

PENGARUH EMOTIONAL CHECK-IN DALAM MENDUKUNG REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI TK ISLAM AR-RAHMAT

Fidhea Nur Ayesha¹, M. Arif Syarif Hidayatullah², M. Azka Maulana³

^{1,2,3}PGPAUD FKIP, Universitas Muhammadiyah Cirebon

¹ayeshadhea@gmail.com, ²marifsyarifh@umc.ac.id, ³aska.maulana@umc.ac.id

ABSTRACT

This research was motivated by the limited emotional regulation ability among early childhood students at TK Islam Ar-Rahmat, indicated by behaviors such as hitting peers, prolonged crying, and the use of harsh language. This study aimed to: (1) describe children's emotional regulation before emotional check-in; (2) describe children's emotional regulation after emotional check-in; and (3) analyze the effect of emotional check-in on early childhood emotional regulation. A quantitative approach with true experimental design (pretest-posttest control group design) was used. The sample consisted of 20 children aged 5–6 years, divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). The instrument was an emotional regulation observation sheet of 8 valid items (from 12 tested) on a 1–4 scale. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test, Levene's Test, Independent Sample t-Test, and Cohen's d effect size. Results showed the experimental group's mean posttest score (2.980) was significantly higher than the control group (2.480). The Independent Sample t-Test yielded $t = -2.751$, Sig. (2-tailed) = 0.013 < 0.05, so H_0 was rejected. Cohen's $d = -1.231$ indicated a large effect. Therefore, emotional check-in significantly affects emotional regulation of early childhood students at TK Islam Ar-Rahmat.

Keywords: emotional check-in, emotion regulation, early childhood, emotion cards, early childhood education

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan regulasi emosi anak usia dini di TK Islam Ar-Rahmat, yang ditandai perilaku seperti memukul teman, menangis berkepanjangan, dan penggunaan kata-kata kasar. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kemampuan regulasi emosi anak sebelum penerapan emotional check-in; (2) mendeskripsikan kemampuan regulasi emosi anak sesudah penerapan emotional check-in; dan (3) menganalisis pengaruh kegiatan emotional check-in terhadap regulasi emosi anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain true experimental (pretest-posttest control group design). Sampel terdiri dari 20 anak usia 5–6 tahun yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=10) dan kelompok kontrol (n=10).

Instrumen berupa lembar observasi regulasi emosi dengan 8 butir valid (dari 12 butir yang diuji) skala 1–4. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk, Levene's Test, Independent Sample t-Test, dan effect size Cohen's d. Hasil menunjukkan rata-rata skor posttest kelompok eksperimen (2,980) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (2,480). Uji Independent Sample t-Test menghasilkan nilai $t = -2,751$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,013 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Nilai effect size Cohen's d = -1,231 termasuk kategori large effect. Dengan demikian, kegiatan emotional check-in terbukti berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi anak usia dini di TK Islam Ar-Rahmat.

Kata Kunci: emotional check-in, regulasi emosi, anak usia dini, kartu emosi, pendidikan anak usia dini

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan periode krusial atau masa keemasan yang berlangsung dengan cepat, di mana dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya sangat memerlukan pendampingan dari orang tua. Pada usia 3 hingga 6 tahun, anak menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kepekaan dan rasa ingin tahu. Perkembangan anak usia dini meliputi berbagai aspek, antara lain aspek fisik, motorik, sosial, emosi, bahasa, dan kognitif (Herdiani et al., 2024).

Perkembangan sosial-emosional merupakan aspek penting yang memungkinkan anak mampu menyesuaikan diri secara positif dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan ini tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan

melalui proses stimulasi yang tepat dan selaras dengan karakteristik serta prinsip pembelajaran anak usia dini (Nisa et al., 2021). Salah satu elemen pokok dalam perkembangan sosial-emosional adalah dimensi emosi, yang berperan krusial dalam membentuk bagaimana anak memahami diri sendiri dan terlibat dengan dunia sosial di sekitarnya.

Regulasi emosi dipahami sebagai proses internal dan eksternal yang berperan dalam memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi respons emosional individu agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Drupadi, 2020). Kemampuan regulasi emosi yang berkembang secara optimal dipandang sebagai faktor penting yang menunjang keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan,

termasuk tantangan dalam proses pembelajaran (Vienlenticia, 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di TK Islam Ar-Rahmat yang berlokasi di Desa Weragati, Kecamatan Palasah, Kabupaten Majalengka, ditemukan bahwa beberapa anak usia dini masih mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Kondisi ini tampak pada perilaku anak yang cenderung meluapkan rasa marah secara berlebihan, seperti memukul teman sebaya, menggunakan kata-kata kasar, serta menangis berkepanjangan. Selain itu, respons guru terhadap kondisi tersebut cenderung bersifat situasional tanpa strategi yang terstruktur untuk membantu anak mengenali dan mengelola emosinya secara sistematis.

Fenomena ini menunjukkan adanya gap antara kebutuhan anak dalam mengatur emosi dengan praktik pembelajaran yang berjalan di satuan PAUD. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah Emotional Check-In, yaitu kegiatan reflektif yang membantu anak mengidentifikasi dan memberi nama pada kondisi emosional yang sedang dirasakan

sebelum kegiatan belajar dimulai (Silkenbeumer et al., 2024). Kajian yang secara khusus menguji pengaruh emotional check-in terhadap regulasi emosi anak usia dini di satuan PAUD masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, salah satu bentuk true experimental design yang menekankan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Putri & Zainul, 2021).

Tabel 1 Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (R)	O ₁	X	O ₂
Kontrol (R)	O ₃	—	O ₄

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di TK Islam Ar-Rahmat. Sampel terdiri dari 20 anak kelompok B usia 5–6 tahun yang dibagi menjadi

kelompok eksperimen ($n=10$) yang mendapat kegiatan emotional check-in, dan kelompok kontrol ($n=10$) yang mengikuti pembelajaran biasa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan Emotion Regulation Checklist (ERC) dengan skala 1–4 (BB, MB, BSH, BSB) dan 12 item pernyataan yang mencakup enam dimensi: (1) kesadaran emosi, (2) ekspresi emosi, (3) pengelolaan emosi negatif, (4) regulasi emosi sosial, (5) akses strategi koping, dan (6) kepatuhan emosional. Setelah dilakukan uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson (r tabel = 0,444 untuk $n=20$, $\alpha=5\%$), dari 12 butir terdapat 8 butir yang valid (item 1, 2, 3, 6, 7, 8, 11, 12). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai $0,812 > 0,70$ (reliabel).

Kegiatan emotional check-in dilaksanakan melalui enam tahapan: (1) penyambutan anak dan pembangunan iklim aman; (2) pengenalan kartu emosi; (3) pemilihan/penyebutan emosi; (4) diskusi sederhana tentang pemicu

emosi; (5) bimbingan teknik regulasi diri; dan (6) pemberian afirmasi positif. Analisis data meliputi uji Shapiro-Wilk (normalitas), Levene's Test (homogenitas), Independent Sample t-Test (uji hipotesis), dan Cohen's d (effect size).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Posttest Kedua Kelompok

Setelah kegiatan emotional check-in diterapkan pada kelompok eksperimen, dilakukan pengukuran posttest pada kedua kelompok. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Posttest Kedua Kelompok

Statistik	Kontrol	Eksperimen
N	10	10
Mean	2,480	2,980
Std. Deviation	0,3458	0,4590
Minimum	2,0	2,4
Maximum	3,0	3,8
Median	2,500	2,950

Rata-rata skor posttest kelompok eksperimen (2,980) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol

(2,480) dengan selisih mean 0,500, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada kelompok eksperimen setelah perlakuan.

2. Uji Prasyarat

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Statistic	df	Sig.	Ket.
Kontrol	0,932	10	0,470	Normal
Eksperimen	0,924	10	0,395	Normal

Seluruh data menunjukkan Sig. > 0,05 (kontrol = 0,470; eksperimen = 0,395) sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Hasil Levene's Test menunjukkan F = 0,847 dengan Sig. = 0,370 > 0,05, sehingga varians kedua kelompok homogen. Karena data normal dan homogen, uji hipotesis menggunakan baris equal variances assumed.

3. Uji Hipotesis dan Effect Size

Tabel 4 Hasil Uji Independent Sample t-Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal var. assumed	-2,751	18	0,013

Tabel 5 Hasil Perhitungan Effect Size (Cohen's d)

Ukuran Efek	Point Estimate	Kategori
Cohen's d	-1,231	Large Effect (d >0,8)
Hedges' correction	-1,178	Large Effect
Glass's delta	-1,089	Large Effect

Nilai t hitung = -2,751 dengan Sig. (2-tailed) = 0,013 < 0,05 dan |t hitung| (2,751) > t tabel (2,101), sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan emotional check-in terhadap regulasi emosi anak usia dini di TK Islam Ar-Rahmat. Nilai Cohen's d = -1,231 (large effect) menegaskan bahwa pengaruh tersebut tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis.

4. Pembahasan

Regulasi Emosi Anak Sebelum Penerapan Emotional Check-In

Kondisi awal anak sebelum diberikan perlakuan tercermin dari observasi awal di TK Islam Ar-Rahmat. Sebelum penelitian, beberapa anak masih menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya kemampuan regulasi emosi, seperti

memukul teman saat marah, menangis berkepanjangan, dan menggunakan kata-kata kasar. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik perkembangan emosional anak usia 5–6 tahun yang secara teoritis masih dalam tahap pembentukan kemampuan regulasi emosi secara mandiri. Regulasi emosi mencakup proses internal dan eksternal yang bertujuan memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar sesuai tuntutan situasi (Thompson, 1994). Anak-anak pada tahap ini masih sangat bergantung pada orang dewasa sebagai co-regulator dalam mengelola emosi (Nilfyr & Ewe, 2025), dan belum adanya strategi pembelajaran terstruktur memperburuk kondisi tersebut (Fitriyah et al., 2025).

Regulasi Emosi Anak Setelah Penerapan Emotional Check-In

Setelah kegiatan emotional check-in diterapkan, rata-rata skor posttest kelompok eksperimen meningkat menjadi 2,980, lebih tinggi dari kelompok kontrol (2,480) dengan selisih 0,500. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui kerangka Thompson (1994): saat anak memilih kartu emosi, anak dilatih mengenali

isyarat emosional internal (encoding); saat guru bertanya tentang pemicu emosi, anak belajar memaknai situasi (appraisal); saat dibimbing bernapas dalam, anak memperoleh strategi koping adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari & Maghfirah (2025) tentang dampak positif flashcard emosi, dan Shalehah et al. (2025) yang menyatakan media visual kartu emosi efektif karena menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan sosial dalam satu pengalaman belajar yang menyenangkan.

Pengaruh Emotional Check-In terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Hasil uji statistik membuktikan adanya pengaruh yang signifikan ($t = -2,751$; Sig. = 0,013; Cohen's $d = -1,231$). Efektivitas ini dapat dipahami melalui konsep emotion coaching dan co-regulation, di mana guru yang aktif merespons ekspresi emosi anak berperan sebagai co-regulator esensial (Zhu et al., 2025). Hal ini sejalan dengan perspektif Social Emotional Learning (SEL) menurut Lawson et al. (2018) bahwa komponen inti program SEL berbasis bukti mencakup kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain

serta keterampilan koping — keduanya terintegrasi secara eksplisit dalam kegiatan emotional check-in.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua keterbatasan utama. Pertama, dari 12 butir instrumen yang dikembangkan, hanya 8 butir yang valid (item 4, 5, 9, 10 tidak valid), sehingga cakupan dimensi regulasi emosi yang terukur belum seimbang. Penelitian selanjutnya disarankan menambah responden uji coba minimal $n=30$ atau merevisi item yang gugur. Kedua, kegiatan emotional check-in hanya dilaksanakan dalam satu sesi perlakuan sehingga pengaruh yang terukur kemungkinan bersifat sementara. Regulasi emosi berkembang melalui latihan berulang dan konsisten (Thompson, 1994; Gross & Thompson, 2007), sehingga penelitian selanjutnya perlu merancang intervensi dalam sesi yang lebih banyak dan periode observasi yang lebih panjang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) kondisi regulasi emosi anak sebelum penerapan emotional check-in berada pada

kategori mulai berkembang, ditandai perilaku kurang adaptif seperti memukul teman dan menangis berkepanjangan; (2) setelah penerapan emotional check-in, rata-rata skor posttest kelompok eksperimen (2,980) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (2,480) dengan selisih 0,500; dan (3) terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan emotional check-in terhadap regulasi emosi anak usia dini di TK Islam Ar-Rahmat, dibuktikan dengan $t_{hitung} = -2,751$, $Sig. (2-tailed) = 0,013$, dan effect size Cohen's $d = -1,231$ (large effect). Kegiatan emotional check-in merupakan pendekatan pembelajaran sosial-emosional yang efektif dan aplikatif di satuan PAUD.

DAFTAR PUSTAKA

- Drupadi, R. (2020). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial anak usia dini. *Jurnal PAUD*, 11(1).
- Fitriyah, L., Rokhmawan, T., & Jadid, N. (2025). Pengembangan dan Penerapan Modul Aktivitas Regulasi Emosi untuk Melatih Regulasi Emosi Siswa di Taman Kanak-Kanak Sriwedari Kota Malang. *Jurnal Pendidikan*, 03, 138–156.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Herdiani, R. T., Vienlentina, R., Haryani, N., Nurhayati, S. A., & Yuniarni, D. (2024). *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini*. Eureka Media Aksara.
- Lawson, G. M., McKenzie, M. E., Becker, K. D., Selby, L., & Hoover, S. A. (2018). The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. *Prevention Science*, 20, 811–823.
- Lestari, W., & Maghfirah, F. (2025). Pengaruh Flashcard Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(3), 1629–1635.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v8i3.1462>
- Nilfyr, K., & Ewe, L. P. (2025). Thriving Children's Emotional Self-Regulation in Preschool: A Systematic Review Discussed from an Interactionist Perspective. *Early Education and Development*.
- Nisa, A. R., Patonah, P., & Prihatiningrum, Y. (2021). Perkembangan sosial emosional anak usia 4-5 tahun: tinjauan pada aspek kesadaran diri anak. *Jurnal Obsesi*, 4(1), 1–7.
- Putri, S. R., & Zainul, R. (2021). Pretest-Posttest Control Group Design of Discovery Learning-Based Content Learning System. *Jurnal Eksakta Pendidikan*, 22(04), 311–318.
- Shalehah, R., Yana, M., & Farida, S. (2025). Menganalisis Perkembangan Emosional Anak Menggunakan Media Kartu Emosi. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2).
<https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1742>
- Silkenbeumer, J., Lüken, L. M., Holodynski, M., & Kitrossky, J. (2024). Emotion socialization in early childhood education and care. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4.
<https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100057>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Vienlentina, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Jurnal Ilmiah*, 5(2), 35–46.
- Zhu, D., Lozada, F. T., Smith, C. L., & Beaver, J. (2025). Maternal Emotion Coaching and Child

Emotion Regulation. Affective
Science, 6(2), 214–223.
<https://doi.org/10.1007/s42761-024-00285-7>