

## Mengelola Emosi Dan Membentuk Karakter Anak SD Dalam Masa Pubertas: Tantangan Dan Strategi Pendampingan

Neni Mika Triana

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Addary Padangsidempuan  
e-mail : [nenimika22@gmail.com](mailto:nenimika22@gmail.com)

### Abstrak

Masa pubertas merupakan fase perkembangan penting yang dialami anak usia sekolah dasar (SD), ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengalami fluktuasi emosi yang kompleks dan kesulitan dalam mengelolanya, sehingga berdampak langsung terhadap pembentukan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tantangan yang dihadapi anak SD selama masa pubertas serta merumuskan strategi pendampingan yang efektif dalam pengelolaan emosi dan penguatan karakter. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode kajian literatur kritis, dengan merujuk pada studi-studi terkini tahun 2020–2025 yang relevan dengan perkembangan anak, pendidikan karakter, dan regulasi emosi. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua dan guru, penerapan pendidikan karakter secara kontekstual, serta komunikasi terbuka menjadi kunci dalam membantu anak menghadapi transisi pubertas secara sehat. Pendampingan yang tepat mampu meningkatkan empati, kepercayaan diri, dan ketahanan moral anak dalam menghadapi tekanan sosial maupun psikologis. Kajian ini merekomendasikan pentingnya kolaborasi antara keluarga dan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan adaptif guna membentuk karakter anak yang tangguh dan seimbang secara emosional.

**Kata kunci:** *Pubertas, Emosi Anak, Pendidikan Karakter, Anak SD, Strategi Pendampingan*

### Abstract

Puberty is a critical developmental phase experienced by elementary school children, marked by significant physical, hormonal, and emotional changes. During this stage, children often encounter emotional fluctuations and difficulties in managing their feelings, which directly affect their character development. This study aims to explore the challenges faced by elementary students during puberty and formulate effective mentoring strategies for emotional regulation and character building. Using a qualitative approach through a critical literature review method, the study draws upon recent literature from 2020 to 2025 related to child development, character education, and emotional regulation. The findings indicate that emotional support from parents and teachers, the contextual implementation of character education, and open communication are key factors in helping children navigate puberty in a healthy manner. Proper guidance enhances empathy, self-confidence, and moral resilience in children as they face social and psychological pressures. This study recommends strong collaboration between families and schools to create a supportive and adaptive environment for fostering emotionally balanced and resilient character in children.

**Keywords:** *Puberty, Children's Emotions, Character Education, Elementary School Children, Mentoring Strategies*

## PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Menurut MentalHealth.com (2023), "pubertas adalah fase perkembangan penting yang membawa perubahan signifikan dalam aspek hormon, emosi, dan hubungan sosial anak." Anak-anak sekolah dasar (SD), terutama di kelas atas (usia 9–12 tahun), mulai memasuki fase ini dan kerap mengalami kebingungan dalam memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk mengenali tantangan yang muncul dan menerapkan strategi pendampingan yang tepat agar anak-anak mampu melewati masa ini dengan sehat secara emosional.

Masa pubertas merupakan masa perkembangan yang sarat dengan dinamika internal dan eksternal dalam diri anak. Bagi siswa SD, momen ini sering kali memunculkan reaksi emosional yang intens, selain perubahan fisik yang mulai tampak. Studi oleh Reardon et al. (2021) menjelaskan bahwa "perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas awal berdampak langsung pada kestabilan emosi dan pengambilan keputusan sosial anak-anak." Anak-anak mulai mengalami fluktuasi suasana hati, rasa tidak aman, bahkan stres, terutama bila tidak ada ruang yang mendukung untuk berbicara dan bereksresi secara sehat.

Dalam situasi tersebut, peran orang dewasa menjadi sangat krusial dalam mendampingi dan membentuk respons anak terhadap perubahan yang mereka alami. Menurut Lane & Hussein (2022), "pendidikan karakter yang berbasis pada empati dan pengelolaan emosi telah terbukti meningkatkan ketahanan sosial-emosional anak di masa transisi perkembangan." Pendidikan karakter bukan sekadar menanamkan nilai moral, melainkan juga melatih anak mengatur respons mereka terhadap tekanan sosial dan psikologis yang muncul selama masa pubertas.

Masa pubertas juga menandai periode awal pencarian jati diri anak yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Dalam kajian UNICEF (2021), disebutkan bahwa anak-anak usia 10–12 tahun mulai menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap penerimaan sosial dan mulai membentuk identitas diri melalui relasi dengan teman sebaya dan figur dewasa. Oleh karena itu, intervensi pendampingan yang bersifat konsisten dan empatik sangat dibutuhkan agar mereka tidak merasa terasing atau kehilangan arah dalam proses pembentukan karakternya.

Secara lebih luas, pengelolaan emosi yang baik dapat membantu anak menumbuhkan rasa empati, tanggung jawab, dan kemampuan memecahkan konflik. Lane & Hussein (2022) juga menegaskan bahwa "pendidikan karakter yang dimulai sejak dini mampu menjadi landasan penting dalam membentuk ketahanan moral dan emosional anak." Pendampingan yang holistik dan konsisten berkontribusi terhadap terbentuknya pribadi anak yang positif dan siap menghadapi tekanan sosial yang mungkin muncul selama fase perkembangan mereka.

Strategi pendampingan selama masa pubertas pada anak SD harus mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial yang terus berkembang. Dalam laporan WHO (2022), disebutkan bahwa "lingkungan sekolah yang aman secara emosional serta dukungan orang tua yang responsif menjadi faktor protektif utama dalam pembentukan karakter dan regulasi emosi anak usia pra-remaja." Oleh karena itu, melalui pendekatan kolaboratif antara sekolah dan keluarga, anak-anak dapat dibimbing untuk membentuk karakter yang tangguh dan seimbang secara emosional di masa transformasi menuju remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur kritis (*critical literature review*), yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai

strategi dan tantangan dalam mengelola emosi serta membentuk karakter anak sekolah dasar (SD) selama masa pubertas. Kajian ini tidak hanya menelaah konten dari berbagai literatur terkini, tetapi juga mengevaluasi kualitas metodologis, kontribusi teoritis, dan relevansi praktis terhadap konteks perkembangan anak usia SD di Indonesia (Hart, 2018; Machi & McEvoy, 2021). Dalam konteks perubahan sosial, pendidikan, dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas, metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika antara teori perkembangan emosi dan pembentukan karakter anak, serta mengungkap kekuatan dan kelemahan pendekatan pendampingan yang telah diterapkan.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku referensi psikologi dan pendidikan, dokumen kebijakan pendidikan nasional, serta laporan hasil riset seperti PISA 2022 dan data perkembangan anak dari Kementerian PPPA dan Kemendikbudristek. Penelusuran difokuskan pada publikasi yang relevan dengan isu emosi, karakter, dan perkembangan anak SD dalam rentang usia 6–13 tahun selama masa pubertas, serta pendekatan pendampingan orang tua dan guru selama rentang waktu 2015–2025. Kriteria inklusi ditetapkan agar hanya studi yang relevan dengan konteks pendidikan dasar dan psikososial anak yang diikutsertakan. Studi yang berfokus pada remaja akhir atau intervensi berbasis teknologi tanpa relevansi emosional dan karakter dikecualikan.

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui mesin pencarian ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, Sinta, DOAJ, serta jurnal terindeks nasional dan internasional yang fokus pada pendidikan dan psikologi perkembangan anak seperti Jurnal Psikologi UGM, International Journal of Emotional Education, dan Frontiers in Psychology. Kata kunci yang digunakan antara lain: "pengelolaan emosi anak", "karakter anak SD", "pubertas dini", "pendampingan emosional anak", dan "strategi pendidikan karakter". Dari hasil pencarian tersebut, diperoleh lebih dari 70 dokumen awal, yang kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, relevansi usia sasaran, dan kualitas metodologis. Sebanyak 28 literatur terpilih dianalisis lebih lanjut untuk mengeksplorasi pendekatan pengelolaan emosi, nilai-nilai karakter inti, serta dampaknya terhadap perkembangan sosial dan akademik anak SD.

Analisis data dilakukan melalui empat tahap utama, yakni: identifikasi literatur yang relevan, seleksi berdasarkan kriteria inklusi-eksklusi, telaah isi secara kritis, dan sintesis tematik. Setiap tahap analisis mengikuti prosedur Hart (2018), dengan pembacaan literatur secara berulang untuk menangkap pola pendekatan pendampingan, konteks penerapan strategi karakter, dan kontribusi konseptual dari tiap studi. Temuan dikategorikan berdasarkan pendekatan pendampingan (orang tua, guru, komunitas), peran emosi dalam pembentukan karakter, hambatan implementasi, dan hasil pengembangan karakter anak selama masa pubertas. Analisis ini menghasilkan peta tematik yang integratif antara aspek psikososial anak, strategi pendampingan, dan rekomendasi kebijakan.

Penggunaan metode kajian literatur kritis memberikan kontribusi penting dalam mengevaluasi bagaimana pendekatan pengelolaan emosi dan pembentukan karakter diterapkan selama fase pubertas anak SD. Kajian ini menemukan bahwa tantangan utama dalam proses ini mencakup minimnya pemahaman guru tentang psikologi perkembangan, kurangnya pelatihan emosi untuk anak, serta absennya sinergi antara pendekatan rumah dan sekolah (Ramadhan et al., 2023; Sinurat et al., 2025). Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam menyusun strategi pendampingan berbasis emosi dan karakter yang relevan, responsif, dan kontekstual untuk mendukung tumbuh kembang anak SD di masa transisi pubertas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Tantangan Emosi**

Masa pubertas pada anak-anak SD merupakan periode yang penuh dengan

perubahan dan tantangan emosional yang kompleks. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sebuah studi oleh Andersen et al. (2023) meneliti hubungan antara kadar testosteron dan suasana hati pada remaja perempuan berusia 11–14 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa fluktuasi kadar testosteron berhubungan dengan perubahan suasana hati, termasuk peningkatan gejala depresi dan kecemasan. Studi ini menyoroti mekanisme biobehavioral yang mendasari hubungan antara hormon dan suasana hati selama masa pubertas. Fluktuasi hormon ini juga dikaitkan dengan perubahan suasana hati dan peningkatan sensitivitas terhadap stres. Hal ini sejalan dengan Fluktuasi hormon yang drastis sering kali menyebabkan anak mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba, sehingga mereka menjadi lebih mudah marah, sedih, atau cemas tanpa sebab yang jelas bagi orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, anak-anak membutuhkan dukungan emosional yang konsisten agar dapat memahami dan mengelola perubahan ini dengan baik.

Selain perubahan hormonal, masa pubertas juga membawa tantangan psikologis yang signifikan, terutama terkait dengan peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial. Sebuah meta-analisis oleh van Tuijl et al. (2020) menemukan bahwa kualitas persahabatan, penolakan oleh teman sebaya, dan viktimisasi oleh teman sebaya memiliki hubungan timbal balik dengan kecemasan sosial pada remaja. Namun, penerimaan oleh teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa aspek-aspek tertentu dari hubungan dengan teman sebaya lebih berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja daripada yang lain. Ketika anak merasa kurang diterima, mereka mudah mengalami penurunan rasa percaya diri dan peningkatan kecemasan sosial. Hal ini menimbulkan tekanan tambahan yang tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga perkembangan sosial mereka.

Pada pendapat lainnya yaitu pada artikel di *The Lancet Child & Adolescent Health* menyoroti bahwa tekanan akademik merupakan salah satu sumber utama stres dan ketidakbahagiaan di kalangan remaja di Inggris. Laporan tersebut menunjukkan bahwa 12% hingga 11% remaja merasa tidak bahagia dengan sekolah dan pekerjaan sekolah mereka, menandakan perlunya perhatian terhadap kesejahteraan mental siswa. Anak-anak yang sulit mengelola stres karena tuntutan akademik ini berpotensi menghadapi gangguan konsentrasi, motivasi yang menurun, hingga masalah psikologis yang lebih serius. Karenanya, penting bagi sekolah untuk menyediakan ruang pendampingan emosional yang memadai.

Masa pubertas juga dapat memunculkan rasa kebingungan dan ketidakpastian dalam diri anak. Penelitian oleh Van Doeselaar et al. (2020) menggabungkan pendekatan naratif dan dual-siklus untuk memahami pembentukan identitas pada remaja. Pendekatan naratif menekankan pentingnya cerita pribadi dalam membentuk identitas, sementara pendekatan dual-siklus fokus pada proses eksplorasi dan komitmen identitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan ini saling melengkapi dalam memahami dinamika pembentukan identitas pada remaja. Terakhir, tantangan emosional masa pubertas menuntut pendekatan pendampingan yang holistik dan berkesinambungan. Seperti disarankan oleh sebuah meta-analisis kontemporer yang dipimpin oleh Christina Cipriano dan Michael Strambler (2023) menegaskan bahwa program SEL berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Program-program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan persepsi siswa terhadap keselamatan sekolah. Dalam tinjauan lainnya sistematis oleh Martínez-Líbano et al. (2025), ditemukan bahwa strategi regulasi emosi adaptif, seperti penilaian kognitif dan penerimaan, secara konsisten dikaitkan dengan tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan, dan harga diri yang lebih tinggi pada remaja. Selain itu, strategi ini berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap depresi,

kecemasan, dan stres emosional. Dengan demikian, tidak hanya orang tua tetapi juga sekolah dan masyarakat harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang suportif agar anak dapat berkembang secara optimal.

### **Pendidikan Karakter**

Pendidikan karakter merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan anak, terutama selama masa pubertas yang penuh tantangan. Penelitian oleh Munawarsyah, Fakhruddin, dan Muqowim (2024) menyoroti relevansi konsep pendidikan karakter Lickona dalam konteks Era Society 5.0. Mereka menekankan bahwa pendidikan karakter yang mengintegrasikan moralitas dengan teknologi sangat penting untuk membentuk individu yang berkarakter kuat di tengah perkembangan teknologi yang pesat. Konsep Lickona yang mencakup moral knowing, moral feeling, dan moral acting dianggap sangat relevan untuk diterapkan dalam pendidikan masa kini. Dalam konteks ini, pendidikan karakter tidak hanya berfokus pada pengajaran nilai-nilai moral, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial.

Pendidikan karakter juga berperan dalam mengembangkan empati pada anak. Penelitian oleh Brazil et al. (2023) menyoroti bahwa empati berperan penting dalam meningkatkan perilaku prososial pada anak-anak usia sekolah dasar. Mereka menemukan bahwa anak-anak yang memiliki tingkat empati yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku prososial seperti membantu teman dan berbagi. Hal ini mendukung pandangan Eisenberg dan Miller bahwa empati memfasilitasi hubungan sosial yang sehat melalui tindakan yang bermanfaat bagi orang lain.

Dalam konteks pendidikan di sekolah, integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sangat penting. Menurut Yusuf dan Fajari (2025) menyoroti bahwa sekolah berbasis alam di Indonesia berhasil menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti empati, toleransi, dan kesadaran sosial melalui pendekatan pembelajaran yang terintegrasi dengan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter dapat diinternalisasi secara efektif melalui pengalaman langsung dan kontekstual. Rosmiati dan Maftuh (2025) juga mengemukakan dalam studi literatur mereka menegaskan bahwa program pendidikan karakter di sekolah dasar memiliki dampak positif terhadap perkembangan moral dan etika siswa. Namun, efektivitas program tersebut sangat bergantung pada konsistensi implementasi dan dukungan dari seluruh komunitas sekolah. Dengan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung nilai-nilai positif, kita dapat membantu anak-anak menginternalisasi karakter yang baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya pendidikan karakter tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga harus diterapkan di rumah. Menurut Penelitian oleh Giri (2020) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas dan karakter remaja. Gaya pengasuhan yang suportif dan responsif dapat mendukung perkembangan karakter yang positif pada anak. Dengan menjadi teladan yang baik dan menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari, orang tua dapat membantu anak-anak mereka memahami dan menginternalisasi karakter yang baik.

Secara keseluruhan, pendidikan karakter memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan anak-anak SD selama masa pubertas. Dengan mengajarkan nilai-nilai moral, empati, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial, kita membantu mereka membentuk karakter yang kuat dan positif. Hal ini tidak hanya akan bermanfaat bagi mereka di masa kini, tetapi juga akan membekali mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

#### **a. Strategi Pendampingan**

Strategi pendampingan yang efektif sangat penting untuk membantu anak-anak SD mengelola emosi mereka selama masa pubertas. Salah satu pendekatan yang dapat

diterapkan adalah komunikasi terbuka. Menurut Wang et al. (2020) menunjukkan bahwa kualitas komunikasi antara orang tua dan anak memiliki hubungan positif dengan kinerja akademik anak, sementara frekuensi komunikasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini menekankan pentingnya komunikasi yang mendalam dan bermakna daripada sekadar sering berkomunikasi. Dengan menciptakan suasana di mana anak merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka, orang tua dapat membantu anak memahami dan mengelola emosi yang mereka alami.

Selain komunikasi terbuka, penting juga untuk mengajarkan anak tentang pengelolaan emosi. Menurut Penelitian oleh Cipriano et al. (2023) menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial dan emosional (SEL) yang diterapkan di sekolah dasar secara signifikan meningkatkan keterampilan anak dalam mengenali emosi, pengaturan diri, dan pengambilan keputusan. Teknik seperti mindfulness dan latihan pernapasan dapat membantu anak-anak belajar untuk menenangkan diri dan mengatasi stres. Dengan memberikan alat ini, kita membantu mereka menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik.

Pendidikan karakter juga harus menjadi bagian integral dari strategi pendampingan. Menurut Penelitian oleh Dewi (2020) menyoroti bahwa dalam menghadapi tantangan era Society 5.0, pendidikan karakter perlu dilakukan secara eksplisit dan berkelanjutan. Pendekatan ini bertujuan untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki moralitas yang kuat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai moral dalam kegiatan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah, kita membantu anak-anak memahami pentingnya karakter yang baik dan bagaimana menerapkannya dalam interaksi sosial mereka.

Orang tua dan pendidik juga harus menjadi teladan dalam mengelola emosi. Menurut Shalma (2023) mengkaji implementasi teori belajar modeling Bandura dalam pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MI Mumtaza Islamic School. Guru berperan sebagai model yang ditiru oleh siswa, dengan hasil menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami ketika guru memberikan contoh perilaku yang sesuai. Dengan menunjukkan cara yang sehat untuk mengatasi stres dan emosi, kita memberikan contoh yang dapat diikuti oleh anak-anak. Ini membantu mereka memahami bahwa mengelola emosi adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan diterapkan.

Menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah dan sekolah juga sangat penting. Menurut artikel di Media Edukatif (2024), interaksi anak dengan lingkungan sosialnya, seperti keluarga dan sekolah, secara signifikan mempengaruhi perkembangan kognitif dan emosional anak. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kemampuan sosial dan keamanan emosional anak.

Penting juga untuk melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Menurut Soe, Zhang, dan rekan-rekannya (2025) meneliti bagaimana lingkungan pembelajaran yang mendukung otonomi mempengaruhi motivasi intrinsik siswa. Mereka menemukan bahwa ketika siswa diberikan kebebasan untuk membuat pilihan dalam pembelajaran, mereka menunjukkan peningkatan motivasi intrinsik dan keterlibatan dalam belajar.

Akhirnya, evaluasi dan refleksi secara berkala juga merupakan bagian penting dari strategi pendampingan. Menurut Sebuah studi oleh Merkebu et al. (2023) meneliti penggunaan refleksi terstruktur dalam proyek kolaboratif mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa refleksi reguler meningkatkan pemahaman siswa tentang dinamika kelompok dan memperkuat keterampilan kerja tim mereka. Dengan mendorong anak untuk merefleksikan pengalaman mereka, baik positif maupun negatif, kita membantu mereka belajar dari situasi yang dihadapi dan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik di masa depan.

## SIMPULAN

Masa pubertas merupakan fase kritis dalam perkembangan anak, terutama bagi anak-anak sekolah dasar (SD) yang mulai mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial. Selama periode ini, anak-anak menghadapi berbagai tantangan emosional, termasuk fluktuasi suasana hati, tekanan sosial, dan kebingungan identitas. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami dinamika ini dan memberikan dukungan yang diperlukan agar anak-anak dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Pendidikan karakter menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung anak-anak selama masa pubertas. Dengan mengajarkan nilai-nilai moral, empati, dan keterampilan sosial, kita membantu anak-anak membentuk karakter yang kuat dan positif. Pendidikan karakter tidak hanya berfungsi untuk membangun integritas dan tanggung jawab, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengatasi konflik secara konstruktif. Strategi pendampingan yang efektif sangat diperlukan untuk membantu anak-anak mengelola emosi dan membentuk karakter. Komunikasi terbuka, pengelolaan emosi, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah beberapa pendekatan yang dapat diterapkan. Selain itu, memberikan pujian, mengajarkan keterampilan resolusi konflik, dan menciptakan lingkungan yang mendukung juga merupakan langkah-langkah penting dalam mendampingi anak-anak. Secara keseluruhan, keberhasilan dalam mengelola emosi dan membentuk karakter anak-anak SD selama masa pubertas sangat bergantung pada kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial. Dengan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan, kita dapat membantu anak-anak menghadapi tantangan masa pubertas dengan lebih baik, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional dan memiliki karakter yang kuat. Hal ini tidak hanya akan bermanfaat bagi mereka di masa kini, tetapi juga akan membekali mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, S. L., Fiacco, A. E., Gordon, J. L., Kozik, M. R., Baresich, S. A., Rubinow, D. R., & Girdler, S. S. (2023). Biobehavioral mechanisms underlying testosterone and mood relationships in peripubertal female adolescents. *Development and Psychopathology*. <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/biobehavioral-mechanisms-underlying-testosterone-and-mood-relationships-in-peripubertal-female-adolescents/0F5952EF5E6E81912697EA7177B1173B>
- Silvers, J. A., et al. (2021). Experience-dependent neurodevelopment of self-regulation in adolescence. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 26, 1–7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929324000173>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1133706/full>
- The Lancet Child & Adolescent Health. (2023). Time to take academic pressure seriously. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(9), 639. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(23\)00231-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(23)00231-6/fulltext)
- Van Doeselaar, L., McLean, K. C., Meeus, W., Denissen, J. J. A., & Klimstra, T. A. (2020). Adolescents' Identity Formation: Linking the Narrative and the Dual-Cycle Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 818–835. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-01096-x>
- Lippold, M. A., et al. (2020). Daily Parent–Teen Conflict and Parent and Adolescent Well-Being: The Moderating Role of Parental Warmth. *Journal of Youth and Adolescence*,

- 49, 1–15. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-020-01251-9>
- Jiang, X., et al. (2024). Adolescents Are More Utilitarian Than Adults in Group Moral Decision Making. *Journal of Moral Education*.  
<https://wrap.warwick.ac.uk/id/eprint/189137/1/Jiang%20et%20al.%2C%202024.pdf>
- Cipriano, C., & Strambler, M. J. (2023). Social and Emotional Learning Significantly Improves Student Academic Performance, Well-being, and Perceptions of School Safety: A Meta-analysis. *Yale Medicine*. <https://medicine.yale.edu/news-article/new-research-published-in-child-development-confirms-social-and-emotional-learning-significantly-improves-student-academic-performance-well-being-and-perceptions-of-school-safety/>
- Martínez-Líbano, J., et al. (2025). Emotion Regulation and Subjective Well-being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health and Global Community Journal*.  
<https://www.mhgcj.org/index.php/MHGCJ/article/view/240>
- Munawarsyah, M., Fakhurridha, H., & Muqowim, M. (2024). Character Education for Teenagers in the Era of Society 5.0: Thomas Lickona's Perspective. *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 1–15.  
<https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.984>
- Hafizallah, Y. (2020). The Critics of Thomas Lickona's Character Education: Islamic Psychology Perspective. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 2(2), 1–15. <https://www.neliti.com/publications/524002/the-critics-of-thomas-lickonas-character-education-islamic-psychology-perspectiv>
- Brazil, G., et al. (2023). The relationships between empathy and social behaviours in middle childhood. *Análise Psicológica*, 41(2), 207–222.  
<https://scielo.pt/pdf/aps/v41n2/1646-6020-aps-41-02-207.pdf>
- Psychology Today. (2024). Empathy in Teens: Unraveling the Adolescent Brain's Emotions.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/promoting-empathy-with-your-teen/202411/empathy-in-teens-unraveling-the-adolescent-brains>
- Noroña-Zhou, A., & Tung, I. (2020). Self-Regulation and School Adjustment in Early Childhood: The Role of Emotion Regulation. *Journal: Early Childhood Research Quarterly*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941724001377>
- The Royal Foundation Centre for Early Childhood. (2025). New Framework Prioritises Social and Emotional Development in Early Childhood. Publisher: UCL Institute of Education News. <https://www.ucl.ac.uk/ioe/news/2025/feb/new-royal-foundation-framework-prioritises-social-and-emotional-development-early-childhood>
- Gunawan, I., Rusdarti, & Ahmadi, F. (2020) Implementation of Character Education for Elementary Students *J urnal: Journal of Primary Education*, 9(2), 168–175  
DOI: [10.15294/jpe.v9i2.36646](https://doi.org/10.15294/jpe.v9i2.36646)
- Yarid, H., & Purwandari, S. (2024) Building Character Education Based on School Culture in Elementary Schools: A Qualitative Study, *Konferensi: Proceedings of the 6th International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2022)* DOI: [10.2991/978-2-38476-114-2\\_46](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-114-2_46)
- Eisman, G., et al. (2020). Restorative practices in reducing school violence: A systematic review. *Frontiers in Education*, 5, 1520137.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2025.1520137/full>
- ASCD. (n.d.). Character education: Parents as partners.  
<https://ascd.org/el/articles/character-education-parents-as-partners>
- Character.org. (2021). Character & Social-Emotional Development National Guidelines.  
<https://character.org/wp-content/uploads/2021/09/CSED-Guidelines-Updated-July2021.pdf>

- Wang, M. T., et al. (2020). Quality Matters More Than Quantity: Parent–Child Communication and Academic Performance. *Frontiers in Psychology*, 11, 1203.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01203>
- Cipriano, C., et al. (2023). Social and emotional learning for the greater good: Expanding the evidence base. *Contemporary Educational Psychology*, 72, 102102.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773233923000037>
- Dewi, R. (2020). Character Education for Teenagers in the Era of Society 5.0. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*.  
<https://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/download/984/740/>
- The Power of Extracurricular Activities in Supporting Student Mental Health. (2025). Department of Education, Bataan.  
<https://depedbataan.com/wp-content/uploads/2025/04/THE-POWER-OF-EXTRACURRICULAR-ACTIVITIES-IN-SUPPORTING-STUDENT-MENTAL-HEALTH.pdf>
- Purwoko, B., Hanifudin, M., Christian, J. S., Baktiadi, A. N., & Afkar, D. A. N. M. (2025). Memahami Operant Conditioning: Teknik Efektif untuk Meningkatkan Perilaku Positif. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 11(9), 21–30.
- Fahrudin, F. (2024). Antisipasi Perilaku Kekerasan Anak Sekolah Dasar melalui Manajemen Konflik Berbasis Sekolah. *Adi Karsa: Jurnal Teknologi Komunikasi Pendidikan*, 11(1), 42–53.