

Rizky Drupadi<sup>1</sup>  
Ulwan Syafrudin<sup>2</sup>

# Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Anak Usia Dini

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada anak usia dini. Pendekatan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis studi *expo facto* dengan pengambilan data secara survey. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang ditunjukkan kepada guru kelas untuk memperoleh data regulasi emosi pada anak, dan perilaku prososial menggunakan wawancara yang ditunjukkan kepada anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,436 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) korelasi yang terjadi berada dalam kategori sedang.

**Kata Kunci** : regulasi emosi, prososial, anak usia dini

## Abstrak

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and prosocial behavior in early childhood. The quantitative research with *expo facto* method with survey data collection. Data collection in this study used a questionnaire shown to class teachers to obtain emotional regulation data on children, and prosocial behavior using interviews that were shown to children. The results showed that there was a significant positive relationship between emotional regulation and prosocial behavior with a  $r_{xy}$  value of 0.436 with significant 0.000 ( $p < 0.05$ ) the correlation occurred in the moderate category.

**Keywords**: *emotion regulation, prosocial, early childhood*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental. Anak usia dini berada pada rentang usia 0-6 tahun, periode usia yang menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Sujiono, 2009: 7). Pada masa ini semua potensi (agama, moral, fisik, bahasa, kognitif, emosi, sosial, dan seni) yang dimiliki anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat tanpa terkecuali perkembangan sosial emosional anak.

Suyadi (2010: 108) menyatakan bahwa perkembangan sosial adalah tingkat jalinan interaksi anak dengan orang lain mulai dari orangtua, saudara, teman bermain hingga masyarakat. Sementara perkembangan sosial emosional adalah luapan perasaan ketika anak berinteraksi dengan orang lain. Mursyid (2016: 52) mengungkapkan bahwa

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Lampung, (rizky.drupadi@fkip.unila.ac.id)

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Lampung (ulwan.syafrudin@fkip.unila.ac.id)

mengembangkan hubungan sosial merupakan tonggak penting bagi anak prasekolah. Bagi anak, pengalaman sekolah akan menjadi kali pertama anak-anak membicarakan kesepakatan dengan kelompok sebayanya, bahkan mulai menghayati peraturan sosial.

Anak bukan miniatur orang dewasa. Anak merupakan individu yang unik, harus diakui keeksistensiannya. Anak bagian dari lingkungan sosial, yang berarti berperan dalam kehidupan sosial. Dalam upaya memerankan peran dalam lingkungannya, anak harus dapat mengenal dan memahami apa yang terjadi dilingkungan sekitarnya. Tentunya perkembangan sosial emosional anak ini harus berkembang dengan baik

Tingkat pencapaian perkembangan sosial-emosional, khususnya usia 4 sampai dengan 6 tahun yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini meliputi (1) kesadaran diri, (2) rasa tanggung jawab, dan (3) perilaku prososial. Aspek perilaku prososial merupakan bagian dasar tingkat pencapaian perkembangan sosial emosional dalam pembelajaran anak usia dini khususnya Taman Kanak-kanak. Adapun tingkat pencapaian perkembangan perilaku prososial anak meliputi: (1) menunjukkan antusiasme dalam melakukan permainan kompetitif secara positif, (2) menaati aturan yang berlaku dalam suatu permainan, (4) menghargai orang lain, (5) menunjukkan rasa empati, (6) bermain dengan teman sebaya, (7) mengetahui perasaan temannya dan merespon secara wajar, (8) berbagi dengan orang lain, (9) menghargai hak/pendapat/karya oranglain, (10) menggunakan cara yang diterima secara sosial dalam menyelesaikan masalah, (11) bersikap kooperatif dengan teman, (12) menunjukkan sikap toleran, (13) mengekspresikan emosi yang sesuai dengan kondisi yang ada, dan (14) mengenal tatakrama dan sopan santun sesuai dengan nilai sosial budaya setempat (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 137 tahun 2014). Perkembangan pada masa awal ini akan menjadi penentu perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, perilaku prososial harus ditanamkan sejak dini kepada anak dalam pembelajaran yang diselenggarakan di PAUD.

Perilaku prososial berkontribusi dalam hubungan yang sehat antar sesama. Menurut Eisenberg dan Mussen (1989: 3) perilaku prososial adalah tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau menguntungkan orang lain atau sekelompok orang. Byrne (2005: 395) menyatakan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut. Istilah lain seperti perilaku membantu, altruisme, dan kesukarelaan yang digunakan untuk menggambarkan hal-hal “baik” untuk membantu orang lain.

Salah satu aspek lain yang mempengaruhi dalam mencapai perilaku prososial adalah regulasi emosi. Regulasi emosi berhubungan dengan empati dan perilaku prososial (Lockwood, Cardoso, & Viding, 2014). Thompson, Meyer, dan Jochem (2008) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (terutama intensitas dan waktu mereka) untuk mencapai tujuan seseorang.

Anak-anak umumnya mengalami kesulitan dalam pengaturan emosi mereka. Kemampuan anak-anak dalam menyalurkan emosi mereka sangat beragam. Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi daya ingat terhadap suatu peristiwa penting sekaligus dapat memfasilitasi interaksi sosial (Gross, 2014). Penelitian Ensor, Spencer, dan Hughes (2011) menghasilkan kesimpulan bahwa untuk berperilaku prososial diperlukan kemampuan memahami emosi orang lain. Sebagai gambaran, seringkali anak-anak menangis maupun marah tanpa bisa dikontrol maupun ketakutan tanpa ada penyebab

yang pasti. Eisenberg, Fabes, Jones, Smith, Guthrie, Poulin, Friedman (1999) mengatakan bahwa perbedaan individu dalam regulasi emosi akan berhubungan dengan perilaku prososial dan bahwa orang-orang dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk akan menampilkan perilaku kurang membantu. Jadi setiap orang dapat menunjukkan tanggapan empatik yang berbeda-beda karena berbagai kemampuan regulasi emosi.

Kemampuan regulasi emosi pada anak bergantung pada keadaan lingkungan keluarga anak. Orangtua merupakan pihak yang dapat membantu anak-anak mengatur emosi mereka (Thomson dalam Santrock, 2007). Dalam penelitian Morris, Silk, Steinberg, Myers, dan Robinson (2007) dijelaskan bahwa orangtua berperan aktif dalam menumbuhkan kemampuan regulasi emosi anaknya

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, peneliti akan mengkaji adakah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial anak usia dini? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial anak usia dini. Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah secara teoritis memberikan sumbangan data untuk pengembangan teori terkait dengan perilaku prososial anak usia dini

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif dengan jenis studi *ex post facto* dengan pengambilan data secara *survey* terhadap anak usia 4-6 tahun di Kota Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling dengan anak berjumlah 100 anak yang tersebar di beberapa Taman Kanak-kanak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang ditunjukkan kepada guru kelas untuk memperoleh data regulasi emosi pada anak, dan perilaku prososial digunakan wawancara yang ditunjukkan kepada anak.

Pengumpulan data pada perilaku prososial menggunakan wawancara yang ditunjukkan kepada anak. Pada penelitian ini wawancara digunakan dalam hal menggali informasi mengenai perilaku prososial anak secara langsung dengan cara menanyakan langsung kepada anak. Wawancara dilakukan kepada anak sesuai dengan skala prososial yang telah dibuat oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan skala karena mengukur atribut afektif (Azwar, 2013). Pada penyusunan skala, peneliti membuat sendiri namun tetap mengacu pada komponen perilaku prososial yang kemudian dikonsultasikan pada ahli dibidangnya (*professional judgment*). Sedangkan pengukuran regulasi emosi dilakukan kepada guru dengan menggunakan *Emotion Regulation Checklist* (Shields & Cicchetti, 1997), dimana guru mengisikan informasi dengan memberikan cek jawaban pada lembar *checklist*.

Validitas instrumen dengan menggunakan validitas isi (*content validity*). Uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* diperoleh reliabilitas Skala Regulasi Emosi *Cronbach's Alpha* 0,919 dari 24 aitem soal, dan Skala Perilaku Prososial *Cronbach's Alpha* 0,865 dari 22 aitem. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data pada bagian ini adalah deskripsi tentang masing-masing variabel, yang diteliti yaitu regulasi emosi (X) dengan perilaku prososial (Y). Deskripsi tentang perilaku regulasi emosi dan perilaku prososial diperoleh dari hasil sebagai berikut:

### Deskripsi data regulasi emosi anak

Berdasarkan skor yang diperoleh, didapatkan gambaran umum skor perilaku memaafkan yang dihitung berdasarkan skor ideal. Gambaran umum tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

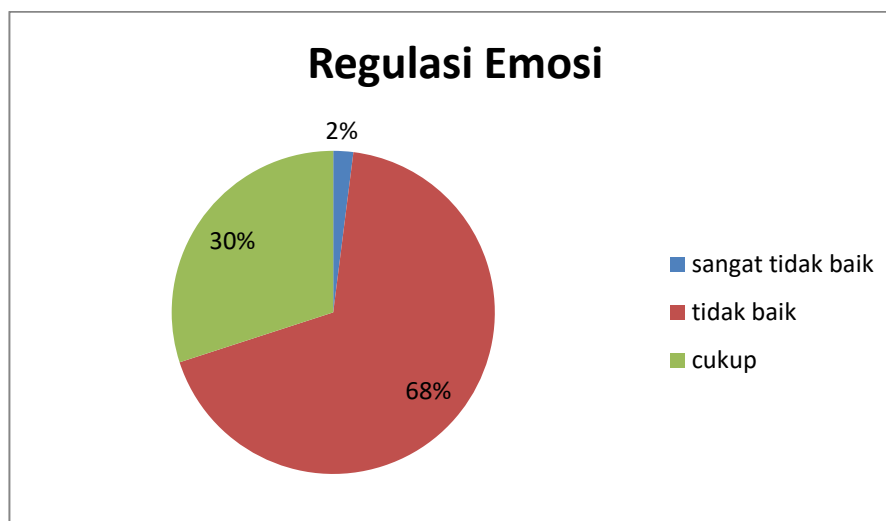
**Tabel 1. Deskripsi regulasi emosi**

	Regulasi Emosi
N	100
Mean	52,36
Median	52
Minimum	41
Maximum	66

Pada tabel 1 deskripsi regulasi emosi diperoleh gambaran tentang regulasi emosi anak dengan jumlah sampel sebanyak 100 anak, skor minimal yang diperoleh adalah 40, skor maksimal sebesar 66, median dengan skor 52 dan nilai rata-rata sebesar 52,36.

Dari hasil perhitungan skor regulasi emosi didapatkan lima kategori (sangat baik, baik, cukup, tidak baik, sangat tidak baik). Berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase variabel regulasi emosi diketahui bahwa regulasi emosi dalam kategori sangat baik tidak ada seorangpun (0%), kategori baik sebanyak 0 anak (0%), kategori cukup sebanyak 30 anak (30%), kategori tidak baik sebanyak 68 anak (68%) dan kategori sangat tidak baik sebanyak 2 anak (2%)

Dari pengkategorian skor regulasi emosi, dapat diperoleh hasil sebaran skor regulasi emosi yang disajikan dalam Gambar 1 berikut:



**Gambar 1. Diagram regulasi emosi**

### Deskripsi Perilaku Prososial

Berdasarkan skor yang diperoleh, didapatkan gambaran umum skor perilaku memaafkan yang dihitung berdasarkan skor ideal. Gambaran umum tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

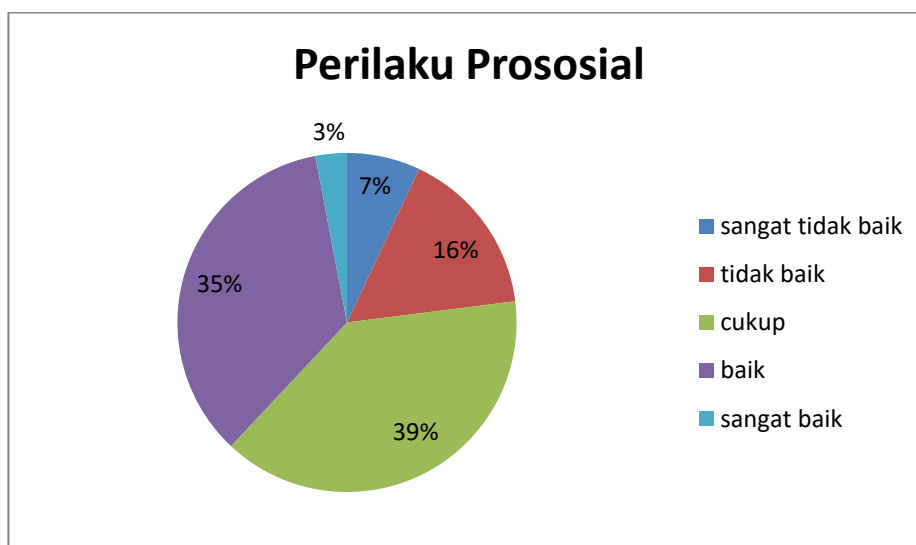
**Tabel 2. Deskripsi perilaku prososial**

	Perilaku Prososial
N	100
Mean	12.02
Median	12
Minimum	4
Maximum	18

Pada tabel 1 deskripsi perilaku prososial anak diperoleh gambaran tentang regulasi emosi anak dengan jumlah sampel sebanyak 100 anak, skor minimal yang diperoleh adalah 4, skor maksimal sebesar 18, median dengan skor 12 dan nilai rata-rata sebesar 12,02.

Dari hasil perhitungan skor regulasi emosi didapatkan lima kategori (sangat baik, baik, cukup, tidak baik, sangat tidak baik). Berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase variabel perilaku prososial diketahui bahwa perilaku prososial dalam kategori sangat baik tidak ada 3 anak (3%), kategori baik sebanyak 35 anak (35%), kategori cukup sebanyak 39 anak (39%), kategori tidak baik sebanyak 16 anak (16%) dan kategori sangat tidak baik sebanyak 7 anak (7%).

Dari pengkategorian skor perilaku prososial, dapat diperoleh hasil sebaran skor perilaku prososial yang disajikan dalam Gambar 2 berikut:

**Gambar 2. Perilaku prososial anak**

### Uji Hipotesis

Hasil penelitian menunjukkan dari data yang dianalisis berjumlah 100 sampel dan diperoleh hasil signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan positif regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada anak.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi pearson product moment terhadap 100 sampel, diperoleh koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan perilaku prososial sebesar 0,436 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial anak usia dini (lihat table 3)

**Tabel 3. Hasil analisis korelasi**  
**Correlations**

		Regulasi Emosi	Perilaku Prososial
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.436**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Perilaku Prososial	Pearson Correlation	.436**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis data pada table 3 diatas yang dikemukakan dan dari hasil pengujian hipotesis ternyata hipotesis diterima keberadaanya bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan nilai rxy sebesar 0,436 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) korelasi yang terjadi berada dalam kategori sedang ( $r = 0,436$ ) (Sugiyono, 2007). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku prososial anak usia dini. Hal ini sejalan dengan penelitian Lockwood, Cardoso, dan Viding (2014) menyatakan bahwa perkembangan regulasi emosi berhubungan dengan empati dan perilaku prososial anak. Individu yang dapat meregulasi emosinya dengan baik, menunjukkan tingkat kompetensi sosial yang tinggi dan perilaku sosial yang positif (Eisenberg & Fabes, 1992; Tanyel, 2009). Schatz, Smith, Borkowski, Whitman, dan Keogh (2008) menjelaskan bahwa anak-anak dengan kemampuan regulasi emosi lemah, cenderung menampilkan perilaku pemberontak atau agresif terhadap orang lain dibandingkan dengan anak yang telah memperoleh keterampilan emosional. Ada beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi anak. Eisenberg (Santrock, 2007) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi anak adalah orangtua, strategi kognitif, kemampuan mengontrol rangsangan emosi, usia, maupun strategi *coping* stres. Kalpidou, Power, Cherry, dan Gotfried (2004) yang menerangkan bahwa emosi regulasi anak akan menjadi lebih baik seiring dengan bertambahnya usia anak. Kemampuan regulasi emosi pada anak harus distimulasikan sejak dini agar anak dapat memunculkan perilaku yang sesuai dengan harapan sosial.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan nilai rxy sebesar 0,436 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan korelasi yang terjadi berada dalam kategori sedang ( $r = 0,436$ ). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku prososial anak usia dini. Adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial anak dapat menjadi acuan dalam mengembangkan perilaku prososial anak usia 4-6 tahun. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat seberapa besar pengaruh dari regulasi emosi anak terhadap perilaku prososial anak usia dini

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (edisi 10)*. Jakarta: Erlangga  
Mursid. (2016). *Pengembangan Pembelajaran PAUD*. Bandung: Remaja Rosda Karya.  
Eisenberg, N. & Mussen, P.H. (1989). *The Roots of prosocial behavior in children*. Inggris: Cambridge University Press

- Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I., Poulin, R., Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Journal Child Development*, 70(2), 432–442
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press
- Kalpidou, M.D., Power, T.G., Cherry K.E. & Gotfried N.W.(2004). Regulating of emotion dan behavior among 3 and 5 years old. *The Journal of General Psychology*, 131(2), 159
- Lockwood, P.L., Cardoso, A.S., Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *Journal Division of Psychology and Language Sciences*, 9 (5), 1
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal Social Development*, 16(2), 361-388
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan anak (edisi ketujuh)*. Jakarta: Erlangga
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion Regulation among School-Age Children: The development and validation of a new criterion q-sort scale. *Journal Developmental Psychology*, 33, 906–916
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujiono, Yuliani Nuraini. (2011). *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta: Permata Puri Media
- Suyadi. (2010). *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Tanyel, N.E. (2009). Emotional regulation: developing toddlers' social competence. *Journal Dimensions of Early Childhood*, 37 (2) 10-14
- Thompson, R. A., Meyer, S. & Jochem, R. (2008). *Emotion regulation*. USA: Elsevier Inc