Walada: Journal of Primary Education
E-ISSN: P-ISSN: 2962-2662, E-ISSN: 2963-0037
Homepage: https://ccg-edu.org/index.php/wjpe/index

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kesiapan Menghadapi Transisi pada Siswa Kelas VI Madrasah Ibtidaiyah

Fahrunnisa
Institut Jam'iyah Mahmudiyah, Indonesia. fahrunnisa973@gmail.com

Dian Anggeraini
Institut Jam'iyah Mahmudiyah, Indonesia. diananggeraini94@gmail.com

Siti Dwi Syahrani
Institut Jam'iyah Mahmudiyah, Indonesia. sitidwiab2018@gmail.com

Suci Agustin
Institut Jam'iyah Mahmudiyah, Indonesia. suci9198@gmail.com

Julia Sawitri
Institut Jam'iyah Mahmudiyah, Indonesia. juliasawitri5@gmail.com

Abstract: *The transition from Madrasah Ibtidaiyah (MI)—an Islamic elementary school—to Junior High School (SMP or MTs) represents a crucial stage in an adolescent's educational and psychological development. This process entails not only a physical move to a higher level of education but also requires adaptation to a different learning environment, new teaching methods, and elevated academic and social standards. Madrasahs and junior high schools should provide a safe space to assess readiness within an educational environment characterized by specific study habits and social or religious guidance; they should foster an inclusive classroom atmosphere, offer positive reinforcement, and facilitate communication between students and teachers.These factors interact with the child's individual development; furthermore, school-based support underscores that emotional regulation is a vital component of a child's psychological readiness for this transition. The strength of this relationship depends on various factors, including the child's characteristics, the quality of parental support, prior experiences, peer relationships, and school conditions. This non-experimental correlational study found that emotional regulation is positively and significantly associated with the transition readiness of sixth-grade students at MIN 1 Langkat as they move to the MTs/SMP level; the design, however, does not establish a causal relationship. The findings are expected to contribute to the field of psychology—specifically educational and child development psychology—by enhancing the understanding of how children prepare for educational changes in alignment with their emotional, social, and psychological development, as well as their skills and independence. Ultimately, this insight can serve as a valuable resource for teachers and parents in providing guidance prior to the transition to a higher level of schooling. With appropriate support, this transition period can become not only smoother but also an opportunity to strengthen collaborative relationships—between child and parent, and child and teacher—while establishing a solid foundation for the child's future learning journey.*

Keywords: *Emotion Regulation, Student Transition Readiness*

Abstrak : Transisi dari Madrasah Ibtidaiyah (MI) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tahap penting dalam perkembangan pendidikan dan psikologis siswa. Proses ini tidak hanya mencakup perpindahan fisik ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, tetapi juga memerlukan penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang berbeda, metode pengajaran yang baru, serta standar akademik dan sosial yang lebih tinggi. Madrasah/Sekolah Menengah pertama seharusnya memberikan ruang aman untuk menelaah kesiapan dalam lingkungan pendidikan yang memiliki kebiasaan belajar dan pembinaan sosial maupun keagamaan tertentu, menciptakan suasana kelas yang inklusif, memberi penguatan positif, serta menjembatani komunikasi antara siswa dan guru. Kontribusi tersebut berinteraksi dengan

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

perkembangan individual anak, serta mendapatkan dukungan lingkungan sekolah bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting dalam kesiapan psikologis anak menghadapi transisi. Besarnya hubungan bergantung pada karakteristik anak, kualitas dukungan orang tua, pengalaman sebelumnya, hubungan teman sebaya, dan kondisi sekolah. Penelitian korelasional non-eksperimental ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan kesiapan transisi siswa kelas VI MIN 1 Langkat menuju jenjang MTs/SMP, namun desain ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi kepada Ilmu Psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan anak untuk memahami kesiapan anak menghadapi perubahan pendidikan sesuai tahap perkembangan emosional dan sosial, psikologis, keterampilan, kemandirian sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan orang tua dalam memberikan pendampingan sebelum perpindahan sekolah yang lebih tinggi. Dengan dukungan yang tepat, segala aspek yang terpenuhi masa transisi ini bukan hanya akan menjadi lebih mudah, tetapi juga bisa menjadi momen yang memperkuat hubungan kolaborasi anak dan orang tua, anak dan guru serta membentuk fondasi yang kuat untuk proses belajar anak di masa depan.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kesiapan Transisi siswa

PENDAHULUAN

Transisi dari Madrasah Ibtidaiyah (MI) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tahap penting dalam perkembangan pendidikan dan psikologis siswa. Proses ini tidak hanya mencakup perpindahan fisik ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, tetapi juga memerlukan penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang berbeda, metode pengajaran yang baru, serta standar akademik dan sosial yang lebih tinggi. Pada jenjang ini, siswa tidak lagi berada dalam sistem pembelajaran yang sepenuhnya terstruktur, tetapi mulai dituntut untuk lebih mandiri dan mampu menghadapi ekspektasi belajar yang lebih tinggi. Siswa kelas VI MI umumnya berusia 11–12 tahun, yaitu berada pada akhir masa kanak-kanak yang mulai memasuki masa remaja awal. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang menonjol (Santrock, 2014). Pada tahap perkembangan tersebut, kemampuan mengendalikan emosi masih berkembang, sehingga siswa dengan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih sulit mengendalikan dorongan emosinya dan berisiko menunjukkan perilaku agresif yang dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain.

Bagi sebagian siswa, adaptasi ini tidak selalu berjalan lancar. Mereka dapat mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, dan harga diri yang kurang stabil ketika berada di lingkungan baru. Tekanan ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi dan hasil belajar. Kesiapan menghadapi transisi adalah kondisi ketika siswa memiliki pemahaman, kesiapan mental, dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi perubahan menuju tahap pendidikan berikutnya (Alfarizi & Sujarwo, 2025). Transisi dapat berupa perpindahan dari SD ke SMP, SMP ke SMA, atau SMA ke perguruan tinggi maupun dunia kerja (Siregar & Dalimunthe, 2026). Madrasah dan sekolah menengah pertama seharusnya menyediakan ruang yang aman untuk menelaah kesiapan siswa dalam lingkungan pendidikan yang memiliki kebiasaan belajar serta pembinaan sosial dan keagamaan tertentu, menciptakan suasana kelas yang inklusif, memberi penguatan positif, serta menjembatani komunikasi antara siswa dan guru. Aspek psikologis anak perlu diperhatikan agar transisi dari SD ke SMP dapat

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

berlangsung dengan baik (Silvia, 2023). Cara mendidik dan mendampingi siswa juga memengaruhi perkembangan fisik maupun psikis mereka selama proses perubahan lingkungan, aturan, pergaulan, dan tanggung jawab tersebut (Listiyana, 2012). Secara teoretis, transisi sekolah merupakan fase kritis dalam perkembangan anak; kesiapan sekolah (*school readiness*) tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga melibatkan regulasi emosi dan kemampuan sosial yang saling terintegrasi (Blair & Raver, 2015).

Kesiapan berarti siswa memahami perubahan yang akan terjadi dan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapinya, misalnya dengan berkenalan dan membangun hubungan baru, mencari bantuan di lingkungan baru, mengatur waktu, mengambil keputusan, menjalankan tanggung jawab, serta mencari informasi dan menyusun rencana. Siswa yang siap tidak harus bebas dari rasa takut atau cemas. Sebagian siswa tetap merasa khawatir, tetapi mampu mengelola perasaan tersebut dan mengambil langkah untuk menghadapi perubahan; sebaliknya, siswa yang sulit mengekspresikan perasaannya cenderung mengalami hambatan psikologis. Ditinjau dari sisi sosial-emosional, kemampuan membangun hubungan dengan teman dan guru serta dukungan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan beradaptasi. Dalam kerangka regulasi emosi, dukungan orang tua menyediakan rasa aman dan kesempatan bagi anak untuk berlatih mengelola emosinya dengan baik (Gross, 2014). Hari pertama di sekolah baru kerap menjadi momen yang mendebarkan: siswa dapat merasa asing, cemas, malu, atau enggan meminta bantuan guru, dan perasaan tersebut sering turut dirasakan orang tua. Dari perspektif psikososial Erikson, masa ini berkaitan dengan pencarian identitas (*identity versus role confusion*), yaitu ketika individu berupaya memahami peran dan eksistensinya dalam lingkungan sosial yang baru (Santrock, 2014). Memasuki jenjang baru, siswa menghadapi guru dan teman baru, aturan yang berbeda, serta tuntutan belajar yang meningkat; perubahan ini dapat menimbulkan rasa takut, khawatir, dan sedih karena berpisah dengan teman, sekaligus rasa senang.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu mengelola reaksi emosional melalui aspek kognitif dan perilaku agar tetap adaptif ketika menghadapi tekanan (Daisy & Hamidah, 2016). Dalam model proses regulasi emosi, Gross membedakan strategi yang bekerja sebelum respons emosi berkembang penuh, seperti penilaian ulang (*reappraisal*), dengan strategi yang bekerja setelah emosi muncul, seperti penekanan ekspresi (*suppression*) (Gross & John, 2003). Penilaian ulang membantu individu memaknai situasi yang mengancam sebagai tantangan. Secara konseptual, regulasi emosi dapat dikaitkan dengan kesiapan transisi melalui tiga jalur. Pertama, siswa yang mampu mengenali dan menenangkan rasa cemas lebih mungkin tetap fokus pada persiapan, seperti mencari informasi, menyusun rencana, dan mengatur waktu belajar. Kedua, siswa yang dapat mengungkapkan perasaan secara tepat lebih mudah meminta bantuan kepada guru atau orang tua serta membangun hubungan dengan teman dan guru baru. Ketiga, siswa yang mampu menilai ulang perubahan sebagai kesempatan belajar, bukan ancaman, cenderung mempertahankan motivasi dan kepercayaan dirinya. Sebaliknya, kesulitan mengatur emosi dapat membuat kecemasan mengganggu adaptasi akademik dan sosial; strategi regulasi emosi kognitif yang maladaptif, misalnya, dikaitkan dengan dampak psikologis yang kurang baik (Zhao, 2025). Sebagai contoh,

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

anak yang kecewa karena belum mendapat teman dapat mengungkapkan perasaannya, menenangkan diri, lalu mencoba berinteraksi kembali (Purniadi, 2019). Uraian ini menggambarkan mekanisme yang mungkin terjadi, bukan bukti bahwa hubungan tersebut berlangsung pada setiap anak.

Dari sisi perkembangan kognitif, siswa kelas VI berada pada fase peralihan dari tahap operasional konkret menuju operasional formal menurut Piaget, yaitu dari pola berpikir yang bergantung pada pengalaman nyata menuju kemampuan berpikir abstrak, logis, dan hipotetis (Santrock, 2014). Perkembangan ini memungkinkan siswa mulai mengantisipasi perubahan dan menilai ulang situasi baru, sedangkan kesiapan belajar siswa kelas VI dalam transisi ke sekolah menengah juga berkaitan dengan perkembangan kognitifnya (Susi, 2026). Pengalaman sebelumnya turut membentuk kepercayaan diri, harga diri, dan kemandirian siswa. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kesulitan meregulasi emosi, antara lain karena otak yang belum matang dalam mengontrol diri, sementara pola asuh dan kehadiran orang tua berperan sentral dalam pembentukan regulasi emosi (Raisa, 2021). Kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Prasetya & Hidayah, 2023). Faktor keluarga lain, seperti lingkungan belajar yang kondusif di rumah, komunikasi aktif dengan guru, dan kondisi sosial ekonomi yang menentukan akses pada sumber belajar, juga turut menopang kesiapan anak sehingga hubungan regulasi emosi dengan kesiapan transisi perlu dipahami bersama faktor-faktor tersebut.

Berbagai penelitian telah membahas transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Alfarizi dan Sujarwo (2025) menunjukkan bahwa transisi pada awal masa remaja dapat disertai stres akademik, sedangkan Lovette-Wilson et al. (2020) menyoroti faktor akademik, sosial, dan lingkungan sekolah yang memengaruhi keberhasilan transisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesiapan memasuki SMP tidak cukup dinilai dari kemampuan akademik; anak juga perlu mampu menghadapi ketidakpastian, menoleransi rasa kecewa, berkomunikasi ketika mengalami kesulitan, dan membangun rasa memiliki terhadap sekolah baru (Diaz & Eisenberg, 2015). Namun, sepengetahuan penulis, kajian yang secara spesifik menguji hubungan regulasi emosi dengan kesiapan menghadapi transisi pendidikan pada siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah masih terbatas. Penelitian tentang regulasi emosi umumnya dilakukan pada anak atau remaja secara umum, sedangkan penelitian tentang kesiapan transisi lebih banyak menekankan aspek akademik, sosial, dan adaptasi tanpa menghubungkannya secara langsung dengan regulasi emosi. Selain itu, siswa MI yang akan pindah ke MTs/SMP berada dalam konteks perkembangan dan lingkungan madrasah dengan pembinaan keagamaan tertentu sehingga perlu dikaji secara khusus. Kesenjangan inilah yang mendasari penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan kesiapan menghadapi transisi pada siswa kelas VI MIN 1 Langkat dengan desain korelasional. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesiapan menghadapi transisi. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat; hasilnya diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi guru, madrasah, dan orang tua dalam mendampingi siswa sebelum memasuki jenjang pendidikan berikutnya.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental (*non-experimental correlational design*). Desain ini sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan, tetapi tidak cukup untuk membuktikan bahwa regulasi emosi menyebabkan kesiapan transisi. Variabel bebas (X) adalah regulasi emosi dan variabel terikat (Y) adalah kesiapan menghadapi transisi. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 siswa MIN 1 Langkat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berupa skala regulasi emosi dan skala kesiapan transisi siswa. Skala regulasi emosi terdiri dari 40 butir pernyataan yang valid, dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,7231 yang menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima (> 0,70). Data dianalisis dengan regresi linear sederhana menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 27. Teknik ini dipilih karena penelitian melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat berupa skor skala, serta bertujuan menguji arah dan kekuatan hubungan linear antara keduanya. Sebelum analisis regresi, dilakukan dua uji asumsi: (1) uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal dengan kriteria signifikansi > 0,05, dan (2) uji linearitas untuk memastikan hubungan kedua variabel bersifat linear dengan kriteria signifikansi *deviation from linearity* > 0,05. Setelah asumsi diperiksa, kelayakan model diuji dengan uji F, signifikansi koefisien regresi dengan uji t pada taraf signifikansi 0,05, dan besarnya kontribusi regulasi emosi dengan koefisien determinasi (R^2). Karena desain penelitian ini korelasional, hasil diinterpretasikan sebagai hubungan atau keterkaitan antarvariabel, bukan hubungan sebab-akibat.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk menganalisis hubungan linear antara regulasi emosi dengan kesiapan menghadapi transisi pada siswa kelas VI MIN 1 Langkat. Hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (ANOVA)

Model	F hitung	Sig.
Regression	64,232	0,000
Residual	–	–

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai F hitung sebesar 64,232 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga model regresi linear sederhana layak digunakan dan terdapat hubungan linear yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesiapan menghadapi transisi pada siswa kelas VI MIN 1 Langkat Tahun Ajaran 2026/2027.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara regulasi emosi dengan kesiapan menghadapi transisi siswa, menggunakan uji t terhadap koefisien regresi. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Coefficients)

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	44,321	8,110	–	6,025	0,000
Regulasi Emosi	0,385	0,059	0,664	7,231	0,000

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian.

Berdasarkan Tabel 2, variabel regulasi emosi memperoleh koefisien regresi sebesar 0,385, nilai t hitung sebesar 7,231, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesiapan menghadapi transisi siswa. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif: semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi pula kesiapan siswa dalam menghadapi transisi pendidikan. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel regulasi emosi dalam menjelaskan variasi kesiapan menghadapi transisi siswa. Hasil pengujian menunjukkan nilai R Square sebesar 0,566. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjelaskan 56,6% variasi kesiapan menghadapi transisi siswa, sedangkan 43,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat berkaitan dengan dukungan keluarga, lingkungan sekolah, kemampuan akademik, hubungan sosial, dan faktor psikologis lainnya.

4. Persamaan Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi, diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 15{,}028 + 0{,}488X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 15,028 berarti apabila regulasi emosi bernilai nol, maka nilai prediksi kesiapan menghadapi transisi sebesar 15,028. Koefisien regresi sebesar 0,488 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan regulasi emosi diikuti peningkatan kesiapan menghadapi transisi sebesar 0,488 satuan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan kesiapan menghadapi transisi siswa kelas VI MIN 1 Langkat Tahun Ajaran 2026/2027.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PEMBAHASAN

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kesiapan Menghadapi Transisi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan kesiapan siswa kelas VI MIN 1 Langkat menghadapi transisi ke jenjang pendidikan berikutnya. Arah hubungan ini sejalan dengan model proses regulasi emosi (Gross, 2014; Gross & John, 2003): siswa yang mampu menilai ulang situasi baru sebagai tantangan, bukan ancaman, cenderung mengalami kecemasan yang lebih terkendali sehingga perhatiannya dapat diarahkan pada persiapan, seperti mengenali tuntutan SMP/MTs, mengatur belajar, dan mencari bantuan. Dengan kata lain, regulasi emosi tampaknya berfungsi sebagai landasan psikologis yang memungkinkan kesiapan akademik dan sosial berjalan. Karena penelitian ini berdesain korelasional, temuan tersebut menunjukkan keterkaitan dan tidak dapat dimaknai bahwa regulasi emosi menyebabkan kesiapan transisi; arah hubungan yang sebaliknya atau peran faktor lain juga masih mungkin.

Temuan ini juga mendukung pandangan bahwa kesiapan menghadapi transisi sekolah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh regulasi emosi dan kemampuan sosial yang saling terintegrasi (Blair & Raver, 2015). Perpindahan dari MI ke MTs/SMP menuntut siswa menyesuaikan diri dengan pola belajar, hubungan sosial, dan tanggung jawab yang baru. Pada fase peralihan menuju operasional formal (Santrock, 2014), siswa mulai mampu berpikir lebih abstrak dan hipotetis sehingga lebih mungkin mengantisipasi perubahan sekaligus mengelola perasaan yang menyertainya. Siswa yang mampu mengelola kecemasan dan kekhawatirannya dengan baik cenderung lebih mudah menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial, dan menghadapi tuntutan pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lovette-Wilson et al. (2020) yang menunjukkan bahwa keberhasilan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah dipengaruhi oleh faktor akademik, sosial, dan lingkungan sekolah. Penelitian ini menambahkan bahwa aspek emosional siswa, khususnya kemampuan meregulasi emosi, berkaitan dengan kesiapan tersebut. Alfarizi dan Sujarwo (2025) juga menunjukkan bahwa transisi pada awal masa remaja dapat disertai stres akademik, yang menegaskan pentingnya kesiapan psikologis di samping kesiapan akademik.

Penelitian Yanuaristanti (2025) juga menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan emosional dari guru dan teman sebaya cenderung lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis dibandingkan siswa yang merasa terasing dari lingkungan sosialnya. Sejalan dengan pandangan Safaria dalam Yanuaristanti (2025), kehadiran figur yang empatik, seperti guru dan teman dekat, dapat berfungsi sebagai emotional buffer atau penyangga emosional yang membantu siswa menjaga kestabilan psikologis selama masa transisi. Dengan demikian, keberhasilan siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekolah. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial tersebut dapat menjelaskan mengapa regulasi emosi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesiapan transisi.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Regulasi Emosi sebagai Faktor Pendukung Kesiapan Psikologis Siswa

Kemampuan regulasi emosi merupakan bagian penting yang berkaitan dengan kesiapan psikologis siswa ketika menghadapi perubahan. Pada masa menjelang transisi pendidikan, siswa dapat mengalami berbagai respons emosional, seperti kecemasan, kekhawatiran, kebingungan, ketidakpercayaan diri, dan perasaan terbebani oleh tuntutan akademik maupun lingkungan sosial. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, siswa berpotensi mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan yang baru.

Proses regulasi emosi pada siswa berlangsung melalui kemampuan mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta menentukan respons yang tepat terhadap situasi yang dihadapi. Siswa dapat mengembangkan kemampuan tersebut melalui berbagai cara, seperti menenangkan diri ketika mengalami tekanan, melakukan aktivitas positif, mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya, serta membangun kebiasaan berpikir positif. Kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi perubahan secara lebih terarah dan tidak mudah terbawa oleh emosi negatif.

Regulasi emosi yang kurang berkembang juga dapat menimbulkan permasalahan dalam perilaku siswa, termasuk kesulitan mengendalikan kemarahan, perilaku agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi perlu menjadi perhatian dalam proses pendidikan, khususnya bagi siswa kelas VI yang sedang mempersiapkan diri menghadapi perubahan jenjang pendidikan.

Implikasi Regulasi Emosi terhadap Persiapan Transisi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kesiapan menghadapi transisi pendidikan perlu dibangun melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek akademik dan sosial-emosional. Regulasi emosi tidak hanya berfungsi membantu siswa mengendalikan perasaan, tetapi juga mendukung kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, berinteraksi dengan lingkungan, dan menghadapi berbagai tantangan selama proses penyesuaian diri.

Sekolah memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui kegiatan pembelajaran dan pendampingan yang berkelanjutan. Guru dapat memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan perasaan, membangun komunikasi yang terbuka, memberikan penguatan positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Dukungan tersebut dapat membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan kemampuan menghadapi perubahan.

Koefisien determinasi menunjukkan bahwa regulasi emosi menjelaskan 56,6% variasi kesiapan menghadapi transisi siswa, sedangkan 43,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor yang penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesiapan transisi pendidikan. Dukungan orang tua, kesiapan akademik, lingkungan sekolah, kemampuan sosial, dan kondisi psikologis juga perlu mendapat perhatian.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Berdasarkan temuan ini, pengembangan regulasi emosi dapat menjadi bagian dari persiapan transisi sejak siswa berada di jenjang sekolah dasar. Persiapan transisi yang baik tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai sekolah lanjutan, tetapi perlu disertai pembentukan kesiapan mental, sosial, dan emosional. Penelitian ini memiliki keterbatasan: desain korelasional tidak memungkinkan kesimpulan sebab-akibat, dan data hanya diambil dari satu madrasah (MIN 1 Langkat) sehingga generalisasi perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimen serta melibatkan variabel lain, seperti dukungan keluarga, efikasi diri, kemampuan adaptasi sosial, dan kesiapan akademik, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan transisi pendidikan siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan kesiapan menghadapi transisi pada siswa kelas VI MIN 1 Langkat: semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi kesiapan siswa menghadapi transisi ke jenjang MTs/SMP. Regulasi emosi menjelaskan 56,6% variasi kesiapan menghadapi transisi, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Karena menggunakan desain korelasional non-eksperimental, temuan ini tidak dapat dimaknai sebagai bukti bahwa regulasi emosi menyebabkan kesiapan transisi. Secara praktis, guru dan orang tua dapat mendampingi siswa mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya sejak kelas VI agar lebih siap menghadapi perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik, dan hubungan dengan guru serta teman sebaya.

REFERENSI

Alfarizi, D., & Sujarwo. (2025). Transisi yang mengguncang: Stres akademik dalam masa remaja awal di SMPN 2 Jakarta. JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara, 2(3), 1566–1573. https://doi.org/10.31004/jcin.v7i1.54560

Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. Annual Review of Psychology, 66, 711–731.

Daisy, P., & Hamidah. (2016). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi keluarga penderita skizofrenia. INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 1(1). Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.

Diaz, A., & Eisenberg, N. (2015). The process of emotion regulation is different from individual differences in emotion regulation: Conceptual arguments and a focus on individual differences. Psychological Inquiry, 26(1), 37–47.

Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

Listiyana, H. (2012). Membangun karakter siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI). PGMI Madrasatuna.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lovette-Wilson, C., Orange, A., & Corrales, A. (2020). Factors influencing student transition from elementary to middle school. Educational Studies. https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1767039

Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(12).

Purniadi, P. (2019). Implementation of discipline attitude in the Ibtidaiyah Madrasah institution on moral children formation. Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar, 11(1).

Raisa, V. (2021). Peran dukungan sosial keluarga terhadap regulasi emosi anak dalam belajar. Satya Sastraharing, 5(2). https://ejournal.iahntp.ac.id/index.php/SatyaSastraharing

Santrock, J. W. (2014). Psikologi pendidikan. Salemba Humanika.

Silvia, R. (2023). Penerapan transisi SD-SMP yang menyenangkan: Ditinjau dari aspek psikologis anak. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran.

Siregar, E., & Dalimunthe. (2026). Psychological adaptation of first-grade elementary school students during the transition from early childhood education: A study of social-emotional and cognitive aspects. Digital Pedagogy in Primary Education Journal (DPPEJ), 1(2). https://publications.corejurnal.com/index.php/dppej

Susi, F. (2026). Transisi ke sekolah menengah: Perkembangan kognitif dan kesiapan belajar siswa kelas VI SDN Tempuran 4. Jurnal Pendidikan Profesi Guru, 1(1). https://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/pawitra

Yanuaristanti, S. (2025). Masa transisi dari SMP ke Madrasah Aliyah: Tantangan dan strategi pendampingan siswa (studi kasus).

Zhao, X. Y. (2025). The relationship between bullying victimization experience and post-traumatic stress symptoms: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and the moderating role of hope. BMC Psychology, 13, 1062–1075.

This work is licensed under a Creative Commons - Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.