



Peran Kegiatan Jurnal Pagi Dalam Membangun Regulasi Sosial Emosional Pada Anak Kelompok B Di TK Permata Hati Banda Aceh

Khairuna¹, Fitriah Hayati², Ahmad Nasriadi³

Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No.34, Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23112

Email: khairuna180@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran kegiatan jurnal pagi dalam membangun regulasi sosial-emosional pada anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas 26 anak Kelompok B, sedangkan informan penelitian meliputi kepala sekolah dan tiga guru kelas Kelompok B. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan jurnal pagi berperan dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak melalui pembiasaan kegiatan pagi, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memperlihatkan perkembangan yang baik dalam mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, menaati aturan kegiatan, menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan pagi, dan menunggu giliran. Namun, beberapa anak masih memerlukan pendampingan untuk mengembangkan kemampuan tersebut secara optimal. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa peran guru dalam mengenali kondisi emosional anak, memberikan motivasi, dan menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman menjadi bagian penting dalam mendukung regulasi sosial-emosional. Selain itu, pembiasaan yang konsisten serta kerja sama antara guru dan orang tua turut mendukung perkembangan kemampuan sosial-emosional anak. Dengan demikian, kegiatan jurnal pagi tidak hanya menjadi rutinitas awal sebelum pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk mendukung perkembangan regulasi sosial-emosional anak usia dini.

Kata kunci: *Jurnal Pagi, Regulasi Sosial-Emosional, Anak Usia Dini*

Abstract: *This study aims to describe the role of morning journal activities in developing social-emotional regulation among Group B children at TK Permata Hati Banda Aceh. This study employed a qualitative approach using a case study design. The research subjects consisted of 26 Group B children, while the research informants included the school principal and three Group B classroom teachers. Data were collected through observation and interviews. The findings indicate that morning journal activities play a role in supporting children's social-emotional regulation through morning routines, interactions with teachers and peers, and guidance throughout the activities. The observations revealed that most children demonstrated good development in regulating their emotions when interacting with peers, following activity rules, showing readiness to participate in morning activities, and waiting for their turns. However, some children still required guidance to develop these abilities optimally. The interview findings also indicated that teachers' roles in recognizing children's emotional states, providing motivation, and creating a safe and comfortable learning environment were important in supporting social-emotional regulation. Furthermore, consistent routines and collaboration between teachers and parents contributed to supporting children's social-emotional development. Therefore, morning journal activities serve not only as a routine at the beginning of the school day but also as a means of supporting the development of social-emotional regulation in early childhood.*

Keywords: *Morning Journal Activities, Social-Emotional Regulation, Early Childhood*

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pendidikan tersebut diselenggarakan melalui jalur formal, nonformal, dan informal (Madyawati, 2019). Pendidikan tidak hanya berlangsung di lembaga sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitar. Pendidikan merupakan proses yang membutuhkan waktu panjang serta mencakup upaya pembinaan, pengembangan, dan peningkatan potensi serta kemampuan yang dimiliki anak untuk mencapai kemajuan dalam kehidupannya.

Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik, yang meliputi koordinasi motorik halus dan kasar, maupun secara kognitif, yang mencakup daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual. Selain itu, pendidikan anak usia dini juga mendukung perkembangan sosial, emosional, keagamaan, dan komunikasi sesuai dengan keunikan serta tahap perkembangan yang dilalui anak (Hasnida, 2019). Oleh karena itu, penyelenggaraan PAUD perlu memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangannya melalui kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka.

Salah satu kegiatan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran anak usia dini adalah jurnal pagi. Jurnal pagi merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan ketika anak tiba di sekolah pada pagi hari. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan pengalaman, dan memulai aktivitas pembelajaran dalam suasana yang menyenangkan. Menurut (Kurniasih et al., 2021), kegiatan jurnal pagi dapat menjadi aktivitas yang bermanfaat bagi anak untuk memulai hari melalui kegiatan menulis, menggambar, serta menceritakan dan membagikan pengalaman yang mereka alami. Kegiatan tersebut membantu anak mengekspresikan diri, merangsang kreativitas, dan melatih kemampuan komunikasi. Dengan demikian, jurnal pagi dapat menjadi sarana untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna sekaligus memberikan kesempatan kepada guru untuk mengenali kondisi dan kebutuhan anak pada awal kegiatan pembelajaran.

Pelaksanaan jurnal pagi dapat berbeda-beda di setiap lembaga pendidikan, bergantung pada kebutuhan, kebijakan, dan karakteristik anak. Dalam penelitian (Tambunan, 2020), kegiatan jurnal pagi dilaksanakan melalui aktivitas menggambar bebas dengan menggunakan peralatan sederhana, seperti buku atau kertas bekas yang masih layak pakai, pensil, krayon, dan alat tulis lainnya. Melalui kegiatan tersebut, anak dapat menuangkan ide dan mengekspresikan perasaannya melalui gambar, tulisan, atau angka. Selama kegiatan berlangsung, guru mendampingi anak dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai gambar yang dibuat agar anak terdorong untuk bercerita dan mengungkapkan pendapatnya. Sementara itu, menurut (Lailiyah & Nur, 2020), kegiatan jurnal pagi dapat mencakup baris-berbaris, menyanyikan lagu, menulis jurnal, serta membuat puisi dan cerita pendek. Berbagai bentuk kegiatan

tersebut menunjukkan bahwa jurnal pagi dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan kebutuhan perkembangan anak.

Selain mendukung kemampuan bahasa dan praliterasi, kegiatan jurnal pagi juga berpotensi memberikan ruang bagi anak untuk mengenali dan mengekspresikan perasaannya. Ketika anak diberikan kesempatan untuk menggambarkan pengalaman atau menceritakan hal yang dirasakannya, anak dapat belajar mengidentifikasi perasaan yang muncul serta mengungkapkannya melalui cara yang sesuai. Dalam proses ini, guru dapat membantu anak memahami perasaannya melalui pertanyaan pemantik, percakapan, dan pendampingan yang responsif. Oleh karena itu, jurnal pagi tidak hanya dapat dipandang sebagai kegiatan untuk mengembangkan kemampuan bahasa dan kreativitas, tetapi juga sebagai salah satu alternatif kegiatan yang dapat mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Pendidikan Anak Usia Dini memegang peranan penting dalam meletakkan dasar perkembangan sosial dan emosional anak. Kemampuan sosial dan emosional merupakan dua aspek perkembangan yang saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Emosi anak dapat memengaruhi perilakunya dalam berinteraksi dengan orang lain, sedangkan respons dan perilaku orang lain juga dapat memengaruhi kondisi emosional anak. Kemampuan sosial-emosional yang berkembang dengan baik sejak usia dini diperlukan karena dapat mendukung anak dalam menjalin hubungan dengan orang lain, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dan berperilaku sosial dapat menghambat proses penyesuaian diri serta interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, pengembangan kemampuan sosial-emosional sejak dini menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan anak pada tahap selanjutnya.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berkaitan dengan proses penyesuaian diri anak ketika menghadapi perubahan lingkungan, termasuk saat beralih dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah. Pada masa transisi tersebut, anak dapat menunjukkan berbagai respons emosional, seperti menangis, merasa cemas, enggan berpisah dari orang tua, atau menarik diri dari teman-temannya. Oleh karena itu, anak memerlukan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, rutinitas yang konsisten, serta pendampingan guru yang sesuai agar dapat menyesuaikan diri secara bertahap.

Dalam konteks tersebut, interaksi antara guru dan anak menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional. Guru dapat memberikan pendampingan melalui pertanyaan pemantik, percakapan, dan bimbingan yang membantu anak mengungkapkan perasaannya. Pendampingan tersebut sejalan dengan konsep scaffolding dalam teori (Vygotsky, 1978), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu anak mengembangkan kemampuannya. Melalui interaksi yang responsif, anak memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, memahami perasaannya, dan belajar merespons situasi secara lebih tepat. Dalam kegiatan jurnal pagi, dukungan tersebut dapat

diberikan ketika guru mendengarkan cerita anak, menanyakan perasaan yang dialami, dan memberikan respons yang membantu anak merasa diterima serta dihargai.

Kegiatan jurnal pagi juga berpotensi mendukung perkembangan sosial-emosional melalui pembiasaan yang konsisten dan pemberian kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan diri. Ketika anak diberikan ruang untuk menyampaikan pengalaman dan perasaannya, guru dapat lebih mudah mengenali kondisi emosional anak pada awal kegiatan pembelajaran. Selain itu, kesempatan untuk berbagi cerita dan memperoleh respons positif dapat membantu anak membangun rasa percaya diri serta mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. (Kurniasih et al., 2021) menyatakan bahwa jurnal pagi tidak hanya berkaitan dengan pengembangan kemampuan literasi, tetapi juga dapat mendukung rasa percaya diri dan kemampuan sosial anak melalui aktivitas berbagi cerita dan mengekspresikan diri. Meskipun demikian, manfaat jurnal pagi terhadap regulasi sosial-emosional perlu dikaji berdasarkan bentuk pelaksanaan kegiatan dan kondisi anak di lingkungan sekolah.

TK Permata Hati Banda Aceh merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang bertujuan mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak, meliputi kognitif, motorik, bahasa, sosial, dan emosional. Dalam pelaksanaan pembelajarannya, TK Permata Hati menyelenggarakan kegiatan jurnal pagi sesuai dengan jadwal yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan diawali dengan penyambutan anak, kemudian guru menanyakan rencana kegiatan yang ingin dilakukan anak pada hari tersebut. Pada umumnya, kegiatan jurnal pagi di TK Permata Hati meliputi pembelajaran membaca Iqra, bermain bebas, dan membaca buku cerita. Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan minat dan keinginan anak. Misalnya, anak yang ingin membaca buku pada pagi hari diberikan kesempatan untuk melakukannya. Meskipun demikian, terdapat rutinitas yang selalu dilaksanakan setiap pagi, yaitu membaca Iqra. Selain itu, terdapat kegiatan khusus pada hari tertentu, seperti upacara pada hari Senin dan olahraga pada hari Rabu.

Berdasarkan hasil observasi awal pada 10 Juni 2025 di TK Permata Hati Kota Banda Aceh, ditemukan bahwa beberapa anak masih mengalami kesulitan ketika beradaptasi pada pagi hari. Kesulitan tersebut terlihat dari perilaku anak yang menangis atau menarik diri dari teman-temannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri pada awal kegiatan sekolah masih menjadi tantangan bagi sebagian anak. Situasi tersebut mengindikasikan perlunya perhatian terhadap kondisi emosional anak selama masa transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dipertimbangkan adalah penyediaan kegiatan yang terstruktur, menyenangkan, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan perasaannya.

Salah satu kegiatan yang berpotensi digunakan untuk mendukung kebutuhan tersebut adalah jurnal pagi yang secara khusus memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaan dan menceritakan pengalamannya melalui gambar atau coretan sederhana. Melalui kegiatan ini, anak dapat menyalurkan perasaan yang dialami ketika tiba di sekolah, sedangkan guru memperoleh kesempatan untuk mengenali kondisi emosional anak dan memberikan pendampingan sesuai dengan kebutuhannya. Rutinitas yang konsisten juga berpotensi membantu anak

mempersiapkan diri sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya. Namun, kegiatan jurnal pagi yang dilaksanakan di TK Permata Hati memiliki bentuk dan rutinitas tersendiri, seperti membaca Iqra, bermain bebas, dan membaca buku cerita. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pelaksanaan kegiatan jurnal pagi tersebut berperan dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak, khususnya pada waktu transisi di pagi hari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis peran kegiatan jurnal pagi dalam membangun regulasi sosial-emosional anak di TK Permata Hati Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan jurnal pagi, keterlibatan guru dalam mendampingi anak, serta kontribusi kegiatan tersebut terhadap kemampuan anak dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosinya selama proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan lembaga PAUD dalam mengembangkan kegiatan pagi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan sosial-emosional anak.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dan holistik peran kegiatan jurnal pagi dalam membangun regulasi sosial-emosional pada anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh. Menurut (Creswell, 2014), penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan oleh sejumlah individu atau sekelompok orang. Jenis penelitian studi kasus digunakan untuk menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Dalam konteks penelitian ini, studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali secara intensif dan mendalam pelaksanaan kegiatan jurnal pagi, interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung, serta peran kegiatan tersebut dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara dengan pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan jurnal pagi dan perkembangan sosial-emosional anak. Data sekunder diperoleh melalui kajian terhadap berbagai sumber yang relevan, seperti artikel jurnal ilmiah, skripsi, buku, dan dokumen tertulis lainnya yang berkaitan dengan kegiatan jurnal pagi dan regulasi sosial-emosional anak usia dini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk mengamati pelaksanaan kegiatan jurnal pagi, perilaku anak, serta interaksi sosial-emosional yang muncul selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan kegiatan jurnal pagi dan perannya dalam membangun regulasi sosial-emosional anak.

C. Peran Kegiatan Jurnal Pagi Dalam Membangun Regulasi Sosial Emosional Pada Anak Kelompok B

1. Data Hasil Observasi

Tabel 1. Hasil Observasi Perkembangan Sosial-Emosional Anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh

Sumber Indikator	Indikator yang dikembangkan	Penilaian Perkembangan Anak			
		BB	MB	BSH	BSB
Sosial Emosional	Anak mampu mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman	1	2	9	14
	Anak menaati aturan-aturan dikegiatanannya	1	3	8	14
	Anak menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan pagi	1	2	7	16
	Anak mampu menunggu giliran saat kegiatan berlangsung	1	3	8	14

Keterangan: BB = Belum Berkembang; MB = Mulai Berkembang; BSH = Berkembang Sesuai Harapan; BSB = Berkembang Sangat Baik.

Berdasarkan hasil observasi terhadap 26 anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh, perkembangan sosial-emosional anak yang diamati melalui empat indikator menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Indikator yang diamati meliputi kemampuan mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, menaati aturan kegiatan, menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan pagi, dan menunggu giliran. Hasil observasi tersebut memberikan gambaran mengenai kemampuan sosial-emosional anak selama mengikuti kegiatan di sekolah.

Pada indikator pertama, yaitu kemampuan mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, sebanyak 14 anak berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), 9 anak pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 2 anak pada kategori Mulai Berkembang (MB), dan 1 anak pada kategori Belum Berkembang (BB). Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu berinteraksi dengan teman, bermain bersama, dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi perbedaan pendapat selama kegiatan berlangsung. Meskipun demikian, masih terdapat anak yang memerlukan pendampingan dalam mengelola emosi dan membangun interaksi dengan teman sebaya.

Pada indikator kedua, yaitu kemampuan menaati aturan dalam kegiatan, sebanyak 14 anak berada pada kategori BSB, 8 anak pada kategori BSH, 3 anak

pada kategori MB, dan 1 anak pada kategori BB. Sebagian besar anak telah mampu mengikuti arahan guru, mengikuti aturan kegiatan, dan menunjukkan perilaku tertib selama kegiatan jurnal pagi berlangsung. Namun, beberapa anak masih memerlukan pengingat dan bimbingan guru agar dapat mengikuti aturan secara konsisten.

Pada indikator ketiga, yaitu kesiapan mengikuti kegiatan pagi, sebanyak 16 anak berada pada kategori BSB, 7 anak pada kategori BSH, 2 anak pada kategori MB, dan 1 anak pada kategori BB. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memperlihatkan kesiapan yang baik dalam mengikuti rutinitas pagi di sekolah. Kesiapan tersebut terlihat melalui keterlibatan anak dalam kegiatan yang dilaksanakan, seperti berdoa, membaca Iqra, dan bermain sesuai dengan kegiatan yang tersedia. Temuan ini memberikan gambaran bahwa rutinitas pagi dapat menjadi bagian dari pembiasaan yang mendukung kesiapan anak mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada indikator keempat, yaitu kemampuan menunggu giliran saat kegiatan berlangsung, sebanyak 14 anak berada pada kategori BSB, 8 anak pada kategori BSH, 3 anak pada kategori MB, dan 1 anak pada kategori BB. Sebagian besar anak telah menunjukkan kemampuan menunggu giliran ketika bermain maupun ketika menjawab pertanyaan guru. Meskipun demikian, beberapa anak masih membutuhkan bimbingan untuk bersabar, mengikuti aturan bergiliran, dan menghargai kesempatan teman lainnya.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh telah menunjukkan perkembangan yang baik pada keempat indikator sosial-emosional yang diamati. Namun, masih terdapat beberapa anak yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut, terutama dalam mengendalikan emosi, menaati aturan, dan menunggu giliran. Temuan ini menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut peran kegiatan jurnal pagi dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak melalui hasil wawancara dan dokumentasi.

2. Data Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan tiga guru kelas Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh, kegiatan jurnal pagi dipandang sebagai bagian penting dari pembiasaan anak sebelum mengikuti pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan secara terstruktur setiap pagi untuk membantu anak menyesuaikan diri dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Berdasarkan keterangan informan, kegiatan yang dilaksanakan meliputi membaca Iqra, berdoa bersama, membaca surah pendek, bermain bebas, menggambar, membaca buku cerita, morning circle, serta kegiatan luar ruang yang disesuaikan dengan minat dan kebutuhan anak.

Melalui kegiatan jurnal pagi, guru memperoleh kesempatan untuk mengamati kondisi emosional anak sejak awal kedatangan di sekolah. Anak dapat menunjukkan berbagai kondisi emosional, seperti senang, sedih, atau marah. Dalam menghadapi kondisi tersebut, guru memberikan pendampingan melalui perhatian, motivasi, pendekatan secara bertahap, serta penciptaan suasana yang nyaman melalui kegiatan bermain dan interaksi positif. Pendampingan ini

dilakukan untuk membantu anak merasa aman dan lebih siap mengikuti kegiatan di sekolah.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa guru mengamati perubahan positif pada perilaku anak selama mengikuti rutinitas pagi. Perubahan yang dilaporkan antara lain anak terlihat lebih ceria, lebih siap mengikuti pembelajaran, mampu bersosialisasi dengan teman dan guru, menunjukkan kedisiplinan, serta mulai mampu mengungkapkan perasaan dan mengikuti aturan di sekolah. Selain itu, kegiatan pagi dipandang membantu anak membangun rasa nyaman dan percaya diri serta mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial secara bertahap.

Dalam pelaksanaannya, sekolah memberikan dukungan melalui penyediaan sarana dan prasarana, seperti buku Iqra, alat tulis, buku cerita, media bermain, dan fasilitas pendukung lainnya. Pembagian tugas guru juga membantu pelaksanaan kegiatan berlangsung secara teratur. Dukungan tersebut menjadi bagian dari lingkungan belajar yang dapat membantu anak mengikuti rutinitas pagi dengan lebih nyaman.

Adapun faktor-faktor yang dipandang memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, pembiasaan disiplin, interaksi dengan teman sebaya, serta kerja sama antara orang tua dan guru. Berdasarkan keterangan para informan, kegiatan jurnal pagi dipandang berperan dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak melalui pembiasaan, interaksi sosial, dan pendampingan guru. Meskipun demikian, peran tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan kondisi masing-masing anak serta dukungan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan sekolah.

3. Peran Kegiatan Jurnal Pagi dalam Membangun Regulasi Sosial-Emosional pada Anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan kepala sekolah dan tiga guru kelas Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh. Data yang diperoleh dianalisis untuk memahami pelaksanaan kegiatan jurnal pagi dan perannya dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak.

Perkembangan sosial-emosional merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan anak mengenali dan mengungkapkan emosi, mengelola respons emosional, serta membangun interaksi yang positif dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan tersebut diperlukan agar anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, mengikuti aturan, bekerja sama dengan teman sebaya, dan menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, kegiatan yang dilaksanakan secara rutin dan terstruktur dapat menjadi kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Salah satu kegiatan yang dikaji dalam penelitian ini adalah jurnal pagi di TK Permata Hati Banda Aceh. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kegiatan pagi memberikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti rutinitas sekolah, berinteraksi dengan guru dan teman, serta

terlibat dalam aktivitas yang disediakan. Pelaksanaan kegiatan tersebut dapat menjadi konteks bagi anak untuk berlatih menyesuaikan diri, mengungkapkan perasaan, dan mengembangkan perilaku sosial yang sesuai.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, perkembangan sosial-emosional anak usia 5–6 tahun mencakup perilaku yang berkaitan dengan kesadaran diri, tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, serta perilaku prososial. Aspek-aspek tersebut dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk memahami perilaku sosial-emosional anak. Dalam penelitian ini, pengamatan difokuskan pada empat indikator, yaitu kemampuan mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, menaati aturan kegiatan, menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan pagi, dan menunggu giliran.

Berdasarkan hasil penelitian, peran kegiatan jurnal pagi dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak dapat dibahas melalui beberapa aspek berikut.

a. Membantu anak mengenali dan mengungkapkan emosi

Kegiatan pagi memberikan kesempatan kepada guru untuk mengamati kondisi emosional anak ketika tiba di sekolah. Anak datang dengan kondisi dan pengalaman yang berbeda-beda sehingga respons emosional yang ditunjukkan juga dapat berbeda. Melalui interaksi pada awal kegiatan, guru dapat mengenali anak yang terlihat senang, sedih, marah, cemas, atau membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri.

Berdasarkan hasil wawancara, guru berupaya mendampingi anak yang mengalami kesulitan mengungkapkan perasaannya melalui pendekatan yang hangat, pemberian motivasi, dan penciptaan suasana yang nyaman. Pendampingan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan perasaannya secara bertahap. Dengan demikian, kegiatan jurnal pagi dapat menjadi sarana bagi guru untuk mengenali kondisi emosional anak sekaligus memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya.

b. Membentuk kebiasaan mengikuti aturan dan mengendalikan perilaku

Kegiatan jurnal pagi yang dilaksanakan secara rutin memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenal dan mengikuti aturan di lingkungan sekolah. Anak belajar mengikuti arahan guru, menjalankan rutinitas, serta menyesuaikan perilakunya dengan kegiatan yang sedang berlangsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada indikator menaati aturan, sebanyak 14 anak berada pada kategori BSB dan 8 anak berada pada kategori BSH. Sementara itu, 3 anak berada pada kategori MB dan 1 anak pada kategori BB. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu mengikuti aturan kegiatan dengan baik, meskipun beberapa anak masih membutuhkan bimbingan.

Pembiasaan yang konsisten, disertai arahan dan teladan dari guru, dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku. Namun, kemampuan tersebut tidak hanya ditentukan oleh rutinitas pagi, melainkan juga dipengaruhi oleh pengalaman anak di rumah, lingkungan sekolah, dan interaksi sosial sehari-hari.

c. Mengembangkan kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan diri

Interaksi dengan guru dan teman sebaya merupakan bagian penting dari kegiatan pagi. Melalui kesempatan bermain, bercakap-cakap, dan mengikuti aktivitas bersama, anak dapat belajar menyampaikan keinginan, memahami respons orang lain, serta menyesuaikan perilaku ketika menghadapi situasi sosial.

Hasil observasi pada indikator kemampuan mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman menunjukkan bahwa 14 anak berada pada kategori BSB dan 9 anak pada kategori BSH. Sementara itu, 2 anak berada pada kategori MB dan 1 anak pada kategori BB. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar anak telah menunjukkan kemampuan yang baik dalam berinteraksi dengan teman, tetapi masih terdapat anak yang membutuhkan pendampingan.

Guru memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi kesulitan ketika berinteraksi. Ketika terjadi perbedaan keinginan atau konflik kecil, guru dapat memberikan arahan agar anak belajar menyampaikan perasaan, mendengarkan teman, dan mencari penyelesaian yang sesuai. Melalui pengalaman tersebut, anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan mengelola respons emosionalnya.

d. Membangun kesiapan emosional mengikuti kegiatan pembelajaran

Kesiapan mengikuti kegiatan pagi merupakan salah satu indikator yang diamati dalam penelitian ini. Anak yang merasa nyaman di lingkungan sekolah cenderung lebih mudah terlibat dalam rutinitas dan aktivitas yang disediakan. Sebaliknya, anak yang masih mengalami kesulitan menyesuaikan diri mungkin memerlukan waktu dan pendampingan sebelum dapat mengikuti kegiatan secara optimal.

Hasil observasi menunjukkan bahwa 16 anak berada pada kategori BSB dan 7 anak pada kategori BSH dalam indikator kesiapan mengikuti kegiatan pagi. Adapun 2 anak berada pada kategori MB dan 1 anak pada kategori BB. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memperlihatkan kesiapan yang baik untuk mengikuti kegiatan pagi.

Rutinitas yang konsisten, penyambutan yang ramah, dan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan minat anak dapat mendukung terciptanya suasana yang nyaman. Dalam konteks ini, kegiatan jurnal pagi dapat berperan sebagai bagian dari proses penyesuaian anak sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya.

e. Melatih kesabaran dan kemampuan menunggu giliran

Kemampuan menunggu giliran merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan pengendalian diri dan penyesuaian sosial. Anak perlu belajar bahwa dalam kegiatan bersama, setiap orang memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi. Kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui pembiasaan dan pendampingan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada indikator kemampuan menunggu giliran, 14 anak berada pada kategori BSB, 8 anak pada kategori BSH, 3 anak pada kategori MB, dan 1 anak pada kategori BB. Hasil ini

menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu menunggu giliran, meskipun beberapa anak masih memerlukan bantuan guru.

Guru dapat membantu anak mengembangkan kemampuan tersebut melalui pemberian contoh, pengingat yang konsisten, dan kesempatan berlatih dalam kegiatan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan pagi dapat menjadi konteks pembelajaran sosial yang membantu anak memahami aturan bergiliran dan menghargai kesempatan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kegiatan jurnal pagi di TK Permata Hati Banda Aceh berperan sebagai salah satu konteks pembiasaan dan interaksi yang mendukung perkembangan regulasi sosial-emosional anak Kelompok B. Peran tersebut terlihat melalui kesempatan bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, berinteraksi dengan teman dan guru, mengikuti aturan, serta berlatih menunggu giliran. Namun, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, temuan tersebut perlu dipahami sebagai gambaran mengenai peran kegiatan jurnal pagi dalam konteks sekolah yang diteliti, bukan sebagai bukti bahwa kegiatan tersebut merupakan satu-satunya penyebab perkembangan sosial-emosional anak.

4. Kegiatan yang Dilaksanakan untuk Mendukung Regulasi Sosial-Emosional Anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah serta guru Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh, dukungan terhadap regulasi sosial-emosional anak berlangsung melalui rutinitas pagi, kegiatan bermain, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta pembiasaan perilaku positif. Berbagai kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali perasaan, belajar menyesuaikan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial sesuai dengan tahap perkembangannya.

Menurut (Nugraha, 2011), perkembangan sosial-emosional anak berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, anak usia dini membutuhkan stimulasi yang sesuai agar dapat menyesuaikan diri, bekerja sama, dan belajar mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun kegiatan yang dapat mendukung regulasi sosial-emosional anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh dijelaskan sebagai berikut.

a. Kegiatan jurnal pagi

Kegiatan jurnal pagi menjadi bagian dari rutinitas awal anak di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, kegiatan pagi meliputi aktivitas yang disesuaikan dengan jadwal, minat, dan kebutuhan anak. Melalui interaksi pada awal kegiatan, guru dapat mengamati kondisi emosional anak serta memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pengalaman atau perasaannya.

Apabila kegiatan menggambar dan bercerita tentang perasaan memang dilaksanakan di sekolah, aktivitas tersebut dapat memberikan kesempatan lebih langsung bagi anak untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi. Guru dapat menanyakan perasaan anak, mendengarkan jawabannya, dan

membantu anak menyampaikan perasaan dengan cara yang sesuai. Namun, pelaksanaan aktivitas tersebut perlu disesuaikan dengan kegiatan yang benar-benar ditemukan selama penelitian.

b. Bermain bersama teman sebaya

Kegiatan bermain bersama dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar berbagi, bekerja sama, menunggu giliran, dan menyelesaikan perbedaan pendapat. Melalui permainan yang dilakukan secara berkelompok, anak berlatih memahami aturan dan menyesuaikan perilaku dengan kebutuhan teman.

(Hurlock, 2013) membahas pentingnya pengalaman bermain dalam perkembangan anak, termasuk dalam proses belajar berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks penelitian ini, kegiatan bermain dapat menjadi salah satu pengalaman sosial yang mendukung kemampuan anak mengelola perilaku dan merespons situasi sosial. Jenis permainan yang disebutkan dalam pembahasan akhir perlu dipastikan sesuai dengan hasil observasi di lapangan.

c. Kegiatan bercerita dan bercakap-cakap

Kegiatan bercerita dan bercakap-cakap dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pengalaman, mendengarkan orang lain, serta memahami berbagai perasaan yang muncul dalam situasi sehari-hari. Guru dapat menggunakan buku cerita atau media gambar untuk mengajak anak membicarakan perasaan tokoh, penyebab munculnya emosi, dan cara menghadapi masalah secara tepat.

(Musfiroh, 2014) membahas penggunaan cerita dalam pembelajaran anak usia dini. Dalam kaitannya dengan regulasi sosial-emosional, kegiatan bercerita dapat dimanfaatkan untuk membantu anak memahami perasaan dan perilaku melalui pengalaman tokoh dalam cerita. Pelaksanaannya perlu disesuaikan dengan kegiatan yang benar-benar dilakukan di TK Permata Hati.

d. Pembiasaan disiplin dan kemandirian

Pembiasaan disiplin dan kemandirian dapat dilakukan melalui rutinitas sederhana, seperti merapikan alat bermain, mencuci tangan, mengantre, mengucapkan salam, meminta maaf, dan mengucapkan terima kasih. Kegiatan tersebut membantu anak memahami aturan serta belajar bertanggung jawab terhadap perilakunya.

(Susanto, 2017) membahas perkembangan anak usia dini, termasuk aspek sosial-emosional yang berkaitan dengan pembentukan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi kesempatan bagi anak untuk berlatih mengikuti aturan dan mengendalikan perilaku. Meskipun demikian, perkembangan setiap anak tetap memerlukan waktu dan pendampingan yang sesuai.

e. Kegiatan bernyanyi dan ice breaking

Kegiatan bernyanyi dan ice breaking dapat digunakan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan serta mendorong interaksi antar anak. Melalui kegiatan bersama, anak memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi, mengikuti arahan, dan merasa menjadi bagian dari kelompok.

(Suyadi, 2018) membahas pembelajaran anak usia dini yang memperhatikan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak. Dalam penerapannya, kegiatan bernyanyi dan ice breaking dapat menjadi alternatif untuk mendukung kenyamanan dan keterlibatan anak selama kegiatan pagi. Namun, kegiatan ini perlu dicantumkan sebagai hasil penelitian hanya apabila benar-benar ditemukan dalam pelaksanaan di lapangan.

f. Pemberian motivasi dan pendampingan oleh guru

Pendampingan guru merupakan bagian penting dalam membantu anak menghadapi situasi yang menimbulkan kesulitan emosional. Guru dapat memberikan perhatian, mendengarkan anak, membantu anak mengungkapkan perasaannya, serta membimbingnya menghadapi konflik atau mengikuti aturan kegiatan.

(Wiyani, 2014) membahas peran pendidikan dan pendampingan dalam perkembangan anak usia dini. Dalam konteks penelitian ini, guru dapat menjadi model perilaku yang membantu anak belajar menyampaikan perasaan, menghargai orang lain, dan merespons situasi dengan lebih tepat. Pendekatan yang hangat dan konsisten memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih mengelola emosi serta mengembangkan keterampilan sosial secara bertahap.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan jurnal pagi dan berbagai aktivitas pendukungnya dapat menjadi bagian dari lingkungan belajar yang membantu anak mengembangkan regulasi sosial-emosional. Peran tersebut tidak hanya berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan, tetapi juga dengan konsistensi rutinitas, kualitas interaksi guru dan anak, kesempatan berinteraksi dengan teman sebaya, serta dukungan dari keluarga. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak dan dievaluasi secara berkelanjutan agar dapat mendukung perkembangan sosial-emosional secara optimal.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan jurnal pagi berperan positif dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak Kelompok B di TK Permata Hati Banda Aceh. Peran tersebut terlihat melalui pembiasaan kegiatan pagi, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta kesempatan bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memperlihatkan perkembangan yang baik dalam mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, menaati aturan kegiatan, menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan pagi, dan menunggu giliran. Meskipun demikian, beberapa anak masih memerlukan pendampingan untuk mengembangkan kemampuan tersebut secara optimal.

Guru memiliki peran penting dalam mendukung regulasi sosial-emosional anak melalui pendampingan, pemberian motivasi, pengamatan terhadap kondisi emosional anak, serta penciptaan suasana belajar yang aman dan nyaman. Melalui interaksi yang positif dan pembiasaan yang konsisten, anak memperoleh kesempatan untuk belajar mengungkapkan perasaan, mengendalikan perilaku, mengikuti aturan,

dan membangun hubungan sosial dengan orang lain. Selain itu, dukungan keluarga dan kerja sama antara orang tua dengan guru juga diperlukan untuk memperkuat pembiasaan positif, baik di sekolah maupun di rumah.

Dengan demikian, kegiatan jurnal pagi tidak hanya menjadi rutinitas awal sebelum pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi bagian dari upaya mendukung perkembangan regulasi sosial-emosional anak. Pelaksanaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik setiap anak serta didukung oleh pendampingan guru dan keterlibatan orang tua secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2014). *Desain Penelitian: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi ke-4). Sage Publications.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K., & Wyatt, T. (2013). Bagaimana pembelajaran sosial-emosional anak-anak prasekolah memprediksi keberhasilan sekolah awal mereka: Mengembangkan penilaian berbasis kompetensi yang mempromosikan teori. *Infant and Child Development*, 21(6), 667–692. <https://doi.org/10.1002/icd.1780>
- Gross, J. J. (2014). Regulasi emosi: Landasan konseptual dan empiris. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Buku Pegangan Regulasi Emosi* (Edisi ke-2, hlm. 3–20). Guilford Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8599-6_1
- Hayati, F. (2016). Profil keluarga bercerai dan pengaruhnya terhadap perkembangan sosial emosional anak. *Jurnal Buah Hati*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.46244/buahhati.v3i2.546>
- Hayati, F., & Mamat, N. (2014). Pengasuhan dan peran orang tua (*parenting*) serta pengaruhnya terhadap perkembangan sosial emosional anak di PAUD Banda Aceh, Indonesia. *Jurnal Buah Hati*, 1(2), 16–30. <https://doi.org/10.46244/buahhati.v1i2.523>
- Kaan, S. L. (2004). *Tantangan dan Peluang pada Waktu Transisi*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Kurniasih, K., Supena, A., & Nurani, Y. (2021). Peningkatan kepercayaan diri anak usia dini melalui kegiatan jurnal pagi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2250–2258. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1109>
- Kurniasih, R., Santoso, D., & Lestari, A. (2021). Pengaruh aktivitas pagi terhadap kesehatan dan produktivitas mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Psikologi*, 9(2), 123–134.
- Madyawati, L. (2019). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Kencana.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Perkembangan Manusia* (Edisi ke-13; M. Anggreini & M. Tjandrawinata, Penerj.).

- Rahayu, A. C. (2020). *Studi Kasus Program Jurnal Pagi sebagai Stimulasi Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini* [Penelitian studi kasus eksplanatori].
- Sarnah, S., Lestari, D., & Nugroho, R. (2020). *Strategi Menumbuhkan Kemampuan Literasi Awal pada Anak Usia Dini*. Pustaka Eduka.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara.
- Sukmadinata, N. S. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Thompson, R. A. (2001). Perkembangan regulasi emosi dalam otak dan perilaku. Dalam J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *Regulasi Emosi pada Anak: Isu Konseptual dan Terapan* (hlm. 3–27). Cambridge University Press.
- Wijaya, Y. (2018). *Self Healing: Seni Menyembuhkan Luka Batin dan Membentuk Kebiasaan Positif*. Gramedia Pustaka Utama.