

## Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi melalui Penilaian Diri Berbasis Gambar

Karsela<sup>1✉</sup>, Masganti Sit<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia <sup>(1)</sup>

DOI: [10.31004/aulad.v8i2.1328](https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1328)

✉ Corresponding author:

[\[Karsela391@gmail.com\]](mailto:Karsela391@gmail.com)

| Article Info                                                                                            | Abstrak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kata kunci:</b><br/><i>Kemampuan;<br/>Mengelola Emosi;<br/>Penilaian Diri</i></p>                 | <p>Pengembangan kemampuan mengelola emosi pada anak usia dini penting dilakukan untuk membentuk karakter yang sehat secara sosial dan emosional sejak dini. Hal ini bertujuan agar anak mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak usia dini melalui implementasi penilaian diri berbasis gambar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Partisipan dalam penelitian ini adalah 11 anak kelompok B (usia 6 tahun) di RA An-Nida Bandar Setia. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa melalui penerapan penilaian diri berbasis gambar, yang dikombinasikan dengan kegiatan mewarnai, bercerita, dan refleksi, anak menunjukkan peningkatan dalam mengenali dan mengelola emosinya. Peningkatan terlihat signifikan dari tahap pra-siklus ke siklus kedua, di mana lebih dari 95% anak mencapai kategori “berkembang sangat baik”. Dengan demikian, strategi penilaian diri berbasis gambar terbukti efektif dalam membantu anak memahami dan mengelola emosinya secara mandiri sesuai dengan tahap perkembangan usianya.</p>                       |
| <p><b>Keywords:</b><br/><i>Emotional Regulation;<br/>Self- Assessment;<br/>Emotional Competence</i></p> | <p><b>Abstract</b><br/>Developing emotional regulation skills in early childhood is essential for fostering socially and emotionally healthy character development from an early age. This aims to enable children to recognize, express, and manage their emotions appropriately in various situations. This study aims to improve early childhood emotional regulation skills through the implementation of picture-based self-assessment. The method used in this research is descriptive qualitative with a Classroom Action Research (CAR) approach. The participants in this study were 11 children in Group B (aged 6 years) at RA An-Nida Bandar Setia. The results and discussion show that through the application of picture-based self-assessment—combined with coloring, storytelling, and reflection activities—children demonstrated increased ability in recognizing and managing their emotions. Significant improvement was observed from the pre-cycle to the second cycle, with more than 95% of the children reaching the “developing very well” category. Thus, the picture-based self-assessment strategy proves to be effective in helping children understand and regulate their emotions independently, in accordance with their developmental stage.</p> |

## 1. PENDAHULUAN

Kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari perkembangan sosial-emosional anak yang perlu dikembangkan sejak usia dini (Wahyuningsih et al., 2020). Goleman (2016:410) menyatakan bahwa emosi berkaitan erat dengan aspek sosial dan perilaku individu dalam merespons lingkungannya. Pengelolaan emosi adalah proses di mana individu mampu mengenali, memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi. Emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial, proses belajar, dan kesehatan mental anak (Sumardi et al., 2020).

Kemampuan mengelola emosi sangat penting bagi kesejahteraan hidup seseorang, termasuk anak usia dini (Rojo, 2017). Anak yang memiliki kemampuan ini cenderung mampu beradaptasi di lingkungan sekolah, memiliki motivasi belajar tinggi, diterima oleh teman sebaya, dan memiliki kompetensi sosial yang baik (Muthmainah, 2022; Sarmiento-Henrique, R., Quintanilla, L., 2020). Selain itu, kemampuan ini menjadi dasar bagi perkembangan empati, perilaku prososial, serta keberhasilan akademik dan sosial anak (Eisenberg et al., 2016).

Meskipun penting, pengelolaan emosi pada anak usia dini masih menjadi tantangan. Banyak guru masih menilai kemampuan emosional anak secara subjektif tanpa sistem penilaian yang baku, sehingga menghasilkan data yang kurang akurat dan objektif (Bezoz Rodriguez, 2023). Selain itu, fokus pendidikan anak usia dini masih cenderung pada aspek akademik seperti calistung, sehingga aspek emosional sering terabaikan (Hafizah & Siti, 2023). Kurangnya pemahaman guru dan orang tua terhadap emosi anak, serta minimnya pendekatan yang tepat, dapat menghambat perkembangan emosional anak secara optimal (Muhamad et al., 2019). Hal yang paling utama juga seperti kurangnya pemahaman guru dalam memprediksi adanya perilaku maladaptif seperti kecemasan, menarik diri, serta agresivitas yang menjadi tantangan dalam melakukan pengelolaan emosi anak usia dini (Yusainy et al., 2025).

Berdasarkan pengamatan awal di RA AN-Nida Bandar Setia, ditemukan bahwa beberapa anak mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya secara verbal. Namun, saat diberikan aktivitas menggambar, mereka mampu menuangkan emosi melalui visualisasi, seperti menggambar ekspresi wajah atau situasi emosional tertentu. Meskipun belum sepenuhnya dapat menjelaskan makna gambar mereka, aktivitas ini membuka ruang refleksi diri anak terhadap perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa gambar dapat menjadi media yang efektif untuk membantu anak mengungkapkan emosi yang sulit mereka sampaikan dengan kata-kata.

Penilaian diri berbasis gambar adalah metode di mana anak diminta untuk menggambar dan kemudian merefleksikan emosi yang tergambar melalui visualisasi. Pendekatan ini memungkinkan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara mandiri dengan cara yang sesuai dengan perkembangan kognitif dan emosional mereka. Metode ini juga mengintegrasikan elemen refleksi visual dan verbal yang 'menjadikan proses belajar lebih bermakna dan partisipatif. Dibandingkan metode observasional tradisional, penilaian berbasis gambar lebih melibatkan anak secara aktif dan memberikan data yang lebih kaya serta kontekstual.

Telah banyak hasil penelitian yang memberikan penjelasan terkait cara mengelola emosi anak pada usia dini dengan metode dan strategi yang berbeda. Adapun bentuk dari penelitian yang dilaksanakan antara lain; penelitian yang dilaksanakan oleh Bulan Sopia Amina (2023) Universitas Pendidikan, yang memberikan penjelasan terkait "Bagaimana kegiatan menggambar imajinatif tanpa stimulus visual dapat digunakan untuk memahami dan mengelola emosi anak usia dini". Penelitian yang dilaksanakan Karuna (2017) Universitas Jambi, mengenai "Penggunaan permainan tebakkan ekspresi berbasis gambar untuk mengetahui perkembangan emosi anak usia dini, termasuk kesadaran diri dan perilaku prososial". Penelitian yang dilaksanakan oleh Faiqotur Roudloh (2013) Universitas Negeri Semarang, mengenai "Pengembangan media visual foto ekspresi sebagai sarana mengembangkan kecerdasan emosional". Serta penelitian yang dilaksanakan oleh Monika W. Satyajati & Rosada Dwi Iswari (2015) UGM, mengenai "Studi kasus terapi seni berbasis gambar untuk mengurangi kritik diri pada gangguan panik".

Dengan adanya penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas, peneliti mendapati kebaruan penelitian terkait penelitian yang telah dilaksanakan, bahwa penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penerapan penilaian diri berbasis gambar yang sistematis dan berlandaskan pada indikator perkembangan emosional anak usia dini. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses internalisasi kesadaran emosional anak. Penelitian ini juga mengadaptasi teori efikasi diri dari Bandura (Rustika, 2016)), yang menekankan pentingnya pengalaman, pengamatan, dorongan verbal, serta kondisi emosional dalam membentuk keyakinan diri anak. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan metode observasi guru atau pendekatan verbal, penelitian ini menghadirkan gambar sebagai media intervensi sekaligus penilaian yang inovatif, terukur, dan relevan dengan karakteristik belajar anak usia dini.

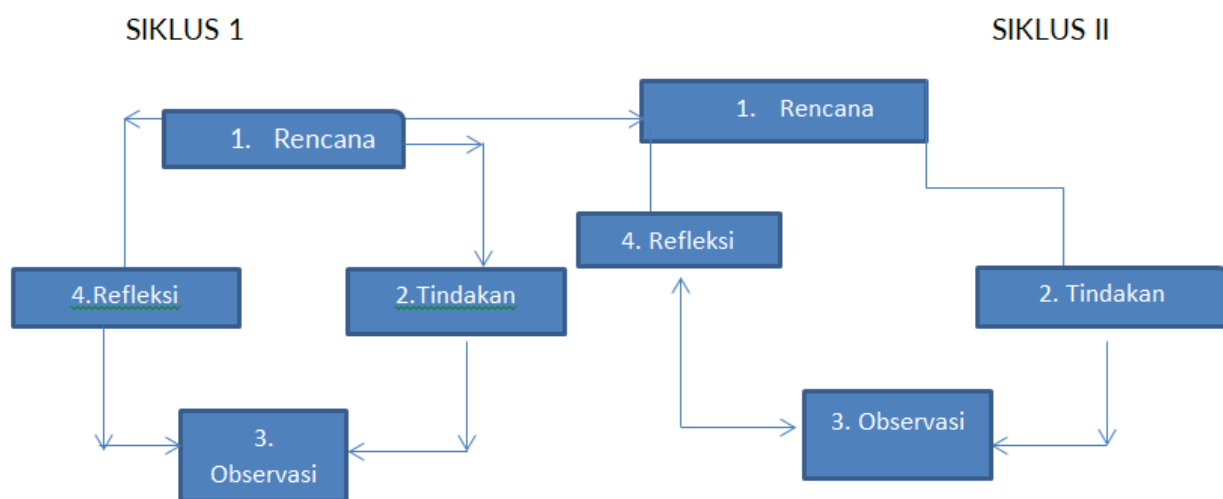
Melalui pendekatan ini, diharapkan anak dapat lebih sadar akan emosinya, meningkatkan kemampuan regulasi diri, dan mendukung perkembangan sosial-emosional secara lebih optimal. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode penilaian diri berbasis gambar dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi anak usia dini. Fokus utamanya adalah mengidentifikasi perubahan kemampuan emosi sebelum dan sesudah penerapan metode, menjelaskan proses anak dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi melalui gambar, serta mengeksplorasi faktor pendukung dan penghambat dalam implementasinya. Hasil penelitian

diharapkan menjadi rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam menerapkan strategi visual guna mendukung perkembangan emosional anak.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi melalui penilaian diri berbasis gambar. PTK dipilih karena bersifat reflektif dan sistematis, memungkinkan guru mengidentifikasi masalah, merancang intervensi, serta mengevaluasi efektivitas tindakan di kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara, di mana observasi mengamati perubahan ekspresi emosi anak, sedangkan wawancara menggali persepsi anak dan guru terhadap strategi yang diterapkan (Wijaya, 2020). Fokusnya adalah pengembangan keterampilan anak usia dini dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara mandiri, sesuai dengan pendekatan PTK yang menitik beratkan pada pengembangan praktik pendidikan. Instrumen penelitian kemampuan mengelola emosi ada 6 indikator yaitu: menunjukkan rasa bahagia, bertindak sesuai keadaan, sabar menunggu giliran saat bermain, mengekspresikan emosi secara tepat, berperilaku positif saat bermain, dan menyelesaikan permasalahan. Penelitian ini memperoleh instrumen dari data penelitian dikumpulkan secara individu, dengan instrumen pengamatan yang dikembangkan berdasarkan Siti & Hafizah (2023) yang di kembangkan kisi-kisi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan di RA An-Nida Bandar pada tanggal 26 Mei 2025. Subjek penelitian ini ialah anak usia 6 tahun yang berada di RA An-Nida 11 orang anak yang terdiri dari 2 orang anak laki-laki 9 orang anak perempuan. Penelitian ini merupakan tindakan kelas yang mengacu pada pemantauan dan evaluasi kegiatan belajar secara bersama- sama (Machali, 2022).

Sebagaimana dalam penjelasan berikut tentang penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan melalui dua siklus yang dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas

Gambar di atas menggambarkan alur penelitian tindakan (*Action Research*) yang dilakukan melalui dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama, yaitu: perencanaan (rencana), pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada Siklus I, dimulai dengan tahap perencanaan yang mencakup identifikasi masalah dan penyusunan rencana tindakan untuk memperbaiki permasalahan yang ditemukan. Selanjutnya, rencana yang telah dibuat diterapkan dalam tahap tindakan. Setelah tindakan dilakukan, peneliti melaksanakan observasi guna mengumpulkan data terkait hasil dari tindakan tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan refleksi, yaitu mengevaluasi hasil observasi untuk mengetahui apakah tujuan sudah tercapai atau masih terdapat kekurangan (Siti Aisyah et al., 2023).

Hasil refleksi dari Siklus I dijadikan dasar untuk memperbaiki dan merancang kembali kegiatan pada Siklus II. Siklus ini dilakukan dengan mengikuti tahapan yang sama: dimulai dari perencanaan ulang, dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Jika setelah Siklus II hasil yang diharapkan telah tercapai, maka proses penelitian dapat dihentikan. Namun, apabila tujuan belum sepenuhnya tercapai, maka penelitian dapat dilanjutkan ke siklus berikutnya. Model ini mencerminkan prinsip dasar penelitian tindakan yang bersifat siklikal, partisipatif, reflektif, dan bertujuan untuk perbaikan berkelanjutan dalam praktik pembelajaran atau kegiatan yang sedang diteliti.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Pra siklus*

Berdasarkan hasil observasi di awal kelompok anak usia dini, Pada tahap pra-siklus, peneliti mengamati bahwa kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi masih rendah. Anak-anak sering menunjukkan respon emosional secara spontan tanpa memahami jenis emosi yang mereka alami. Untuk itu, peneliti menggunakan media *flash card* bergambar hewan dengan berbagai ekspresi emosi, seperti harimau marah, kelinci senang, atau kura-kura sedih. Gambar hewan ini dipilih karena lebih menarik dan dekat dengan dunia anak, sehingga membantu mereka mengidentifikasi emosi secara tidak langsung melalui ekspresi hewan yang familiar (An & Wang, 2025).

Tahap pra-siklus penelitian ini dilaksanakan melalui observasi awal di Kelompok B RA AN-Nida. Pada tahap ini, peneliti mengamati perilaku anak secara langsung dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan sekolah, khususnya dalam hal kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi. Fokus dari pengamatan ini adalah untuk melihat bagaimana anak merespons situasi sosial-emosional yang mereka alami, serta bagaimana mereka mengekspresikan perasaannya saat bermain dan berinteraksi. Dalam kegiatan ini, peneliti menggunakan media *plas card* bergambar hewan dengan ekspresi emosi sebagai alat bantu untuk menggali respon emosional anak. Anak-anak dikenalkan pada berbagai ekspresi hewan, seperti harimau marah, kelinci senang, dan kura-kura sedih. Media gambar ini diberikan kepada anak secara alami dalam suasana bermain, tanpa intervensi langsung dari guru, agar ekspresi anak muncul secara spontan dan autentik. Melalui percakapan dan diskusi ringan seputar gambar hewan tersebut, peneliti melihat bahwa sebagian besar anak masih kesulitan menyebutkan atau mengenali jenis emosi yang tergambar. Anak lebih banyak menyebut nama hewan daripada menjelaskan ekspresi atau perasaannya. Berdasarkan hasil observasi terhadap 11 orang anak di Kelompok B RA AN-Nida, diperoleh data bahwa kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi melalui media gambar masih rendah, dengan ketuntasan hanya mencapai 35,55%. Hasil observasi pada tahap pra-siklus ini menjadi dasar untuk menyusun perlakuan atau intervensi pembelajaran yang sesuai dalam siklus berikutnya, guna meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi melalui media yang lebih kontekstual dan menyenangkan (Komang SubagiaT. F., 2025).

### *Siklus I*

Pada siklus 1, peneliti menggunakan kegiatan mewarnai gambar emosi hewan sebagai strategi untuk membantu anak mengenali dan mengekspresikan perasaannya. Anak-anak diberikan gambar hewan dengan berbagai ekspresi emosi, seperti harimau marah, kelinci senang, atau kura-kura takut. Melalui kegiatan mewarnai, anak dapat lebih fokus memperhatikan ekspresi wajah hewan dan mulai memahami makna di balik setiap emosi. Aktivitas ini juga memberikan ruang bagi anak untuk berdiskusi tentang warna yang dipilih dan emosi yang sedang mereka rasakan, sehingga membantu mengembangkan kesadaran emosional secara menyenangkan dan interaktif (Thomsen et al., 2023).

Pada kegiatan ini, proses pembelajaran diamati dan dinilai dengan berpedoman pada lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Peneliti yang dibantu oleh guru pendamping berperan aktif sebagai fasilitator yang memberikan arahan serta pertanyaan terbuka yang merangsang anak untuk berpikir dan mengekspresikan perasaannya. Pengamatan dilakukan dengan melihat sikap dan respon anak saat mengikuti kegiatan mewarnai gambar hewan yang menampilkan berbagai ekspresi emosi, seperti senang, marah, takut, atau sedih. Respon anak diamati melalui ekspresi wajah, pemilihan warna, serta penjelasan lisan saat mereka diminta menceritakan emosi yang ditampilkan dalam gambar. Selain itu, pengamatan juga dilakukan dengan memperhatikan kemampuan anak dalam menghubungkan ekspresi hewan dengan pengalaman emosional pribadi mereka. Penerapan kegiatan mewarnai gambar ekspresi hewan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perkembangan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi, yang mencakup aspek pengetahuan tentang emosi, keterampilan menyebutkan dan menggambarkan emosi, serta sikap anak terhadap situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari (Lafay et al., 2023).

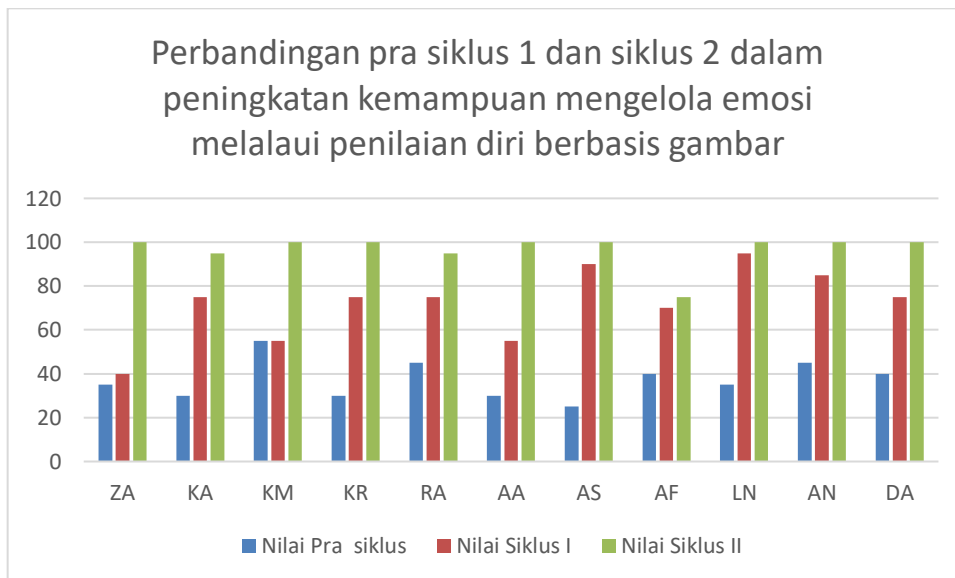
Berdasarkan kegiatan siklus 1 yang sudah di kerjakan pada anak usia 6 tahun terlihat bahwasanya beberapa anak yang masih bingung dan perlu bantuan guru, tetapi ada juga anak yang sudah cepat tanggap tanpa bantuan guru. Dengan analisis data persentase pada gambar 1, menunjukkan bahwa nilai capaian anak pada RA AN-Nida di siklus 1 masih ada satu orang anak yang berada dibawah nilai 40%. Jumlah nilai rata-rata peningkatan kemampuan mengelola emosi pada anak di siklus 1 memperoleh 95% berada di kategori berkembang sangat baik. Melihat dari hasil siklus 1 masih belum sepenuhnya meningkat maka akan dilakukan tahap refleksi untuk melakukan tindakan siklus 2.

### *Siklus II*

Pada Siklus 2, peneliti melaksanakan kegiatan lanjutan dengan melibatkan dua orang anak untuk menceritakan kembali kisah "Kura-Kura dan Kelinci yang Sombong" menggunakan kalimat sederhana. Anak diminta menyampaikan isi cerita dengan bahasa mereka sendiri, seperti: "kelinci lari cepat", "kura-kura jalan pelan tapi sabar", atau "kelinci tidur, kura-kura menang". Kegiatan ini dirancang untuk melatih kemampuan anak dalam menyusun cerita secara lisan, memperkuat daya ingat, serta membantu mereka memahami pesan moral dan emosi tokoh dalam cerita. Melalui pengalaman bercerita ini, anak-anak belajar mengenali dan mengekspresikan beragam

emosi, seperti sombong, sabar, senang, dan malu, dalam konteks yang mudah dipahami dan bermakna bagi mereka (Ikhtiarani et al., 2024).

Setelah kegiatan bercerita, anak-anak diajak untuk menunjukkan ekspresi emosi para tokoh melalui gerak tubuh dan mimik wajah, seperti menunjukkan wajah sombong saat menjadi kelinci, atau tersenyum tenang saat menjadi kura-kura. Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan pemahaman anak terhadap emosi dalam cerita, sekaligus melatih kemampuan mereka dalam menghubungkan emosi dengan tindakan nyata. Sebagai penutup, anak-anak diajak berdiskusi singkat tentang nilai moral dari cerita, seperti pentingnya tidak sombong, bersikap sabar, dan tidak mudah menyerah. Guru memfasilitasi anak untuk menyebutkan pengalaman mereka sendiri saat merasa senang, sabar, atau malu, sehingga terjadi refleksi sederhana yang membangun kesadaran emosional. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan komunikatif ini, pembelajaran dalam Siklus 2 berhasil meningkatkan kemampuan anak dalam mengungkapkan kembali isi cerita, mengenali emosi, serta memahami pesan moral secara lebih mendalam (Suryani et al., 2020).



Gambar 2. Peningkatan Kemampuan Emosi melalui Penilaian Diri Berbasis Gambar

Berdasarkan gambar berjudul "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi melalui Penilaian Diri Berbasis Gambar", terlihat bahwa kemampuan anak dalam mengelola emosi meningkat setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Hampir semua bagian dalam grafik menunjukkan kenaikan hasil dari sebelum ke sesudah kegiatan. Warna biru menunjukkan hasil sebelum kegiatan, dan warna merah menunjukkan hasil setelah kegiatan. Warna merah lebih tinggi, yang berarti anak-anak lebih mampu mengenali dan mengatur emosinya setelah belajar dengan gambar.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penilaian diri berbasis gambar merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan anak usia dini dalam mengelola emosi. Melalui kegiatan visual seperti menggambar, bercerita, dan bermain peran, anak mampu mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara lebih mandiri. Peningkatan signifikan dari pra-siklus ke siklus II menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya menyenangkan dan komunikatif, tetapi juga sesuai dengan perkembangan kognitif dan emosional anak. Dukungan dari guru dan lingkungan yang responsif turut memperkuat efektivitas strategi ini dalam pembelajaran sosial-emosional di PAUD.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih pada sejumlah pihak yang sudah berpartisipasi pada pembuatan karya ilmiah berikut yang judulnya "Peningkatan kemampuan mengelola emosi melalui penilaian diri berbasis gambar". Dukungan serta bimbingan dari Prof. Dr. Masganti Sit, M.Ag selaku dosen pembimbing saya, sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

#### 6. REFERENSI

Amina, Bulan Sopia. (2023). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia Dini melalui Kegiatan Imajinatif. *Aleph*, 87(1,2), 149-200.

- An, P., & Wang, C. (2025). Preliminary Findings on the Different Gaze Patterns on Animal-Based and Human-Based Picture Books in Autistic Children. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00879-6>
- Ashari, N., & Palintan, T. A. (2021). Validasi Modul Pembelajaran Pengelolaan Emosi untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Islamic Early Childhood Education*, 6(2), 176–183. <https://doi.org/10.51529/jiece.v6i2.228>
- Bezos Rodriguez. (2023). Systematic Observation of Emotional Regulation in the School Classroom. *Children*, 10(4).
- Franco, M. da G., Beja, M. J., C. (2017). Emotion Understanding, Social Competence and School Achievement in Children from Primary School in Portugal. *Frontiers in Psychology*, 8, 1685–1695. <https://www.frontiersin.org/journals/ps>
- Hafizah, M. N., & Siti, M. (2023). Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia Dini dengan Metode Bermain Peran. *Jurnal Usia Dini*, 6(1), 184–191. <https://doi.org/10.24114/v9i2.52434>
- Ikhtiarani, V., Amalyani, R., Ramadhanty, E. N., & Fidrayani, F. (2024). Stimulasi Melatih Perkembangan Bahasa Anak melalui Metode Berceca. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.37985/c6847t66>
- Karuna. (2017). Identifikasi Perkembangan Emosi Anak melalui Permainan Tebak Ekspresi dengan Gambar. Universitas Jambi. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/2562/>
- Komang Subagia T. F., S. M. A. . P. E. (2025). Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Anak Usia Dini lewat Gerak dan Lagu. *Aulad: Journal On Early Childhood*, 8(2), 597–614. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.920>
- Lafay, A., Berger, C., Alaria, L., Angonin, S., Dalla-Libera, N., Richard, S., Cavadini, T., & Gentaz, E. (2023). Impact of Innovative Emotion Training in Preschool and Kindergarten Children Aged from 3 to 6 Years. *Children*, 10(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children10111825>
- Lockwood, P.L., Cardoso, A.S., V., & E. (2016). Emotion Regulation Moderates the Association Between Empathy and Prosocial Behavior. *Journal Division of Psychology and Language Sciences*. 9(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096555>
- Loita, A., Rahman, T., & Amelia, E. (2023). Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun melalui Metode Bermain Peran. *Jurnal of Social Science Research*, 3(3), 430–237. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2140>
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru?. *IJAR: Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 315–327. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Muhamad, M. N. Z., Gilar, G., & Edi, M. H. (2019). Kemampuan Anak Usia Dini Mengelola Emosi Diri pada Kelompok B di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasik Malaya. *Jurnal PIAUD Agapedia*, 1(2), 214–232. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i2.9361>
- Muthmainah. (2022). Peran Guru dalam Melatih Anak Mengelola Emosi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.24853/yby.6.1.63-76>
- Nuria, R. (2022). Dampak Gaya Pengasuhan Orang Tua terhadap Sikap Nomophobia pada Anak. *JIPS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipliner*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.59944/jipsi.v1i2.39>
- Puspitasari, R. N., & Rahma, A. F. (2023). Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini melalui Metode Bermain Peran. *BUHUTS AL ATHFAL: Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 3(2), 201–216. <https://doi.org/10.24952/alathfal.v3i2.8805>
- Rajo, A. (2017). *The Role of Emotions*. In *The Handbook of Translation and Cognition*. WILEY Online Library, 369–385. <https://doi.org/10.1002/9781119241485.ch20>
- Roudloh, F. (2013). Pengembangan Media Visual Foto Ekspresi sebagai Sarana Mengembangkan Kecerdasan Emosional pada Anak Usia 5–6 Tahun di TK Pertiwi 45 Kalisegoro Kecamatan Gunungpati. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. <https://text-id.123dok.com/document/8yd8dxjq-pengembangan-media-visual-foto-ekspresi.html>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sandra Ritonga, R., Nofianti, R., Arifin, D., & Patuzahra, S. (2024). Efektivitas Play Therapy dalam Pengendalian Emosi Anak Usia 3 sampai 5 Tahun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 19–26. <https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK/index>
- Sari, D. I., & Nuria, R. (2024). Peran Guru dalam Mengembangkan Emotional Intelligence Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 07(02), 2621–4016. <https://doi.org/10.31932/jpaud.v7i2.3838>
- Sarmiento-Henrique, R., Quintanilla, L., L.-M. (2020). The Longitudinal Interplay of Emotion Understanding, Theory of Mind, and Language in the Preschool Years. *International Journal of Behavioral Development*. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 236–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/016502541986>
- Satyajati, M. W., & Iswari, R. D. (2015). Membebaskan Kritik Diri dengan Menggambar: Studi Kasus Terapi Seni Berbasis Pendekatan Person-Centered pada Permasalahan Gangguan Panik. *Prosiding Konferensi Nasional Pengkajian Seni: Arts and Beyond*, 459–475. <https://www.researchgate.net/publication/329544982>

- Siti Aisyah, E., Djoehaeni, H., & Listiana, A. (2023). Pengembangan Karakter Peduli Lingkungan Anak Usia Dini melalui Implementasi Project Based Learning. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(2), 205–212. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i2.501>
- Siti, M., & Hafizah, M. N. (2023). Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia Dini dengan Metode Bermain Peran. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 184. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52434>
- Sumardi, Muslihin, H. Y., & Dkk. (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>
- Suryani, R., Pranoto, S., & Astuti, B. (2020). The Effectiveness of Storytelling and Roleplaying Media in Enhancing Early Childhood Empathy. *Journal of Primary Education*, 9(5), 546–553. <https://doi.org/10.15294/jpe.v9i5.43532>
- Taufiqoh, S., Nadhiroh, A. M., & Fanny, S. D. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perkembangan Emosional Anak Prasekolah Usia 3-6 Tahun. *SINAR: Jurnal Kebidanan*, 05(1), 52–62. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/18873>
- Teonata, S., & Iswanto, R. (2021). Perancangan Media Pembelajaran Regulasi Emosi melalui Jurnal Refleksi. *De-Lite: Journal of Visual Communication Design Study & Practice*, 1(2), 94. <https://doi.org/10.37312/de-lite.v1i2.4788>
- Thomsen, K. N., Mateo Santana, A., & Grabell, A. S. (2023). Examining Early Childhood Dimensions of Emotional Awareness Using a Novel Coloring Task. *Child and Family Behavior Therapy*, 45(1), 76–95. <https://doi.org/10.1080/07317107.2022.2148149>
- Wahyuningsih, N., Hafidah, R., & Pudyaningstyas, A. R. (2020). Metode Hypnoteaching untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 8(1), 11-22. <https://doi.org/10.20961/kc.v8i1.32156>
- Wijaya, A. (2020). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran di PAUD. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–125.
- Yusainy, C., Rachmayani, D., & Zahro, E. B. (2025). Sadari Emosi Sedari Dini: Psikoedukasi Pemahaman Emosi pada Usia Anak. *Publikasi Pendidikan*, 15(1), 127–134. <https://doi.org/10.26858/publikan.v15i1.65276>