

## **EKSPLORASI DAMPAK KEGIATAN SENI TARI BALET TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA DINI**

**Adhita Sri Hanggraeni<sup>1</sup>, Yohana Alvita Rosari<sup>2</sup>, Imamah<sup>3</sup>**

[adhitashanggraeni@gmail.com](mailto:adhitashanggraeni@gmail.com)<sup>1</sup>, [yohana.smki@gmail.com](mailto:yohana.smki@gmail.com)<sup>2</sup>, [nuril12imamah@gmail.com](mailto:nuril12imamah@gmail.com)<sup>3</sup>

**Universitas Panca Sakti**

### **ABSTRAK**

Anak usia dini berada pada masa krusial dalam perkembangan emosional. Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan sejak dini. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dampak seni tari balet terhadap regulasi emosi anak usia dini. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur dan observasi partisipatif. Subjek terdiri dari seorang guru balet dan anak usia 5 tahun yang mengikuti kelas di Sanggar S'Art Indonesia. Analisis dilakukan berdasarkan lima komponen regulasi emosi menurut Gross (1998). Hasil menunjukkan bahwa kegiatan balet mendukung pengembangan regulasi emosi anak melalui pendekatan guru yang hangat, suasana belajar yang menyenangkan, dan kurikulum terstruktur. Anak menunjukkan kemampuan menenangkan diri, menerima kesalahan, dan membina hubungan sosial. Seni tari balet terbukti menjadi media pembelajaran yang mendukung perkembangan emosional anak secara holistik.

**Kata Kunci:** Anak Usia Dini, Regulasi Emosi, Tari Balet, Pendidikan Seni, Pendidikan Anak Usia Dini.

### **ABSTRACT**

*Early childhood is a critical period for emotional development. Emotional regulation is an essential skill that should be nurtured early. This study aims to explore the impact of ballet dance activities on young children's emotional regulation. A descriptive qualitative approach was used, with data collected through semi-structured interviews and participatory observation. The subjects included a ballet teacher and a 5-year-old child attending classes at S'Art Indonesia Dance Studio. Data were analyzed using the five components of emotion regulation proposed by Gross (1998). The findings show that ballet activities support emotional regulation through warm teacher interactions, an enjoyable learning atmosphere, and a structured curriculum. The child demonstrated abilities such as calming themselves, accepting mistakes, and building social interactions. Ballet dance serves as an effective medium for promoting emotional development in early childhood.*

**Keywords:** Early Childhood, Emotion Regulation, Ballet Dance, Arts Education, ECE (Early Childhood Education).

### **PENDAHULUAN**

Dalam beberapa tahun terakhir, para pendidik dan orang tua menyampaikan tentang semakin banyaknya anak usia dini yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi mereka. Anak-anak memiliki toleransi yang rendah terhadap perubahan lingkungan, tantrum yang meningkat, dan kesulitan mengendalikan frustrasi.

Penelitian oleh Kalalo et al. (2020) menemukan bahwa gangguan regulasi emosi pada anak-anak juga dikaitkan dengan tingkat kesulitan belajar. Ada peningkatan jumlah kasus gangguan regulasi emosi pada anak-anak di Indonesia. Menurut Rahmadi et al. (2019), pola asuh yang tidak memperhatikan kebutuhan emosional anak dapat menyebabkan masalah mengelola emosi menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional yang sehat.

Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk interaksi sosial, kesiapan belajar, dan kesejahteraan psikologis. Anak-anak yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung

mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, kesulitan dalam memahami serta mengekspresikan perasaan mereka, serta berisiko mengalami masalah perilaku di kemudian hari.

Peningkatan kasus kesulitan regulasi emosi pada anak usia dini menuntut adanya strategi intervensi yang efektif dan menyenangkan guna membantu anak mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam konteks pengembangan keterampilan emosional anak antara lain keterlibatan dalam aktivitas seni, khususnya seni tari. Seni tari yang juga sebagai bentuk ekspresi yang tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga memfasilitasi penyaluran dan pemrosesan emosi secara konstruktif dan mengembangkan kesadaran diri melalui gerakan yang terstruktur.

Salah satu jenis seni tari yang mulai berkembang pesat di Indonesia dan banyak diminati oleh anak-anak yaitu balet. Balet tidak hanya diajarkan di sekolah-sekolah tari khusus, tetapi juga telah menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di berbagai institusi pendidikan, terutama yang mengadopsi kurikulum bertaraf internasional. Orang tua modern semakin menyadari pentingnya aktivitas seni dalam mendukung tumbuh kembang anak dan memilih balet sebagai salah satu aktivitas yang dapat memberikan manfaat holistik, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun emosional.

Namun, meskipun berbagai aktivitas seni telah banyak dikaji dalam konteks pendidikan dan terapi, eksplorasi spesifik mengenai dampak tari balet terhadap perkembangan regulasi emosi pada anak usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana keterlibatan anak dalam seni tari balet dapat berkontribusi terhadap keterampilan regulasi emosi, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya dalam konteks pembelajaran. Dengan memahami hubungan antara seni tari balet dan regulasi emosi pada anak usia dini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi akademis serta wawasan praktis bagi pendidik, orang tua, dan praktisi seni dalam mengembangkan strategi pembelajaran berbasis seni yang lebih adaptif, menyenangkan, komprehensif dan aplikatif untuk mendukung perkembangan anak secara optimal.

### **Pengertian Anak Usia Dini**

Anak usia dini merupakan kelompok individu yang sedang berada dalam tahap awal kehidupan manusia, umumnya berkisar antara usia 0–6 tahun. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam aspek fisik, motorik, kognitif, sosial-emosional, serta bahasa. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia lahir sampai dengan enam tahun. Hal ini diperkuat oleh pendapat Hurlock (2003), yang menyebutkan bahwa masa kanak-kanak awal adalah fondasi krusial bagi pembentukan perilaku, karakter, dan pola pikir anak di masa mendatang.

Pada fase ini, anak mulai aktif mengeksplorasi lingkungan dan menunjukkan ketertarikan terhadap pengalaman baru. Anak juga mulai membentuk pemahaman dasar mengenai konsep diri dan dunia sosial di sekitarnya. Oleh karena itu, stimulasi yang diberikan pada periode ini memiliki dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Anak usia dini memerlukan pendekatan pembelajaran yang integratif, kontekstual, dan penuh empati, karena mereka belum sepenuhnya mampu mengelola emosi, menyampaikan pikiran dengan bahasa kompleks, atau memahami sebab-akibat sosial secara abstrak.

### **Regulasi Emosi Pada Anak**

Regulasi emosi adalah proses yang memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Kemampuan ini sangat penting dalam membentuk hubungan interpersonal, menyelesaikan masalah, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Thompson, 1994). Pada anak usia dini, regulasi emosi belum berkembang secara optimal, sehingga anak cenderung menunjukkan respons emosional yang intens dan belum terkendali, seperti tantrum, frustrasi yang meledak, atau

perilaku agresif.

Menurut Denham (2007), kemampuan anak untuk mengatur emosi berkorelasi dengan keterampilan sosial yang baik, seperti kemampuan bekerja sama, berempati, serta menunda kepuasan. Regulasi emosi yang buruk sering kali dikaitkan dengan masalah perilaku, kecemasan, dan kesulitan akademik di kemudian hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi meliputi hubungan dengan orang tua, pola asuh, paparan stres, serta intervensi lingkungan seperti pendidikan yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Regulasi emosi yang baik membantu anak untuk mengelola stres dan menenangkan diri saat menghadapi situasi yang tidak nyaman.

Menurut pendekatan teori perkembangan sosio emosional Erik Erikson, anak usia dini berada dalam tahap *initiative vs. guilt* (3–6 tahun), di mana mereka mulai mengembangkan inisiatif dalam bertindak, bereksplorasi, dan mengelola dorongan emosional. Dukungan atau penolakan dari lingkungan akan memengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan anak dalam mengatur emosi (Erikson, 1963). Regulasi emosi merupakan proses penting dalam perkembangan anak usia dini yang dapat diamati melalui interaksi anak dengan lingkungan belajar, guru, dan teman sebayanya. Mengacu pada model regulasi emosi dari Gross (1998), terdapat lima komponen utama yang dapat digunakan untuk menganalisis dinamika emosional anak, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

Salah satu pendekatan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi adalah melalui kegiatan berbasis seni, yang menawarkan saluran kreatif dan simbolik untuk memproses perasaan, menenangkan diri, dan memahami pengalaman batin secara aman.

### **Konsep Seni Tari Balet dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

Seni tari merupakan bentuk komunikasi nonverbal yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman melalui gerakan tubuh. Balet, sebagai salah satu bentuk seni tari klasik, memiliki karakteristik yang khas: teknik yang disiplin, struktur gerakan yang sistematis, iringan musik yang kaya emosi, dan tuntutan ekspresi tubuh yang halus dan terkendali. Dalam konteks anak usia dini, seni tari balet berkontribusi pada peningkatan koordinasi motorik, disiplin diri, daya ingat, serta pengenalan terhadap pola-pola ekspresi emosional melalui gerakan.

Menurut Hanna (2006), partisipasi anak dalam aktivitas tari berperan penting dalam penguatan koneksi antara tubuh dan emosi. Tari balet melatih anak untuk mengenali sensasi tubuh yang berkaitan dengan emosi tertentu, seperti ketegangan saat gugup atau kelenturan saat merasa senang. Balet juga menuntut fokus dan pengendalian gerak, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan kontrol emosi dan konsentrasi.

Bagi anak-anak yang memiliki kesulitan dalam menyampaikan emosi secara verbal, kegiatan menari terutama balet dapat menjadi jembatan ekspresi yang aman dan menyenangkan. Dalam proses latihan, anak belajar menghadapi kegagalan (misalnya, saat gagal melakukan gerakan dengan benar), belajar menerima koreksi, serta mengelola rasa malu atau gugup saat tampil di depan publik.

### **Dampak Aktivitas Seni Terhadap Emosi Anak**

Kegiatan seni, termasuk tari, telah terbukti secara ilmiah memiliki manfaat dalam mendukung perkembangan emosional anak. Aktivitas seni memungkinkan anak untuk terlibat dalam eksplorasi kreatif, simbolisasi emosi, dan penyusunan makna dari pengalaman subjektif. Goldstein dan Winner (2012) menyatakan bahwa seni meningkatkan empati, memperluas perspektif, dan membangun ketahanan emosi karena memberi ruang bagi anak untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang fleksibel.

Menurut penelitian oleh Ainurrahmah, Choiriyah, dan Rahayu (2024), kegiatan seni tari dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan regulasi emosi anak. Seni tari terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri anak (*self-awareness*), yang erat terkait dengan

kemampuan mereka untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka. Penelitian ini menemukan bahwa gerakan tari membantu anak-anak belajar mengendalikan emosi mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Kegiatan fisik yang dilakukan secara terarah dapat membantu anak dalam mengekspresikan dan mengelola emosinya (Rahmayanthi, 2023). Aktivitas seperti olahraga, permainan fisik, maupun menari berperan penting dalam proses regulasi emosi. Melalui gerakan tubuh, anak dapat melepaskan ketegangan emosi secara positif dan lebih mudah mengatur perasaannya. Menari, misalnya, tidak hanya melibatkan gerakan ritmis tetapi juga memungkinkan anak mengekspresikan perasaan dengan bebas dan kreatif.

Dalam pembelajaran anak usia dini, seni menjadi pendekatan yang menyenangkan namun sarat makna. Studi oleh Ulrich (2000) menunjukkan bahwa seni memiliki efek terapeutik dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. Seni tari khususnya memiliki elemen kinestetik yang dapat meningkatkan kesadaran tubuh, memperkuat koneksi sensorik, serta membantu anak menemukan cara-cara baru untuk merespons tekanan atau ketidaknyamanan emosional.

Penelitian oleh Kordahi dan Hassmen (2022) menunjukkan bahwa kegiatan tari, sebagai bentuk seni ekspresif, dapat berkontribusi signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi dan kecerdasan emosional pada individu. Dalam studi mereka, para penari menunjukkan tingkat regulasi diri dan kesadaran emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan non-penari. Hal ini mengindikasikan bahwa melalui latihan tari, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih efektif. Dengan demikian, kegiatan seni tari balet dapat memiliki dampak positif terhadap regulasi emosi anak usia dini, terutama dalam hal pengendalian frustrasi, penyesuaian diri terhadap perubahan, dan peningkatan toleransi terhadap stres, yang sangat penting untuk perkembangan sosial-emosional mereka.

### **Penelitian Terdahulu**

Dengan demikian, tari balet, sebagai bentuk kegiatan seni terstruktur, tidak hanya berfungsi sebagai ekspresi artistik, tetapi juga sebagai sarana penguatan fungsi eksekutif dan regulasi emosi yang esensial bagi perkembangan anak yang sehat.

Penelitian mengenai peran seni, khususnya seni tari, dalam perkembangan emosional anak usia dini telah banyak dilakukan. Damayanti (2023) menunjukkan bahwa pembelajaran seni tari berkontribusi signifikan terhadap kematangan emosi anak usia dini. Sejalan dengan itu, Margaretta (2023) menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti balet menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya. Ulfah (2020) juga mengungkapkan bahwa kegiatan seni tari dapat memperbaiki suasana hati dan menumbuhkan semangat anak. Dari perspektif pendidikan, Harmonia Journal (2020) dan Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (2024) menekankan bahwa pendidikan seni tari dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak secara menyeluruh. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu belum secara khusus mengeksplorasi keterkaitan antara tari balet sebagai bentuk seni yang terstruktur dan ekspresif dengan kemampuan regulasi emosi anak usia 4–5 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana kegiatan seni tari balet dapat mendukung proses regulasi emosi anak usia dini, khususnya melalui pendekatan eksploratif yang melibatkan guru dan anak dalam konteks pendidikan anak usia dini.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana kegiatan seni tari balet dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman dan persepsi subjek dalam konteks alami pembelajaran balet, melalui wawancara, observasi, dan

dokumentasi. Penelitian bersifat eksploratif, tanpa hipotesis tetap, dan bertujuan memahami fenomena dari sudut pandang subjek secara holistik dan kontekstual. Lokasi penelitian berada di sanggar tari balet S'Art Indonesia di Bekasi, dengan subjek penelitian terdiri dari guru balet dan anak-anak usia 4–6 tahun yang secara rutin mengikuti kelas balet. Subjek dipilih secara purposif karena keterlibatan langsung mereka dalam kegiatan dan dinamika emosi yang terjadi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru dan siswa balet, serta observasi partisipatif. Wawancara dengan guru difokuskan pada strategi pengelolaan emosi dan tantangan dalam membimbing anak, sementara wawancara dengan siswa menggunakan pendekatan bermain untuk menangkap ekspresi dan pengalaman emosional mereka. Observasi melengkapi data wawancara dengan mencermati interaksi dan ekspresi emosi anak saat latihan berlangsung. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik menurut Braun dan Clarke, yang bertujuan mengidentifikasi dan melaporkan pola-pola tematik dari hasil pengumpulan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembelajaran seni tari balet bagi anak usia dini memiliki tujuan utama untuk menumbuhkan minat terlebih dahulu sebelum mengajarkan teknik-teknik dasar. Guru berupaya menciptakan suasana yang menyenangkan agar anak-anak merasa tertarik, karena ketertarikan emosional menjadi kunci untuk membuka jalan ke pemahaman yang lebih dalam terhadap materi balet. Walaupun bersifat seni, balet tetap mengajarkan kedisiplinan seperti duduk dengan tenang dan mengikuti instruksi secara tertib.

Kurikulum yang digunakan oleh sanggar tari S'Art mengikuti standar internasional dari ATOD (Australian Teachers of Dancing). Pada jenjang pre-primary, kurikulum disesuaikan dengan kebutuhan anak usia 4–6 tahun dan difokuskan pada gerakan dasar tangan, kaki, serta ritme musik. Evaluasi dilakukan setelah anak mengikuti kelas selama 8 bulan untuk menentukan kesiapan naik tingkat, dan hasilnya menjadi bahan pertimbangan untuk mengikuti ujian sertifikasi.

Dalam aspek sosial dan emosional, guru menekankan bahwa anak tidak belajar sendiri, tetapi dalam kelompok. Hal ini melatih kerja sama, pengendalian diri, dan kemampuan mengikuti arahan. Membangun kebiasaan kolaboratif menjadi bagian penting dari pembelajaran karena seni tari sangat bergantung pada keselarasan dan koordinasi antar anggota kelompok.

Materi pembelajaran yang diberikan disesuaikan dengan kurikulum dan usia anak. Untuk merangsang kreativitas dan emosi positif, guru juga menggunakan media seperti bulu-bulu lembut untuk memberikan nuansa bermain sambil belajar. Pendekatan ini membuat anak lebih antusias dan merasa nyaman dalam mengekspresikan diri tanpa tekanan.

Metode pembelajaran yang diterapkan sangat menghargai kesiapan emosional anak. Guru tidak memaksa anak untuk langsung bergabung dalam kelas jika belum siap, melainkan memberikan ruang aman di sekitar kelas. Anak diberikan kesempatan untuk merasa nyaman terlebih dahulu, dan pendekatan lembut ini menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan emosi anak secara alami.

Dalam hal sarana dan prasarana, balet memerlukan fasilitas khusus seperti ruangan menari, bar latihan, bola, dan kostum. Biaya perlengkapan cukup tinggi, namun hal ini dianggap penting karena kenyamanan fisik turut memengaruhi emosi anak selama belajar. Guru terus memotivasi anak agar percaya diri saat berlatih, meskipun mereka merasa kurang nyaman dalam beberapa latihan.

Evaluasi dilakukan secara formal melalui ujian dari ATOD dengan pengujian bersertifikat. Penilaian lebih difokuskan pada aspek teknik dan ekspresi, namun secara tidak langsung aspek emosional juga terlihat melalui kesiapan anak mengikuti pelajaran, ekspresi wajah, serta kemampuan mereka menunjukkan interpretasi musik. Bagi anak berkebutuhan khusus, evaluasi lebih fleksibel dan fokus pada kemampuan mengikuti musik atau ketahanan emosi.

Kondisi sosial dan budaya anak tidak terlalu memengaruhi metode pengajaran, karena kelas mengikuti sistem dan aturan yang ditetapkan sanggar. Namun, guru tetap menghargai latar belakang yang beragam dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Anak-anak diajarkan untuk mematuhi aturan kelas yang berlaku tanpa menyesuaikan pada budaya tertentu.

Dalam konteks regulasi emosi menurut Gross (1998), lima komponen utama diterapkan dalam pembelajaran balet: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Meskipun anak tidak memilih langsung untuk ikut kelas, guru menggunakan pendekatan hangat agar anak merasa nyaman, sehingga tertarik secara sukarela.

Saat suasana kelas tidak kondusif, guru dengan sigap mengembalikan fokus anak melalui komunikasi interpersonal yang lembut. Guru menjaga agar anak tidak larut dalam distraksi seperti kelelahan atau frustrasi, dan selalu membimbing mereka kembali ke suasana belajar yang tenang dan menyenangkan. Dengan pendekatan ini, anak belajar mengatur emosinya dengan bantuan lingkungan sosial yang mendukung.

Perhatian anak terhadap hal-hal menyenangkan dimanfaatkan guru sebagai sarana pengalihan dari emosi negatif. Kegiatan yang dinamis dan menghibur seperti bermain musik atau menari dalam kelompok membuat anak tetap terlibat dan mengurangi rasa bosan. Ketika terjadi kegagalan, guru tidak hanya membetulkan secara teknis, tetapi juga memotivasi anak secara emosional agar tetap semangat mencoba.

Pengalaman anak seperti Ale menunjukkan bahwa pembelajaran balet dapat menjadi media efektif dalam pengembangan regulasi emosi. Ia mampu menyikapi kegagalan, kebosanan, atau konflik kecil dengan sikap positif, seperti memilih diam dan memperhatikan teman. Dari sini terlihat bahwa seni tari balet bukan hanya latihan fisik, melainkan proses mendalam dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosinya dalam lingkungan yang mendukung dan terstruktur.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan seni tari balet memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan regulasi emosi anak usia dini. Penggunaan metode pengajaran yang menyenangkan, pendekatan interpersonal yang suportif dari guru, serta rutinitas latihan yang terstruktur memungkinkan anak mengembangkan keterampilan emosional secara bertahap. Dalam kelas balet, anak belajar untuk fokus, menerima kesalahan, menenangkan diri ketika mengalami frustrasi, serta membangun relasi sosial yang positif. Kelima komponen regulasi emosi menurut Gross (1998) tampak terintegrasi dalam praktik pembelajaran di sanggar tari, baik melalui interaksi guru dan anak, pengelolaan suasana kelas, maupun desain kurikulum yang ramah anak. Balet menjadi wadah penting dalam membangun kesabaran, kerjasama, dan pengendalian diri, yang merupakan fondasi dari keterampilan regulasi emosi pada anak-anak usia dini.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pendidik di pendidikan anak usia dini mempertimbangkan integrasi kegiatan seni tari balet, sebagai bagian dari program pembelajaran yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Guru perlu membangun pendekatan yang responsif dan empatik terhadap kondisi emosional anak, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, dan terstruktur. Selain itu, pelatihan bagi guru mengenai strategi penguatan regulasi emosi melalui aktivitas seni dapat memperkuat praktik pengajaran. Penelitian lanjutan dapat memperluas fokus pada berbagai bentuk seni lainnya atau melibatkan anak dengan kebutuhan khusus untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran seni dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrahmah, S., Choiriyah, & Rahayu, W. (2024). Meningkatkan kemampuan Self Awareness Anak Usia Dini Melalui Stimulasi Kegiatan Seni Tari di TK Angkasa 8. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 3(4), 841–847. <https://doi.org/10.47233/jpst.v3i4.2129>
- Damayanti, S. (2023). Pengaruh Pembelajaran Seni Tari terhadap Kematangan Emosi Anak Usia Dini. Universitas Negeri Malang. Diakses dari <https://repository.um.ac.id/308042>
- Denham, S. A. (2007). *Dealing with feelings: How children negotiate the world of emotions*. Teachers College Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of Cognition and Development*, 13(1), 19–37.
- Hanna, J. L. (2006). Dancing for health: Conquering and preventing stress. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(2), 91–95.
- Harmonia Journal of Arts Research and Education. (2020). Perubahan perilaku kecerdasan emosional anak usia dini melalui pendidikan seni tari. Diakses dari <https://www.neliti.com/publications/64125>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. (2024). Implementasi pendidikan seni tari sebagai sarana pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini. Diakses dari <https://jim.usk.ac.id/sejarah/article/download/32930/14677>
- Kalalo, F. M., Pusparini, S., & Mulyadi, S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kesulitan Belajar pada Anak ADHD di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(2), 98–109.
- Kordahi, Y., & Hassmen, P. (2022). Are dancers more emotionally intelligent and self-regulated than non-dancers? *Research in Dance Education*, 25(3), 331–342.
- Margaretta, Y. (2023). Kecerdasan emosional pada anak yang menari balet. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <https://repository.upi.edu/112002>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Rahmadi, T., Suryadi, D., & Suharto, E. (2019). Masalah Emosional dan Perilaku pada Anak dengan Perawakan Pendek di Brebes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 7(3), 123–131.
- Rahmayanthi, D. (2023). Pentingnya regulasi emosi pada anak dan cara mengajarkannya. D'Fun Station. Diakses dari <https://www.dfunstation.com/blog/read/perkembangan-anak/260/pentingnya-regulasi-emosi-pada-anak-dan-cara-mengajarkannya>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Ulfah, J. (2020). Seni tari sebagai cara memperbaiki suasana hati anak. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*. Diakses dari <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunojoyo/article/download/7222/pdf>
- Ulrich, R. S. (2000). Effects of arts exposure on emotional recovery. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3), 77–89.