedih, muram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat. (3). Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik. (4). Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali, dan batas ujungnya, mania. (5). Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih. (6). Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana. Jengkel : hina, jijik, muak mual, benci, tidak suka, mau muntah. (7). Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur (Goleman, 2009).

Selanjutnya kecerdasan emosi diadaptasi oleh Daniel Goleman menjadi sebagai berikut. (a) Kesadaran diri mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat dan menggunakannya untuk mengambil keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. (b). Pengaturan diri menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. (b). Motivasi menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. (c). Empati merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. (d). Keterampilan sosial menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Goleman, 2009).

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur ekspresi emosi positif maupun negatif dalam interaksi sosial (Whitebread, D dan Basilio, 2012). Regulasi emosi tidak ditujukan untuk menghilangkan emosi dari kehidupan seseorang, melainkan menggunakan emosi secara fleksibel juga untuk memahami emosi dan mengendalikan pengaruh emosi saat tidak diinginkan. Sukses dalam regulasi emosi memberikan banyak hasil yang adaptif seperti meningkatkan kesehatan psikologis, meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan fungsi sosial, dan

mampu mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dengan lebih baik, serta mendapat kesuksesan di bidang sekolah atau pekerjaan (Leo & Hendriati, 2022).

Kemampuan regulasi emosi ini meliputi tiga aspek yakni, kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional. Memonitor emosi dapat dipahami sebagai kemampuan menyadari/ memahami perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Mengevaluasi emosi adalah kemampuan untuk menunjukkan emosi dengan tepat dan mengatur respon terhadap emosi. Memodifikasi reaksi emosional meliputi kemampuan memotivasi diri setelah mengalami emosi negative dan memodifikasi respon terhadap emosi negative (Gross, J.J & Thompson, 2007; Thompson, 1994).

Hasil analisis dan kajian yang dilakukan oleh peneliti terkait kecerdasan dan regulasi emosi anak usia dini Dalam Cerita Anak “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo yakni sebagai berikut:

Kecerdasan emosi anak dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo

Cerita yang berjudul Bermain di Taman Kota, bagian ini menceritakan tentang seorang gadis cantik bernama Nindi yang bermain di taman kota bersama Ayahnya. Susana di taman yang sangat ramai, namun hal tersebut justru memunculkan perasaan-perasaan atau emosi pada diri Nindi. Saat Nindi melihat anak-anak lain bermain pasir Nindi justru menjadi cemas, ketika melihat permainan tali titian kemudian muncul perasaan takut, ketika melihat ada anak bermain otopet Nindi justru merasa cemas dan takut. Namun perasaan-perasaan tersebut hilang dan akhirnya Nindi berani bermain karena sang Ayah mengajak Nindi untuk bermain bersama.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah tokoh utama yakni Nindi dan emosi yang dirasakannya. Adapun kecerdasan emosi dalam cerita Bermain di Taman Kota:

1. Khawatir

Khawatir adalah perasaan tidak nyaman atau gelisah yang muncul akibat memikirkan kemungkinan buruk atau ketidakpastian mengenai sesuatu di masa depan. Perasaan ini sering disertai dengan rasa takut, tegang, atau cemas terhadap hasil yang tidak diinginkan, baik dalam hal situasi tertentu maupun terhadap kehidupan secara umum. Menurut Aaron T. Beck (Teori Kognitif) Khawatir adalah bentuk dari pikiran yang terdistorsi atau irasional, di mana seseorang berfokus pada potensi ancaman atau kegagalan, meskipun ancaman tersebut belum tentu nyata (Goleman, 2009).

Menurut Suyadi dalam Ramadhan dan Guswanti, Kekhawatiran merupakan perasaan takut dan gelisah terhadap sesuatu yang tidak rasional atau tidak masuk akal. Rasa khwatir ini biasanya timbul karena kesalahan berpikir tentang sesuatu. Pada anak, kekhawatiran ini biasanya terjadi ketika ibunya pergi dari dekatnya atau tiba-tiba dia tidak melihat ibunya, maka biasanya anak akan. Takut dan gelisah padahal mungkin ibunya hanya ke kamar mandi sebentar. Perasaan ini wajar pada anak-anak, karena pengalaman mereka yang masih terbatas serta kebutuhan akan perhatian dan kasih sayang yang sangat besar (Ramadhan dan Guswanti, 2024)

Perasaan khawatir dalam cerita Bermain di Taman Kota ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia berada di arena permainan pasir, dimana ketika Nindi melihat teman-temannya bermain pasir kemudian muncul perasaan cemas dimana ia merasa khawatir jika ia bermain pasir nanti badannya kotor, “Ih, nanti kalau badanku kotor semua, bagaimana?” ucap Nindi. Dari ucapan Nindi tersebut diketahui bahwa terapat perasaan tidak nyaman yang muncul karena ia berpikir ketidakpastian ataupun dalam hal ini kotor, padahal Nindi belum mencoba bermain. Disisi lain Nindi juga menunjukkan ekspresi muka khawatir atau tidak bahagia.

Pada tahap ini, Nindi menunjukkan kesadaran awal terhadap emosi yang ia alami, yaitu rasa khawatir dan tidak nyaman. Nindi mengungkapkan pikirannya

dengan berkata, "Ih, nanti kalau badanku kotor semua, bagaimana?". Ini menunjukkan bahwa ia menyadari ada kekhawatiran dalam dirinya terkait kemungkinan tubuhnya menjadi kotor. Nindi memiliki pengenalan emosi, tetapi belum sepenuhnya memahami alasan atau proporsi emosinya. Kekhawatirannya terfokus pada potensi negatif (badannya kotor), yang sesuai dengan teori kognitif Aaron T. Beck, yaitu distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah kesalahan dalam berpikir yang memperkuat pemikiran negatif dan keyakinan yang tidak akurat (Fitriani, 2017). Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa Nindi menunjukkan tanda-tanda kecerdasan emosi yang belum berkembang sepenuhnya. Ia dapat mengenali perasaan khawatirnya, tetapi kurang mampu mengelola atau mengatasi emosi tersebut. Kekhawatiran ini memengaruhi tindakannya, sehingga ia kehilangan kesempatan untuk menikmati permainan pasir.

2. Takut

Ketakutan adalah reaksi emosional terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan, yang bertujuan untuk melindungi seseorang dari bahaya. Ketakutan melibatkan respons fisiologis, kognitif, dan perilaku, seperti percepatan detak jantung, kewaspadaan meningkat, serta dorongan untuk melarikan diri atau menghindari situasi berbahaya. Menurut Sigmund Freud Ketakutan adalah perasaan tidak nyaman yang muncul sebagai respons terhadap ancaman eksternal atau konflik internal yang melibatkan bawah sadar (Goleman, 2009).

Menurut Suyadi dalam Ramadhan dan Guswanti Rasa takut terhadap sesuatu merupakan hal yang wajar dan menjadi ciri khas pada usia anak. Hal ini disebabkan pengetahuan anak yang masih minim terhadap hal-hal di luar dirinya. Perasaan takut biasanya menimbulkan reaksi tingkah laku menghindar dari sumber rasa takut tersebut. Rasa takut ini muncul ketika anak berhadapan dengan sesuatu yang belum pernah dilihatnya atau sesuatu yang membuatnya tidak nyaman. (Ramadhan dan Guswanti, 2024)

Perasaan takut dalam cerita Bermain di Taman Kota ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia melihat anak menaiki tali titian, dimana ketika Nindi melihat teman-temannya maniki tali titian kemudian muncul perasaan cemas dimana ia merasa takut jatuh, "Hiiiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh," katanya begidik. Dari ucapan Nindi tersebut diketahui bahwa terdapat perasaan tidak nyaman yang muncul karena ia berpikir jika dia naik tali titian ia akan jatuh, padahal Nindi belum mencoba bermain. Disisi lain Nindi juga menunjukkan ekspresi lain yakni badanya begidik sambil merasa takut.

Nindi menyadari perasaan takutnya dengan mengungkapkan secara verbal, "Hiiiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh." Nindi memiliki kesadaran akan emosinya. Ia memahami bahwa ketakutannya dipicu oleh pikiran tentang risiko jatuh saat menaiki tali titian. Namun, emosinya berbasis pada asumsi, bukan pengalaman langsung, menunjukkan adanya distorsi kognitif. Ketakutan Nindi adalah respons alami terhadap ancaman yang dirasakan (jatuh dari tali titian). Namun, emosinya dipengaruhi oleh distorsi kognitif. Menurut Beck, Distorsi kognitif adalah kesalahan dalam berpikir yang memperkuat pemikiran negatif dan keyakinan yang tidak akurat (Fitriani, 2017). Hal ini dikarenakan ia membayangkan risiko tanpa mencobanya terlebih dahulu. Analisis ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi Nindi, terutama dalam pengendalian emosi dan motivasi, masih perlu ditingkatkan.

3. Cemas

Kecemasan adalah perasaan gelisah, tegang, atau khawatir yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner.

Banyak ahli psikologi telah mengembangkan teori untuk menjelaskan penyebab, mekanisme, dan manifestasi kecemasan. Aaron T. Beck berpendapat bahwasanya kecemasan disebabkan oleh pola pikir negatif yang berlebihan, seperti membayangkan skenario terburuk (Gross, J.J & Thompson, 2007).

Menurut Suyadi dalam Ramadhan dan Guswanti, Kecemasan biasanya berkaitan dengan keadaan jiwa yang nyaman berkaitan dengan keadaan jiwa yang nyaman berkaitan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan.. biasanya perasaan cemas ini ditandai dengan kekhawatiran, ketidaknyamanan, prasangka yang tidak bisa dihindari oleh seseorang. (Ramadhan dan Guswanti, 2024)

Perasaan cemas dalam cerita Bermain di Taman Kota ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia melihat anak bermain otopet, dimana ketika Nindi melihat teman-temannya maniki otopet kemudian muncul perasaan cemas dimana ia merasa takut jika ia menakiki otopet ia akan menabrak orang, “Bagaimana jika aku menabrak orang? Kan ramai sekali di sini?” ucap Nindi. Dari ucapan Nindi tersebut diketahui bahwa terdapat perasaan gelisah yang muncul sebagai bentuk ancaman karena ia berpikir jika dia menaiki otopet ia akan menabrak orang, padahal Nindi belum mencoba bermain. Disisi lain Nindi juga menunjukkan ekspresi cemas dari ekspresi wajahnya, yang sekan-akan ketakutan.

Nindi menyadari bahwa ia merasa cemas dan mengungkapkannya dengan berkata, “Bagaimana jika aku menabrak orang? Kan ramai sekali di sini?” Nindi memiliki kesadaran terhadap emosi cemasnya. Namun, kecemasannya didasarkan pada asumsi negatif tentang situasi yang belum terjadi, yang sesuai dengan teori Aaron T. Beck tentang pola pikir negatif berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwasanya perasaan cemas yang dirasakan oleh Nindi disebabkan oleh distorsi kognitif, Distorsi kognitif adalah kesalahan dalam berpikir yang memperkuat pemikiran negatif dan keyakinan yang tidak akurat (Fitriani, 2017), yaitu membayangkan risiko menabrak orang meskipun situasi tersebut belum terjadi. Dari kasus tersebut dapat diketahui juga bahwasanya kecerdasan emosi Nindi khususnya dalam pengendalian emosi, motivasi, dan keterampilan sosial, masih perlu dikembangkan.

4. Semangat

Frederick Herzberg berpendapat bahwasanya semangat adalah kombinasi antara faktor eksternal (hygiene factors) dan faktor internal (motivators) yang memengaruhi keinginan seseorang untuk bekerja lebih baik. Pendapat lain dikemukakan oleh Stephen P. Robbins, bahwasanya semangat adalah proses yang memengaruhi intensitas, arah, dan ketekunan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu (Gross, J., & Muaoz, 1995).

Menurut Hasibuan, semangat adalah keinginan untuk bersungguh-sungguh untuk melaksanakan tugas dan disiplin guna mencapai tujuan dan keinginan terbesar siswa. (Hasibuan, 2009)

Perasaan semangat dalam cerita Bermain di Taman Kota ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia diajak atau ditantang oleh ayahnya untuk lomba membuat istana pasir, “Ayo, kita lomba bikin istana pasir. Siapa yang paling tinggi, dia pemenangnya!” teriak Ayah. Dari tantangan atau ajakan yang diberikan oleh ayahnya Nindi merasa tertantang dan memunculkan perasaan semangat, perasaan tersebut ditunjukkan oleh Nindi dengan sikap dimanan Nindi tidak mau kalah dalam membangun istana pasir yang megah “Tentu saja Nindi tak mau kalah. Dengan cepat dia membangun istana pasir yang megah” Perasaan semangat semangat juga ditunjukkan oleh nindi dari ekspresinya dalam membuat istana pasir, dimana Nindi tidak lagi takut kotor ketika bermain pasir.

Nindi merasa tertantang oleh ajakan ayahnya dan menunjukkan semangat melalui tindakan cepat membangun istana pasir yang megah. Ia tidak lagi

memikirkan kekhawatiran sebelumnya tentang tubuhnya menjadi kotor. Nindi mampu mengenali dorongan emosionalnya, yaitu semangat yang muncul karena tantangan dari ayahnya. Ia memanfaatkan emosi positif ini untuk berpartisipasi dalam lomba dengan penuh antusiasme. Semangat Nindi menunjukkan bahwa ia mampu mengelola emosinya dengan baik dalam konteks yang mendukung, seperti tantangan dari ayahnya. Dorongan eksternal (tantangan ayah) dan internal (keinginan untuk menang) menciptakan motivasi yang kuat untuk berusaha. Ia juga berhasil mengesampingkan kekhawatirannya terhadap kotoran, yang sebelumnya menjadi hambatan. Ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosinya yang cukup baik, terutama dalam pengendalian emosi dan motivasi.

5. Bahagia

Perasaan bahagia atau gembira adalah rasa senang dan tertarik akan sesuatu yang mendatangkan perasaan atau emosi yang positif. Pada anak-anak perasaan gembira ini muncul ketika dia merasakan kenyamanan, senang atau mendapat perhatian dari orang-orang yang di sekitarnya (Ramadhan dan Guswanti, 2024)

Perasaan bahagia dalam cerita *Bermain di Taman Kota* ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia menang dari ayahnya ketika membuat istana pasir dan Nindi menang dalam menanjat tali titian. Hal itu ditunjukkan dengan ekspresi kebahagiaan dan ucapan kegembiraan "Horeeeee! Nindi menaaaaang!" katanya. "Yeiiii Nindi memang lagi!" ucap Nindi. Disisi lain Nindi juga menunjukkan ekspresi kebahagiaan yang ditunjukkan dari raut mukanya.

Nindi dengan jelas mengekspresikan kebahagiaannya melalui kata-kata, "Horeeeee! Nindi menaaaaang!" dan "Yeiiii Nindi menang lagi!". Nindi mampu mengenali dan menyatakan emosinya dengan jelas. Kebahagiaannya berasal dari pencapaian pribadi, yakni keberhasilannya dalam tantangan dan kompetisi, yang selaras dengan teori Aristoteles dalam Mundzir tentang kebahagiaan sebagai hasil pencapaian potensi diri. Kebahagiaan yang dimaksudkan Aristoteles adalah dimana seseorang telah mencapai nikmat (prestasi), bisa juga dikatakan seseorang itu berprestasi. Menerima sesuatu dengan mengembangkan dirinya sehingga membuat nyata pada dirinya sendiri kebahagiaan yang dirasakan Nindi mencerminkan kemampuan emosionalnya untuk mengenali pencapaian pribadi dan mengekspresikan emosi positif dengan cara yang sehat. Hal ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosinya yang baik, terutama dalam hal pengenalan emosi, pengendalian emosi, dan keterampilan sosial.

6. Berani

Keberanian adalah kemampuan untuk menghadapi rasa takut, risiko, atau bahaya, baik secara fisik maupun mental, demi mencapai tujuan atau mempertahankan nilai yang dianggap penting. Paul Tillich menyebutkan bahwasanya keberanian adalah tindakan untuk "menegaskan diri" meskipun ada rasa takut akan non-eksistensi atau ketidakpastian. Ini adalah perjuangan melawan ketakutan mendasar tentang makna hidup (Goleman, 2009). Keberanian bukan berarti tak adanya rasa takut. Keberanian adalah bertindak di hadapan rasa takut (Klemmer, 2017).

Perasaan berani dalam cerita *Bermain di Taman Kota* ditunjukkan oleh tokoh utama yakni Nindi ketika ia ditantang oleh ayahnya untuk memanjat tali titian, "Kamu pasti kalah kalau balapan itu" ucap Ayah sambil menunjuk ke arah tali titian. Nindi pun mendengus kesal. Tentu saja dia ingin menang. Dari tantangan atau ajakan yang diberikan oleh ayahnya Nindi merasa tertantang dan memunculkan perasaan berani, perasaan tersebut ditunjukkan oleh Nindi dengan sikap dimana Nindi tidak mau kalah dalam memanjat tali titian meskipun badanya

gemetar “Meski gemetar, Nindi tetap melakukannya” “Sikap berani juga ditunjukkan oleh Nindi yang menunjukkan ekspresi serius dan berani dalam meiti tali titian.

Nindi menyadari perasaan takutnya saat hendak memanjat tali titian, seperti terlihat dari tubuhnya yang gemetar. Namun, ia juga mengenali dorongan emosional untuk mengatasi rasa takut tersebut demi memenangkan tantangan. Nindi memiliki kesadaran diri yang baik, di mana ia mengenali rasa takutnya tetapi tidak membiarkan emosi tersebut menghalanginya. Ia memahami bahwa keberanian diperlukan untuk mengatasi situasi ini. Keberanian yang ditunjukkan Nindi mencerminkan kecerdasan emosinya yang baik, terutama dalam hal mengenali dan mengelola rasa takut untuk mengambil tindakan yang diperlukan. Motivasi dan dukungan sosial dari ayahnya memainkan peran penting dalam mendorong keberanian ini. Nindi juga menunjukkan kontrol emosi yang baik, yang memungkinkan dia untuk menghadapi tantangan dengan serius meskipun merasa takut.

Regulasi emosi anak dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo

James J. Gross mengembangkan salah satu teori utama dalam regulasi emosi, yaitu Model Proses Regulasi Emosi. Gross membagi regulasi emosi menjadi dua jenis utama: 1. Reappraisal (Penilaian Ulang): Merupakan teknik di mana seseorang mengubah cara pandang terhadap situasi emosional untuk mengurangi intensitas emosi yang muncul. Misalnya, melihat situasi yang menegangkan sebagai tantangan daripada ancaman. 2. Suppression (Penekanan Emosi): Merupakan usaha untuk menekan atau mengurangi ekspresi emosional eksternal, meskipun perasaan tetap ada. Meskipun ini dapat mengurangi tampilan emosi, dampaknya terhadap kesejahteraan bisa negatif jika dilakukan terlalu sering (Gross, J.J & Thompson, 2007).

Dalam menganalisis regulasi emosi anak dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo peneliti menggunakan teori James J. Gross, adapun bentuk regulasi yang ditunjukkan oleh Nindi sebagai tokoh utama dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo yakni:

1. Perubahan khawatir menjadi bahagia

Regulasi emosi yang mengubah perasaan khawatir menjadi bahagia melibatkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan yang timbul akibat ketidakpastian atau kecemasan, kemudian mengalihkan fokus kepada aspek positif atau hasil yang diinginkan. Proses ini dimulai dengan mengenali dan menerima perasaan khawatir sebagai reaksi normal terhadap situasi yang tidak pasti. Setelah itu, individu dapat melakukan penilaian ulang terhadap situasi tersebut dengan mengganti fokus dari potensi kegagalan atau risiko menjadi peluang untuk tumbuh atau belajar.

Dalam cerita “Bermain Di Taman Kota” Karya Watiek Ideo diketahui bahwasanya Nindi sebagai tokoh utama merasa khawatir ketika melihat temanya bermain pasir, hal ini ditunjukkan dengan ucapan Nindi “Th, nanti kalau badanku kotor semua, bagaimana?” ucap Nindi. Dari ucapan Nindi tersebut diketahui bahwa terdapat perasaan tidak nyaman yang muncul karena ia berpikir ketidakpastian ataupun dalam hal ini kotor, padahal Nindi belum mencoba bermain. Disisi lain Nindi juga menunjukkan ekspresi muka khawatir atau tidak bahagia. Namun regulasi emosi perasaan khawatir tersebut berakhir menjadi bahagia ketika Nindi akhirnya ditantang dan bernai bermain pasir dengan Ayahnya, dimana Nindi akhirnya menjadi pemenang dari permainan tersebut. Adapun ungkapan kebahagiaan di ungkapkan Nindi dengan cara berteriak kegembiraan “ Horeeeee! Nindi menaaaaang!” katanya.

Regulasi emosi pada tokoh Nindi ditunjukkan melalui proses transisi emosional dari perasaan khawatir menjadi kebahagiaan. Pada awalnya, Nindi merasa khawatir ketika melihat teman-temannya bermain pasir, khawatir tubuhnya akan menjadi kotor. Perasaan khawatir ini ditunjukkan melalui ucapannya, "Ih, nanti kalau badanku kotor semua, bagaimana?" dan ekspresi wajah yang tampak gelisah. Hal ini menggambarkan bahwa kekhawatiran Nindi berasal dari asumsi negatif mengenai konsekuensi yang belum tentu terjadi, sesuai dengan pandangan Aaron T. Beck tentang pola pikir negatif sebagai penyebab utama kecemasan.

Proses regulasi emosi terjadi ketika ayahnya mengubah fokus perhatian Nindi melalui sebuah tantangan: lomba membuat istana pasir. Tantangan ini memicu perubahan pola pikir Nindi dari kekhawatiran terhadap ketidaksukaan akan kotor menjadi fokus pada tujuan memenangkan perlombaan. Tantangan tersebut memberikan konteks baru yang menstimulasi motivasi internal Nindi untuk mencoba, meskipun awalnya ia enggan.

Transisi Nindi akhirnya berani bermain pasir dan fokus pada aktivitasnya, ia mengalihkan perhatiannya dari kekhawatiran menjadi keterlibatan aktif dalam permainan. Regulasi emosi ini diperkuat oleh interaksi positif dengan ayahnya, yang memberikan dukungan sosial dan suasana kompetitif yang menyenangkan. Ketika Nindi berhasil memenangkan perlombaan, ia merasakan pencapaian yang memunculkan perasaan bahagia, ditunjukkan dengan teriakan kegembiraannya, "Horeeeee! Nindi menaaaaang!"

2. Perubahan takut menjadi bahagia

Regulasi emosi dari perasaan takut menjadi bahagia melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi sumber rasa takut dan mengolahnya menjadi peluang untuk mencapai kepuasan atau kegembiraan. Proses ini dimulai dengan menerima ketakutan sebagai bagian dari pengalaman, lalu mengubah cara pandang melalui penilaian ulang positif, seperti melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berhasil. Dengan dukungan emosional, persiapan matang, dan teknik pengendalian diri seperti relaksasi atau visualisasi hasil yang diinginkan, seseorang dapat mengatasi ketakutan dan menemukan kebahagiaan dalam keberanian dan pencapaian yang diraih.

Regulasi emosi pada tokoh Nindi ditunjukkan melalui proses transisi emosional dari perasaan takut menjadi kebahagiaan. Pada awalnya, Nindi merasa takut ketika ia melihat anak menaiki tali titian, dimana ketika Nindi melihat teman-temannya maniki tali titian kemudian muncul perasaan cemas dimana ia merasa takut jatuh, "Hiiiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh," katanya begidik. Namun kemudian sang ayah lagi-lagi mengubah perasaan takut menjadi kebahagiaan dengan cara memberikan tantangan pada Nindi untuk berlomba maniki tali titian, ekspresi kebahagiaan diungkapkan oleh Nindi dengan mengucap "Yeiiiiii Nindi memang lagi!".

Proses regulasi emosi pada Nindi dapat dilihat melalui transisi dari perasaan takut menjadi kebahagiaan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dalam cerita. Pada awalnya, Nindi merasa takut saat melihat teman-temannya bermain di tali titian. Ketakutannya tercermin dari ucapannya, "Hiiiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh," yang menunjukkan adanya kecemasan tentang potensi bahaya yang belum tentu terjadi. Hal ini mencerminkan fenomena kecemasan yang sering kali dipicu oleh ketakutan akan kegagalan atau kecelakaan, meskipun situasi tersebut belum dihadapi secara langsung.

Proses perubahan emosi Nindi terjadi ketika ayahnya memberikan tantangan untuk berlomba menaiki tali titian. Tantangan ini berfungsi sebagai

stimulus eksternal yang mengubah fokus Nindi dari ketakutan menjadi motivasi untuk berusaha menang. Hal ini menciptakan peluang untuk reappraisal (penilaian ulang), yang menurut teori regulasi emosi Gross (2002), adalah kemampuan untuk merubah cara pandang terhadap suatu situasi. Nindi yang awalnya merasa takut kini mulai melihat tantangan sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya dan mengatasi rasa takut. Ini mengubah kecemasannya menjadi semangat untuk mencoba, yang pada akhirnya membawa pada perasaan bahagia setelah dia berhasil menghadapinya. Perubahan emosi ini diperkuat oleh ekspresi kebahagiaan Nindi yang terlihat ketika ia mengucapkan, "Yeiiii Nindi memang lagi!" setelah berhasil berlomba dan merasakan pencapaian. Hal ini menggambarkan proses pengelolaan emosi yang berhasil mengubah rasa takut menjadi kebahagiaan

3. Perubahan takut menjadi berani

Regulasi emosi yang mengubah perasaan takut menjadi berani melibatkan kemampuan untuk mengelola dan mengubah reaksi emosional terhadap rasa takut menjadi dorongan untuk bertindak dengan percaya diri. Proses ini dimulai dengan mengenali rasa takut sebagai respons alami terhadap ancaman atau ketidakpastian. Namun, dengan regulasi yang efektif, individu dapat menilai kembali situasi tersebut, mengidentifikasi sumber rasa takut, dan memandangnya sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan ancaman yang harus dihindari.

Regulasi emosi pada tokoh Nindi ditunjukkan melalui proses transisi emosional dari perasaan takut menjadi berani. Perasaan takut muncul ketika ia melihat teman-temannya maniki tali titian kemudian muncul perasaan cemas dimana ia merasa takut jatuh, "Hiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh," katanya begidik. Namun regulasi emosi selanjutnya yakni ketakutan itu menjadi perasaan berani ketika ditantang oleh ayahnya untuk memanjat tali titian, "Kamu pasti kalah kalau balapan itu" ucap Ayah sambil menunjuk kearah tali titian. Nindi pun mendengus kesal. Tentu saja dia ingin menang.

Proses regulasi emosi pada Nindi dapat dilihat melalui transisi dari perasaan takut menjadi kebahagiaan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dalam cerita. Pada awalnya, Nindi merasa takut saat melihat teman-temannya bermain di tali titian. Ketakutannya tercermin dari ucapannya, "Hiiii! Goyang-goyang begitu ya? Aku takut jatuh," yang menunjukkan adanya kecemasan tentang potensi bahaya yang belum tentu terjadi. Hal ini mencerminkan fenomena kecemasan yang sering kali dipicu oleh ketakutan akan kegagalan atau kecelakaan, meskipun situasi tersebut belum dihadapi secara langsung.

Regulasi emosi Nindi terjadi ketika ayahnya memberikan tantangan untuk berlomba menaiki tali titian. Tantangan ini berfungsi sebagai stimulus eksternal yang mengubah fokus Nindi dari ketakutan menjadi motivasi untuk berusaha menang. Hal ini menciptakan peluang untuk reappraisal (penilaian ulang), yang menurut teori regulasi emosi Gross (2002), adalah kemampuan untuk merubah cara pandang terhadap suatu situasi. Nindi yang awalnya merasa takut kini mulai melihat tantangan sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya dan mengatasi rasa takut. Ini mengubah kecemasannya menjadi semangat untuk mencoba, yang pada akhirnya membawa pada perasaan bahagia setelah dia berhasil menghadapinya. Perubahan emosi ini diperkuat oleh ekspresi kebahagiaan Nindi yang terlihat ketika ia mengucapkan, "Yeiiii Nindi memang lagi!" setelah berhasil berlomba

dan merasakan pencapaian. Hal ini menggambarkan proses pengelolaan emosi yang berhasil mengubah rasa takut menjadi kebahagiaan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terkait kecerdasan dan regulasi emosi anak usia dini dalam cerita anak "Bermain Di Taman Kota" Karya Watiek Ideo diketahui bahwasanya terdapat enam bentuk kecerdasan emosi anak usia dini yang ditunjukkan oleh Nindi sebagai tokoh utama dalam cerita "Bermain Di Taman Kota" Karya Watiek Ideo, adapun kecerdasan emosi tersebut yakni: khawatir, takut, cemas, semangat, berani, dan bahagia. Adapun bentuk regulasi emosi yang terjadi pada Nindi yakni mengubah perasaan khawatir menjadi bahagia, perubahan perasaan takut menjadi bahagia, dan perubahan takut menjadi berani.

Kajian penelitian terkait kecerdasan emosi dan regulasinya menjadi kajian yang menarik baik dari aspek perkembangan ataupun psikologi anak usia dini, saran untuk peneliti selanjutnya yakni pada pengembangan media ataupun pembelajaran yang dapat memberikan dampak positif pada aspek regulasi anak usia dini, sehingga anak dapat menerima dan mengetahui tindakan positif atas emosi yang dirasakannya.

Daftar Rujukan

- Agus, P. A. W. (2018). *Anak Dengan Hambatan Perilaku Emosi Dan Sosial*. Nizamia Learning Center.
- Al-Mundzir, Muhammad Darwis. (2015). Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Etika Nikomachea). Skripsi. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negero Tulung Agung.
- Angeling, Tsaniya Mahadiva, Challista Najwa Ghinarahima, Chiatha Destalova Azzura, Rita Markus Idulfilastri, B. M. (2024). Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Copyright @ Angeling, Tsaniya Mahadiva, Challista Najwa Ghinarahima, Chiatha Destalova Azzura, Rita Markus Idulfilastri, Bianca Marella INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 14795–14810.
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information. *Child Development*, 84(1), 361–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>
- Desi Sukma Puspita Sari. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>
- Gilpin, A. T., Brown, M. M., & Pierucci, J. M. (2015). Relations Between Fantasy Orientation and Emotion Regulation in Preschool. *Early Education and Development*, 26(7), 920–932. <https://doi.org/10.1080/10409289.2015.1000716>
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J., & Miao, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22, 151–164.
- Gross, J.J & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*,. Guilfords Publication.

- Istiqomah, G., & Wahyuni, D. (2023). Pengenalan Emosi Positif dan Emosi Negatif Pada Anak Usia Dini. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 243–249. <https://journal-nusantara.com/index.php/JIM/article/view/2592/2144>
- Klemmer, Brian. (2017). Prinsip-prinsip Samuerai untuk Memcapai Kesuksesan di Masa Kini. Ciputat: Alvabet
- Kristsuana, L. N., Afriline, G. V., Gea, F. S. P., & Krishi, N. S. L. (2024). Metode Storytelling Untuk Mengenalkan Emosi Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Aletheia Christian Educators Journal*, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.9744/aletheia.5.1.34-41>
- KRISTY J. FINLON, CARROLL E. IZARD, ADINA SEIDENFELD, S. R. J., ELIZABETH WOODBURN CAVADEL, E. STEPHANIE KRAUTHAMER EWING, and J. K., & MORGAN. (2016). Emotion-based preventive intervention: Effectively promoting emotion knowledge and adaptive behavior among at-risk preschoolers. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(2), 263–266. <https://doi.org/10.1017/S0954579414001461>.Emotion-based
- Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan Emotional Style Ayah dan Ibu. *Psikodimensia*, 21(1), 62–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3504>
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Pengembanganya*. Kencana.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi, S. (2020). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Literature Riview). *Jurnal Paud Agapedia*, 4(2), 300–313. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i2.30448>
- Mubayidh, M. (2006). *Kecerdasan dan kesehatan Emosional Anak*. Pustaka Alkautsar.
- Mutyati, M., Astuti, M., Kartika, A. D., Dwitasari, B. D., Rahmadanti, A., Dewi, A. S., & Ibrahim, I. (2023). Pentingnya Pemahaman Emosi Dalam Proses Pembelajaran di MI Al-Masrhi Pangkalan Balai-Banyuasin. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 1198–1208. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.340>
- 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>
- Rahiem, M. D. H. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Ramadhan, Syahri, Guswanti, Nelia. (2024). Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Banyumas:Wawasan Ilmu.
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psychiatry and Human Development*, 43(6), 909–923. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0303-4>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*.

Monographs of the Society for Research in Child Development.

Tito, H. T., Syamsuddin, M. M., & Sholeha, V. (2024). Efektivitas Penggunaan Emotion Diary Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *Kumara Cendekia*, 12(1), 44. <https://doi.org/10.20961/kc.v12i1.69216>