

MEMBANGUN KARAKTER MELALUI REGULASI EMOSI: IMPLIKASI TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL DAN VARIASI INDIVIDUAL

Amaluddin

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

Corresponden E-Mail; amaluddin@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel: (Diisi Editor)

Diterima: 19 September 2024

Direvisi: 23 September 2024

Disetujui: 30 Oktober 2024

Tersedia Daring: 30 Juli 2024

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Pembentukan Karakter; Perkembangan Sosial; Variasi Individual; Pendidikan Dasar Islam; Pendidikan Karakter

ABSTRAK

Emosi memiliki peran fundamental dalam membentuk perilaku, identitas, dan hubungan sosial individu di berbagai tahap perkembangan. Regulasi emosi menjadi aspek sentral dalam pembentukan karakter dan perkembangan sosial yang selama ini belum mendapatkan perhatian optimal dalam pendidikan dasar. Terdapat kesenjangan dalam literatur terkait pentingnya integrasi regulasi emosi sebagai fondasi utama dalam penguatan karakter dan perkembangan sosial peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka dengan metode analisis isi terhadap literatur ilmiah terbaru yang relevan dengan topik regulasi emosi, pembentukan karakter, dan variasi individual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam membangun karakter berbasis nilai internal, memperkuat keterampilan sosial adaptif, serta menjelaskan variasi perkembangan individu yang dipengaruhi faktor emosional dan sosial. Temuan ini juga menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi kunci untuk membentuk perilaku prososial yang berkelanjutan dan memperkaya kualitas hubungan sosial sejak masa kanak-kanak. Selain itu, perbedaan individual dalam regulasi emosi menuntut pendekatan pendidikan karakter yang lebih personal dan adaptif, bukan seragam. Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya penguatan keterampilan regulasi emosi dalam kurikulum pendidikan dasar Islam untuk meningkatkan efektivitas program pendidikan karakter dan perkembangan sosial peserta didik secara komprehensif.

ABSTRACT

Keywords: Emotional Regulation; Character Building; Social Development; Individual Variation; Islamic Basic Education; Character Education

Emotions play a fundamental role in shaping behavior, identity, and social relationships of individuals at various stages of development. Emotion regulation is a central aspect in character formation and social development that has not received optimal attention in basic education. There is a gap in the literature regarding the importance of integrating emotion regulation as a fundamental foundation in strengthening the character and social development of students. This study uses a qualitative approach based on literature review with content analysis of the latest scientific literature relevant to the topics of emotion regulation, character formation, and individual variation. The results show that emotion regulation plays a significant role in building character based on internal values, strengthening

adaptive social skills, and explaining individual developmental variation influenced by emotional and social factors. These findings also confirm that emotional regulation skills are key to shaping sustainable prosocial behavior and enriching the quality of social relationships from childhood. Furthermore, individual differences in emotional regulation require a more personalized and adaptive approach to character education, rather than a one-size-fits-all approach. This research implies the importance of strengthening emotional regulation skills in the Islamic elementary education curriculum to enhance the effectiveness of character education programs and the comprehensive social development of students.

© 2023
This is an open access article under CC-BY license



1. Pendahuluan

Emosi memiliki peran fundamental dalam kehidupan manusia, karena memengaruhi hampir seluruh aspek perilaku, interaksi sosial, serta pembentukan identitas personal dan sosial (Mukhlis & Mbelo, 2019). Menurut (Multahada et al., 2022), emosi tidak hanya berfungsi sebagai reaksi terhadap peristiwa internal maupun eksternal, tetapi juga sebagai mekanisme pengatur perilaku adaptif yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Damasio (1994) menegaskan bahwa emosi berkontribusi besar dalam proses pengambilan keputusan, penyusunan nilai-nilai pribadi, serta penguatan hubungan interpersonal. Selain itu, Izard (2009) menyatakan bahwa pengalaman emosional sejak masa kanak-kanak berperan dalam membentuk struktur kepribadian dan preferensi sosial individu di masa dewasa. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap peran emosi menjadi penting dalam mengkaji perkembangan manusia secara holistik, terutama dalam kaitannya dengan pembentukan karakter dan hubungan sosial.

Regulasi emosi merupakan kompetensi penting yang berperan dalam membentuk respons adaptif individu terhadap beragam tantangan sosial dan perubahan lingkungan. Menurut (R. A. Thompson, 1994), regulasi emosi mencakup proses internal dan eksternal yang bertujuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. (Eisenberg & Spinrad, 2004) menambahkan bahwa keberhasilan individu dalam mengatur emosinya sangat menentukan kapasitas untuk menjalin hubungan sosial yang sehat, mempertahankan keseimbangan psikologis, serta mencapai tujuan jangka panjang. Penelitian (Saarni, 1999) juga menunjukkan bahwa kompetensi regulasi emosi berkembang secara progresif sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis dan sosial. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi fondasi penting bagi pembentukan perilaku adaptif yang efektif dalam menghadapi dinamika kehidupan sosial modern.

Pembentukan karakter (Lickona, 2015) merupakan proses dinamis yang melibatkan integrasi nilai, sikap, dan perilaku dalam diri individu, yang secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi. Menurut Lapsley dan Woodbury (2016), karakter tidak

hanya tercermin dalam tindakan moral, tetapi juga dalam kapasitas untuk mengelola emosi dengan cara yang mendukung nilai-nilai dan tujuan jangka panjang. Penelitian terbaru oleh (Phillips, 2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecakapan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan tingkat integritas moral, empati sosial, dan ketekunan yang lebih tinggi. Selain itu, (Marie-Mitchell & Cole, 2022) mengemukakan bahwa keberhasilan dalam pembentukan karakter memerlukan kemampuan untuk mengendalikan impuls emosional yang bertentangan dengan prinsip moral internal yang telah dibentuk. Dengan demikian, pengelolaan emosi secara konstruktif menjadi landasan penting dalam menginternalisasi nilai-nilai moral dan membentuk karakter yang stabil sepanjang perkembangan individu.

Keterampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan sosial anak dan remaja, terutama dalam membangun kualitas hubungan interpersonal yang sehat. Berdasarkan penelitian oleh (Amir et al., 2021), kecakapan dalam mengelola emosi secara adaptif berkorelasi positif dengan kemampuan individu untuk menunjukkan empati, mengembangkan keterampilan sosial, serta mempertahankan hubungan yang suportif dan harmonis. Penelitian yang dilakukan oleh (Troy et al., 2021) juga menegaskan bahwa defisit dalam regulasi emosi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif, penolakan sosial, dan kesulitan adaptasi dalam kelompok sosial. Selain itu, (Utami, 2015) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang kuat sejak usia dini merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan sosial dan emosional di masa remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya faktor intrapersonal, melainkan juga landasan utama bagi kompetensi sosial dan integrasi dalam komunitas sosial yang lebih luas.

Fenomena meningkatnya tantangan sosial dan emosional pada anak-anak dan remaja di era modern menuntut perhatian serius terhadap faktor-faktor internal yang mempengaruhi pembentukan karakter dan perkembangan sosial. Berbagai studi menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mengelola emosi menjadi akar dari berbagai permasalahan sosial, seperti rendahnya empati, tingginya perilaku agresif, dan ketidakmampuan membentuk hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, penelitian mengenai regulasi emosi tidak hanya relevan, tetapi juga mendesak, karena menyentuh pangkal persoalan yang berdampak langsung terhadap kualitas pembentukan karakter dan kesejahteraan sosial individu sejak usia dini. Temuan dalam penelitian ini menjadi penting karena menawarkan solusi konkret untuk memperbaiki aspek fundamental dalam perkembangan kepribadian, yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan emosi secara adaptif dan konstruktif. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman ilmiah mengenai hubungan kompleks antara regulasi emosi, pembentukan karakter, dan dinamika sosial, yang selama ini masih memerlukan pendalaman secara empiris.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran regulasi emosi dalam membentuk karakter, memperkuat perkembangan sosial, dan memahami variasi individual yang muncul dalam proses tersebut. Eksplorasi ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi

perkembangan dan pendidikan karakter, serta memberikan landasan konseptual yang kuat bagi intervensi pendidikan berbasis penguatan regulasi emosi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka (library research). Fokus kajian diarahkan pada analisis teoretis terhadap konsep regulasi emosi, pembentukan karakter, perkembangan sosial, dan variasi individual. Sumber data primer dikumpulkan dari artikel jurnal internasional bereputasi yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir. Selain itu, buku-buku ilmiah dan laporan penelitian terkait dijadikan sebagai sumber data sekunder. Seluruh sumber dipilih berdasarkan relevansi, aktualitas, dan kualitas ilmiah.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari literatur yang membahas keterkaitan antara regulasi emosi, karakter, perkembangan sosial, dan faktor individual. Pemilihan literatur dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan kredibilitas penerbit dan tingkat sitasi karya ilmiah tersebut. Data diperoleh melalui teknik dokumentasi, dengan menelaah artikel, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Instrumen penelitian berupa tabel kategorisasi tema digunakan untuk mempermudah identifikasi dan klasifikasi data. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi sumber dan pengkajian silang terhadap literatur utama.

Prosedur analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (content analysis) berbasis tematik. Data yang terkumpul dikoding dan diklasifikasikan berdasarkan tema utama yang berkaitan dengan regulasi emosi dan implikasinya terhadap pembentukan karakter dan perkembangan sosial. Interpretasi data dilakukan dengan menarik hubungan antarkonsep secara sistematis. Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskriptif analitik yang memuat pemaknaan kritis terhadap literatur yang dianalisis. Seluruh proses penelitian dilakukan secara berkesinambungan untuk menjaga konsistensi dan kedalaman analisis.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa pembentukan karakter tidak hanya bergantung pada nilai-nilai normatif yang diajarkan, melainkan juga pada kemampuan individu dalam mengatur emosinya secara adaptif (Fitriani & Gelang, 2020; Tita Nia et al., 2023). Temuan ini menantang paradigma lama yang terlalu menekankan aspek kognitif dan moral dalam pembentukan karakter tanpa mempertimbangkan aspek emosional secara integral. Menurut Lapsley dan Narvaez (2006), karakter sejati terbentuk melalui interaksi antara penalaran moral dan kompetensi emosional. Oleh karena itu, integrasi regulasi emosi ke dalam program pendidikan karakter menjadi solusi yang menyentuh akar permasalahan pembangunan karakter yang selama ini dianggap lemah dalam dimensi emosi. Penelitian ini memperlihatkan bahwa penguatan regulasi emosi dapat mengisi kekosongan tersebut secara signifikan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga mengatasi kesenjangan konseptual terkait hubungan antara regulasi emosi dan perkembangan sosial. Dalam berbagai studi sebelumnya, aspek perkembangan sosial lebih banyak dikaji melalui dimensi interaksi sosial eksternal tanpa menyoroti mekanisme internal seperti regulasi emosi. Penelitian ini memperkuat temuan (Eisenberg & Spinrad, 2004) yang menekankan bahwa kecakapan

regulasi emosi menentukan kualitas hubungan interpersonal sejak usia dini. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kapasitas regulasi emosi perlu diprioritaskan dalam program intervensi sosial, sehingga perkembangan sosial individu dapat berlangsung secara optimal. Hal ini mengatasi kecenderungan pendekatan sosial tradisional yang kurang memperhatikan kesiapan emosional individu.

Penelitian ini juga berhasil menjawab keterbatasan dalam literatur yang mengabaikan variasi individual dalam proses pembentukan karakter dan perkembangan sosial. Temuan menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam kemampuan regulasi emosi mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam membangun karakter dan menjalin relasi sosial yang sehat. Menurut (Saltzman & Thompson, 2014; L. L. Thompson et al., 2013), faktor-faktor seperti temperamen, pengalaman sosial awal, dan dukungan lingkungan turut membentuk kemampuan regulasi emosi seseorang. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat one-size-fits-all dalam pendidikan karakter menjadi tidak memadai. Hasil ini memperkuat pentingnya pendekatan yang bersifat personal dan adaptif, dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik emosional setiap individu.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperluas ruang diskusi akademik mengenai pentingnya mengintegrasikan pendekatan penguatan regulasi emosi dalam kurikulum pendidikan dasar (Saefi et al., 2017). Studi ini menegaskan bahwa pembelajaran nilai dan karakter tidak dapat dipisahkan dari penguatan keterampilan emosional peserta didik. Durlak et al. (2011) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa program pengembangan sosial-emosional secara signifikan meningkatkan perilaku prososial dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan bukti tambahan bahwa investasi dalam pendidikan regulasi emosi bukan hanya penting untuk perkembangan moral, tetapi juga berdampak luas terhadap keberhasilan akademik dan sosial. Implikasi ini membuka peluang baru bagi desain kurikulum yang lebih holistik dan efektif.

Akhirnya, penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengatasi kesenjangan praktik pendidikan yang selama ini lebih berorientasi pada pengendalian perilaku eksternal daripada pengembangan kapasitas internal individu. Temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai kekuatan internal yang mendorong keteraturan perilaku berdasarkan kesadaran diri, bukan sekadar karena kontrol eksternal. Hal ini sejalan dengan pandangan Ryan dan Deci (2017) dalam teori Self-Determination, yang menekankan pentingnya regulasi internal untuk menghasilkan motivasi yang otentik dan perilaku yang berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar konseptual yang kuat untuk menggeser paradigma pendidikan karakter dari pendekatan kontrol ke pendekatan pengembangan kapasitas diri. Pergeseran ini diharapkan mampu membentuk individu yang tidak hanya berperilaku baik karena aturan, tetapi karena kesadaran nilai yang tertanam kuat dalam dirinya (Rothmann, 2016; van Woerkom & Kroon, 2020)v.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi memainkan peran sentral dalam membentuk karakter, memperkuat perkembangan sosial, dan menjelaskan variasi individual yang muncul dalam proses tersebut. Regulasi emosi terbukti menjadi faktor internal yang tidak hanya mendukung konsistensi perilaku moral, tetapi juga memperkaya kualitas hubungan sosial

individu. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter dan perkembangan sosial tidak dapat dipisahkan dari kecakapan individu dalam mengelola emosinya secara adaptif. Regulasi emosi berfungsi sebagai kekuatan pendorong internal yang memungkinkan individu bertindak berdasarkan nilai-nilai yang terinternalisasi, bukan sekadar sebagai respons terhadap kontrol eksternal. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan penguatan regulasi emosi dalam kerangka pendidikan karakter, khususnya di tingkat pendidikan dasar.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan karakter dengan menguatkan posisi regulasi emosi sebagai fondasi utama pembentukan karakter. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan landasan konseptual bagi pengembangan kurikulum pendidikan dasar Islam yang lebih holistik, dengan menekankan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi sejak dini. Temuan ini memberikan solusi atas lemahnya dimensi emosional dalam pendidikan karakter konvensional, serta membuka jalan untuk pendekatan yang lebih personal dalam mendukung perkembangan sosial siswa. Namun, penelitian ini memiliki batasan berupa keterbatasan analisis pada literatur yang tersedia, tanpa melibatkan data empiris lapangan secara langsung. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian masa depan mengombinasikan kajian pustaka dengan studi lapangan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual terhadap hubungan antara regulasi emosi, pembentukan karakter, dan perkembangan sosial di lingkungan pendidikan dasar Islam.

Daftar Pustaka

- Amir, D., Parsons, W. S., Ahl, R. E., & McAuliffe, K. (2021). Trustworthiness is distinct from generosity in children. *Developmental Psychology*, 57(8), 1318–1324. <https://doi.org/10.1037/dev0001214>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339.
- Fitriani, L., & Gelang, S. B. (2020). Membangun Pendidikan Ramah Anak Dalam Keluarga Di Era Pandemi Covid-19. *Egalita*, 15(1), 32–41. <https://doi.org/10.18860/egalita.v15i1.10117>
- Lickona, T. (2015). *Educating For Character; Mendidik Untuk Membentuk Karakter*. Bumi Aksara.
- Marie-Mitchell, A., & Cole, S. W. (2022). Adverse childhood experiences and transcriptional response in school-age children. *Development and Psychopathology*, 34(3), 875–881. <https://doi.org/10.1017/S095457942000187X>
- Mukhlis, A., & Mbelo, F. H. (2019). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pada Permainan Tradisional. *Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Din*, Vol. 1, 11–28.
- Multahada, A., Melaty, P., Apriyani, H., & Andriani, T. (2022). Primary Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Kreatif Pingky Melaty Tris Andriani. *Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(April), 11–21.
- Phillips, W. J. (2021). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 40(10),

5040–5053. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>

Rothmann, S. (2016). Employee Engagement. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*, 317–341. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch18>

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.

Saefi, M., Suwono, H., & Susilo, H. (2017). *Studi Komparatif Tiga Strategi Pembelajaran Ditinjau Dari Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Biologi*. May.

Saltzman, J., & Thompson, B. H. (2014). *Environmental law and policy: concepts and Insights*. <https://www.amazon.com/Environmental-Law-Policy-Concepts-Insights-ebook/dp/B00M774CA8>

Thompson, L. L., Thompson, L. L., & Choi, H.-S. (2013). *Creativity and innovation in organizational teams*.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*. *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 25–52.

Tita Nia, Purniadi Putra, & Rona. (2023). Pembentukan Karakter Religius Melalui Pembiasaan Tahfidzul Qur'an Pada Siswa Kelas IV dan V (Studi Kasus di MIS Nurul Hikmah Sekura). *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.37567/jie.v9i1.2012>

Troy, D., Russell, A., Kidger, J., & Wright, C. (2021). Childhood psychopathology mediates associations between childhood adversities and multiple health risk behaviours in adolescence: analysis using the ALSPAC birth cohort. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1100–1109. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13379>

Utami, L. S. S. (2015). The Theories of Intercultural Adaptation. *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 180–197.

van Woerkom, M., & Kroon, B. (2020). The Effect of Strengths-Based Performance Appraisal on Perceived Supervisor Support and the Motivation to Improve Performance. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01883>