

Kajian Literatur: Hubungan Self-Regulation dengan Children Well-Being pada Anak Usia Dini

Ayu Tasya Siti Fatimah¹, Taopik Rahman², Risbon Sianturi³

Info Artikel	Abstract
Keywords: Self-Regulation; Children Well-Being; Early Childhood; Emotional Development;	This study examines the relationship between self-regulation and children's well-being in early childhood through a literature review. Self-regulation is defined as the ability to manage emotions, thoughts, and behaviors to achieve goals, while children's well-being refers to happiness, emotional stability, and life satisfaction. The findings indicate that strong self-regulation is associated with better emotional control, positive social interactions, and higher learning readiness. In contrast, low self-regulation is linked to behavioral problems and reduced well-being. Therefore, developing self-regulation from an early age is essential for supporting children's overall development. The findings imply that early childhood educators and parents should integrate self-regulation training into daily learning activities, while policymakers may consider strengthening socio-emotional learning curricula in early childhood education settings.
Kata Kunci: Regulasi Diri; Kesejahteraan Anak; Anak Usia Dini; Perkembangan Emosional;	Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-regulation dan children's well-being pada anak usia dini melalui studi literatur. Self-regulation merupakan kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan, sedangkan children's well-being mencakup kebahagiaan, kestabilan emosi, dan kepuasan hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik berkaitan dengan kontrol emosi yang lebih stabil, interaksi sosial yang positif, serta kesiapan belajar yang lebih optimal. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri berhubungan dengan masalah perilaku dan menurunnya kesejahteraan anak. Oleh karena itu, pengembangan self-regulation sejak usia dini menjadi penting untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pendidik dan orang tua perlu mengintegrasikan pembelajaran regulasi diri dalam aktivitas sehari-hari, serta pembuat kebijakan perlu memperkuat kurikulum pembelajaran sosial-emosional pada pendidikan anak usia dini.

Artikel Histori:

Disubmit: 15 April 2026	Direvisi: 24 Juni 2026	Diterima: 28 Juni 2026	Dipublish: 06 Juli 2026
----------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

Cara Mensitasi Artikel: Fatimah, A. T. S., Rahman, T., & Sianturi, R. (2026). Kajian Literatur: Hubungan Self-Regulation dengan Children Well-Being pada Anak Usia Dini, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 754-759, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1125>

¹ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: ayutasyaf222@upi.edu

² Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: opik@upi.edu

³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia
Email: risbonsianturi@upi.edu

Korespondensi Penulis: Ayu Tasya Siti Fatimah, ayutasyasf222@upi.edu
DOI : <https://doi.org/10.53398/araihanah.v6i1.1125>

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan periode kritis dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan perkembangan pesat pada aspek kognitif, sosial, emosional, dan moral. Pada fase ini, proses perkembangan menjadi fondasi utama yang menentukan kualitas individu pada tahap kehidupan selanjutnya, termasuk dalam membentuk kesejahteraan (*children's well-being*) secara menyeluruh (Rahmawati & Saroinsong, 2020; Sari et al., 2025). Oleh karena itu, kualitas stimulasi dan lingkungan perkembangan pada masa ini memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan keberhasilan perkembangan anak di masa depan.

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa masih terdapat anak usia dini yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku. Fenomena ini ditandai dengan perilaku impulsif, kesulitan mengendalikan kemarahan, serta rendahnya kemampuan adaptasi sosial (Izzati & Kurniawaty, 2024). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *self-regulation* pada sebagian anak belum berkembang secara optimal, yang pada akhirnya dapat berdampak pada aspek sosial, emosional, maupun kesiapan belajar anak (Blair & Raver, 2015; Wardiana et al., 2025).

Self-regulation didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000). Dalam konteks perkembangan anak usia dini, kemampuan ini mencakup pengendalian impuls, pengaturan perhatian, serta regulasi emosi yang berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman belajar. Diamond (2013) menegaskan bahwa *self-regulation* berkaitan erat dengan fungsi eksekutif yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dan pengendalian perilaku adaptif anak.

Di sisi lain, *children's well-being* merujuk pada kondisi kesejahteraan anak yang mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis, yang tercermin dari tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, serta stabilitas emosi (Diener, 2009; Mil, 2025). Anak dengan tingkat kesejahteraan yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih positif, hubungan interpersonal yang sehat, serta stabilitas emosi yang lebih baik (Fitriani et al., 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara *self-regulation* dan perkembangan anak. Penelitian Izzati dan Kurniawaty (2024) menemukan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap kemandirian anak usia dini melalui pengendalian perilaku dan emosi. Fitriani et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif anak berkaitan erat dengan stabilitas konsep diri dan kemampuan adaptasi sosial. Sementara itu, Wardiana et al. (2025) menegaskan bahwa *self-regulation* yang didukung pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-regulation* dan berbagai aspek perkembangan anak, terdapat beberapa keterbatasan kajian yang masih terlihat. Pertama, sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada aspek kemandirian atau prestasi belajar, belum secara komprehensif mengintegrasikan konsep *self-regulation* dengan *children's well-being* sebagai konstruk holistik. Kedua, kajian yang ada masih didominasi oleh pendekatan korelasional sederhana, sehingga belum banyak mengeksplorasi mekanisme konseptual yang menjelaskan bagaimana *self-regulation* berkontribusi terhadap kesejahteraan anak secara multidimensional. Ketiga, konteks penelitian pada lembaga pendidikan anak usia dini berbasis nilai dan lingkungan lokal masih relatif terbatas.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi konseptual dalam memperkuat kajian literatur mengenai hubungan antara *self-regulation* dan *children's well-being* pada anak usia dini secara lebih komprehensif.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis berbagai literatur ilmiah terkait hubungan antara *self-regulation* dan *children's well-being* pada anak usia dini, serta memberikan pemahaman konseptual mengenai peran *self-regulation* dalam mendukung perkembangan kesejahteraan anak secara emosional, sosial, dan akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-regulation* dan *children's well-being* pada anak usia dini berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mensintesis temuan dari berbagai penelitian sebelumnya secara sistematis sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap suatu fenomena (Snyder, 2019). Pendekatan ini juga dianggap efektif dalam mengidentifikasi pola temuan, kesenjangan penelitian, serta arah pengembangan kajian selanjutnya dalam bidang pendidikan anak usia dini.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel ilmiah, buku akademik, prosiding, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik *self-regulation* dan kesejahteraan anak. Literatur yang digunakan ditelusuri melalui berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, SpringerLink, dan ScienceDirect untuk memastikan kredibilitas dan kualitas sumber yang digunakan (Xiao & Watson, 2019). Pemilihan literatur dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu publikasi dalam rentang 10 tahun terakhir (2016–2026), memiliki keterkaitan langsung dengan konsep *self-regulation*, *executive function*, dan *children's well-being*, serta berasal dari jurnal ilmiah bereputasi dan telah melalui proses peer-review.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menelusuri, membaca, mengidentifikasi, serta mengklasifikasikan berbagai literatur yang sesuai dengan fokus kajian. Proses ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) yang meliputi tahapan reduksi data, pengkodean, penyajian tema, dan penarikan kesimpulan. Analisis tematik dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam menginterpretasikan data kualitatif serta memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul dari berbagai sumber literatur (Braun & Clarke, 2019).

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai hasil penelitian dari penulis dan konteks yang berbeda. Teknik ini penting dalam studi literatur untuk meningkatkan kredibilitas dan konsistensi temuan yang dihasilkan (Page et al., 2021). Dengan demikian, keseluruhan proses metodologis dalam penelitian ini dirancang untuk menghasilkan sintesis kajian yang sistematis, kredibel, dan sesuai dengan standar penulisan artikel ilmiah bereputasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan fundamental yang berperan penting dalam perkembangan anak usia dini, khususnya dalam membentuk kesejahteraan anak (*children's well-being*). *Self-regulation* tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan perilaku, tetapi juga mencakup proses kognitif dan emosional dalam mengelola pikiran, emosi, serta tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, kemampuan ini menjadi dasar bagi anak untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar dan sosialnya secara lebih efektif.

Dalam aspek emosional, self-regulation berperan dalam membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Anak yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menekan respons impulsif seperti marah berlebihan atau frustrasi, serta menggantinya dengan respons yang lebih adaptif. Hal ini berdampak pada stabilitas emosi dan peningkatan rasa bahagia anak sebagai bagian dari well-being (Gross, 2015; Lucas & Diener, 2009). Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri sering dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi yang dapat mengganggu kenyamanan psikologis anak.

Pada aspek sosial, self-regulation juga berkontribusi terhadap kemampuan anak dalam membangun hubungan interpersonal yang positif. Anak yang mampu mengontrol diri lebih mudah mengikuti aturan, menunggu giliran, serta menunjukkan perilaku prososial dalam interaksi dengan teman sebaya maupun guru. Kemampuan ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan kesejahteraan sosial (social well-being), karena hubungan sosial yang harmonis merupakan salah satu indikator utama children's well-being (Pramesti & Waluyo, 2023; Fitriani et al., 2023). Dengan demikian, self-regulation mendukung anak untuk lebih mudah diterima dalam lingkungan sosialnya.

Selanjutnya, dalam aspek akademik, self-regulation memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan belajar anak. Kemampuan untuk mengatur perhatian, mengendalikan impuls, serta mempertahankan fokus membantu anak dalam mengikuti proses pembelajaran secara lebih optimal (Diamond, 2013). Anak yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas dan lebih siap menghadapi tantangan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa self-regulation tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga pada keberhasilan akademik sejak usia dini.

Lebih jauh, berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-regulation yang berkembang sejak usia dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup individu. Moffitt et al. (2011) menegaskan bahwa kemampuan pengendalian diri pada masa kanak-kanak berkorelasi dengan kesehatan, stabilitas ekonomi, serta kualitas hubungan sosial di masa dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa self-regulation merupakan prediktor penting terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh, termasuk dalam aspek psikologis dan sosial.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa self-regulation memiliki hubungan yang sangat erat dengan children's well-being. Anak yang mampu mengelola emosi, perilaku, dan perhatian secara efektif akan menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dapat meningkatkan risiko munculnya masalah perilaku serta menurunkan kualitas kesejahteraan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis berbagai literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa self-regulation memiliki peran yang sangat signifikan dan konsisten terhadap peningkatan children's well-being pada anak usia dini, yang mencakup dimensi emosional, sosial, dan akademik. Kemampuan regulasi diri yang berkembang secara optimal memungkinkan anak untuk mengelola emosi secara adaptif, mengontrol perilaku impulsif, serta mengarahkan perhatian dalam proses pembelajaran, sehingga berkontribusi pada stabilitas emosi, kualitas interaksi sosial yang lebih positif, dan peningkatan kesiapan belajar. Sebaliknya, rendahnya self-regulation cenderung berkorelasi dengan meningkatnya masalah perilaku, ketidakstabilan emosi, serta penurunan kualitas kesejahteraan anak secara menyeluruh. Temuan ini menguatkan posisi self-regulation sebagai konstruk psikologis kunci dalam mendukung perkembangan holistik anak usia dini dan menegaskan bahwa pengembangannya perlu menjadi prioritas dalam praktik pendidikan anak usia dini. Secara teoretis, studi ini memperkaya literatur dengan menegaskan keterkaitan multidimensional antara self-regulation dan well-being, tidak hanya sebagai hubungan linear tetapi sebagai proses perkembangan yang saling memengaruhi dalam

konteks ekologi perkembangan anak. Secara praktis, hasil kajian ini mengimplikasikan pentingnya peran pendidik dan orang tua dalam mengintegrasikan stimulasi regulasi diri melalui aktivitas pembelajaran sehari-hari yang berbasis pengalaman, interaksi sosial, dan pembiasaan emosional positif, serta mendorong pembuat kebijakan untuk memperkuat implementasi kurikulum sosial-emosional pada pendidikan anak usia dini. Adapun untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi empiris dengan desain longitudinal atau eksperimental guna menguji mekanisme kausal antara self-regulation dan children's well-being, termasuk eksplorasi variabel mediasi seperti pola asuh, lingkungan sekolah, dan fungsi eksekutif, serta memperluas konteks penelitian pada berbagai setting budaya untuk memperoleh generalisasi temuan yang lebih komprehensif.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Asidah, A. N., Janna, M., Septiani, R., & Situmoran, T. S. R. (2025). Tinjauan pustaka: Pola asuh orang tua terhadap pertumbuhan emosional anak. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 138–147.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Fitriani, A., Puspitasari, E., & Solfiah, Y. (2023). Hubungan subjective well-being dengan konsep diri anak usia 5–6 tahun di TK Kasih Bunda Tanjung Belit Selatan Kabupaten Kampar. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 5098–5112.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hati, A. A. B., Abdullah, M. G., Lestari, A., & Habsy, B. A. (2024). Penerapan teknik self-regulated learning untuk meningkatkan kemandirian peserta didik TK Santa Anna Surabaya. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32–44.
- Izzati, A. N., & Kurniawaty, L. (2024). Studi kualitatif kemandirian anak usia dini melalui regulasi diri. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 3(4), 755–760.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 75–102). Springer.
- Mil, S. (2025). Kesejahteraan anak (child well-being): Kontribusi keluarga, lingkungan dan pendidikan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 10(1), 39–49.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Ne'matullah, K. F., Abd Talib, N., Mee, R. W. M., Seong, L., Pek, S. A., & Ismail, M. R. (2022). Dampak bermain di luar ruangan terhadap kesejahteraan anak: Tinjauan pelingkupan. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 35(3), 282–296.
- Oktaviona, N. Y. (2023). Pengaruh self-regulation terhadap subjective well-being pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (Disertasi doktor, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pramesti, A. A., & Waluyo, E. (2023). Efektivitas self-regulated learning terhadap capaian pembelajaran anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6855–6866.
- Risma, D., Agustiani, H., Iskandarsyah, A., & Jatnika, R. (2024). Kesejahteraan emosional sosial: Apa yang kita lakukan dan dampaknya terhadap pembangunan? *Pratama: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 14(6), 984–997.
- Sari, N. L., Rusnaniah, R., Fauzi, N. A., Bemba, N., & Syam, N. (2025). Kesejahteraan sebagai penentu

- utama perkembangan anak usia dini: Tinjauan pustaka komprehensif. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4), 146–151.
- Santrock, J. W. (2018). *Child development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wardiana, D. R. N., Saroinsong, W. P., Elfahmi, F. K., & Komalasari, D. (2025). Pengaruh pola asuh orang tua dan regulasi diri terhadap kemandirian anak usia 5–6 tahun di Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(1), 277–283.
- Wildam, M., Ningrum, T. S. C., Palungan, W. O., & Amaliah, I. (2025). Strategi pembelajaran guru PAUD berbasis well-being dalam mewujudkan sekolah ramah anak. *Jurnal PAUD Agapedia*, 9(2), 215–220.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.