

Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Regulasi Emosi dan Perilaku Sosial Anak

Muflih Fathin¹, Ega Aldani Lubis², Novi Miranda Sipayung³, Nurhasanah⁴,
Muhammad Fadhil Azhar⁵, Lily Sardiani Daulay⁶

Email: muflihfathin6@gmail.com¹, egaaldanio809@gmail.com²,
novimirandasipayung2735@gmail.com³, nh355498@gmail.com⁴,
xc4697148@gmail.com⁵, lilysardiani@unisu.ac.id⁶

^{1,2,3,4,5} STAI Al-Hikmah Tebing Tinggi, Indonesia

⁶ Universitas Insaniah Sumatera Utara, Indonesia

**Jurnal Ilmu
Tarbiyah dan
Keguruan
(JITK)**
Vol. 4 No. 1
2026

Abstrak: Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk regulasi emosi dan perilaku sosial anak. Interaksi yang berlangsung dalam keluarga, termasuk pola asuh dan pendampingan emosional orang tua, menjadi fondasi awal bagi perkembangan kemampuan anak dalam mengelola emosi serta berinteraksi secara sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh lingkungan keluarga terhadap regulasi emosi dan perilaku sosial anak melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang suportif, ditandai dengan pola asuh demokratis dan pendampingan emosional yang responsif, berkontribusi positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak. Regulasi emosi yang baik selanjutnya berperan sebagai mediator dalam membentuk perilaku sosial anak yang adaptif di lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Kata kunci: Lingkungan Keluarga, Regulasi Emosi, Perilaku Sosial

Abstract: *The family environment plays an important role in shaping children's emotional regulation and social behavior. Interactions within the family, including parenting styles and parental emotional support, serve as the early foundation for the development of children's ability to manage emotions and engage in social interactions. This article aims to examine the influence of the family environment on emotional regulation and social behavior in children through a qualitative approach using a library research method. Data analysis was carried out using descriptive qualitative techniques involving data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that a supportive family environment, characterized by democratic parenting and responsive emotional guidance, contributes positively to children's emotional regulation. Well-developed emotional regulation subsequently acts as a mediator in the formation of adaptive social behavior in school settings. These findings emphasize the importance of the family's role in supporting children's social-emotional development.*

Keywords: Family Environment, Emotional Regulation, Social Behavior

PENDAHULUAN

Perkembangan anak tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial secara sehat. Regulasi emosi berperan sebagai fondasi bagi anak dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik di lingkungan keluarga maupun di sekolah. Anak yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah menyesuaikan diri, memiliki hubungan sosial yang positif, serta menunjukkan perilaku yang adaptif dalam situasi sosial yang beragam (Goleman, 2015). Oleh karena itu, kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi menjadi penting untuk memahami dinamika perkembangan anak secara menyeluruh.

Lingkungan keluarga merupakan konteks awal dan utama dalam pembentukan karakter serta kompetensi emosional anak. Interaksi yang berlangsung di dalam keluarga membentuk pola berpikir, sikap, dan respons emosional yang akan terbawa hingga anak memasuki lingkungan sosial yang lebih luas. Orang tua berperan sebagai model utama dalam memperlihatkan bagaimana emosi dikenali, diekspresikan, dan dikendalikan. Pola pengasuhan, kualitas komunikasi, serta suasana emosional dalam keluarga secara langsung memengaruhi cara anak merespons tekanan dan konflik yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena yang banyak ditemukan menunjukkan bahwa anak kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, frustrasi, atau menarik diri ketika menghadapi masalah sosial di sekolah. Berbagai laporan pendidikan dan hasil observasi di lingkungan sekolah mengindikasikan meningkatnya perilaku agresif, rendahnya kemampuan bekerja sama, serta lemahnya empati pada sebagian anak. Kondisi tersebut tidak jarang berakar dari pola interaksi di rumah yang kurang mendukung perkembangan emosi, seperti minimnya komunikasi terbuka atau pendampingan emosional yang tidak konsisten.

Data empiris dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Pola asuh yang memberikan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan terbukti mampu membantu anak mengembangkan kontrol diri serta keterampilan sosial yang positif. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak berpotensi menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian sosial, yang kemudian berdampak pada perilaku anak di sekolah.

Perilaku sosial anak merupakan refleksi dari kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Anak yang mampu mengendalikan reaksi emosionalnya lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Regulasi emosi yang baik memungkinkan anak memahami perspektif orang lain dan merespons situasi sosial dengan cara yang lebih matang (Gunarsah, 2008). Dengan demikian, keterampilan emosional dan sosial saling berkaitan dan berkembang secara simultan.

Meskipun pentingnya peran keluarga dalam perkembangan emosi anak telah banyak dibahas, kajian yang secara khusus mengaitkan lingkungan keluarga dengan regulasi emosi dan perilaku sosial anak masih perlu diperdalam. Perbedaan pendekatan pengasuhan, variasi strategi pendampingan emosional, serta dinamika komunikasi dalam keluarga menghasilkan dampak yang beragam terhadap perkembangan anak. Oleh sebab itu, analisis yang memadukan temuan dari berbagai penelitian menjadi relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Lingkungan keluarga merupakan konteks awal yang membentuk perkembangan emosional dan sosial anak. Interaksi yang berlangsung secara intens dalam keluarga menjadi dasar bagi anak dalam mengenali nilai, norma, serta pola hubungan

interpersonal. Kualitas relasi antara orang tua dan anak menentukan bagaimana anak memahami emosi, merespons situasi sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan di luar keluarga, khususnya pada usia sekolah yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan sosial dan akademik.

Lingkungan keluarga tidak hanya ditentukan oleh struktur keluarga atau jenis pola asuh tertentu, tetapi lebih pada kualitas hubungan emosional yang terbangun di dalamnya. Pola komunikasi, konsistensi pengasuhan, serta keterlibatan emosional orang tua berperan dalam menciptakan suasana yang memberikan rasa aman bagi anak. Rasa aman ini memungkinkan anak mengekspresikan emosi tanpa takut penolakan, sehingga proses pengenalan dan pengelolaan emosi dapat berkembang secara lebih adaptif.

Keharmonisan keluarga sering kali dipersepsikan sebagai hasil dari pola asuh demokratis, namun pada kenyataannya keharmonisan dapat terbentuk dalam berbagai bentuk pengasuhan. Dalam beberapa konteks, keluarga dengan pola asuh yang lebih terstruktur dan berorientasi pada aturan tetap mampu menciptakan hubungan yang hangat dan stabil selama tidak disertai dengan sikap represif. Kejelasan peran dan batasan perilaku justru dapat membantu anak memahami ekspektasi sosial dan mengembangkan pengendalian diri secara bertahap.

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada usia sekolah, kemampuan ini menjadi semakin penting karena anak dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial, seperti kerja sama dengan teman sebaya dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Regulasi emosi yang berkembang dengan baik memungkinkan anak mengatasi konflik secara konstruktif dan menghindari respons impulsif yang berpotensi mengganggu hubungan sosial.

Perilaku sosial anak merupakan manifestasi dari kemampuan regulasi emosi yang dibentuk melalui pengalaman dalam keluarga. Anak yang mampu mengendalikan emosi cenderung menunjukkan perilaku prososial, seperti empati, toleransi, dan kerja sama. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi sering kali tercermin dalam perilaku sosial yang kurang adaptif, termasuk agresivitas atau penarikan diri dalam interaksi sosial (Hurlock, 2013).

Dalam konteks tertentu, lingkungan keluarga juga dihadapkan pada fenomena *fatherless*, yaitu kondisi ketika figur ayah tidak hadir secara fisik maupun emosional dalam kehidupan anak. Ketidakhadiran ini berpotensi memengaruhi keseimbangan peran dalam keluarga serta proses pembelajaran emosi anak. Anak yang tidak memperoleh keterlibatan ayah secara emosional dapat mengalami keterbatasan dalam mengamati model pengendalian emosi dan pembentukan batasan sosial.

Meskipun demikian, dampak negatif *fatherless* terhadap perkembangan emosi anak dapat diminimalkan apabila lingkungan keluarga tetap mampu menjaga keharmonisan melalui stabilitas emosional dan konsistensi pengasuhan. Kehadiran pengasuh yang responsif, penuh perhatian, dan mampu memberikan keteladanan emosional tetap memungkinkan anak mengembangkan regulasi emosi yang adaptif. Dengan demikian, kualitas lingkungan keluarga, baik dalam kondisi lengkap maupun tidak lengkap, tetap menjadi faktor kunci dalam pembentukan regulasi emosi dan perilaku sosial anak usia sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh lingkungan keluarga terhadap regulasi emosi dan perilaku sosial anak melalui pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan. Dengan menganalisis dan membandingkan hasil-hasil penelitian terdahulu, diharapkan kajian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran keluarga dalam membentuk

kompetensi emosional dan sosial anak, serta menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan peneliti dalam mengembangkan pola pengasuhan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*), karena data penelitian diperoleh melalui penelaahan mendalam terhadap sumber-sumber tertulis yang relevan dengan fokus kajian. Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari dua artikel ilmiah nasional yang diperoleh melalui Google Scholar dan portal SINTA (*Science and Technology Index*) Kemendikbud. Menurut Sugiyono, analisis data kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Oleh karena itu, dalam penelitian ini analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengorganisasi temuan penelitian, menyajikan data secara sistematis, serta menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antarhasil kajian dari kedua artikel ilmiah yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari artikel pertama yang ditulis oleh Lubis dkk menunjukkan bahwa lingkungan keluarga, khususnya pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi anak (Lubis dkk., 2021). Penelitian tersebut menemukan bahwa anak yang dibesarkan dalam pola asuh demokratis cenderung memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang berada dalam pola asuh otoriter atau permisif. Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya komunikasi dua arah, pemberian kebebasan yang disertai tanggung jawab, serta penerapan aturan yang jelas dan konsisten. Kondisi tersebut memungkinkan anak memahami emosi yang mereka rasakan dan menyalurkannya secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, hasil penelitian Lubis mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap perilaku anak dalam menghadapi situasi sosial dan akademik. Anak yang memiliki kemampuan pengendalian emosi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan belajar, menunjukkan sikap yang lebih tenang ketika menghadapi konflik, serta memiliki hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya. Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan keluarga yang suportif dan komunikatif berperan penting dalam membentuk kestabilan emosi anak, yang kemudian tercermin dalam perilaku sosial yang lebih adaptif di sekolah (Desmita, 2017).

Sementara itu, artikel kedua yang ditulis oleh (Rahiem, 2018) menyoroti strategi orang tua dalam membantu regulasi emosi anak pada tahap usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua menggunakan berbagai bentuk pendampingan emosional, seperti memberikan perhatian penuh, pelukan, dialog sederhana, serta penjelasan mengenai perasaan yang dialami anak. Strategi tersebut membantu anak mengenali dan memahami emosi mereka sejak dini. Penelitian ini juga mengungkap bahwa respons orang tua yang empatik dan konsisten memberikan rasa aman emosional, sehingga anak lebih mudah menenangkan diri ketika mengalami emosi negatif.

Namun demikian, penelitian (Rahiem, 2018) juga menemukan adanya strategi pendampingan yang kurang efektif, seperti pengalihan emosi melalui pemberian hadiah atau hiburan secara berlebihan. Strategi ini memang dapat meredakan emosi anak dalam jangka pendek, tetapi tidak membantu anak memahami atau mengelola

emosinya secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pendampingan emosional dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan regulasi emosi anak, yang selanjutnya menjadi dasar bagi pembentukan perilaku sosial pada tahap usia sekolah.

Secara komparatif, kedua artikel menunjukkan kesesuaian temuan bahwa lingkungan keluarga berperan sentral dalam pembentukan regulasi emosi anak. Perbedaannya terletak pada fokus usia dan pendekatan pengasuhan yang dibahas. Artikel pertama menekankan peran pola asuh demokratis pada anak, sedangkan artikel kedua menyoroti pentingnya pendampingan emosional sejak usia dini. Meskipun berbeda konteks usia, kedua penelitian tersebut saling melengkapi dalam menunjukkan bahwa kualitas interaksi dalam keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi dan perilaku sosial anak.

Pembahasan

Peran Lingkungan Keluarga dalam Pembentukan Regulasi Emosi Anak

Lingkungan keluarga merupakan konteks utama yang membentuk pengalaman emosional anak sejak awal kehidupan. Interaksi yang berlangsung secara intens di dalam keluarga menciptakan pola hubungan yang menjadi rujukan anak dalam memahami dan merespons berbagai situasi emosional. Anak membawa pengalaman tersebut ke dalam lingkungan sosial yang lebih luas, seperti sekolah dan pergaulan sebaya. Oleh karena itu, kualitas lingkungan keluarga menjadi faktor yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan regulasi emosi anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Lubis dkk, 2021) menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan orang tua mencerminkan iklim emosional keluarga. Lingkungan keluarga yang komunikatif, hangat, dan menghargai pendapat anak memberikan ruang bagi anak untuk mengenali perasaan mereka tanpa tekanan. Kondisi ini memungkinkan anak belajar memahami emosi sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang wajar, bukan sebagai sesuatu yang harus ditekan atau dihindari.

Selain itu, lingkungan keluarga berfungsi sebagai tempat anak belajar mengelola konflik emosional. Ketika orang tua memberikan contoh pengendalian diri dan respons yang proporsional terhadap masalah, anak memperoleh model konkret tentang cara menghadapi situasi emosional secara adaptif. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang diwarnai oleh ketegangan, kemarahan, atau komunikasi yang tertutup berpotensi menghambat perkembangan kemampuan anak dalam mengatur emosi (Rahiem, 2018). Temuan (Rahiem, 2018) juga memperkuat pandangan bahwa lingkungan keluarga yang responsif terhadap kebutuhan emosional anak membantu membangun rasa aman psikologis. Rasa aman tersebut memungkinkan anak mengekspresikan emosi tanpa rasa takut, sehingga proses pengenalan dan pengendalian emosi dapat berkembang secara optimal. Lingkungan keluarga yang suportif tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlindung emosional, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran emosional yang berkelanjutan.

Ketika anak memasuki usia sekolah, kemampuan sosial dan emosional menjadi tuntutan penting karena anak mulai berhadapan dengan aturan, norma, dan interaksi sosial yang lebih luas. Anak dituntut mampu menahan emosi, menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah, bekerja sama dengan teman sebaya, serta berkomunikasi secara positif dengan guru dan lingkungan sekitar. Kemampuan ini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk dari pengalaman interaksi yang diperoleh anak sejak dini, terutama di lingkungan keluarga.

Anak yang tumbuh dalam keluarga yang kondusif umumnya lebih siap menghadapi tuntutan sosial tersebut karena terbiasa melihat dan meniru pola

pengelolaan emosi yang sehat di rumah. Orang tua yang memberikan contoh komunikasi positif, empati, dan pengendalian diri membantu anak belajar memahami emosi diri dan orang lain. Selain itu, anak yang sering mendapatkan penjelasan atas perasaan dan situasi yang dialaminya akan mampu memaknai pengalaman emosional secara rasional, sehingga tidak mudah bereaksi secara impulsif. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga berperan penting tidak hanya dalam ekspresi emosi, tetapi juga dalam perkembangan kognitif yang mendukung kemampuan regulasi emosi anak (Liliyana, 2025).

Dengan demikian, hasil kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa lingkungan keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan regulasi emosi anak. Keluarga menjadi konteks pertama tempat anak belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi melalui interaksi sehari-hari dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Kualitas interaksi yang hangat dan responsif membantu anak merasa aman secara emosional, sehingga mampu mengembangkan kontrol diri dan kestabilan emosi.

Selain itu, pola komunikasi yang terbuka dan penuh penjelasan memungkinkan anak memahami sebab akibat dari perasaan dan perilakunya, sehingga anak tidak hanya bereaksi secara spontan, tetapi mampu berpikir sebelum bertindak. Suasana emosional keluarga yang tenang, suportif, dan minim konflik juga memberikan teladan nyata tentang cara menghadapi masalah secara sehat. Oleh karena itu, ketika lingkungan keluarga mampu menyediakan dukungan emosional yang positif, anak akan lebih siap mengelola emosinya secara mandiri dalam berbagai situasi sosial, termasuk di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Pola Asuh dan Strategi Pendampingan Emosional Sebagai Faktor Penentu Regulasi Emosi

Pola asuh dan strategi pendampingan emosional memiliki peran krusial dalam membentuk kemampuan anak mengelola emosi secara sehat. Pola asuh demokratis, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Lubis dkk., menekankan keseimbangan antara kontrol orang tua dan kebebasan anak. Dalam pola asuh ini, orang tua menetapkan aturan dan batasan yang jelas, namun tetap memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, serta terlibat dalam pengambilan keputusan sesuai usia dan tingkat perkembangannya.

Pendekatan tersebut berdampak positif terhadap perkembangan emosi anak karena anak merasa dihargai dan didengarkan, sehingga tumbuh rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kemampuan regulasi emosi. Anak juga belajar bahwa setiap emosi boleh dirasakan, tetapi harus diekspresikan dengan cara yang tepat. Selain itu, pendampingan emosional yang konsisten membantu anak memahami hubungan antara perasaan, pikiran, dan perilaku, sehingga tidak mudah bereaksi impulsif. Temuan ini sejalan dengan teori (Baumrind, 1991) yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis (*authoritative parenting*) paling efektif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak dibandingkan pola asuh otoriter atau permisif.

Pola asuh dan strategi pendampingan emosional merupakan dua aspek penting yang membentuk cara anak mengelola emosi. Pola asuh demokratis yang dibahas dalam penelitian Lubis dkk. menunjukkan bahwa keseimbangan antara kontrol dan kebebasan memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi anak. Anak diberi ruang untuk berpendapat, namun tetap berada dalam batasan yang jelas (Suyadi, 2010).

Pendekatan tersebut memungkinkan anak memahami alasan di balik aturan dan konsekuensi yang diterapkan. Pemahaman ini membantu anak mengembangkan

kemampuan refleksi diri ketika menghadapi situasi emosional. Anak tidak sekadar menuruti aturan, tetapi belajar menginternalisasi nilai yang mendasari aturan tersebut. Sementara itu, penelitian Rahiem menekankan pentingnya strategi pendampingan emosional sejak usia dini. Pendampingan berupa perhatian, dialog, dan validasi perasaan membantu anak mengenali emosi mereka secara bertahap. Strategi ini menjadi dasar bagi terbentuknya regulasi emosi yang lebih matang pada tahap usia sekolah.

Perbedaan konteks usia dalam kedua penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkembang secara berkesinambungan. Pendampingan emosional pada usia dini berfungsi sebagai fondasi, sedangkan pola asuh demokratis pada usia sekolah memperkuat kemampuan regulasi emosi yang telah terbentuk sebelumnya. Kedua pendekatan tersebut tidak saling bertentangan, melainkan saling melengkapi. Namun, penelitian (Rahiem, 2018) juga mengungkapkan bahwa tidak semua strategi pendampingan memberikan dampak positif. Pengalihan emosi melalui hadiah atau hiburan memang dapat meredakan emosi anak dalam jangka pendek, tetapi tidak membantu anak memahami atau mengelola perasaan secara mandiri. Strategi semacam ini berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi dalam jangka panjang.

Pola asuh yang konsisten dan responsif membantu anak membangun kepercayaan terhadap lingkungan sekitarnya. Kepercayaan ini memungkinkan anak lebih terbuka terhadap bimbingan orang tua dalam menghadapi emosi negatif. Ketika orang tua hadir secara emosional dan konsisten, anak lebih mudah mengembangkan kontrol diri. Dengan demikian, hasil kedua penelitian menunjukkan bahwa pola asuh dan strategi pendampingan emosional merupakan faktor kunci dalam pembentukan regulasi emosi. Pendekatan yang tepat dan berkelanjutan akan membantu anak mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara sehat dan adaptif.

Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Lingkungan Keluarga dan Perilaku Sosial Anak

Regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme penghubung (mediator) antara lingkungan keluarga dan perilaku sosial anak (Gross, 2015). Lingkungan keluarga melalui pola asuh, kualitas interaksi, dan pendampingan emosional menjadi konteks awal tempat anak belajar mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya. Kemampuan regulasi emosi ini kemudian menentukan bagaimana anak berinteraksi dengan orang lain, menyesuaikan diri dengan norma sosial, serta merespons tekanan akademik dan sosial di sekolah.

Temuan (Lubis dkk, 2021) menunjukkan bahwa anak dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi konflik dan tuntutan akademik secara tenang. Mereka tidak mudah bereaksi impulsif, mampu berpikir rasional, dan memilih perilaku yang dapat diterima secara sosial. Hal ini memperlihatkan bahwa pengasuhan keluarga yang mendukung regulasi emosi akan tercermin dalam perilaku adaptif anak di lingkungan sekolah.

Selain itu, regulasi emosi berperan penting dalam perkembangan empati dan perilaku prososial. Anak yang mampu mengelola emosinya lebih mudah memahami perspektif orang lain, sehingga dapat bekerja sama, menghargai perbedaan, dan membangun hubungan sosial yang positif (Eisenberg, 2010). Sebaliknya, penelitian (Rahiem, 2018) menunjukkan bahwa kurangnya pendampingan emosional dalam keluarga dapat menyebabkan kesulitan regulasi emosi yang berdampak pada perilaku agresif, menarik diri, atau pelanggaran aturan. Dengan demikian, regulasi emosi tidak

hanya merupakan keterampilan individual, tetapi juga jembatan yang menjelaskan bagaimana pengaruh lingkungan keluarga diwujudkan dalam perilaku sosial anak.

Implikasi Temuan Penelitian Terhadap Perilaku Sosial Anak

Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku sosial anak merupakan cerminan langsung dari kemampuan regulasi emosi yang dibentuk dalam lingkungan keluarga. Anak dengan kontrol emosi yang baik cenderung mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, menaati aturan, serta bekerja sama dalam kegiatan kelompok (Yusuf, 2014). Temuan (Lubis dkk, 2021). menegaskan bahwa pola asuh demokratis berkontribusi terhadap perilaku sosial yang lebih adaptif. Anak tidak hanya bersikap patuh, tetapi juga memahami makna dan tujuan aturan, sehingga muncul perilaku yang bertanggung jawab dan sadar sosial. Sementara itu, penelitian Rahiem menunjukkan bahwa pendampingan emosional sejak usia dini berdampak jangka panjang pada kemampuan sosial anak, terutama dalam hal empati, komunikasi emosi, dan penyelesaian konflik secara konstruktif. Sebaliknya, kurangnya pendampingan emosional berpotensi memunculkan perilaku agresif, rendah toleransi terhadap frustrasi, serta kesulitan dalam interaksi sosial.

Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa keluarga memegang peran strategis dalam membentuk perilaku sosial anak melalui penguatan regulasi emosi sejak dini. Lingkungan keluarga yang hangat, komunikatif, dan responsif membantu anak menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial di sekolah. Bagi pendidik, hasil ini mengindikasikan pentingnya kolaborasi dengan orang tua serta penerapan pembelajaran sosial-emosional di sekolah. Dengan demikian, perilaku sosial anak tidak dapat dipisahkan dari kualitas lingkungan keluarga dan kemampuan regulasi emosi yang dibangun secara berkelanjutan sejak awal kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap dua artikel ilmiah yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk regulasi emosi dan perilaku sosial anak usia sekolah. Pola asuh, kualitas interaksi emosional, serta konsistensi pendampingan orang tua menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi. Lingkungan keluarga yang harmonis, baik yang menerapkan pola asuh demokratis maupun yang lebih terstruktur, tetap dapat mendukung perkembangan regulasi emosi anak selama ditopang oleh hubungan yang hangat, stabil, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak.

Selain itu, regulasi emosi berfungsi sebagai penghubung antara lingkungan keluarga dan perilaku sosial anak. Kemampuan mengendalikan emosi memungkinkan anak menampilkan perilaku sosial yang lebih adaptif, seperti bekerja sama, berempati, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif di lingkungan sekolah. Temuan ini juga menunjukkan bahwa tantangan dalam keluarga, termasuk kondisi fatherless, tidak secara otomatis menghambat perkembangan emosi anak apabila pengasuhan tetap konsisten dan suportif. Oleh karena itu, penguatan peran keluarga dalam pendampingan emosional anak menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia sekolah secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.

- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). *Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan emosional (alih bahasa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gunarsa Singgih D. 2008, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan anak (alih bahasa)*. Jakarta: Erlangga.
- Lubis, N. S., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2021). Pola asuh orang tua dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 85–96.
- Rahiem, M. D. H. (2018). Strategi orang tua dalam membantu regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 1–12.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi. (2010). *Psikologi belajar PAUD*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Yolanda Liliyana, dkk. 2025, *Peran Dukungan Lingkungan Sosial terhadap Anak Broken Home*, *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, Vol. 2. No. 12.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.