



Sentuhan Afektif Ibu dalam Proses *Co-regulation* Emosi Anak Usia Dini: Studi Fenomenologi

Khoiriah Barokah¹, Devi Rakhmatika², Rini Yanti Hasanah³, Anisya Putri⁴, dan Uswatun Hasanah Siregar⁵

^{1,3,4,5} Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

²Ilmu Hukum, Universitas Pekalongan

ABSTRAK. *Regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Pada tahap ini, anak masih bergantung pada co-regulation yang diberikan oleh pengasuh utama, terutama ibu. Meskipun sentuhan afektif sering digunakan dalam pengasuhan sehari-hari, pengalaman ibu dalam menggunakan sentuhan afektif sebagai bagian dari proses co-regulation masih belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu dalam melakukan co-regulation melalui sentuhan afektif dalam mendukung regulasi emosi anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan terdiri atas 12 ibu yang memiliki anak usia 5–6 tahun di Kota Padangsidempuan dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan metode fenomenologi Colaizzi. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu: (1) memberikan ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi sebagai tahap awal co-regulation; (2) sentuhan afektif sebagai inti proses co-regulation dalam menenangkan emosi anak; (3) komunikasi hangat sebagai penguat proses co-regulation; dan (4) berkembangnya regulasi emosi anak melalui pendampingan ibu yang dilakukan secara konsisten. Penelitian ini menyimpulkan bahwa co-regulation melalui sentuhan afektif merupakan proses relasional yang berlangsung secara bertahap, membantu anak mencapai ketenangan emosional, menerima komunikasi, dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi.*

Kata Kunci : *Sentuhan Afektif; Co-Regulation; Regulasi Emosi; Anak Usia Dini; Ibu*

ABSTRACT. *Emotion regulation is a fundamental foundation of socio-emotional development in early childhood. At this stage, children still depend on co-regulation provided by their primary caregivers, particularly mothers. Although affective touch is commonly used in everyday parenting, mothers' experiences of using affective touch as part of the co-regulation process remain underexplored. This study aimed to explore mothers' experiences of engaging in co-regulation through affective touch to support emotion regulation in early childhood. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of 12 mothers of children aged 5–6 years in Padangsidempuan City, selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews guided by a semi-structured interview protocol and analyzed using Colaizzi's phenomenological method. The findings identified four main themes: (1) allowing children to express their emotions as the initial stage of co-regulation; (2) affective touch as the core of the co-regulation process in calming children's emotions; (3) warm communication as reinforcement of the co-regulation process; and (4) the development of children's emotion regulation through consistent maternal support. The study concludes that co-regulation through affective touch is a gradual relational process that helps children achieve emotional calm, engage in communication, and develop their emotion regulation skills.*

Keyword : *Affective Touch; Co-Regulation; Emotion Regulation; Early Childhood; Mother*

Copyright (c) 2026 Khoiriah Barokah dkk.

✉ Corresponding author : Khoiriah Barokah

Email Address : khoiriah@um-tapsel.ac.id

Received 4 Agustus 2026, Accepted 4 September 2026, Published 4 September 2026

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini karena berkaitan dengan kemampuan anak menyesuaikan diri, berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan menghadapi tuntutan perkembangan pada tahap berikutnya. Pada masa prasekolah, kemampuan regulasi emosi masih berkembang sehingga anak belum sepenuhnya mampu mengelola intensitas emosi dan perilakunya secara mandiri [1]. Dalam kondisi tersebut, anak masih membutuhkan dukungan pengasuh untuk membantu mengelola keadaan emosionalnya melalui proses *co-regulation* [2],[3]. Penelitian Lobo dan Lunkenheimer menunjukkan bahwa *parent-child coregulation* merupakan proses ketika orang tua dan anak saling meregulasi melalui perilaku yang diarahkan pada tujuan dan ekspresi afektif, serta pola interaksi yang fleksibel dan responsif berkaitan dengan perkembangan *self-regulation* anak pada masa awal kanak-kanak.

Co-regulation berlangsung melalui interaksi antara anak dan pengasuh, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal. Dalam proses tersebut, pengasuh membantu anak menghadapi, memahami, dan menurunkan intensitas emosi sebelum anak secara bertahap mampu melakukan regulasi secara lebih mandiri. Interaksi nonverbal menjadi penting terutama ketika anak sedang mengalami emosi yang intens dan belum mampu menerima penjelasan verbal secara optimal. Salah satu bentuk interaksi nonverbal yang secara alami muncul dalam pengasuhan adalah sentuhan afektif, seperti pelukan, gendongan, usapan, elusan, atau genggam tangan.

Sentuhan afektif merupakan bentuk pengalaman sensorik yang memiliki fungsi sosial dan emosional dalam interaksi manusia. Penelitian eksperimental terhadap anak prasekolah menunjukkan bahwa *affective touch* dapat memengaruhi pemrosesan ekspresi emosi. Dalam penelitian terhadap 121 anak usia 3–6 tahun, *affective touch* meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali emosi negatif dan mempercepat asosiasi terhadap emosi positif, menunjukkan bahwa pengalaman sentuhan memiliki keterkaitan dengan pemrosesan sosial-emosional anak [4]. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa sentuhan tidak hanya merupakan ekspresi kedekatan fisik, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pengalaman sosial yang membantu anak memproses informasi emosional [5].

Dalam konteks pengasuhan, keberadaan dan kualitas respons orang tua menjadi semakin penting ketika anak mengalami gejolak emosi. Respons pengasuh yang sesuai dengan keadaan emosional anak dapat membantu menciptakan interaksi yang lebih adaptif dan mendukung perkembangan kemampuan regulasi anak [6]. Namun, praktik pengasuhan tidak selalu berlangsung dalam kondisi interaksi yang optimal. Penggunaan perangkat elektronik oleh orang tua, misalnya, dapat mengurangi kualitas keterlibatan dan responsivitas dalam interaksi orang tua-anak. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami bentuk-bentuk interaksi langsung yang masih digunakan orang tua dalam mendampingi anak ketika mengalami emosi negatif.

Penelitian mengenai regulasi emosi anak usia dini di Indonesia telah banyak menyoroti hubungan antara pengasuhan, interaksi orang tua-anak, dan perkembangan sosial-emosional anak. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan

pendekatan kuantitatif dengan fokus pada hubungan antarvariabel atau pengukuran kemampuan regulasi emosi. Pendekatan tersebut memberikan informasi penting mengenai hubungan antara kualitas pengasuhan dan perkembangan anak, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana ibu mengalami, memaknai, dan menjalankan proses pendampingan emosi dalam interaksi sehari-hari.

Di sisi lain, penelitian mengenai emotion socialization menunjukkan bahwa respons orang tua terhadap ekspresi emosi anak merupakan proses dinamis yang berlangsung dalam interaksi langsung. Penelitian mutakhir mengenai maternal emotion coaching menunjukkan bahwa respons ibu terhadap emosi anak berlangsung dalam rangkaian interaksi yang dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosinya [7]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa gaya emotion coaching ibu berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi anak prasekolah [8],[9].

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji regulasi emosi dan emotion socialization anak usia dini, penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu dalam menggunakan sentuhan afektif sebagai bagian dari proses *co-regulation* melalui pendekatan fenomenologi masih terbatas, terutama dalam konteks budaya keluarga Indonesia. Penelitian tentang *affective touch* yang tersedia juga lebih banyak menguji pengaruh atau fungsi sentuhan melalui pendekatan eksperimental, seperti pengaruhnya terhadap pengenalan emosi anak, sementara pengalaman subjektif ibu dalam menggunakan sentuhan tersebut ketika menghadapi gejala emosi anak belum banyak dijelaskan [4].

Kesenjangan tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji karena sentuhan afektif dalam pengasuhan tidak hanya berkaitan dengan tindakan fisik, tetapi juga dengan makna yang diberikan ibu terhadap tindakan tersebut, waktu penggunaannya, kondisi emosional anak, serta respons anak setelah sentuhan diberikan. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi diperlukan untuk memahami pengalaman lived experience ibu secara mendalam dan mengungkap bagaimana sentuhan afektif dipahami serta dipraktikkan dalam proses *co-regulation*.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Kota Padangsidimpuan, ditemukan bahwa masih terdapat ibu yang belum memahami secara optimal pentingnya sentuhan afektif dalam membantu anak mengelola emosinya. Ketika anak menangis, marah, takut, atau kecewa, sebagian ibu cenderung lebih berfokus pada menghentikan tangisan atau perilaku emosional anak melalui nasihat, teguran, atau permintaan agar anak segera diam. Sementara itu, penggunaan sentuhan afektif seperti pelukan, usapan, gendongan, atau genggam tangan belum selalu dipahami sebagai bagian dari pendampingan regulasi emosi anak. Fenomena awal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami lebih mendalam bagaimana ibu mengalami dan memaknai penggunaan sentuhan afektif dalam menghadapi gejala emosi anak.

Dalam konteks penelitian ini, budaya Padangsidimpuan ditempatkan sebagai konteks sosial dan keluarga tempat praktik pengasuhan berlangsung. Penelitian tidak mengasumsikan bahwa bentuk sentuhan tertentu secara langsung disebabkan oleh nilai adat tertentu, tetapi mengeksplorasi bagaimana praktik tersebut dialami dan dimaknai oleh ibu dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Posisi ini memungkinkan penelitian

menggambarkan pengalaman pengasuhan secara kontekstual tanpa memberikan atribusi budaya yang tidak didukung oleh data empiris.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan pemaknaan ibu di Kota Padangsidimpuan dalam menggunakan sentuhan afektif sebagai bagian dari proses *co-regulation* ketika menghadapi gejolak emosi anak usia dini. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: Bagaimana pengalaman dan pemaknaan ibu dalam menggunakan sentuhan afektif saat menghadapi gejolak emosi anak usia dini; Bagaimana dinamika proses *co-regulation* terjadi melalui interaksi sentuhan afektif antara ibu dan anak; dan Bagaimana bentuk dan variasi sentuhan afektif ibu dalam mendukung regulasi emosi anak usia dini.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memperkaya pemahaman empiris mengenai proses *co-regulation* dari perspektif pengalaman subjektif ibu. Penelitian ini tidak hanya melihat apakah pengasuhan berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi anak, tetapi berupaya memahami bagaimana proses tersebut dialami dan berlangsung secara nyata dalam interaksi ibu-anak. Dengan demikian, penelitian diharapkan memberikan pemahaman kontekstual mengenai sentuhan afektif sebagai bagian dari praktik *co-regulation* dalam pengasuhan anak usia dini.

METODE

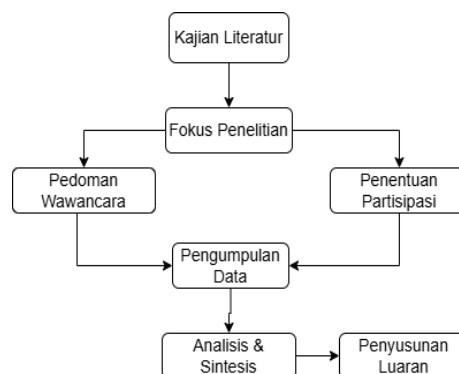
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) dan pemaknaan ibu dalam menggunakan sentuhan afektif sebagai bagian dari proses *co-regulation* ketika menghadapi gejolak emosi anak usia dini. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam dan memahami esensi fenomena sebagaimana dialami dalam kehidupan sehari-hari [10],[11],[12]. Penelitian dilaksanakan di Kota Padangsidimpuan selama Juni–Juli 2026, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, validasi, dan penyusunan hasil penelitian. Partisipan penelitian terdiri atas 12 ibu yang memiliki anak usia 5–6 tahun dan terlibat langsung dalam pengasuhan sehari-hari. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dan pengalaman dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu yang memiliki anak usia 5–6 tahun yang bersekolah di TK/PAUD; (2) berperan sebagai pengasuh utama anak; (3) telah terlibat dalam pengasuhan anak minimal tiga tahun; (4) memiliki pengalaman menghadapi kondisi emosional anak seperti marah, menangis, takut, atau kecewa; dan (5) bersedia mengikuti wawancara mendalam serta proses *member checking*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara diarahkan pada pengalaman ibu dalam menghadapi gejolak emosi anak, bentuk dan penggunaan sentuhan afektif, pemaknaan terhadap sentuhan tersebut, serta dinamika *co-regulation* dalam interaksi ibu dan anak. Setiap wawancara berlangsung selama 45–60 menit, direkam atas persetujuan partisipan, dan ditranskripsikan secara verbatim.

Data dianalisis menggunakan tujuh tahap analisis fenomenologi Colaizzi, yaitu: (1) membaca transkrip secara berulang untuk memahami keseluruhan pengalaman partisipan; (2) mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting (*significant statements*); (3) merumuskan makna (*formulated meanings*); (4) mengelompokkan makna ke dalam tema atau kelompok tema (*clusters of themes*); (5) menyusun deskripsi menyeluruh (*exhaustive description*); (6) merumuskan struktur fundamental (*fundamental structure*) yang menggambarkan esensi fenomena; dan (7) melakukan verifikasi hasil melalui *member checking* kepada partisipan. Tahapan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan merumuskan esensi pengalaman ibu dalam menggunakan sentuhan afektif sebagai bagian dari proses *co-regulation* [13]. Tujuh tahap tersebut juga konsisten dengan penerapan metode Colaizzi dalam penelitian fenomenologi kontemporer.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan *member checking*. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari ibu sebagai partisipan utama, guru PAUD sebagai informan pendukung, dan psikolog anak sebagai informan ahli. *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi hasil interpretasi dan pemaknaan kepada partisipan untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman yang mereka sampaikan. Dengan demikian, proses validasi dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas dan keterpercayaan temuan penelitian.

Alur penelitian meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, validasi, dan penyusunan hasil, yang divisualisasikan dalam diagram alir penelitian.



Gambar 1. Tahapan Penelitian Proses Co-regulation

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan, penelitian ini melibatkan ibu yang memiliki anak usia 5–6 tahun yang sedang menempuh pendidikan di taman kanak-kanak di Kota Padangsidempuan. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria penelitian, yaitu ibu yang berperan sebagai pengasuh utama dan memiliki pengalaman mendampingi anak dalam menghadapi berbagai kondisi emosional sehari-hari. Pengalaman tersebut diperoleh melalui wawancara mendalam sehingga memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman ibu dalam melakukan *co-regulation* melalui sentuhan afektif ketika membantu anak mengelola emosinya.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode	Inisial	Usia Ibu	Pekerjaan	Usia Anak
P1	MH	45 Tahun	Ibu Rumah Tangga	5 tahun
P2	MW	43 Tahun	Ibu Rumah Tangga	6 tahun
P3	HR	35 Tahun	Ibu Rumah Tangga	6 tahun
P4	RH	43 Tahun	Karyawan	5 tahun
P5	RA	46 Tahun	Wirausaha	6 tahun
P6	JM	32 Tahun	Ibu Rumah Tangga	6 tahun
P7	KI	43 Tahun	Ibu Rumah Tangga	5 tahun
P8	EN	42 Tahun	Ibu Rumah Tangga	6 tahun
P9	EL	40 Tahun	Ibu Rumah Tangga	5 tahun
P10	AL	39 Tahun	Ibu Rumah Tangga	6 tahun
P11	EA	36 Tahun	Ibu Rumah Tangga	5 tahun
P12	IK	36 Tahun	Ibu Rumah Tangga	5 tahun

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa penelitian melibatkan 12 ibu dengan rentang usia 32–46 tahun yang memiliki anak usia 5–6 tahun. Sebagian besar partisipan merupakan ibu rumah tangga, sedangkan dua partisipan bekerja sebagai karyawan dan wirausaha. Variasi karakteristik tersebut memberikan keragaman pengalaman pengasuhan dalam memahami proses *co-regulation* melalui sentuhan afektif. Analisis fenomenologi Colaizzi menghasilkan empat tema utama yang saling berkaitan dalam menggambarkan proses *co-regulation* melalui sentuhan afektif, yaitu pemberian ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi, sentuhan afektif sebagai bentuk penenangan, komunikasi hangat, dan berkembangnya kemampuan regulasi emosi anak.

Tema 1. Memberikan Ruang kepada Anak untuk Mengekspresikan Emosi sebagai Tahap Awal *Co-regulation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi merupakan tahap awal dalam proses *co-regulation*. Ketika anak menangis, marah, takut, atau kecewa, para ibu tidak selalu memberikan respons secara langsung dalam bentuk nasihat atau koreksi. Sebaliknya, ibu cenderung mengamati kondisi emosional anak, memberikan waktu agar anak mengekspresikan emosinya, dan menunggu hingga intensitas emosi mulai menurun sebelum memberikan respons lanjutan. Pemberian ruang tersebut dilakukan bukan sebagai bentuk pembiaran, tetapi sebagai upaya ibu memahami kondisi emosional anak dan menentukan waktu yang dianggap tepat untuk memberikan pendampingan.

P1 menyatakan: “...ya saya biarkan dulu dia nangis, nanti kalau udah reda baru saya peluk...” (P1). P2 juga menjelaskan: “Kalau dia lagi marah saya tidak langsung memarahinya. Saya tunggu dulu sampai emosinya reda, baru saya kasih pengertian...” (P2). Sementara itu, P5 menyampaikan: “...harus lihat dulu kondisinya. Tidak bisa langsung ditanya. Ditenangkan dulu, baru dipeluk dan diajak bicara...” (P5). Secara fenomenologis, pengalaman para ibu menunjukkan bahwa memberikan ruang kepada anak merupakan bentuk kehadiran yang tidak selalu diwujudkan melalui tindakan langsung. Ibu hadir dengan cara mengamati, menunggu, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengalami serta mengekspresikan emosinya. Dalam pengalaman tersebut, ibu tidak memaknai emosi anak sebagai sesuatu yang harus segera dihentikan, tetapi sebagai kondisi yang perlu diterima terlebih dahulu sebelum diarahkan.

Hal ini menunjukkan bahwa *co-regulation* dalam pengalaman ibu tidak dimulai dari upaya mengontrol perilaku anak, tetapi dari kemampuan ibu menyesuaikan

responsnya dengan keadaan emosional anak. Pemberian ruang menjadi tahap awal yang memungkinkan ibu menentukan kapan sentuhan dan komunikasi dapat diberikan secara lebih efektif. Dengan demikian, pengalaman tersebut memperlihatkan adanya pergeseran dari “menghentikan emosi anak” menuju “menemani anak melewati emosi.” Temuan ini sejalan dengan konsep *co-regulation* yang menempatkan regulasi emosi anak sebagai proses interpersonal yang pada tahap perkembangan awal membutuhkan dukungan pengasuh. Interaksi antara orang tua dan anak dapat membentuk pola regulasi bersama yang secara bertahap berkaitan dengan perkembangan kemampuan regulasi diri anak [2].

Respons ibu yang menunggu hingga anak lebih siap menerima pendampingan juga menunjukkan pentingnya responsivitas pengasuh. Dalam proses tersebut, ibu tidak sekadar memberikan stimulus untuk menghentikan perilaku emosional anak, tetapi menyesuaikan respons dengan keadaan anak. Temuan ini konsisten dengan penelitian mengenai *parent emotion socialization* yang menunjukkan bahwa cara orang tua merespons ekspresi emosi anak merupakan bagian penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi. Respons yang menerima dan mendampingi emosi berbeda secara konseptual dari respons yang mengabaikan atau menolak ekspresi emosi anak [14]. Temuan penelitian ini memberikan penekanan tambahan pada *timing respons* pengasuh. Responsivitas tidak hanya ditunjukkan melalui tindakan yang diberikan ibu, tetapi juga melalui kemampuan ibu menentukan kapan tindakan tersebut diberikan. Dengan demikian, pemberian ruang menjadi bagian awal dari rangkaian *co-regulation* yang mempersiapkan anak untuk menerima sentuhan afektif pada tahap berikutnya.

Dalam konteks sosial keluarga di Kota Padangsidempuan, pengalaman tersebut berlangsung dalam relasi pengasuhan sehari-hari yang memungkinkan ibu mengamati perubahan emosi anak secara langsung. Kedekatan relasional menjadi konteks yang mendukung kemampuan ibu menyesuaikan respons dengan kondisi anak. Namun, data penelitian belum menunjukkan bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa praktik memberikan ruang tersebut secara langsung disebabkan oleh nilai adat atau norma budaya tertentu. Oleh karena itu, budaya Padangsidempuan dalam penelitian ini diposisikan sebagai konteks sosial tempat praktik pengasuhan berlangsung, bukan sebagai faktor kausal yang menentukan perilaku ibu.

Tema 2. Sentuhan Afektif sebagai Inti Proses *Co-regulation* dalam Menenangkan Emosi Anak. Analisis pengalaman para partisipan menunjukkan bahwa setelah anak mulai menurunkan intensitas emosinya, ibu menggunakan sentuhan afektif sebagai bentuk pendampingan utama dalam proses *co-regulation*. Bentuk sentuhan yang ditemukan meliputi pelukan, gendongan, usapan kepala, elusan punggung, genggam tangan, dan ciuman. Menurut para partisipan, sentuhan tersebut membantu anak merasa lebih aman dan lebih mudah kembali tenang sebelum memasuki komunikasi verbal.

P3 menyatakan: “...kalau dia masih menangis biasanya saya peluk dulu, setelah itu baru dia mulai tenang...” (P3). P6 juga menjelaskan: “...saya gendong dulu, saya usap kepalanya, nanti dia pelan-pelan berhenti menangis...” (P6). Sementara itu, P9 menyampaikan: “...biasanya saya peluk dulu sambil usap-usap punggungnya. Setelah itu

dia mulai diam dan mau mendengarkan saya...” (P9). Ketiga pengalaman tersebut menunjukkan bahwa sentuhan afektif dipilih ibu sebagai respons yang membantu anak berpindah dari keadaan emosi intens menuju kondisi yang lebih tenang. Secara fenomenologis, sentuhan afektif tidak hanya dimaknai sebagai ekspresi kasih sayang, tetapi sebagai pengalaman kedekatan yang membantu ibu dan anak melewati keadaan emosional yang sulit. Pelukan, gendongan, dan usapan dipersepsikan oleh ibu sebagai bentuk kehadiran yang dapat diberikan ketika komunikasi verbal belum sepenuhnya efektif.

Dengan demikian, sentuhan afektif berfungsi sebagai jembatan antara ekspresi emosi dan kesiapan anak untuk berkomunikasi. Pemberian ruang pada Tema 1 berlanjut menjadi kedekatan fisik pada Tema 2. Setelah anak lebih tenang, proses tersebut memungkinkan komunikasi hangat pada Tema 3. Temuan ini memperoleh dukungan empiris yang kuat dari penelitian Della Longa dan Farroni yang menunjukkan bahwa *affective touch* pada anak usia prasekolah berkaitan dengan peningkatan *heart rate variability (HRV)*, yang merupakan indikator aktivitas vagal dan regulasi fisiologis. Studi tersebut melibatkan anak usia 3–6 tahun dan menemukan peningkatan HRV yang lebih besar selama stimulasi sentuhan afektif dibandingkan dengan sentuhan *non-afektif*. Efek tersebut juga lebih besar pada anak dengan *effortful control* yang lebih rendah [15].

Temuan tersebut penting bagi penelitian ini karena memberikan dasar empiris bahwa sentuhan afektif tidak hanya dapat dipahami sebagai simbol kasih sayang, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan proses regulasi fisiologis anak. Dengan demikian, pengalaman subjektif ibu dalam penelitian ini memiliki relevansi dengan temuan empiris mengenai fungsi regulatif sentuhan afektif. Penelitian mengenai sentuhan afektif pada perkembangan anak juga menunjukkan bahwa sentuhan merupakan salah satu bentuk interaksi sensorik yang berkaitan dengan hubungan anak dan pengasuh serta proses perkembangan regulasi [5],[16]. Namun, penelitian ini memberikan penekanan yang berbeda karena menggambarkan bagaimana ibu mengalami dan menggunakan sentuhan tersebut secara langsung ketika menghadapi gejala emosi anak dalam kehidupan keluarga sehari-hari.

Dengan demikian, kebaruan Tema 2 tidak terletak pada klaim bahwa sentuhan afektif “menyebabkan” anak tenang, melainkan pada temuan fenomenologis bahwa ibu memaknai sentuhan sebagai mekanisme nonverbal yang digunakan untuk menjembatani kondisi emosi intens menuju kesiapan anak untuk berkomunikasi. Dalam konteks Padangsidempuan, bentuk-bentuk sentuhan seperti memeluk, menggendong, mengusap kepala atau punggung, dan menggenggam tangan muncul dalam relasi pengasuhan keluarga yang dekat. Namun, sebagaimana pada Tema 1, penelitian ini belum memiliki data yang cukup untuk mengatribusikan bentuk sentuhan tersebut secara spesifik kepada norma adat tertentu. Oleh karena itu, konteks budaya dipahami sebagai lingkungan sosial-keluarga yang membentuk pengalaman interaksi ibu dan anak, sementara makna regulatif sentuhan ditafsirkan berdasarkan pengalaman langsung partisipan.

Tema 3. Komunikasi Hangat sebagai Penguat Proses *Co-regulation*. Setelah anak menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil melalui pemberian ruang dan

sentuhan afektif, ibu melanjutkan pendampingan melalui komunikasi verbal yang hangat. Komunikasi dilakukan dengan memberikan penjelasan, menanyakan keadaan anak, membantu anak mengungkapkan perasaan, serta memberikan arahan mengenai perilaku yang dapat dilakukan setelah emosi mereda. Dengan demikian, komunikasi tidak diberikan sebagai respons pertama ketika anak sedang mengalami emosi intens, tetapi dilakukan setelah anak berada dalam kondisi yang lebih siap untuk menerima dan memahami pesan.

P2 menyatakan: "...kalau dia sudah tenang, baru saya jelaskan pelan-pelan kenapa tadi tidak boleh begitu..." (P2). P10 juga menjelaskan: "...kalau dia sudah tidak menangis lagi, saya baru tanya kenapa dia marah. Biasanya dia mau cerita dan akhirnya mengerti..." (P10). Secara fenomenologis, komunikasi hangat dimaknai oleh ibu sebagai tahap untuk membantu anak memahami pengalaman emosional yang baru saja dialaminya. Setelah anak memperoleh rasa aman melalui kehadiran dan sentuhan, komunikasi memungkinkan pengalaman emosional tersebut diberi nama, dijelaskan, dan diarahkan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *co-regulation* tidak berhenti ketika anak menjadi tenang secara perilaku. Ketenangan menjadi kondisi awal untuk memasuki proses pemahaman emosi. Dengan demikian, sentuhan afektif pada Tema 2 dan komunikasi hangat pada Tema 3 memiliki fungsi yang berbeda tetapi saling melengkapi: sentuhan membantu menciptakan kondisi aman dan tenang, sedangkan komunikasi membantu anak memahami dan memaknai pengalaman emosionalnya. Temuan ini sejalan dengan konsep *emotion coaching* dan *parent emotion socialization*, yang menempatkan orang tua sebagai pihak yang membantu anak mengenali, memahami, dan merespons emosi [17]. Literatur mutakhir menunjukkan bahwa praktik *emotion socialization* orang tua berkaitan dengan perkembangan regulasi emosi anak dan mencakup cara orang tua merespons emosi serta membicarakan pengalaman emosional anak [14]. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa *emotion coaching* merupakan salah satu bentuk *emotion socialization* yang membantu orang tua merespons emosi anak secara lebih konstruktif [18]. Studi intervensi terhadap orang tua anak prasekolah juga menemukan peningkatan perilaku *emotion coaching* setelah mengikuti program berbasis *emotion socialization* [19].

Penelitian ini memberikan perspektif tambahan bahwa komunikasi hangat dalam pengalaman ibu tidak berdiri sendiri, tetapi muncul setelah anak memperoleh dukungan regulatif melalui kehadiran dan sentuhan. Dengan demikian, komunikasi menjadi tahap yang menghubungkan ketenangan emosional dengan pemahaman emosi. Dalam konteks keluarga di kota Padangsidempuan, komunikasi emosional berlangsung dalam interaksi ibu dan anak sehari-hari. Kedekatan relasional memungkinkan ibu memberikan penjelasan dan arahan setelah anak berada dalam kondisi lebih tenang. Akan tetapi, penelitian ini tidak memiliki bukti yang cukup untuk mengaitkan bentuk komunikasi tersebut secara spesifik dengan nilai budaya atau adat tertentu. Oleh karena itu, konteks budaya dipahami sebagai latar sosial yang memberi ruang bagi praktik komunikasi dalam relasi pengasuhan.

Tema 4. Terbentuknya Regulasi Emosi Anak sebagai Esensi Pengalaman *Co-regulation* melalui Sentuhan Afektif Ibu. Tema keempat menunjukkan bahwa pengalaman *co-regulation* yang dilakukan secara berulang dipersepsikan oleh ibu berkaitan dengan perubahan kemampuan anak dalam menghadapi emosi. Anak yang sebelumnya membutuhkan bantuan langsung dari ibu secara bertahap mulai menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri, mengungkapkan perasaan, mendekati ibu ketika membutuhkan bantuan, atau lebih mudah menerima arahan setelah mengalami gejolak emosi.

P4 menyatakan: "...sekarang kalau dia marah tidak selama dulu. Setelah dipeluk dan diajak bicara, dia lebih cepat tenang..." (P4). P8 juga menyampaikan: "...lama-kelamaan dia sudah mulai bilang kalau dia sedih atau marah. Jadi lebih mudah diajak bicara..." (P8). Secara fenomenologis, pengalaman para ibu menunjukkan adanya proses perkembangan dari ketergantungan terhadap bantuan eksternal menuju kemampuan regulasi yang semakin mandiri. Pada tahap awal, anak membutuhkan ibu untuk memberikan ruang, menghadirkan sentuhan, dan membantu memahami emosi. Melalui pengalaman yang berulang, bentuk pendampingan tersebut menjadi pengalaman regulatif yang semakin dikenali anak.

Temuan ini tidak berarti bahwa penelitian dapat membuktikan hubungan kausal bahwa sentuhan afektif secara langsung menyebabkan *self-regulation*. Sebaliknya, berdasarkan pengalaman subjektif partisipan, terdapat pola perkembangan yang menunjukkan bahwa dukungan regulatif dari ibu secara berulang menjadi bagian dari pengalaman anak dalam belajar menghadapi emosi. Temuan tersebut sejalan dengan perspektif *co-regulation* yang memandang dukungan orang tua sebagai bagian dari lingkungan regulatif tempat kemampuan regulasi diri anak berkembang. Penelitian mengenai pola *parent-child coregulation* menunjukkan adanya keterkaitan antara proses regulasi bersama dalam interaksi orang tua-anak dan perkembangan *self-regulation* anak [2]. Temuan ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang menempatkan masa prasekolah sebagai periode transisi dari lingkungan regulasi, terutama yang didukung orang tua, menuju kemampuan kontrol emosi dan perilaku yang semakin otonom. Dalam penelitian tersebut, *affective touch* dipandang berpotensi mendukung aktivitas fisiologis yang kemudian terintegrasi dengan proses regulasi diri [15].

Temuan ini juga memperkuat penelitian terdahulu mengenai pentingnya kualitas hubungan dan respons pengasuh terhadap perkembangan regulasi diri anak [20]. Responsivitas dan sensitivitas maternal dapat menjadi bagian dari lingkungan pengasuhan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan regulasi anak selama periode prasekolah [6],[21]. Penelitian lain mengenai *parent-child coregulation* juga menunjukkan bahwa proses regulasi yang berlangsung dalam interaksi sehari-hari merupakan bagian penting dalam memahami bagaimana kemampuan regulasi anak berkembang [2]. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran prosedural bahwa perkembangan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan keberadaan pola pengasuhan tertentu, tetapi juga dengan bagaimana pola tersebut dialami anak secara berulang dalam interaksi sehari-hari.

Dalam konteks Padangsidempuan, proses tersebut berlangsung dalam kehidupan keluarga sehari-hari dan hubungan dekat antara ibu dan anak. Praktik pendampingan emosi menjadi bagian dari pengalaman pengasuhan yang berulang. Namun, data penelitian belum memungkinkan peneliti menyimpulkan bahwa perkembangan regulasi tersebut secara spesifik merupakan hasil dari nilai budaya Padangsidempuan. Karena itu, konteks budaya ditempatkan sebagai latar sosial tempat proses *co-regulation* berlangsung, sedangkan perubahan kemampuan regulasi anak dipahami berdasarkan pengalaman yang dilaporkan oleh partisipan.

Keempat tema menunjukkan bahwa *co-regulation* melalui sentuhan afektif berlangsung sebagai proses yang bertahap dan saling berhubungan, bukan sebagai tindakan pengasuhan yang berdiri sendiri. Proses dimulai ketika ibu memberikan ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi (Tema 1). Setelah intensitas emosi mulai menurun, ibu menggunakan sentuhan afektif untuk menghadirkan kedekatan dan rasa aman (Tema 2). Kondisi emosional yang lebih stabil kemudian memungkinkan ibu melakukan komunikasi hangat untuk membantu anak memahami pengalaman emosinya (Tema 3). Melalui pengalaman yang berulang, anak secara bertahap menunjukkan kemampuan yang semakin mandiri dalam menghadapi dan mengelola emosi (Tema 4).

Dengan demikian, temuan penelitian tidak menunjukkan empat praktik yang berdiri sendiri, melainkan suatu rangkaian proses *co-regulation* yang saling berkaitan:

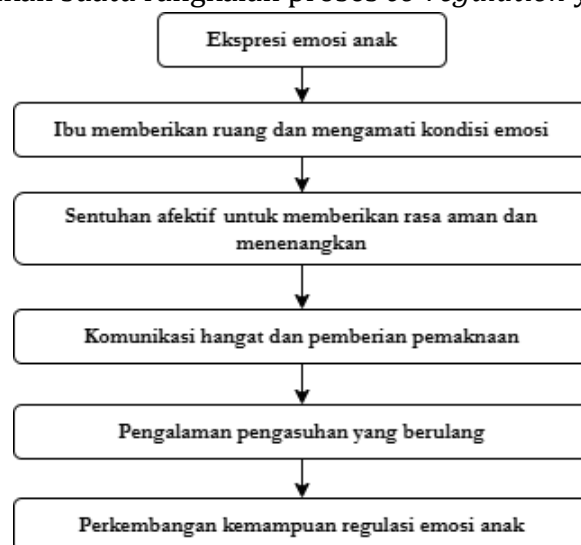


Diagram 1. Alur proses co-regulation

Rangkaian tersebut memperlihatkan bahwa sentuhan afektif memiliki posisi penting dalam keseluruhan proses, tetapi efektivitasnya tidak dapat dilepaskan dari tahapan sebelum dan sesudahnya. Sentuhan menjadi lebih bermakna ketika diberikan setelah ibu membaca kondisi emosional anak dan menjadi bagian dari proses *co-regulation* yang lebih utuh ketika dilanjutkan dengan komunikasi serta pengalaman pengasuhan yang berulang. Temuan ini menjadi kontribusi utama penelitian dalam memahami sentuhan afektif bukan sekadar sebagai bentuk kasih sayang fisik, tetapi sebagai bagian dari proses interaksi emosional ibu-anak dalam pengembangan regulasi emosi anak usia dini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, partisipan hanya terdiri atas ibu yang memiliki anak usia 5–6 tahun di Kota Padangsidempuan, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan pada konteks keluarga yang lebih luas. Kedua, penelitian belum melibatkan ayah sebagai partisipan utama. Ketiga, konteks budaya Padangsidempuan belum dieksplorasi secara khusus melalui nilai adat atau norma budaya tertentu. Keempat, data terutama diperoleh melalui wawancara sehingga merepresentasikan pengalaman subjektif partisipan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan ayah dan anggota keluarga lain, menggunakan observasi interaksi ibu–anak, serta membandingkan praktik *co-regulation* dalam konteks budaya yang berbeda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *co-regulation* melalui sentuhan afektif berlangsung sebagai proses bertahap yang diawali dengan pemberian ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi, dilanjutkan dengan sentuhan afektif untuk memberikan rasa aman, dan diperkuat melalui komunikasi hangat yang membantu anak memahami serta mengelola emosinya. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa sentuhan afektif tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian penting dalam rangkaian interaksi responsif ibu dan anak yang mendukung perkembangan regulasi emosi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemahaman prosedural mengenai sentuhan afektif sebagai bagian dari *co-regulation* berdasarkan pengalaman subjektif ibu dalam konteks pengasuhan keluarga di Kota Padangsidempuan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berlangsung melalui komunikasi verbal atau pengendalian perilaku, tetapi juga melalui pengalaman nonverbal yang diberikan secara bertahap sesuai dengan kondisi emosional anak.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada seluruh partisipan dan pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada anggota tim penelitian atas kontribusinya dalam proses penelitian.

REFERENSI

- [1] S. B. Geeraerts, P. M. Backer, dan C. A. Stifter, "It takes two: Infants' moderate negative reactivity and maternal sensitivity predict self-regulation in the preschool years.," *Dev. Psychol.*, vol. 56, no. 5, hal. 869–879, Mei 2020, doi: 10.1037/dev0000921.
- [2] F. M. Lobo dan E. Lunkenheimer, "Understanding the parent-child coregulation patterns shaping child self-regulation.," *Dev. Psychol.*, vol. 56, no. 6, hal. 1121–1134, Jun 2020, doi: 10.1037/dev0000926.
- [3] B. Paley dan N. J. Hajal, "Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena," *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.*, vol. 25, no. 1, hal. 19–43, Mar 2022, doi: 10.1007/s10567-022-00378-4.
- [4] L. Della Longa, L. Carnevali, dan T. Farroni, "The role of affective touch in

- modulating emotion processing among preschool children,” *J. Exp. Child Psychol.*, vol. 235, hal. 105726, Nov 2023, doi: 10.1016/j.jecp.2023.105726.
- [5] L. Della Longa, L. Carnevali, E. Patron, D. Dragovic, dan T. Farroni, “Psychophysiological and Visual Behavioral Responses to Faces Associated with Affective and Non-affective Touch in Four-month-old Infants,” *Neuroscience*, vol. 464, hal. 67–78, Jun 2021, doi: 10.1016/j.neuroscience.2020.07.053.
- [6] M. E. Augustine, E. M. Leerkes, A. Smolen, dan S. D. Calkins, “Relations between early maternal sensitivity and toddler self-regulation: Exploring variation by oxytocin and dopamine D2 receptor genes,” *Dev. Psychobiol.*, vol. 60, no. 7, hal. 789–804, Nov 2018, doi: 10.1002/dev.21745.
- [7] D. Zhu, F. T. Lozada, C. L. Smith, M. A. Bell, dan J. C. Dunsmore, “Maternal Emotion Coaching and Child Emotion Regulation: Within-Interaction Sequences in Early Childhood,” *Affect. Sci.*, vol. 6, no. 2, hal. 214–223, Jun 2025, doi: 10.1007/s42761-024-00285-7.
- [8] Q. Wu, X. Feng, J. Yan, E. G. Hooper, M. Gerhardt, dan S. Ku, “Maternal emotion coaching styles in the context of maternal depressive symptoms: Associations with preschoolers’ emotion regulation,” *Emotion*, vol. 22, no. 6, hal. 1171–1184, Sep 2022, doi: 10.1037/emo0000916.
- [9] V. Ornaghi, A. Pepe, A. Agliati, dan I. Grazzani, “The contribution of emotion knowledge, language ability, and maternal emotion socialization style to explaining toddlers’ emotion regulation,” *Soc. Dev.*, vol. 28, no. 3, hal. 581–598, Agu 2019, doi: 10.1111/sode.12351.
- [10] J. W. Creswell dan J. D. Creswell, “Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Research Designs,” in *Fast Facts to Loving your Research Project*, New York, NY: Springer Publishing Company, 2019. doi: 10.1891/9780826146373.0007.
- [11] J. W. Creswell dan C. N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.ceil-conicet.gov.ar/wp-content/uploads/2018/04/CRESWELLQualitative-Inquary-and-Research-Design-Creswell.pdf>
- [12] K. Peoples, *How to write a phenomenological dissertation: A step-by-step guide*. SAGE Publications, 2020. [Daring]. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=F2TRDwAAQBAJ>
- [13] M. Tavakol, J. Sandars, dan C. C. Sharpe, “How to ... Analyse Descriptive Phenomenological Data in Health Professions Education,” *Clin. Teach.*, vol. 23, no. 3, Jun 2026, doi: 10.1111/tct.70441.
- [14] T. L. Spinrad, A. S. Morris, dan S. S. Luthar, “Introduction to the special issue: Socialization of emotion and self-regulation: Understanding processes and application,” *Dev. Psychol.*, vol. 56, no. 3, hal. 385–389, Mar 2020, doi: 10.1037/dev0000904.
- [15] L. Della Longa dan T. Farroni, “The impact of affective touch on physiological self-regulation among preschool-age children: The influence of emotional context and effortful control,” *Int. J. Behav. Dev.*, vol. 50, no. 2, hal. 200–212, Mar 2026, doi: 10.1177/01650254251324157.
- [16] S. Carozza dan V. Leong, “The Role of Affectionate Caregiver Touch in Early Neurodevelopment and Parent–Infant Interactional Synchrony,” *Front. Neurosci.*, vol. 14, Jan 2021, doi: 10.3389/fnins.2020.613378.
- [17] V. Peisch, C. Dale, J. Parent, dan K. Burt, “Parent Socialization of Coping and Child Emotion Regulation Abilities: A Longitudinal Examination,” *Fam. Process*, vol. 59,

- no. 4, hal. 1722–1736, Des 2020, doi: 10.1111/famp.12516.
- [18] C. Qiu dan K. K. Shum, “Emotion Coaching Intervention for Chinese Mothers of Preschoolers: A Randomized Controlled Trial,” *Child Psychiatry Hum. Dev.*, vol. 53, no. 1, hal. 61–75, Feb 2022, doi: 10.1007/s10578-020-01101-6.
 - [19] E. Lunkenheimer, M. L. Sturge-Apple, dan M. R. Kelm, “The importance of parent self-regulation and parent–child coregulation in research on parental discipline,” *Child Dev. Perspect.*, vol. 17, no. 1, hal. 25–31, Mar 2023, doi: 10.1111/cdep.12470.
 - [20] U. Pauli-Pott, S. Schloß, dan K. Becker, “Maternal Responsiveness as a Predictor of Self-Regulation Development and Attention-Deficit/Hyperactivity Symptoms Across Preschool Ages,” *Child Psychiatry Hum. Dev.*, vol. 49, no. 1, hal. 42–52, Feb 2018, doi: 10.1007/s10578-017-0726-z.
 - [21] I. N. Nasution dan D. Septiani, “Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 1, no. 1, hal. 23–30, 2017, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/330>.