

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Resti Susanti¹, Mira Miranda², Jean Rala Bangkit,³ Desi Nur'aini⁴

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia¹⁻⁴

restisusanti428@gmail.com¹, miramiranda1419@gmail.com²,

Jeanrala12@gmail.com³, desinuraeni35@gmail.com⁴

ABSTRAK

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilatarbelakangi oleh keterbatasan kompetensi guru *Raudhatul Athfal* (RA) di Kecamatan Bogor Barat dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Rendahnya pemahaman konseptual dan keterampilan praktis guru dalam mendampingi anak mengelola emosi berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional serta terciptanya iklim pembelajaran yang kondusif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru RA dalam memahami konsep regulasi emosi dan menerapkan strategi yang aplikatif dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Metode pelaksanaan dilakukan melalui workshop, pemaparan materi, diskusi interaktif, dan simulasi praktik secara langsung. Materi yang diberikan mencakup berbagai strategi regulasi emosi berbasis praktik, meliputi *modeling*, *emotion labeling*, *storytelling*, *role play*, komunikasi positif, serta *mindfulness* sederhana seperti latihan pernapasan, *emotional check-in*, dan aktivitas peka indera. Hasil pelaksanaan program menunjukkan peningkatan pemahaman guru mengenai pentingnya regulasi emosi pada anak usia dini, disertai peningkatan keterampilan guru dalam memilih dan menerapkan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi anak. Guru juga menunjukkan kesiapan untuk mengintegrasikan strategi regulasi emosi ke dalam rutinitas pembelajaran di kelas. Program ini diharapkan berdampak pada terciptanya suasana kelas yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan pendidikan *Raudhatul Athfal* (RA) di wilayah Bogor Barat.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Strategi, Regulasi Emosi, *Raudhatul Athfal* (RA)

Received:
Desember 2025

Accepted:
Januari 2026

Published:
Januari 2026

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), termasuk Taman Kanak-kanak (TK) dan *Raudhatul Athfal* (RA), merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter, sikap, dan keterampilan sosial anak sejak dini. Pada masa ini, anak berada pada tahap perkembangan emosi yang pesat, namun kemampuan mereka untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi masih terbatas. Kondisi tersebut sering tampak dalam perilaku seperti menangis berlebihan, mudah marah, menolak perintah, atau merasa cemas ketika

menghadapi situasi baru (Filtri, 2017; Nurmalitasari, 2015).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru memiliki peran penting dalam membantu anak belajar mengelola emosi. Guru bukan hanya berfungsi sebagai pendidik akademik, tetapi juga sebagai teladan yang membangun lingkungan emosional positif. Namun, hasil observasi di beberapa *Raudhatul Athfal* (RA) di Kecamatan Bogor Barat menunjukkan bahwa banyak guru masih mengalami kesulitan dalam menghadapi perilaku emosional anak di kelas. Pendekatan yang digunakan cenderung bersifat instruktif atau menenangkan anak secara verbal tanpa

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Susanti, Miranda, Bangkit, Nur'aini (2026)

strategi yang berkelanjutan, sehingga anak tidak memperoleh kesempatan untuk belajar memahami dan mengatur emosinya secara mandiri (Rahmi, 2019).

Selain itu, masih terbatas pemahaman guru terhadap pendekatan pembelajaran berbasis bermain dan komunikasi positif. Padahal, bermain merupakan media alami bagi anak untuk belajar mengenali perasaan dan mengembangkan kontrol diri. Komunikasi positif, seperti memberikan validasi terhadap perasaan anak dan menggunakan bahasa yang lembut, terbukti dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak dalam berinteraksi sosial (Basri, 2019).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program pendampingan yang meningkatkan kapasitas guru *Raudhatul Athfal* (RA) dalam menerapkan strategi praktis membantu regulasi emosi anak. Melalui kegiatan pelatihan dan praktik berbasis bermain, guru diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan mendukung perkembangan sosial- emosional anak secara optimal.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap guru *Raudhatul Athfal* (RA) yang tergabung dalam Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kecamatan Bogor Barat, diperoleh beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Keterbatasan pemahaman guru tentang regulasi emosi anak usia dini. Sebagian guru belum memahami pentingnya regulasi emosi sebagai dasar perkembangan sosial, moral, dan akademik anak.
2. Kurangnya keterampilan praktis dalam membantu anak mengelola emosi. Teknik seperti *modeling*, *emotion labeling*, *storytelling*, *role play*, komunikasi positif, serta latihan *mindfulness* seperti *breathing exercise* dan *emotional check-in* belum diterapkan secara konsisten.
3. Minimnya media pembelajaran yang mendukung regulasi emosi anak. Sebagian besar guru belum memiliki alat bantu sederhana seperti papan emosi,

kartu ekspresi, atau sudut tenang (*calm corner*) yang dapat digunakan anak untuk mengenali dan menenangkan diri.

4. Kebutuhan pelatihan dan pendampingan berkelanjutan. Guru membutuhkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) yang aplikatif agar dapat mempraktikkan teori regulasi emosi sesuai konteks lokal dan karakteristik anak di sekolah masing-masing.

Solusi

Berdasarkan hasil analisis situasi di atas, solusi yang ditawarkan adalah pelatihan dan pendampingan guru *Raudhatul Athfal* (RA) di Kecamatan Bogor Barat mengenai strategi membantu regulasi emosi anak usia dini melalui pendekatan bermain dan komunikasi positif.

Kegiatan ini mengintegrasikan teori dan praktik langsung di kelas, agar guru memahami konsep dan mampu mengaplikasikannya secara kontekstual. Adapun bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan meliputi:

1. Workshop Interaktif Guru

Guru akan mendapatkan pemahaman tentang konsep dasar regulasi emosi anak, pentingnya bermain dalam pembelajaran sosial-emosional, dan teknik komunikasi positif. Workshop dilengkapi dengan diskusi kasus nyata yang dihadapi guru di kelas sebagai sarana refleksi dan berbagi praktik baik.

2. Pelatihan Praktik Teknik Regulasi Emosi

Guru akan berlatih menggunakan berbagai teknik sederhana dan aplikatif seperti:

- a. *Modeling* (keteladanan): mencontohkan sikap tenang saat anak beremosi.
- b. *Emotion labeling*: membantu anak mengenali dan menamai emosinya.
- c. *Storytelling*: menggunakan cerita untuk mengajarkan cara mengelola perasaan.
- d. *Role play*: bermain peran untuk menghadapi situasi emosional tertentu.
- e. *Komunikasi positif*: memberikan validasi dan bimbingan dengan bahasa lembut.

- f. *Mindfulness sederhana*: seperti *breathing exercise* “napas kupu-kupu” atau “napas balon”, mendengarkan suara alam, dan *emotional check-in* dengan kartu emosi.
3. Pembuatan dan Pemanfaatan Media Pembelajaran Emosi
Guru akan dibimbing membuat media sederhana seperti papan emosi, kartu ekspresi, dan *calm box* dari bahan yang mudah ditemukan di sekolah. Media ini menjadi alat bantu dalam proses pembelajaran emosi sehari-hari (Radliya et al., 2017).
4. Refleksi dan Berbagi Praktik Baik
Di akhir kegiatan, guru akan melakukan refleksi terhadap pengalaman belajar, mendiskusikan keberhasilan dan kendala, serta menyusun rekomendasi tindak lanjut untuk pengembangan program di *Raudhatul Athfal* (RA) masing-masing.

METODE

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah pendekatan partisipatif dan aplikatif, di mana mitra (Ikatan Guru *Raudhatul Athfal*/IGRA Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor) terlibat aktif dalam seluruh tahapan, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi akhir. Pendekatan partisipatif menekankan kolaborasi antara tim PkM dan mitra dalam menganalisis kebutuhan serta merumuskan solusi yang kontekstual (Slamet, 2020; Hidayati & Nurrahma, 2022). Sementara itu, pendekatan aplikatif menekankan penerapan langsung strategi regulasi emosi dalam praktik pembelajaran (Sartika, 2021).

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui tiga tahapan utama: pra perencanaan, perencanaan, dan pelatihan/pelaksanaan.

Pra Perencanaan

Pada tahap ini, tim melakukan kunjungan awal ke lokasi mitra (IGRA Kecamatan Bogor Barat) untuk melakukan:

1. Sosialisasi dan koordinasi awal, difasilitasi oleh Ketua IGRA Kecamatan.
2. Identifikasi kebutuhan (needs assessment) terkait regulasi emosi anak usia dini. Tim menanyakan kendala guru dalam menangani emosi anak, strategi yang sudah dipakai, serta kondisi kelas yang mempengaruhi pengelolaan emosi anak.
3. Observasi awal terhadap kesiapan lokasi, ketersediaan peserta, serta kebutuhan sarana seperti LCD, ruang kegiatan, dan media pembelajaran.

Tahap pra perencanaan ini penting untuk memastikan kegiatan sesuai konteks mitra dan dapat terlaksana secara efektif (Sugiyono, 2020).

Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim PkM dan mitra menyusun langkah teknis kegiatan, meliputi:

1. Penyusunan jadwal pelaksanaan workshop.
2. Penentuan materi inti mengenai strategi regulasi emosi anak usia dini.
3. Penyiapan media pelatihan seperti kartu emosi, video pendek, dan modul pelatihan.
4. Pembagian tugas tim selama kegiatan.

Tahap ini memastikan kegiatan berjalan terstruktur, terukur, dan sesuai kebutuhan guru *Raudhatul Athfal* (RA).

Pelaksanaan

Tahap ini merupakan inti kegiatan PkM, dilaksanakan secara tatap muka di aula IGRA Kecamatan Bogor Barat. Kegiatan terbagi menjadi beberapa bagian:

Penyampaian Materi

Materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, yang mencakup:

1. Konsep dasar emosi dan regulasi emosi anak usia dini.
2. Strategi regulasi emosi berbasis bermain: storytelling, role play, permainan ekspresi, dan komunikasi positif.

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Susanti, Miranda, Bangkit, Nur'aini (2026)

3. Teknik *emotion labeling* dan *emotional coaching* berbasis konseling perkembangan (Goleman, 1997).
4. Mindfulness sederhana: *breathing exercise*, *emotional check-in*, dan aktivitas peka indera.

Strategi berbasis bermain terbukti efektif membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Sukmawati & Wahyuni, 2021).

Penerapan IPTEK

Penerapan IPTEK dalam kegiatan ini meliputi:

1. Ilmu Bimbingan dan Konseling: mengenali, menyebutkan, dan merespons emosi anak secara empatik sesuai prinsip *emotional coaching*.
2. Metode Bermain Edukatif: penggunaan role play, kartu emosi, dan storytelling sebagai media pengelolaan emosi anak (Kurniawati & Rahman, 2020).
3. Media Digital Sederhana: seperti kartu ekspresi berbasis emoji untuk membantu anak mengenali emosi dengan lebih mudah (Fitriani et al., 2022).

Simulasi dan Praktik Langsung

Guru melakukan simulasi strategi regulasi emosi melalui:

1. Mindfulness breathing,
2. Permainan ekspresi,
3. Komunikasi positif,
4. Penanganan situasi emosi tertentu melalui role play.

Metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) efektif meningkatkan kompetensi guru (Kolb, 2015).

Refleksi dan Evaluasi

Guru menyampaikan pengalaman, pemahaman baru, serta kendala yang mungkin muncul dalam penerapan strategi. Refleksi ini diperlukan agar terjadi internalisasi pengetahuan dan perbaikan praktik ke depan (Brookfield, 2017).

Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra, yaitu Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor, memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini. IGRA

sebagai wadah profesional para guru Raudhatul Athfal (RA) menjadi mitra strategis dalam mendukung pelaksanaan kegiatan yang berfokus pada peningkatan kompetensi pendidik, khususnya dalam aspek regulasi emosi anak usia dini.

Bentuk partisipasi mitra yang diharapkan mencakup:

1. Kepala Sekolah Raudhatul Athfal (RA)
 - a. Memberikan izin dan dukungan administratif terhadap pelaksanaan kegiatan di masing-masing lembaga RA di bawah koordinasi IGRA Kecamatan Bogor Barat.
 - b. Memfasilitasi koordinasi antara tim pengabdian dengan para guru Raudhatul Athfal (RA) untuk memastikan kelancaran kegiatan.
 - c. Mendorong implementasi hasil pelatihan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di kelas.

2. Guru RA (Anggota IGRA Kecamatan Bogor Barat)

- a. Berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan seperti workshop, pelatihan, dan diskusi interaktif.
- b. Menerapkan strategi regulasi emosi yang diperoleh selama kegiatan dalam kegiatan pembelajaran di kelas.
- c. Mengembangkan serta memanfaatkan media pembelajaran berbasis emosi seperti papan emosi, kartu ekspresi, dan calm box.
- d. Menyusun laporan reflektif sederhana mengenai perubahan perilaku anak setelah penerapan strategi dan media pembelajaran yang diperkenalkan.

Dengan adanya partisipasi aktif dan kolaboratif dari IGRA Kecamatan Bogor Barat, kegiatan ini diharapkan tidak hanya menjadi pelatihan sesaat, tetapi juga mampu menumbuhkan budaya positif dalam mendampingi perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Keberlanjutan kegiatan ini akan memperkuat kapasitas guru Raudhatul Athfal (RA) dalam menciptakan lingkungan belajar yang hangat, empatik, dan mendukung kesejahteraan psikologis anak di wilayah Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Strategi Guru dalam Membantu Regulasi Emosi Anak Usia Dini” dilaksanakan pada Kamis, 13 November 2025 bertempat di Aula RA Baiturrahim, Menteng Asri, Bogor Barat. Peserta merupakan guru-guru *Raudhatul Athfal* (RA) se-Kecamatan Bogor Barat yang hadir melalui koordinasi PC IGRA. Secara umum kegiatan berjalan lancar, tertib, dan memperoleh antusiasme tinggi dari para guru. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1.

Kegiatan Peserta, Mitra, dan Tim PkM

Pelaksanaan Kegiatan Registrasi dan Pembukaan

Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dengan registrasi peserta dan pengisian daftar hadir. Setelah seluruh peserta memasuki aula, acara resmi dibuka dengan sambutan MC, pembacaan doa, dan menyanyikan Mars IGRA. Suasana awal kegiatan berlangsung hangat dan membangun rasa kebersamaan.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari: Ketua PD IGRA Kota Bogor (Umi kulsum, S.Pd.I), Ketua KKRA Kota Bogor (Nina Yohana, S.Pd), Ketua PC IGRA Bogor Barat (Uun nurmilah, S.Ps), Pengawas RA Bogor Barat (H.Muhammar Nurdin, M.Pd), dan dari perwakilan tim PkM (Mira Miranda, M.E.)

Para pimpinan menekankan pentingnya peningkatan kompetensi guru *Raudhatul Athfal* (RA), khususnya dalam mendampingi perkembangan emosional anak usia dini, yang

dewasa ini semakin beragam dan kompleks.terlihat pada gambar 2.



Gambar 2.

Ketua PC IGRA Bogor Barat dan Perwakilan Tim PkM

Pembuka Materi (Emotional Check-In)

Sebelum memasuki materi inti, pemateri (Resti Susanti), mengajak peserta untuk melakukan “emotional check-in” sebagai pengalaman awal mengenali emosi diri. Kegiatan ini menggantikan pretest, dan bertujuan memberikan contoh nyata bagaimana guru dapat membantu anak memahami perasaannya.

Instruksi pemateri:

“Kalau sedang merasa senang, silakan angkat tangan kanan pelan-pelan.” “Kalau merasa lelah, angkat tangan kiri.” “Kalau sedang sangat bersemangat, kepalkan tangan di depan dada.” “Dan kalau rasanya biasa saja, biarkan tangan santai di pangkuan.”

Setelah peserta bergerak sesuai instruksi, pemateri memberi refleksi: bahwa meskipun berada dalam ruangan yang sama, setiap orang membawa emosi yang berbeda, dan bahwa itu sangat wajar.

Pemateri kemudian mengaitkannya dengan kondisi anak-anak di *Raudhatul Athfal* (RA): ada yang datang ceria, ada yang diam karena rindu orang tua, ada yang marah tanpa alasan yang jelas, ada yang butuh pelukan untuk menenangkan diri. Pesan kunci: “Setiap emosi anak sebenarnya hanya ingin dimengerti.”

Kegiatan awal ini membuka wawasan guru bahwa regulasi emosi berawal dari

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Susanti, Miranda, Bangkit, Nur'aini (2026)

kemampuan mengenali emosi, baik emosi diri maupun emosi anak.

Dapat dilihat pada gambar 3



Gambar 3.

Pembuka Materi (Emotional Check-In)

Penyampaian Materi Utama

Setelah emotional check-in, pemateri menyampaikan materi utama tentang strategi regulasi emosi anak usia dini, meliputi: konsep dan dasar regulasi emosi anak, penyebab umum tantrum dan ledakan emosi, pentingnya kehadiran guru sebagai pendamping emosi, lingkungan kelas yang aman secara emosional, strategi regulasi emosi yang aplikatif di *Raudhatul Athfal* (RA).

Pemaparan dilakukan dengan pendekatan Explain – Show – Try – Reflect, yaitu: Explain: pemateri menjelaskan konsep strategi secara runtut. Show: pemateri mencontohkan cara mempraktikkan strategi. Try: peserta diminta mencoba teknik yang sama secara berkelompok maupun individu. Reflect: peserta bersama pemateri melakukan refleksi tentang kesulitan, manfaat, serta kemungkinan penerapannya di kelas.

Strategi yang dipelajari peserta meliputi: *Modeling* (Keteladanan guru). Pemateri mencontohkan cara merespons anak dengan tenang, lalu guru menirukan. *Emotion Labeling*. Guru mempelajari cara menamai

emosi dengan bahasa sederhana, misalnya: “Sepertinya kamu sedang kecewa ya...”. *Storytelling* Emosi. Peserta dilatih menggunakan cerita sebagai cara aman untuk membicarakan perasaan. *Role Play* Situasi Emosional. Guru mempraktikkan penanganan anak menangis, marah, takut, atau menarik diri. Komunikasi Positif. Guru mempelajari cara mengganti kalimat larangan menjadi kalimat pengarahan. *Mindfulness* Sederhana, Peserta mencoba: latihan napas tenang, *emotional check-in* untuk anak, aktivitas peka indera (*sensory grounding*).

Pada sesi praktik, peserta tampak aktif dan antusias karena merasa teknik yang diajarkan nyata, sederhana, dan mudah diterapkan. Seperti dapat dilihat di gambar 4.



Gambar 4.

Penyampaian Materi Utama

Sesi Tanya Jawab

Setelah sesi praktik dan refleksi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan seputar:

1. cara menghadapi anak yang tantrum di pagi hari,
2. strategi komunikasi dengan orang tua terkait perkembangan emosi anak,
3. bagaimana menerapkan mindfulness pada anak yang sangat aktif,
4. serta bagaimana mengintegrasikan regulasi emosi ke dalam kegiatan bermain.

Pemateri memberikan jawaban dan contoh situasi nyata sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan aplikatif.

Sesi ini menjadi salah satu bagian yang paling interaktif karena peserta merasa pertanyaannya terhubung langsung dengan pengalaman sehari-hari di kelas. Dapat dilihat pada gambar 5



Gambar 5
Tanya jawab

Secara keseluruhan, program Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan baik. Beberapa komponen pendukung yang dimanfaatkan selama kegiatan seperti metode interaktif, simulasi, dan penggunaan kartu emosi, berkontribusi pada meningkatnya pemahaman dan keterampilan guru dalam mendampingi emosi anak usia dini.

1. Terjadi peningkatan pemahaman guru mengenai ragam emosi anak, pentingnya mengenali emosi sebagai langkah awal regulasi, faktor penyebab tantrum, peran guru sebagai model pengendalian emosi, serta prinsip komunikasi empatik. Pemahaman ini tampak dari kemampuan peserta menjelaskan kembali konsep secara tepat.
2. Keterampilan praktis guru juga meningkat melalui latihan langsung. Guru mampu menerapkan strategi seperti modeling dengan respons tenang, emotion labeling menggunakan kartu emosi, storytelling bertema emosi, role play menghadapi anak menangis atau marah, komunikasi positif, serta teknik mindfulness meliputi napas 3 detik dan emotional check-in. Para guru menyatakan bahwa teknik ini mudah diterapkan di kelas dan membantu anak menenangkan diri lebih cepat.

3. Antusiasme peserta terlihat sangat tinggi. Guru *Raudhatul Athfal* (RA) aktif bertanya, berani berbagi pengalaman nyata, terlibat penuh dalam role play, dan bersedia mencoba latihan mindfulness meskipun baru pertama kali mengenalnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan motivasi dan kesiapan guru untuk menerapkan strategi regulasi emosi di lingkungan belajar.

Penutupan Kegiatan

Kegiatan Abdimas ditutup dengan penyampaian kesan dan harapan dari peserta serta mitra. Sebagai bentuk apresiasi, pihak mitra memberikan sertifikat kepada pemateri. Kegiatan kemudian diakhiri dengan foto bersama antara mitra, tim PkM, dan peserta sebagai dokumentasi dan simbol kerja sama yang baik sepanjang kegiatan. Dapat dilihat pada gambar 6



Gambar 6
Penyerahan Serifikat



Gambar 7
Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Susanti, Miranda, Bangkit, Nur'aini (2026)



Gambar 8
Mitra, Tim PkM, Peserta

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat di *Raudhatul Athfal* (RA) se-Kecamatan Bogor Barat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Permasalahan utama mitra berupa keterbatasan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan strategi regulasi emosi anak usia dini dapat diatasi melalui kegiatan pelatihan yang terstruktur dan aplikatif. Program ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman guru mengenai ragam emosi anak, faktor pemicu perilaku tantrum, peran guru sebagai model pengendalian emosi, serta pentingnya komunikasi empatik dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru memperoleh keterampilan praktis dalam menerapkan berbagai strategi regulasi emosi berbasis bermain, seperti *storytelling*, kartu emosi, *role play*, dan *mindfulness* sederhana yang relevan dengan karakteristik anak usia dini.
2. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan meliputi tingginya minat dan antusiasme guru, keaktifan peserta dalam diskusi dan simulasi, serta kesesuaian materi dengan kebutuhan nyata di lingkungan sekolah. Adapun faktor penghambat yang ditemui adalah keterbatasan waktu pelaksanaan dan padatnya aktivitas sekolah, sehingga beberapa teknik regulasi emosi belum dapat dipraktikkan dan didalami secara optimal. Meskipun demikian, program ini memberikan dasar yang kuat bagi guru RA untuk mengembangkan layanan pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan sosial-emosional anak.

Saran

Waktu pelaksanaan kegiatan relatif terbatas dibandingkan luasnya cakupan materi regulasi emosi. Oleh karena itu, disarankan agar pihak terkait, khususnya PC IGRA Bogor Barat dan lembaga *Raudhatul Athfal* (RA), mengadakan kegiatan pendalaman yang lebih fokus pada satu atau dua strategi tertentu dengan durasi yang lebih panjang. Dengan demikian, guru dapat lebih terampil menerapkan teknik regulasi emosi secara konsisten di kelas.

Selain itu, diharapkan guru terus mengembangkan kemampuan mereka dalam menerapkan komunikasi positif, *emotion labeling*, *role play*, dan *mindfulness* sederhana, serta mampu memilih metode pendampingan emosi yang sesuai dengan karakteristik setiap anak. Guru juga diharapkan memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan sehingga anak memiliki pengalaman belajar yang lebih tenang, aman, dan kondusif bagi perkembangan sosial-emosionalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, H. (2019). Komunikasi positif dalam pembelajaran anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 145–156.
- Brookfield, S. D. (2017). *Becoming a critically reflective teacher* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Filtri, A. (2017). Perkembangan emosi anak usia dini dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 23–32.
- Fitriani, R., Suryana, D., & Wahyuni, S. (2022). Penggunaan media digital sederhana untuk mengenalkan emosi pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3201–3212.
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

- Hidayati, N., & Nurrahma, A. (2022). Pendekatan partisipatif dalam program pengabdian kepada masyarakat bidang pendidikan. *Jurnal Abdimas Pendidikan*, 3(2), 87–96.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Kurniawati, L., & Rahman, T. (2020). Metode bermain peran dalam mengembangkan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(1), 55–67.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111.
- Radliya, R., Hartati, S., & Yuliani, N. (2017). Media papan emosi sebagai sarana pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini. *Jurnal PAUD Teratai*, 6(3), 112–120.
- Rahmi, L. (2019). Peran guru dalam pengembangan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 45–58.
- Sartika, D. (2021). Implementasi strategi pembelajaran aplikatif dalam meningkatkan kompetensi guru PAUD. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 33–42.
- Slamet, Y. (2020). Pendekatan partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(1), 12–20.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, R., & Wahyuni, S. (2021). Strategi berbasis bermain dalam membantu regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1350–1362.