

## PENERAPAN *STORYTELLING* SEBAGAI PROGRAM PENGUATAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI DI TK KOTA METRO

Zusy Aryanti<sup>1</sup>, Siti Kurniasih<sup>2</sup>, Nihwan<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3\*</sup> Institut Agama Islam Negeri Metro, Kota Metro, Indonesia

*Corresponding author: Jl. Ki Hajar Dewantara 15 A Iringmulyo, 34125, Metro Timur, Indonesia.*

E-mail: [zusyaryanti@metrouniv.ac.id](mailto:zusyaryanti@metrouniv.ac.id)<sup>1)</sup>  
[sitikurniasih@metrouniv.ac.id](mailto:sitikurniasih@metrouniv.ac.id)<sup>2)</sup>  
[nihwan@metrouniv.ac.id](mailto:nihwan@metrouniv.ac.id)<sup>3)\*</sup>

*Received 16-12-2024; Received in revised form 23-12-2024; Accepted 24-12-2024*

### ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan regulasi emosi anak melalui penerapan bercerita. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan studi lapangan. Sumber data penelitian adalah anak kelompok B usia 5-6 tahun di TK Pertiwi Metro tahun ajaran 2023-2024. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi foto, dan dokumentasi tertulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Penerapan bercerita sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak (2) Proses pembentukan kemampuan anak dalam mengendalikan emosi (3) penerapan program bercerita dapat memperkuat emosi anak. Rekomendasi penelitian ini adalah sebagai refleksi regulasi emosi pada anak usia dini khususnya dalam kehidupan bermasyarakat dan pendidikan multikultural.

**Kata kunci:** Bercerita, Regulasi Emosi, Anak Usia Dini

### ABSTRAK

*This research describes children's emotional regulation through the application of storytelling. This research uses qualitative research field research studies. The research data source is group B children aged 5-6 years at Pertiwi Metro Kindergarten for the 2023-2024 academic year. Data was collected through observation, interviews, photo documentation and written documentation. The results of the research show that (1) The application of storytelling is appropriate to the child's age and stage of development (2) The process of forming children's ability to control their emotions (3) The application of the storytelling program to strengthen children's emotions. This research recommendation is a reflection of emotional regulation in early childhood, especially in community life and multicultural education.*

**Kata kunci:** Storytelling, Emotional Regulation, Early Childhood.



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### A. PENDAHULUAN

Perkembangan sosial emosional anak usia dini di Indonesia pasca COVID-19 dipengaruhi oleh berbagai faktor selama pandemi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak pandemi seperti pembatasan interaksi sosial, kurangnya kesempatan bersosialisasi, dan terbatasnya stimulasi dari lingkungan telah berdampak pada perkembangan sosial emosional anak usia dini. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini mengalami penurunan perkembangan sosial emosional akibat kurangnya

kesempatan bersosialisasi selama pandemi. (Rogamelia et al., 2022) Selain itu, pembelajaran jarak jauh juga berdampak pada perkembangan anak, meliputi perkembangan kognitif, bahasa, dan sosial emosional. (Jati & Sumarni, 2020) Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan dan mendukung perkembangan kemampuan sosial emosional anak pada masa pasca COVID-19 melalui berbagai upaya, termasuk memfasilitasi interaksi sosial yang aman dan memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kemampuan mengatur emosi pada anak usia dini merupakan keterampilan penting untuk mengelola dan menanggapi pengalaman emosional. Pengaturan emosi melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungannya dan meliputi beberapa tahapan, seperti memilih situasi, yaitu suatu tindakan yang menentukan individu untuk mendapatkan situasi yang menimbulkan emosi yang diharapkan. Pada usia dini, kemampuan mengatur emosi berkembang seiring dengan kemampuan berbicara. Seorang anak yang memiliki kemampuan pengaturan emosi yang baik akan berdampak pada kemampuan melihat, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi, serta mampu menenangkan dan mengatur emosinya. (Desi Sukma Puspita Sari, 2022) Pengaturan emosi pada anak usia dini juga meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan berbicara.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini antara lain: Anak mengalami berbagai pengalaman emosional setiap harinya, yang dapat mempengaruhi cara mereka menangani emosi. Anak yang mendapatkan dukungan dan pendampingan yang tepat dalam mengatur emosinya dapat mengelola emosinya dengan lebih efektif. Oleh karena itu, pemahaman dan dukungan dari orang tua sangat penting untuk membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi. (Rahiem, 2023) Mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada anak usia dini sangat penting bagi keberhasilan mereka dalam belajar dan berkembang sepanjang hayat. Sebuah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan keberhasilan akademis pada anak taman kanak-kanak. Selain itu, keterampilan regulasi emosi yang baik juga berkontribusi terhadap kesejahteraan anak. Bercerita merupakan salah satu program yang dapat digunakan untuk memperkuat regulasi emosi dan perkembangan sosial pada anak usia dini. Penelitian telah menunjukkan bahwa kegiatan seperti bercerita dapat merangsang perkembangan emosi pada anak usia dini, sehingga anak dapat mengenali emosi dasar, meniru ekspresi emosi, dan memahami respons fisiologis yang terkait dengan emosi. (Pertiwi, 2020) Selain itu, mendongeng terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek sosial emosional anak, seperti keterampilan sosial dan masalah perilaku, yang menunjukkan potensinya untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak usia dini. (Andani et al., 2017) Lebih lanjut, sebuah penelitian menunjukkan bahwa mendongeng menggunakan boneka tangan efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi anak prasekolah. (Karnaen & Royanto, 2019) Oleh karena itu, bukti menunjukkan bahwa mendongeng dapat menjadi alat yang berharga untuk meningkatkan

regulasi emosi pada anak sejak usia dini. Menurut Echols, mendongeng terdiri dari dua kata, yaitu story yang berarti menceritakan dan memberi tahu. Gabungan kedua kata tersebut adalah narrating yang berarti menceritakan atau menuturkan. (Andani et al., 2017) Selain itu, mendongeng juga dapat disebut mendongeng atau bercerita/dongeng, seperti yang dikatakan Malan, mendongeng adalah penyampaian cerita berdasarkan tradisi lisan. Mendongeng adalah upaya pendongeng untuk menyampaikan perasaan, pikiran atau cerita kepada anak-anak secara lisan. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Ikranegarkata dan Hartatik), cerita adalah kisah, dongeng, tuturan yang menggambarkan proses terjadinya suatu kejadian luar biasa, imajinasi yang memperkenalkan jalannya kejadian, penokohan, untuk kehidupan, untuk pementasan (drama, film, dan sebagainya).

Selain itu, mendongeng sangat bermanfaat bagi guru, karena Loban (Aliyah, 2011) menyatakan bahwa mendongeng dapat menjadi pendorong untuk mengembangkan kesadaran, memperluas imajinasi anak, orang tua atau mengaktifkan kegiatan mendongeng dalam berbagai situasi, misalnya pada anak-anak yang sedang bermain, anak-anak yang sedang tidur, atau guru sedang berdiskusi tentang suatu topik dengan metode mendongeng. (Andani et al., 2017) Menurut Pellowski mendongeng diartikan sebagai seni atau kemampuan menyampaikan cerita dalam bentuk puisi atau prosa, yang disajikan atau diarahkan oleh satu orang di hadapan audiens secara langsung, di mana cerita tersebut dapat disampaikan dalam bentuk puisi atau prosa yang diucapkan atau dinyanyikan dengan atau tanpa musik, gambar atau alat pengiring lainnya, yang dapat dipahami secara lisan, baik dari sumber tercetak maupun dari sumber rekaman mekanis. Metode mendongeng merupakan cara yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tersebut, karena cerita memiliki nilai-nilai yang dapat dikembangkan. Menurut Simanjuntak, setiap orang menyukai cerita yang menarik dan bagus, baik kaya atau miskin, tinggi atau biasa saja, orang dewasa atau pun anak-anak, semua orang menyukai cerita. (Yulianti & Simanjuntak, 2019) Cerita dapat menjadi media yang tepat untuk menyampaikan pembelajaran dan nasihat yang baik melalui pesan dan peringatan. Meski begitu, tentu saja tidak dapat dipisahkan dari sudut pandang intelektual karena cerita juga berfungsi sebagai informasi. Dengan menggunakan paparan cerita, seseorang dapat mempelajari banyak hal, kondisi, peristiwa, dan tempat yang belum pernah ditemui.

Perasaan emosional muncul karena orang bergerak pada suatu titik tertentu. Perasaan yang mengandung emosi atau sering disederhanakan dengan kata emosi erat kaitannya dengan perubahan emosi (sedih, gembira, takut), ekspresi wajah (tersenyum, menjerit, mengerutkan kening), serta aktivitas tubuh dan otak (berkeringat, detak jantung, aktivitas saraf). (Heather L. Urry heather & James J. Gross, personal communication, 2010) Kepekaan terhadap pengalaman emosional merupakan prasyarat bagi seseorang untuk mampu mengatur emosinya. Misalnya, konsekuensi emosional dari rasa kehilangan yang pernah dialami, ketidakadilan, kesuksesan, dan sebagainya. Hal ini mengacu pada

kecenderungan individu untuk berperilaku, mengekspresikan perasaannya, dan memengaruhi diri sendiri serta orang lain. (Agneta H. Fischer & Antony SR Manstead, 2010) Pengaturan emosi ini merupakan suatu proses internal dan eksternal yang memiliki tanggung jawab untuk melakukan pemantauan, evaluasi, dan perbaikan reaksi emosi agar berada pada suatu titik tujuan tertentu. Individu yang berhasil mengendalikan emosi dan cita-cita sesuai dengan apa yang diharapkan akan mampu mengatur emosi dengan lebih fleksibel untuk menyesuaikan suasana dan keadaan. Berbeda tentunya dengan keadaan sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya sesuai dengan tujuannya disebut mengalami gangguan emosi. (Morelen et al., 2016) Regulasi emosi berbeda dengan coping, regulasi suasana hati, mekanisme pertahanan diri, dan regulasi sensori. Cole, Martin, dan Dennis mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu perubahan yang berhubungan dengan aktivasi emosi. (Eisenberg et al., 2004) Hal ini meliputi perubahan emosi dan jalannya proses psikologis itu sendiri. Orang yang mampu meregulasi emosinya dapat memilih emosi apa yang dirasakannya, kapan merasakannya dan seperti apa emosi tersebut saat merasakannya, serta bentuk ekspresi yang muncul pada diri orang tersebut. Proses regulasi emosi ini dapat terjadi begitu saja atau tidak terkendali, disadari atau tidak, dan memengaruhi satu atau beberapa emosi secara umum. Dalam penelitian ini, regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengekspresikan perasaan secara tiba-tiba atau tidak terkendali, disadari atau tidak disadari, guna mencapai suatu titik tertentu.

Perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan anak usia dini. Regulasi emosi membantu anak memodulasi ekspresi emosi (positif dan negatif) sesuai aturan sosial, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional mereka. Studi menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan keberhasilan akademis pada anak usia dini, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat berdampak positif pada pembelajaran anak. Kemampuan mengatur emosi yang dipelajari pada anak usia dini dianggap berdampak positif pada kesejahteraan anak di masa depan. Regulasi emosi yang baik dapat membantu anak menghindari perilaku impulsif dan tidak pantas, serta mendorong perilaku adaptif. Orang tua memegang peranan penting dalam perkembangan regulasi emosi anak, baik sebagai panutan, pendidik regulasi emosi, maupun pencipta iklim emosional dalam keluarga. (Desi Sukma Puspita Sari, 2022) Regulasi emosi pada anak taman kanak-kanak adalah kemampuan untuk mengelola dan menanggapi pengalaman emosional. Kemampuan ini penting karena berhubungan dengan keberhasilan akademis dan kesejahteraan anak di masa depan. Orang tua dan guru memegang peranan penting dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain dengan memperhatikan, mendengarkan penjelasan anak, menenangkan, dan mengalihkan emosi dengan senang hati. (Rahiem, 2023) Pelatihan pengaturan emosi pada anak usia prasekolah juga dapat dilakukan di sekolah dan di rumah dengan melibatkan peran guru dan orang tua. Faktor-

faktor seperti kepribadian, pola asuh, usia, dan lingkungan keluarga dapat memengaruhi pengaturan emosi anak di taman kanak-kanak. (Lestari, 2019).

## **B. METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan pendekatan penelitian lapangan dimana objek penelitiannya adalah anak usia dini di TK Pertiwi Kota Metro, sedangkan subjek penelitiannya adalah dengan melihat bagaimana implementasi storytelling sebagai program penguatan regulasi emosi. Objek penelitian ini adalah seluruh anak kelompok B yang terdiri dari B1, B2 dan B3. Instrumen atau teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan Observasi dan wawancara. Observasi dalam penelitian ini mengkaji dan menganalisis secara langsung bagaimana implementasi storytelling dalam penguatan regulasi emosi anak usia dini di kelompok B. Wawancara, dalam penelitian ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada kepala sekolah, wali kelas atau guru-guru lainnya untuk memperoleh informasi yang mendalam. Melakukan wawancara dengan wali kelas TK B, yang memberikan wawasan sekaligus pengalaman dan informasi tentang penguatan regulasi emosi anak melalui storytelling. Penelitian ini akan menggunakan model Miles dan Huberman sebagai alat untuk menganalisis data yang diperoleh. Langkah analisis ini diawali dengan membaca dan mengkaji informasi dari berbagai sumber berupa hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian menganalisisnya melalui tiga komponen yaitu Reduksi Data, Penyajian Data, dan Ekstraksi Data.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kegiatan Bercerita**

Bercerita merupakan salah satu aspek mendasar dalam pendidikan anak usia dini, yang berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk perkembangan kognitif, linguistik, dan emosional. Di prasekolah, penerapan program bercerita memegang peranan penting dalam memelihara imajinasi, keterampilan berbahasa, dan kemampuan kognitif anak secara keseluruhan. Bercerita berfungsi sebagai pintu gerbang untuk menyalakan imajinasi, kreativitas, dan kecerdasan emosional anak. Melalui bercerita, anak-anak diperkenalkan dengan berbagai narasi, karakter, dan pelajaran moral, yang berkontribusi pada perkembangan holistik mereka. Selain itu, bercerita menumbuhkan kemahiran berbahasa, keterampilan mendengarkan, dan kemampuan untuk memahami dan menafsirkan informasi secara efektif. Menurut hasil wawancara dengan kepala sekolah, ia mengatakan bahwa "Dan banyak sekali kegiatan yang telah kami dokumentasikan dengan tujuan untuk ditunjukkan kepada anak-anak dengan penyaringan bersama. Dari penyaringan bersama, kepercayaan diri anak sangat luar biasa. Jadi dia melakukan apa yang dia mainkan sampai ditunjukkan. Itu merupakan keuntungan daripada hanya bercerita. Jadi jika guru hanya bercerita dari buku, itu pasti tidak akan sampai ke anak-anak dan membuat anak-anak bosan". Hal ini, selain menumbuhkan kecintaan terhadap

sastra/membaca buku, juga mendorong anak untuk berani mengungkapkan/mengungkapkan apa yang dilihatnya dalam cerita yang dikemas dengan berbagai metode. Terlibat dalam kegiatan mendongeng merangsang kemampuan kognitif anak, termasuk retensi memori, berpikir kritis, dan keterampilan memecahkan masalah. Saat mereka mengikuti urutan cerita, mengidentifikasi karakter, dan memprediksi hasil, kemampuan kognitif mereka dilatih secara aktif. Program mendongeng menyediakan lingkungan yang mendalam untuk pengembangan bahasa. Anak-anak dihadapkan pada kosakata, struktur kalimat, dan pola linguistik yang kaya, yang penting untuk membangun fondasi yang kuat dalam bahasa dan komunikasi. Dengan berempati dengan karakter dan memahami emosi mereka, anak-anak mengembangkan literasi emosional dan empati. Mereka belajar mengenali dan mengelola perasaan mereka, dan memahami perspektif orang lain, sehingga mendorong perkembangan sosial dan emosional. Melalui mendongeng, anak-anak diperkenalkan pada budaya, tradisi, dan nilai-nilai yang beragam. Pemaparan ini menumbuhkan apresiasi terhadap keberagaman dan meningkatkan kepekaan budaya, meletakkan fondasi bagi kewarganegaraan global dan inklusivitas.

Dalam proses mendongeng yang dilakukan di taman kanak-kanak dengan melibatkan anak dalam sesi mendongeng interaktif di mana mereka dapat berpartisipasi dengan mengajukan pertanyaan, membuat prediksi, dan bahkan membuat cerita mereka sendiri. Pendekatan ini meningkatkan keterlibatan dan pemahaman mereka terhadap struktur naratif. Berbagai teknik mendongeng memanfaatkan berbagai media mendongeng seperti lingkungan sekitar, taman, buku bergambar, pertunjukan boneka, permainan peran, dan media digital, untuk memenuhi berbagai gaya belajar dan mempertahankan minat dan keterlibatan anak-anak. Sesuai dengan hasil data wawancara yang menyampaikan “Untuk penerapannya saya menggunakan secara kontekstual. Misalnya seperti ini saya mengajak anak ke taman, kita ingin mengenalkan lingkungan sekitar. Dengan topik-topik tersebut bisa sampai 1 minggu pembelajaran. Pertama dari cerita, mengamati, menggambar. Jadi ketika anak diajak ke taman, anak akan langsung bisa bercerita sendiri dari apa yang dilihatnya atau mungkin berdasarkan pengalaman yang dialaminya di tempat tersebut. Itu sebenarnya literasi/bercerita juga, menurut saya itu teori yang tidak ada di buku. Saya terapkan dimana saja insyaallah karena memang saya terapkan kelebihan dan kekurangannya. Dan saya sebagai kepala sekolah harus terlibat, karena saya merasa iri ketika anak didik saya dekat dengan gurunya tetapi tidak mengenal saya sebagai kepala sekolah”. Integrasi Pelajaran Moral Pilihlah cerita yang menyampaikan nilai-nilai moral dan pelajaran etika yang penting, sehingga anak dapat memahami pentingnya empati, kebaikan, dan ketahanan dalam kehidupan mereka sendiri. Keterlibatan Orang Tua Dorong keterlibatan orang tua dengan menyelenggarakan acara mendongeng atau menyediakan sumber daya untuk mendongeng di rumah, yang menumbuhkan pendekatan kolaboratif terhadap pembelajaran dan perkembangan anak. Program mendongeng prasekolah merupakan investasi berharga dalam perkembangan holistik anak. Dengan

memanfaatkan kekuatan mendongeng, pendidik dapat menumbuhkan kecintaan terhadap pembelajaran, Bahasa.

Program mendongeng di Taman Kanak-kanak (TK) dilaksanakan dengan berbagai metode dan pendekatan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berbahasa dan karakter anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode mendongeng dapat digunakan untuk mengembangkan regulasi emosi pada anak usia dini. Media yang digunakan dalam mendongeng sangat bervariasi sehingga mendorong anak untuk tetap tertarik mengikuti kegiatan mendongeng. Pelaksanaan program mendongeng dilakukan melalui persiapan yang matang dengan menyusun rencana kegiatan yang meliputi pemilihan cerita, media yang digunakan, dan tujuan pembelajaran. Dalam pelaksanaannya, guru melaksanakan kegiatan mendongeng dengan melibatkan anak secara aktif, baik melalui pembacaan cerita oleh guru maupun keikutsertaan anak dalam menceritakan kembali. Melakukan observasi dan pencatatan perkembangan anak selama kegiatan berlangsung, baik dari segi kemampuan mendongeng maupun keterlibatannya. Menganalisis hasil kegiatan untuk mengetahui keefektifan metode yang digunakan dan merencanakan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

Kegiatan mendongeng dilaksanakan melalui konsep pembelajaran interaktif di taman kanak-kanak dengan memegang peranan penting dalam perkembangan anak usia dini secara menyeluruh. Melalui proses ini, tidak hanya menumbuhkan kecintaan terhadap membaca tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan berbahasa, kognitif, dan sosial emosional anak. Mendongeng yang dilaksanakan di lingkungan alam akan lebih berdampak, menciptakan lingkungan belajar yang merangsang dan mendalam bagi anak. Taman kanak-kanak menyediakan latar belakang yang sempurna untuk mendongeng interaktif, yang memungkinkan anak-anak untuk melibatkan indera dan imajinasi mereka. Saat anak-anak berkumpul dalam lingkaran, alam sekitar bertindak sebagai katalisator kreativitas mereka, membuat pengalaman mendongeng lebih hidup dan memikat. Gemerisik dedaunan, kicauan burung, dan hangatnya matahari menciptakan suasana yang menghidupkan cerita, membuatnya lebih relevan dan berkesan bagi penonton muda.

Guru mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan mendongeng untuk mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi mereka. Saat mereka mendengarkan pendongeng dan terlibat dalam diskusi tentang alur cerita, karakter, dan latar, mereka memperluas kosakata dan meningkatkan keterampilan pemahaman mereka. Lebih jauh lagi, ketika didorong untuk menceritakan kembali cerita atau mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka tentang narasi, anak-anak meningkatkan keterampilan komunikasi verbal mereka, belajar untuk mengartikulasikan ide-ide mereka secara efektif. Melalui mendongeng, anak-anak dihadapkan pada berbagai narasi, karakter, dan tema, merangsang kreativitas dan pemikiran kritis mereka. Saat mereka membenamkan diri dalam proses mendongeng, mereka mulai membuat koneksi, menarik kesimpulan, dan membayangkan alur cerita alternatif, mengasah keterampilan kreatif dan analitis mereka. Selain itu, mendongeng interaktif mendorong anak-anak untuk mengajukan

pertanyaan, mengungkapkan pendapat, dan berpikir kritis tentang peristiwa yang terjadi dalam cerita, mendorong perkembangan kognitif mereka.

Berpartisipasi dalam kegiatan mendongeng memberikan kontribusi besar bagi perkembangan sosial dan emosional anak-anak. Dengan berbagi cerita dan terlibat dalam diskusi dengan teman-temannya, anak-anak belajar untuk berempati, bekerja sama, dan menghargai berbagai sudut pandang. Selain itu, ketika mereka mengidentifikasi emosi dan pengalaman tokoh-tokoh dalam cerita, mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang emosi mereka sendiri dan emosi orang lain, sehingga menumbuhkan empati dan kecerdasan emosional. Dalam prosesnya disampaikan “Jadi anak-anak diajak untuk langsung mengeksplor lingkungan sekitar, tanpa kita suruh mereka untuk bercerita, anak-anak pasti akan bercerita dengan sendirinya. Jadi kita bisa melatih anak-anak untuk bercerita di hari itu saja, bisa ada 5 anak, jadi kita buat goyangan nama anak yang kemudian digoyangkan, disebutkan nama yang jatuh, kemudian anak akan bercerita. Itu semua literasi, numerasi juga termasuk karena anak-anak juga diajarkan untuk berhitung. Sosial emosional juga termasuk karena anak-anak akan berlatih untuk sabar dalam mengantri giliran bercerita. Jadi kalau dikatakan anak-anak tidak boleh baca tulis itu salah, kita harus ubah metodenya. Jadi kegiatan bercerita ini bisa dilakukan secara berkesinambungan dengan tema yang sama dan diberikan kesempatan yang sama, tapi kalau 1 kelas bercerita semua pasti tidak akan terkontrol, oleh karena itu diterapkan secara bergantian setiap hari. Itu sebenarnya untuk melatih anak-anak membuat rangkuman tata tertib acara, itu semua tidak ada dalam teori”. Melalui kegiatan mendongeng, dapat dibangun fondasi untuk memperkuat regulasi emosi anak usia dini. Dengan menjadikan pengalaman mendongeng secara mendalam dan partisipatif, anak-anak mengembangkan asosiasi positif dengan orang lain dan narasi, serta memandangnya sebagai sumber kegembiraan dan proses interaksi pembentukan emosi yang baik. Kegiatan mendongeng dilakukan, antara lain, untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi anak dalam mempersiapkan fondasi bagi kehidupan dan perjalanan akademis mereka di masa depan. Kegiatan bercerita dapat dikemas dengan memadukan kegiatan lain agar anak tetap tertarik dan fokus mengikuti kegiatan seperti yang disampaikan bahwa “Ya kegiatan boleh dilakukan beberapa kali, tetapi jangan dilihat sekaligus, karena anak pasti akan bosan hanya dalam waktu 10 menit saja. Itu sebenarnya membebaskan anak. Itulah mengapa karakteristik siswa harus diketahui dengan baik. Itu tidak secara teori dan narasumber yang ada tidak sampai sejauh itu. Jika anak sudah bosan dengan metode bercerita, dapat diganti dengan metode lain, seperti menulis, menggambar, mewarnai, dan sebagainya. Perkembangan regulasi emosi anak usia dini merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dan sosial anak usia dini. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi. Pada anak usia 4-6 tahun di TK Pertiwi, terlihat bahwa kemampuan tersebut masih dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti interaksi dengan orang dewasa, lingkungan sosial, dan

pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan metode bercerita dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosinya.

Kegiatan mendongeng menjadi lebih efektif dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia dini dengan dukungan dari lingkungan tempat anak berada. Peran orang dewasa (orang tua, guru, atau pengasuh) dalam mendongeng sangatlah signifikan. Ketika orang dewasa memberikan respons yang peka terhadap respons emosional anak selama sesi mendongeng, mereka membantu anak merasa aman dan dihargai, yang memperkuat manajemen emosi yang sehat. Anak-anak yang terlibat aktif dalam cerita—misalnya dengan menanyakan bagaimana perasaan tokoh atau meminta mereka untuk memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya—lebih mungkin untuk menginternalisasi pelajaran emosional dari cerita tersebut. Ini karena keterlibatan aktif memungkinkan anak-anak untuk berpikir dan merasakan secara langsung tentang situasi yang diceritakan. Lingkungan yang stabil dan aman mendukung anak-anak dalam mempraktikkan keterampilan regulasi emosi yang mereka pelajari dari mendongeng. Ketika anak-anak merasa aman, mereka lebih mungkin untuk mengeksplorasi emosi mereka sendiri dan mencoba strategi yang baru dipelajari untuk mengelola emosi.

### **Perkembangan Pengaturan Emosi Anak**

Perubahan perilaku anak dalam hal ini terkait kemampuan regulasi emosinya setelah kegiatan mendongeng diamati pada perubahan ekspresi wajah, interaksi sosial, dan cara mereka mengekspresikan emosi. Penggunaan buku cerita bergambar yang menarik dapat membantu anak lebih memahami emosi yang diajarkan. Setelah sesi mendongeng, anak dapat diminta untuk menggambarkan atau mendiskusikan perasaan tokoh dalam cerita, yang dapat menunjukkan pemahaman mereka tentang emosi. Menggunakan metode bermain peran untuk menilai bagaimana anak menerapkan pelajaran tentang emosi yang mereka pelajari dari cerita. Dengan berperan sebagai tokoh dalam cerita, anak dapat menunjukkan pemahaman mereka tentang manajemen emosi dan interaksi sosial. Mengamati perubahan perilaku sosial anak, seperti kemampuan mereka untuk berkolaborasi, berbagi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya. Perubahan perilaku ini dapat menunjukkan peningkatan manajemen emosi dan keterampilan sosial yang diajarkan melalui cerita. Meningkatkan regulasi emosi anak melalui mendongeng merupakan proses multifaset yang membutuhkan pemahaman mendalam tentang berbagai strategi dan pendekatan. Pendidik dan orang tua memainkan peran penting dalam upaya ini, karena mereka dapat menggunakan mendongeng untuk membantu anak mengembangkan keterampilan manajemen emosi yang penting. Dengan mendorong anak-anak untuk mengekspresikan emosi mereka, memahami aturan dan disiplin, dan berkolaborasi dengan orang lain selama kegiatan mendongeng, para pendidik dapat menumbuhkan regulasi emosional pada anak-anak berusia 5-6 tahun. Selain itu, guru harus menciptakan lingkungan belajar yang menghormati martabat anak dan mendorong

rasa tanggung jawab, karena faktor-faktor ini penting dalam meningkatkan regulasi emosional. Melalui penggunaan cerita lisan, anak-anak dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan emosional mereka secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, mendongeng berfungsi sebagai alat yang berharga dalam membantu anak-anak mengembangkan keterampilan regulasi emosional mereka, yang dianggap sebagai aspek penting dari kecerdasan emosional dalam perjalanan perkembangan mereka. Dengan menerapkan program mendongeng yang melibatkan cerita menarik yang selaras dengan tujuan pendidikan, para pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar di mana anak-anak dapat belajar untuk mengelola emosi mereka secara efektif dan menavigasi kompleksitas pengalaman emosional mereka.

Berdasarkan hasil asesmen regulasi emosi anak, regulasi emosi anak di TK Kelompok B (usia 5-6 tahun) mengalami perkembangan dari awal observasi sampai tahap akhir asesmen. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dideskripsikan bahwa asesmen terhadap anak dilakukan setiap hari, minggu, bulan, dan semester. Asesmen yang dilakukan meliputi asesmen regulasi emosi anak yaitu anak dapat berinteraksi dengan teman sebaya, mau berbagi dengan teman, bekerja sama ketika bermain, mendengarkan teman berbicara, dapat bercerita di depan teman-temannya, dan mau menunggu giliran ketika bermain. Hasil asesmen menunjukkan bahwa perkembangan anak mulai dari berkembang menjadi berkembang sesuai harapan atau sangat baik. Perkembangan regulasi emosi anak meningkat ketika anak melakukan kegiatan mendongeng. Fasilitas yang ada di TK Pertiwi menyediakan ruang baca untuk anak dengan adanya pojok baca dan perpustakaan, tidak hanya itu, TK Pertiwi menyediakan media yang mendukung dalam mendongeng. Program mendongeng yang menjadi ciri khas TK Pertiwi adalah mendongeng yang dilakukan secara kontekstual. Kontekstual dalam mendongeng adalah mengaitkan pembelajaran secara langsung dengan situasi dunia nyata anak, misalnya anak diajak keluar atau bahkan ke luar sekolah untuk berjalan-jalan melihat suatu pemandangan atau kejadian di sekitar sekolah bersama satu atau dua orang guru. Guru membimbing sambil menceritakan dan menjelaskan apa yang sedang dilihatnya, seperti melihat petugas kebersihan sedang menyapu taman. Selama proses mendongeng ini, anak diminta untuk memperhatikan dengan saksama, karena anak akan diminta untuk menceritakan kembali kejadian yang baru saja dilihatnya secara bergantian. Dalam proses ini, perkembangan regulasi emosi anak distimulasi. Anak diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, berbagi cerita atau media cerita dengan teman-temannya, bekerja sama ketika bercerita dalam kelompok dengan satu tema yang dipilih, menghargai teman dengan mendengarkan teman yang sedang berbicara, diberi kesempatan untuk bercerita di depan teman-temannya, dan dilatih untuk menunggu giliran ketika bermain atau bercerita.

Indikator perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini di TK Pertiwi meliputi berbagai aspek yang mencerminkan kemampuan anak dalam mengenali, mengelola, dan

mengekspresikan emosi secara tepat. Regulasi emosi ini penting bagi anak untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya dan untuk perkembangan emosi dan sosial yang sehat. Indikator perkembangan regulasi emosi anak usia dini di TK Pertiwi terlihat melalui perkembangan anak yang tampak, yaitu:

1. Kemampuan Mengenali dan Menamai Emosi

Anak-anak di TK Pertiwi mampu mengenali dan memberi label berbagai jenis emosi yang dialami atau yang ditampilkan oleh tokoh dalam cerita. Mereka dapat mengidentifikasi emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan bingung. Melalui cara anak menamai emosi yang sesuai dengan situasi yang dihadapi tokoh dalam cerita, anak mampu membedakan emosi positif dan negatif serta anak dapat menghubungkan emosi yang dirasakan dengan penyebab atau kejadian tertentu.

2. Kemampuan Mengendalikan Ekspresi Emosional

Pengaturan emosi bukan hanya tentang bagaimana mengenali emosi, tetapi juga tentang bagaimana mengendalikan bagaimana emosi diekspresikan dalam berbagai situasi oleh anak-anak. Mereka belajar mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat setelah cerita diceritakan dan dari mengamati kegiatan sehari-hari di sekolah dan di kelas. Indikator anak-anak mampu mengendalikan ekspresi emosi adalah: Anak-anak dapat mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata daripada dengan perilaku agresif atau reaktif. Anak-anak menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami perasaan marah atau frustrasi dan anak-anak mampu menunda kepuasan (misalnya, menunggu giliran dengan tenang) sebagai bentuk pengendalian emosi.

3. Kemampuan Menggunakan Strategi Manajemen Emosional

Anak usia dini di TK Pertiwi mulai memperlihatkan kemampuan untuk menggunakan strategi penanganan emosi yang konstruktif ketika menghadapi situasi yang sulit atau menantang. Dalam kegiatan bermain, anak memperlihatkan sikap untuk mengatasi perasaan sedih atau marah, seperti menarik napas dalam-dalam, berbicara dengan orang dewasa, atau melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian. Anak menggunakan strategi penanganan emosi seperti berpikir positif atau meminta bantuan, ketika menghadapi situasi yang menantang dalam kegiatan bermain di luar kelas, misalnya, berjalan bersama-sama menunggangi laba-laba dan saling membantu antar teman satu dengan yang lain.

### **Program Bercerita dalam Memperkuat Pengaturan Emosi**

*Bercerita* diadakan di taman bermain terbuka dan anak-anak dikelompokkan bersama untuk mendengarkan sesi mendongeng. Guru menceritakan kisah tersebut secara langsung dengan mengajak anak-anak keluar ruangan. Menggunakan media yang ditemukan di lingkungan mendongeng. Saat cerita berlangsung, anak-anak berpartisipasi dengan antusias dengan menyumbangkan ide-ide mereka sendiri, menambahkan alur cerita yang berliku-liku. Mereka didorong untuk menggunakan kreativitas mereka untuk membentuk arah cerita, menjadikannya pengalaman yang benar-benar interaktif dan

kolaboratif. Mata anak-anak berbinar gembira saat mereka berbagi masukan imajinatif mereka, menciptakan rasa kepemilikan dan pemberdayaan dalam proses mendongeng. Pendidik/guru dengan terampil merangkai ide-ide anak-anak ke dalam alur cerita, dengan mulus menggabungkan saran-saran mereka. Cerita tersebut mengambil alur yang tak terduga dan menyenangkan, didorong oleh imajinasi tak terbatas dari para peserta muda. Dari makhluk ajaib hingga petualangan yang berani, cerita tersebut menjadi hidup melalui imajinasi kolektif anak-anak, menjadikannya pengalaman yang benar-benar unik dan berkesan. Sesi mendongeng kontekstual tidak hanya memicu kreativitas anak-anak tetapi juga memelihara keterampilan komunikasi dan kolaborasi mereka. Mereka belajar untuk mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian, menghargai berbagai perspektif, dan membangun ide-ide satu sama lain. Merupakan pemandangan yang menghangatkan hati untuk melihat anak-anak bekerja sama untuk menciptakan sesuatu yang indah dan luar biasa. Saat cerita mencapai klimaksnya, anak-anak dipenuhi dengan kegembiraan, menantikan alur cerita berikutnya. Pendidik/guru dengan terampil membawa narasi ke kesimpulan yang memuaskan, membuat anak-anak merasa puas dan gembira. Pengalaman ini telah menyalakan hasrat setiap anak untuk mendongeng dan kreativitas, menginspirasi mereka untuk mengeksplorasi imajinasi mereka dan berbagi cerita dengan orang lain. Mendongeng kontekstual di luar ruangan berfungsi sebagai pengingat akan kekuatan mendongeng dalam memelihara pikiran anak-anak. Ini menyediakan platform bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka, mengembangkan kreativitas mereka, dan terhubung satu sama lain dengan cara yang bermakna. Melalui keajaiban mendongeng, anak-anak memulai petualangan yang menakjubkan, memicu keingintahuan mereka dan mengobarkan hasrat mereka untuk eksplorasi imajinatif.

Penerapan bercerita kontekstual dalam pembelajaran melibatkan komponen penting untuk mengembangkan regulasi emosi anak. Guru harus menyiapkan media visual seperti laptop, proyektor, dan video animasi yang relevan dengan materi yang diajarkan. Hal ini membantu memperdalam pemahaman siswa dan membuat proses pembelajaran lebih menarik. Ciptakan cerita yang relevan dengan materi yang diajarkan. Hal ini melibatkan perhatian pada kontak mata, ekspresi wajah, penekanan suara, dan gerakan tubuh yang selaras dengan cerita yang disampaikan. Cerita dilakukan di lingkungan terbuka, ruang pendukung atau taman yang dapat membuat anak lebih bebas dan tertarik mengikuti cerita. Hal ini membantu meningkatkan partisipasi siswa dan membuat pembelajaran lebih menarik. Cerita yang dilakukan harus kontekstual, yaitu memperhatikan konteks di mana siswa berada dan memastikan cerita yang dibuat relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Hal ini membantu memperdalam pemahaman siswa dan meningkatkan motivasi belajar. Anak diberi kesempatan untuk mengulang cerita lagi setelah bercerita. Hal ini mampu mengembangkan sikap emosional anak dan menunjukkan bahwa anak menjadi antusias dan mendalami cerita yang disampaikan. Seperti perubahan sikap anak usia 5-6 tahun sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan mendongeng, terlihat bahwa anak mulai menunjukkan sikap saling membantu, saling memberi, dan bekerja sama dengan

teman setelah diberikan perlakuan mendongeng. Kegiatan mengulang cerita ini akan memberikan pengalaman kepada anak dalam menyampaikan apa yang telah disampaikan dan diperoleh dalam mendongeng sehingga pesan dalam cerita dapat tersampaikan kepada anak dan selanjutnya dapat diamalkan oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Program mendongeng yang menjadi ciri khas TK Pertiwi adalah mendongeng yang dilakukan secara kontekstual. Kontekstual dalam mendongeng adalah mengaitkan pembelajaran secara langsung dengan situasi dunia nyata anak. Guru membimbing sambil menceritakan dan menjelaskan apa yang dilihatnya. Selama proses mendongeng ini, anak diminta untuk memperhatikan dengan saksama, karena anak akan diminta untuk menceritakan kembali kejadian yang baru saja dilihatnya secara bergantian. Dalam proses ini, perkembangan regulasi emosi anak dirangsang. Anak diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, berbagi cerita atau media cerita dengan teman-temannya, bekerja sama ketika bercerita dalam kelompok dengan satu tema yang dipilih, menghargai teman dengan mendengarkan teman yang berbicara, diberi kesempatan untuk bercerita di depan teman-temannya, dan dilatih untuk menunggu giliran ketika bermain atau bercerita.

#### **E. REFERENSI**

- Arya, R. (2018). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Temper Tantrum Pada Balita Di PAUD Kota Bukit Tinggi. *Menara Ilmu*.
- Agneta H. Fischer, & Antony SR Manstead. (20 Januari 2010). Hubungan antara gender dan emosi dalam budaya yang berbeda [Komunikasi pribadi].
- Andani, S., Santi, E., & Lestari, DR (2017). Bercerita Pengaruh Perkembangan Sosial Emosional (Keterampilan Sosial Dan Masalah Perilaku) Anak Usia 5-6 Tahun. *Dunia Keperawatan*, 5(2), 137. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i2.4118>
- Andi Kuswandi, A., Dwi Puspita, R., & Ismail, AM (2022). Implementasi Metode Bercerita dalam Peningkatan Kemampuan Berbicara Anak Usia Dini 4-6 Tahun. *Edu Happiness : Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 1(1), 31–39. <https://doi.org/10.62515/eduhappiness.v1i1.28>
- Desi Sukma Puspita Sari. (2022). Melatih Regulasi Emosi Pada Anak Pra Sekolah Dengan Bermain: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 14–20. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>
- Dinantia, F. Indriati G, D. (2014). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Frekuensi dan Intensitas perilaku Temper Tantrum pada Anak Balita. *Unri*, 1.
- Dodo, I. (2015). Cara melibatkan emosi anak. *Media Metro Luxima*.
- Durrotun Nafisah Aisyah. (2022). Teori dan Praktik Bermain Untuk Usia Anak Dini. *Cipta Media Nusantara*.
- Elizabeth B Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak* Jilid 1. Erlangga.
- Elizabeth B Hurlock. (1998). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Erlangga.

- Eisenberg, N., Smith, CL, & Spinrad, TL (2004). Hubungan dengan Pengaturan Emosi, Penyesuaian, dan Sosialisasi pada Masa Kanak-kanak.
- Haryono, SE, Anggraini, H., & Muntomimah, S.-. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Warna : Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24903/jw.v3i1.204>
- Heather L. Urry Heather, & James J. Gross. (2010). Pengaturan Emosi di Usia Lanjut [Komunikasi Pribadi].
- Jati, LTS, & Sumarni, W. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Anak Sekolah Dasar.
- Karnaen, SMN, & Royanto, LRM (2019). Bercerita Menggunakan Boneka Tangan Oleh Guru: Dapatkah Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Anak Tk A? *Jurnal Ilmu dan Profesi Psikologi*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.21648>
- Lestari, HW (2019). Kepercayaan Diri Anak Dalam Bermain di TK Kelompok A Gugus PAUD VIII Kecamatan Sleman.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Pengaturan Emosi Ibu: Kaitannya dengan Pola Asuh Emosi dan Pengaturan Emosi Anak. *Jurnal Masalah Keluarga*, 37(13), 1891–1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Rosda Karya.
- Pertiwi, RE (2020). Pelatihan Storytelling untuk Meningkatkan Keterampilan Stimulasi Emosi Guru PAUD. *Jurnal Psikologi Profesi Gadjah Mada (GamaJPP)*, 6(2), 194. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.57371>
- Rahiem, MDH (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini.
- Rogamelia, R., Amalia, F., & . M. (2022). Perkembangan Sosio-Emosional Anak Di Masa Pandemi Covid-19. *Al Huwiyah: Jurnal Kajian Perempuan dan Anak*, 2(1). <https://doi.org/10.24042/jwcs.v2i1.12041>
- Sari, M., Warmansyah, J., Syaiful, LD, & Utami, WT (2022). Karakter peduli lingkungan pada anak usia dini: Efek metode proyek. *Atfaluna: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Islam*; Vol 5 No 1 (2022): Januari-Juni 2022; 37-46 ; 2655-8009 ; 2655-8572 ; 10.32505/Atfaluna.V5i1. <http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/atfaluna/article/view/4334>
- Setiawan, E., Dewi, MS, & Ummah, S. (2021). Bercerita Melalui Keberanian untuk Perkembangan Kognitif Anak Dini. *Prasekolah*, 2(1), 163–173. <https://doi.org/10.18860/preschool.v2i1.10851>
- Subyantoro. (2007). Model Bercerita untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak: Aplikasi Ancangan Psikolinguistik. 19(3).
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.ga.