Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.

SEPUTAR PERKEMBANGAN DAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

CV PACE . 2026

SEPUTAR PERKEMBANGAN DAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.

CV PACE
2026

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
UU No. 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Ayat (1):Pelanggaran hak ekonomi penggunaan komersial sebagaimana dimaksud Pasal 9 ayat (1) huruf i dipidana penjara maksimal 1 tahun dan/atau denda maksimal Rp100.000.000.
2. Ayat (2):Pelanggaran hak ekonomi penggunaan komersial tanpa izin untuk pasal 9 ayat (1) huruf c, d, f, dan/atau h dipidana penjara maksimal 3 tahun dan/atau denda maksimal Rp500.000.000.
3. Ayat (3):Pelanggaran hak ekonomi penggunaan komersial tanpa izin untuk pasal 9 ayat (1) huruf a, b, e, dan/atau g dipidana penjara maksimal 4 tahun dan/atau denda maksimal Rp1.000.000.000.
4. Ayat (4):Unsur pelanggaran sebagaimana dimaksud ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana penjara maksimal 10 tahun dan/atau denda maksimal Rp4.000.000.000.

SEPUTAR PERKEMBANGAN DAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.

CV PACE
2026

Judul
Seputar Perkembangan dan Pengembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini

Penulis
Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.

Copyright@2026
Oleh PACE Padang, Sumatera Barat

Pertama kali diterbitkan dalam Bahasa Indonesia
x + 250 halaman
15,5 x 23 cm

Oleh
PACE
Partnership for Action on Community Education
Padang-Sumatera Barat

Cetakan Pertama: November 2026

ISBN: _____

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit

ANGGOTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakuh

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena dengan Ridha-Nya buku yang diharapkan dapat menjadi salah satu buku referensi ini, dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Semoga dengan terselesaikannya buku ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian.

Buku ini ditulis berdasarkan pengalaman yang penulis peroleh selama mengampu mata kuliah sosial emosional sejak awal penulis menjadi pengajar di departemen PGPAUD hingga saat ini dan juga dari berbagai sumber, baik dari buku-buku maupun artikel jurnal nasional maupun jurnal internasional serta media cetak lainnya, terutama dari hasil diskusi dengan mahasiswa di saat sesi perkuliahan pengembangan emosional anak usia dini dan mata kuliah Studi sosial anak usia dini berlangsung. Karena penulis melihat masih kurangnya buku sumber secara spesifik membahas dan membicarakan perkembangan dan cara pengembangan sosial emosional anak sejak usia dini.

Penulis berharap dengan membaca buku ini dapat memberi manfaat bagi pembaca, dalam hal ini dapat memberi masukan dan menambah wawasan serta dapat mengaplikasikannya pada anak usia dini.

Padang, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii

BAB I PENDAHULUAN 1

BAB II KONSEP DASAR SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 5
A. Hakikat Emosi 5
B. Definisi Emosi 7
C. Jenis-jenis Emosi 10
D. Proses Berlangsungnya Emosi 14

BAB III PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 19
A. Pengertian Perkembangan Emosi dan sosial anak 19
B. Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini 20
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak 25
D. Faktor faktor yang mempengaruhi Perkembangan Emosi 27
E. Intensitas emosional 31
F. Kaitan emosi dengan dimensi lain 33

BAB IV KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 35
A. Karakteristik emosi anak 35
B. Perbedaan Individual 37
C. Perkembangan Normal dan Stimulasi Dini Kemampuan Sosial Anak Usia Dibawah 3 Tahun 40
D. Perkembangan Normal dan Stimulasi Dini Kemampuan Sosial Anak Usia 3-6 Tahun 46

BAB V KEBUTUHAN DASAR SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 57
A. Kebutuhan Untuk Merasa AMAN 58
B. Kebutuhan Akan Pengakuan (Merasa Penting) Dan Diterima Atau Dicintai 62

C. Kebutuhan Untuk Mengontrol (Merasa Mandiri atau Keinginan Untuk Mengontrol) 63

BAB VI URGENSI PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL SEJAK USIA DINI 65
A. Fungsi Emosi 65
B. Dampak Tidak Berkembangnya Emosi 69

BAB VII KAITAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL DENGAN PRILAKU ANAK USIA DINI 77
A. Kaitan Emosi Sosial Dengan Prilaku 77
B. Penggolongan Emosi 86
C. Pertumbuhan Emosi 87
D. Sasaran pengembangan sosial emosional 88
E. Contoh-Contoh Pengaruh Emosi 88
F. Jenis Emosi Perubahan Fisik 89
G. Teori-Teori Emosi 89
H. Pengaruh Prilaku Ibu Saat Hamil Terhadap Sosial Emosional Anak 90

BAB VIII PENGEMBANGAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI 93
A. Pengertian Regulasi Emosi 94
B. Landasan Teoritis Regulasi Emosi 97
C. Pentingnya Regulasi Emosi bagi Anak Usia Dini 98
D. Karakteristik Regulasi Emosi Anak Usia Dini 99
E. Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi 102
F. Strategi Pengembangan Regulasi Emosi Anak Usia Dini 104
G. Peran Bermain dalam Pengembangan Regulasi Emosi 107
H. Peran Guru dan Orang Tua 108

BAB IX PENGEMBANGAN RESILIENSI ANAK USIA DINI 109
A. Pengertian Resiliensi 110
B. Komponen dan Sumber Resiliensi 111
C. Landasan Teoretis: Pendekatan Multisistemik Michael Ungar . 112
D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Anak Usia Dini ... 113
E. Pentingnya Resiliensi bagi Anak Usia Dini 114
F. Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Menstimulasi Resiliensi Anak 115
G. Strategi dan Metode Penguatan Resiliensi Anak Usia Dini 116
H. Hambatan dalam Perkembangan Resiliensi Anak 117

BAB X PENGARUH POLA ASUH DAN PERAN ORANGTUA DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 119
A. Pengertian Orang Tua 119
B. Tugas dan Peran orang tua 120
C. Kewajiban Orangtua Terhadap anak 124
D. Orangtua Sebagai Pembimbing dalam Sosialisasi dan Prilaku . 126
E. Peran dan Fungsi Orangtua Sebagai Pendidik yang Pertama dan Utama 127
F. Konsep Orangtua dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak 130
G. Orangtua Sebagai Role Model Utama Pengelolaan Emosi 135

BAB XI PERAN LINGKUNGAN TERHADAP PEMBENTUKAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 139
A. Anak Belajar dari Lingkungan 139
B. Konsep-konsep Utama dari Teori Kognitif Sosial 140
C. Teori Kognitif Sosial dan Media Komunikasi 143
D. Sekilas Tentang Teori Pembelajaran Sosial 145

BAB XII PERAN GURU DAN KEGIATAN PEMBIASAAN SEBAGAI STRATEGI PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSI ANAK DI LEMBAGA PAUD 159
A. Guru Sebagai Role Model atau Tauladan Pengelolaan Emosi Pada AUD 159
B. Peran guru dalam Bermain 163
C. Pembiasaan Sebagai Strategi Pengembangan Sosial Emosional Anak di Lembaga PAUD 165

BAB XIII ALAT PERMAINAN DAN KEGIATAN BERMAIN SEBAGAI MEDIUM PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK DI LEMBAGA PAUD DAN DI RUMAH 169
A. Peranan Bermain dalam Penyaluran Emosi AUD 172
B. Memupuk Perkembangan Kematangan Emosi 174
C. Memupuk Perkembangan Anak Dalam Sosialisasi 177

BAB XIV KEGIATAN BERCERITA SEBAGAI METODE PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 181
A. Kegiatan Bercerita Sebagai Metode Pengembangan Sosial Emosional AUD 181
B. Metode Penerapan Kegiatan Bercerita dalam Pengembangan Emosi Sosial 186
C. Manfaat Kegiatan Bercerita Untuk Pengembangan Sosial Emosional 186

D. Implementasi Pengembangan Bahasa 187

BAB XV FUNGSI MUSIK DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 193
A. Gambaran Umum 196
B. Musik dalam memengaruhi kesehatan mental 196
C. Manfaat Musik 197
D. Jenis musik yang digunakan untuk terapi 198
E. Dampak musik bagi manusia 198
F. Pengaruh musik terhadap perkembangan emosi 200
G. Keterkaitan Antara Musik dan Manusia 204
H. Mekanisme Musik dalam Mempengaruhi Manusia 205
I. Musik dan Kecerdasan Emosi 207

BAB XVI PERAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL AUD 211
A. Hakikat dan Karakteristik Permainan Tradisional 212
B. Landasan Teoritis Peran Permainan Tradisional terhadap Sosial Emosional Anak 212
C. Mekanisme Permainan Tradisional dalam Menstimulasi Sosial Emosional AUD 214
D. Peran Pada Setiap Kompetensi Sosial Emosional 215
E. Kekhasan Permainan Tradisional Dibandingkan Bentuk Permainan Lain 217
F. Contoh Permainan Tradisional dan Aspek Sosial Emosional yang Dikembangkan 218
G. Faktor Pendukung dan Tantangan Implementasi 219

BAB XVII BENTUK LATIHAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI 221
A. Ajari Anak Cara Mengendalikan Rasa Marah 222
B. Jangan Marah ketika Anak Marah 223
C. Diam Bukan Solusi 223
D. Mencegah Kemarahan yang Berlebihan 224

DAFTAR PUSTAKA 229
GLOSARIUM 239
INDEKS 243
PROFIL PENULIS 249

BAB I
PENDAHULUAN

Manusia senantiasa mengalami perubahan sepanjang hidupnya. Pengalaman di masa kecil akan mempengaruhi proses-proses dalam kehidupan selanjutnya. Perubahan inilah yang disebut dengan perkembangan, yaitu pola perubahan yang dimulai dari masa pembuahan (konsepsi) dan berlangsung secara terus menerus selama kehidupan seseorang. Adapun perkembangan itu dapat diklasifikasikan berdasarkan karakteristik yang khas pada setiap periode kehidupan, yaitu masa prenatal, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak madya dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa madya, serta dewasa akhir.

Anak merupakan aset masa depan suatu bangsa. Anak-anak yang kita temui hari ini, beberapa puluh tahun mendatang akan menjadi calon-calon pemimpin negara ini. Apa jadinya jika hari ini kita tidak mendidiknya dengan baik, tidak menstimulasi kemampuannya terutama sosial emosionalnya? Tentu mereka tidak akan sanggup menjadi pemimpin yang diharapkan. Menjadi pemimpin mesti memiliki kecakapan, kepintaran dan kecerdasan, terutama kecerdasan emosi. Menurut Howard Gardner, kecerdasan emosional memberikan kontribusi sekitar 80% terhadap kesuksesan seseorang, sementara 20% sisanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual. Begitu pentingnya

stimulasi kemampuan sosial emosional sejak dini, sehingga generasi mendatang sanggup menjadi calon-calon pemimpin yang diharapkan.

Berbagai proses yang cukup kompleks mendasari perubahan anak dalam perkembangannya sejak dini. Paling tidak ada tiga area perubahan dalam diri seorang anak, yaitu area biologis, kognitif, dan sosial emosional. Proses biologis meliputi karakteristik-karakteristik fisik anak, seperti perkembangan otak, tinggi dan berat badan, dan aspek-aspek hormonal. Proses kognitif melibatkan perubahan yang terjadi dalam pola pikir, inteligensi, dan kemampuan berbahasa anak. Area yang ketiga adalah proses sosial emosional yaitu perubahan dalam hubungan anak dengan orang lain, emosi, serta pola kepribadiannya. Ketiga proses tersebut memiliki interaksi yang saling memengaruhi satu sama lain, proses sosial emosional akan membentuk proses kognitif, dan begitu pula sebaliknya.

Perkembangan anak akan berfokus pada proses-proses perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang terjadi pada seorang anak. Kategori masa kanak-kanak itu sendiri biasanya diklasifikasikan dalam dua masa, yaitu masa kanak-kanak awal early chillhood (2-6 tahun) serta masa kanak-kanak madya dan akhir late childhood (6-11 tahun). Pada masa-masa ini, perubahan yang terjadi pada ketiga area di atas berlangsung relatif cepat dan menonjol. Informasi tentang perkembangan yang terjadi pada anak-anak akan membawa implikasi pada cara pengajaran dan pendidikan mereka. Orangtua dan guru, sebagai bagian dari lingkungan sosial anak, dapat menjadi lebih peka dalam berinteraksi dengan anak serta mampu menstimulasi dan memotivasi perilaku-perilaku positif anak yang sesuai dengan perkembangannnya. Di samping itu, perkembangan anak akan membantu dalam mengungkap potensi-potensi yang ada pada seorang anak yang mungkinsangat krusial untuk perkembangan masa-masa selanjutnya.

Pengembangan potensi yang dimiliki anak termasuk di dalamnya pengembangan sosial emosional memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu meletakkan dasar

kemampuan dan pembentukan sumber daya manusia yang diharapkan. Pendidikan anak usia dini (TK, SPS, Kelompok Bermain, Taman Penitipan Anak bahkan SD awal) adalah salah satu tempat untuk mengembangkan sosial emosional anak yang berimplikasi pada pembentukan pribadi dan prilaku anak atau pembentukan karakter anak sejak usia dini.

Menurut pandangan ahli Peter Solovey dan John Mayer pada tahun 1990, sasaran pengembangan sosial emosional adalah untuk membantu meningkatkan kualitas-kualitas emosi dan sosial yang penting bagi keberhasilan anak (Trevisan, Abel, Brackett, & Mcpartland, 2021). Untuk menunjang keberhasilan seseorang dalam hidup maka sejak dini anak perlu distimulasi berbagai kemampuannya terutama kemampuan sosial emosionalnya. Menurut Daniel Golamen (1995), keberhasilan hidup seseorang lebih ditentukan oleh kemampuan sosial emosionalnya dibandingkan kemampuan intelektualnya (Puri & Rohmalina, 2023). Anak belajar cara mengelola perilaku melalui emosi agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan norma sosial. Kemampuan social emosional merupakan fondasi bagi perkembangan kemampuan anak berinteraksi dengan lingkungannya secara lebih luas. Daniel Golamen pun menyebut 5 dimensi guna mengembangkan kemampuan emosi yaitu: kesadaran diri, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Proses pembelajaran dalam kelompok sebaya merupakan proses pembelajaran 'keperibadian sosial' yang sesungguhnya. Anak-anak belajar cara mendekati orang asing, malu-malu atau berani, menjauhkan diri atau bersahabat.

Anak belajar bagaimana memperlakukan teman-temannya. Anak belajar apa yang disebut dengan 'bermain jujur'. Seseorang yang telah mempelajari kebiasaan-kebiasaan sosial tersebut cenderung akan melanjutkan dan menjadikannya kebiasaan dalam seluruh kehidupannya. Pengalaman anak berinteraksi sosial dengan anak lain dan bahkan dengan orang dewasa tidak saja memfasilitasi keterampilan anak dalam berkomunikasi dan bersosialisasi, tetapi juga turut

mengembangkan aspek-aspek perkembangan lainnya, seperti kognisi, moral terutama emosinya.

Sosial emosional anak perlu dikembangkan sejak usia dini karena: masa usia dini merupakan saat atau fase terbaik dalam pengembangan semua aspek pengembangan anak, anak yang dapat belajar mengelola emosinya dengan baik sejak usia dini akan mempengaruhi keberhasilannya dimasa depan, membantu anak belajar membentuk relasi atau berhubungan dengan orang lain misalnya dengan teman sebaya, orangtua dan guru, begitu kompleksnya kehidupan yang akan dialami anak, yang merupakan investasi masa depan.

Emosi seringkali menjadi penghambat seseorang untuk melakukan perubahan. Ada perasaan takut dengan apa yang akan terjadi, ada rasa cemas, ada rasa khawatir, ada pula rasa marah karena adanya perubahan. Hal itulah yang seringkali menjelaskan mengapa orang tidak mengubah polanya untuk berani mengikuti jalur-jalur menapaki jenjang kesuksesan. Hal ini juga menjelaskan mengapa banyak orang yang sudah sukses yang akhirnya terlalu puas dengan kondisinya, lalu takut untuk melangkah lebih jauh. Sehingga pada akhirnya tertinggal dan gagal mencapai potensi penuhnya.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengenali dan mengelola emosi yang sangat penting, oleh sebab itu kemampuan emosi anak perlu dikembangkan sejak dini melalui berbagai macam stimulasi dengan kegiatan bermain, agar ketika dewasa anak tumbuh menjadi pribadi berkarakter dan termasuk golongan orang-orang yang memiliki kecerdasan sosial emosional. Dengan stimulasi sosial emosional yang dilakukan sejak usia dini, dimungkinkan anak menjadi pribadi yang memiliki kecerdasan sosial emosional tersebut kelak dimasa dewasanya.

BAB II
KONSEP DASAR SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Hakikat Emosi

Emosi adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau rangsangan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Pada hakikatnya, emosi bukan hanya sekadar perasaan yang bersifat sementara, tetapi juga merupakan bagian penting dari sistem regulasi internal yang memengaruhi cara individu berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain (Mazefsky et al., 2021).

Pada anak usia dini, emosi berkembang seiring dengan kemampuan kognitif dan sosial mereka. Anak-anak mulai mengenali dan merespons berbagai emosi dasar seperti senang, marah, takut, dan sedih sejak usia sangat dini. Seiring pertumbuhan, mereka belajar untuk mengekspresikan emosi tersebut melalui bahasa, gerak tubuh, dan ekspresi wajah. Kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi ini dikenal sebagai regulasi emosi, yang merupakan fondasi dari kompetensi

sosial dan kesejahteraan psikologis anak (Denham, Ferrier, & Bassett, 2020).

Dalam konteks perkembangan anak, emosi berperan penting dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Anak-anak yang dapat mengenali dan mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah menjalin hubungan pertemanan, mematuhi aturan, serta beradaptasi dengan situasi baru. Sebaliknya, anak yang kesulitan mengelola emosi rentan terhadap ledakan emosi, konflik sosial, dan hambatan dalam proses belajar.

Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI (2023), penguatan aspek sosial emosional merupakan salah satu fokus utama dalam kurikulum PAUD. Hal ini sejalan dengan pendekatan pendidikan holistik yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga perkembangan karakter dan kesejahteraan sosial emosional anak. Anak yang emosinya terpenuhi secara sehat akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, mandiri, dan memiliki empati terhadap sesama.

Penting untuk dipahami bahwa setiap emosi, baik positif maupun negatif, memiliki fungsi adaptif. Rasa takut, misalnya, dapat melindungi anak dari bahaya, sementara rasa marah dapat mendorong anak untuk menyuarakan ketidakadilan yang mereka rasakan. Tugas orang dewasa adalah membimbing anak mengenali, menamai, dan mengekspresikan emosi tersebut dengan cara yang tepat dan diterima secara sosial (Denham, Zinsser, & Bailey, 2022).

Oleh karena itu, memahami hakikat emosi menjadi langkah awal yang penting dalam membentuk lingkungan pengasuhan dan pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan anak. Ketika emosi anak diakui dan dihargai, mereka merasa aman secara psikologis dan lebih siap untuk berkembang secara optimal, baik secara sosial, moral, maupun akademik.

B. Definisi Emosi

Defenisi emosi sangat beragam, sebagian orang memfokuskan emosi sebagai suatu komponen yang terdapat dalam perasaan atau keadaan fisiologis. Emosi di gambarkan sebagai seperangkat komponen, yang melihat emosi sebagai suatu keadaan atau proses yang dialami seseorang dalam merespon suatu peristiwa. Emosi dapat diartikan sebagai kondisi intrapersonal, seperti perasaan, keadaan tertentu atau pola aktivitas motor. Unit-unit emosi dapat dibedakan berdasarkan tingkat kompleksitas yang terbentuk berupa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah individu, dan suatu keaadaan sebagai suatu penggerak teratur. Dengan demikian, emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara eksternal, atau reaksi menyenangkan atau tidak meyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu (Iqbal, 2020).

Emosi adalah suatu keadaan di dalam diri seseorang, yang tidak kentara dan sulit di ubah. Emosi juga dapat diartikan sebagai ungkapan perasaan seseorang terhadap suatu objek, baik orang, benda dan situasi atau yang lainnya. Menurut *oxford english dictionary*, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran perasaan nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi dapat juga disebut ekspresi jiwa seseorang terhadap suatu objek (termasuk dirinya sendiri) akibat stimulus yang ia terima. Kemampuan anak mengungkapkan emosinya dalam kata-kata merupakan bagian penting dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya.

Emosi sangat penting dalam memunculkan atau mendorong kesadaran diri, mendorong perkembangan motorik, kognitif dan tingkah laku, sosial anak. Para ahli menemukan bahwa anak-anak yang perkembangan emosinya sehat sewaktu usia dini cenderung beremosi sehat setelah dewasa, seperti ; kontrol diri yang kuat, memiiki gairah yang hidup, memiliki motivasi diri, mandiri dan sebagainya. Sebaliknya anak yang selama usia dini beremosi buruk seperti

suka marah, cemas, takut, cenderung beremosi buruk setelah dewasa, kurang memiliki kontrol diri dan mudah frustasi.

Menurut Lazarus, emosi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernafas, detak jantung perubahan kelenjar dan kondisi mental seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk prilaku. Sukatin et al., (2020) emosi berasal dari bahasa latin *movere*, berarti menggerakkan atau bergerak. Dari asal kata tersebut emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Emosi dapat berupa perasaan amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, terkejut, jijik, dan sedih.

Syahra (2021) memberikan defenisi emosi sebagai perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin, seperti halnya perasaan, emosi juga membentuk kontinum yaitu bergerak dari emosi positif hingga yang bersifat negatif. Crow & Crow dalam (Hikmah, 2020) memberikan pengertian emosi sebagai pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik yang terwujud dalam suatu tingkal laku yang tampak.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa emosi adalah perasaan batin seseorang, baik berupa pergolakan, pikiran, nafsu, keadaan mental dan fisik yang dapat muncul dan termanifestasi ke dalam bentuk-bentuk atau jejak gejala seperti takut, cemas, marah, kesal, iri, cemburu, senang, kasih sayang dan ingin tahu. Emosi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

1) Emosi sensori : emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh. Contoh : sakit, lelah, lapar, kenyang.
2) Emosi psikis : emosi yang disebabkan oleh alasan-alasan kejiwaan. Contoh : gembira, kagum, terpesona, simpati.

Dalam kaitannya dengan proses sosial, emosi dapat muncul dengan akibat hubungan atau interaksi sosial antara individu dengan kelompok dan masyarakat. Emosi dapat

muncul sebagai reaksi psikologis, perasaan dan perubahan perilaku yang tampak. Emosi pada anak usia dini lebih kompleks dan real, karena anak cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Secara umum, emosi mempunyai fungsi untuk mencapai suatu pemuasan, pemenuhan atau pelindungan diri atau bahkan kesejahteraan pribadi pada saat keadaan tidak nyaman dengan lingkungan atau objek tertentu.

Emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lainnya, yakni kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), emosi atau yang sering disebut aspek afektif, merupakan penentu sikap, salah satu predisposisi perilaku manusia. Namun tidak banyak yang mempermasalahkan aspek emosi hingga muncul Daniel Goleman (1997) yang mengangkatnya menjadi topik utama di bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence*. Kecerdasan emosi memang bukanlah konsep baru dalam dunia psikologi. Lama sebelum Goleman (1997) di tahun 1920, E.L. Thorndike sudah mengungkap *social intelligence*, yaitu kemampuan mengelola hubungan antar pribadi baik pada pria maupun wanita. Thorndike percaya bahwa kecerdasan sosial merupakan syarat penting bagi keberhasilan seseorang di berbagai aspek kehidupannya.

Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Oleh karena emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Berbagai buku psikologi yang membahas masalah emosi seperti yang dibahas Atkinson pada tahun 1983 membedakan emosi hanya 2 jenis yakni emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan (Lubis, 2020). Dengan demikian emosi dapat dikatakan baik atau buruk hanya tergantung pada akibat yang ditimbulkan baik terhadap individu maupun orang lain yang berhubungan (Jempru & Trihastuti, 2023).

C. Jenis-jenis Emosi

Lazarus pada tahun 1991 mengkategorikan emosi menjadi dua kategori yaitu emosi primer atau emosi dasar (*basic*) yang merupakan emosi yang ada pada spesies mamalia dan emosi sekunder yang merupakan kombinasi dari beberapa emosi primer (Rahmawati, 2025). Mengacu pada pendapat Darwin, karakteristik yang terbiasa terdapat pada emosi primer: emosi primer berakar dari evolusi warisan yang telah dimiliki sejak awal masa bayi dan muncul dengan cepat otomatis dalam interaksi dengan lingkungan.

Lafrienere (2000) dalam (Qodariah, Pebriani, & Sulistiobudi, 2022), membedakan enam emosi dasar pada bayi yang terdiri dari dua, yang pertama emosi positif yaitu kegembiraan (*joy* atau *happiness*) dan *surprise* atau *interest*, sedangkan yang kedua adalah emosi negatif yang terdiri dari empat macam yaitu : *anger*, *fear*, sadness dan *disgust*. Saat anak memasuki usia pra sekolah, emosi anak akan berkembang lebih kompleks dan mulai muncul perasaan bangga, malu bersalah dan empati.

Hurlock (1997) dalam (Sukatin et al., 2020) mengemukakan dua macam emosi yang umum pada anak-anak yaitu rasa ketakutan dan kemarahan. Pola emosi yang menyertai ketakutan adalah rasa malu, kecanggungan, kekhawatiran dan kecemasan. Selain kedua pola emosi ini pada masa kanak-kanak juga mengalami kecemburuan, duka-cita, keingintahuan, kegembiraan dan kasih sayang.

Tomkins dalam (Qodariah et al., 2022) membagi emosi dasar kedalam dua kategori besar, yaitu emosi positif yang terdiri dari interest (perhatian atau minat) dan emosi negatif seperti *sadness* atau kesedihan, *fear* atau ketakutan, *shame* atau malu, *disgust* atau jijik, dan *rage* atau kemarahan. Salah satu karya paling berpengaruh dari Plutchik adalah klasifikasi terhadap emosi manusia yang disebut roda emosi Pluching (Plutchik`s *wheel of emotion*). Ia mengajukan delapan emosi dasar yang masing-masing dapat dibagi tiga menurut intensitasnya.

Berikut delapan emosi dasar dan tiga sub bagiannya menurut intensitas dari rendah ke tinggi, antara lain:

1) Kegembiraan (*joy*)
2) Kepasrahan (*acceptance*)
3) Ketakutan (*fear*)
4) Keterkejutan (*surprise*)
5) Kesedihan (*sadness*)
6) Kemuakan (*disgust*)
7) Kemarahan (*anger*)
8) Antisipasi (*anticipation*)

Gabungan emosi-emosi dasar ini menyusun delapan emosi lanjut yaitu:

a) Kecintaan (*love*)
b) Ketundukan (*submition*)
c) Katakjuban (*ause*)
d) Kekecewaan (*disapproval*)
e) Penyesalan (*remorse*)
f) Pelecehan (*comtemp*)
g) Keagresifan (*aggressiveness*)
h) Optimisme (*optimism*)

Perasaan gembira, semua manusia menginginkan kegembiraan. Sebisa mungkin, mereka tidak ingin bertemu dengan kesedihan, ketakutan, rasa kawatir, dan kemarahaan dalam kamus hidup mereka. Bila ada kesedihan, mesti ada kegembiraan. Rasa bangga, tercetus bila seseorang terasa dihormati atau dihargai oleh orang lain atau bila akan mencapai apa yang diharapkan seperti merangsang mereka meluapkan apa yang membuat mereka merasa bangga, puas dan gembira. Selain itu, rasa bangga juga tercetus apabila seseorang itu dipuji karena kelebihan yang dimilikinya dari orang lain. Sebagai contoh, seseorang akan berasa bangga apabila diri mereka dipuji karena mempunyai bakat dalam dirinya.

Perasaan simpati merupakan perasaan yang baik dan perasaan ini terdapat di dalam diri setiap individu. Simpati

merupakan perasan belas kasih terhadap sesuatu perkara atau kejadian yang terjadi pada orang lain. Perasaan simpati selalu tercetus terhadap kejadian-kejadian yang menimbulkan kesedihan atau pun berupa kemalangan. Selain perasaan simpati terhadap sesama manusia, perasaan simpati juga berlaku terhadap binatang dan tumbuhan. Perasaan simpati atau belas kasihan ini ditunjukkan melalui perbuatan seperti memberi hewan makan, menghantar hewan peliharaan ke klinik hewan jika hewan itu sakit dan sebagainya.

Malu, setiap manusia mempunyai perasaan malu baik lelaki atau perempuan. Perasaan ini menjadikan manusia menyadari perlunya berperilaku baik dalam melakukan sesuatu yang dikatakan memalukan. Ini membantu mereka menjaga tingkah laku mereka sendiri. Apabila seseorang merasa malu, mukanya akan kemerah-merahan, kepala tertunduk, diam dan kadang kala lari dari masalah yang memalukan itu. Perasaan malu mempunyai kesan positif dan negatif. Kesan positifnya ialah perasaan malu dapat menghalangi seseorang itu melakukan sesuatu melampaui batas, memalukan, menjatuhkan harga diri dan sebagainya. Masalah negatifnya ialah apabila perasaan malu dalam diri seseorang itu melampaui batas, mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam berbagai persoalan seperti berhadapan dengan orang ramai, tidak merasa yakin mampu untuk melakukan sesuatu dan sebagainya.

Rela, perasaan rela terjadi di dalam diri seseorang misalnya siap menerima apabila suatu masalah atau peristiwa yang terjadi berakhir baik atau pun berakhir buruk. Perasaan ini selalu timbul di dalam diri seseorang yang mempunyai pemikiran positif dan tidak mudah putus asa. Apabila seseorang ditimpa musibah, mereka akan menyalahkan orang lain serta tidak dapat menerima musibah dan mengeluh. Tetapi, kepada orang yang mempunyai pemikiran positif, mereka dapat menerima musibah dengan hati terbuka dan menganggap hal tersebut sebagai satu ujian dari Tuhan. Mereka akan ikhlas dengan ketentuan Ilahi dan bangkit dari keterpurukan untuk memperbaiki kelemahan.

Rindu, emosi rindu merupakan suatu perasaan yang selalu kita dengar. Rindu merupakan satu perasaan yang menyiksa bagi sebagian orang. Perasaan ini berkaitan erat dengan hubungan sesama manusia. Perasaan ini tercetus apabila orang yang disayang tidak ada di depan mata. Apabila orang yang disayang itu berjauhan, maka perasaan rindu pada orang itu mulai timbul. Sedih, emosi sedih akan timbul bila seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan atau muncul sebagai akibat penderitaan karena luka atau sakit. Emosi sedih dapat membuat seseorang itu merasa tertekan dan murung.

Marah, marah adalah emosi yang hadir bersama emosi yang lain seperti kecewa, tersinggung, malu, tertekan, takut, rasa tidak dihargai, tidak diterima dan bimbang. Kemarahan kadang sulit untuk kita hindari sehingga terjadi perilaku-perilaku negatif yang kita sendiri tidak bermaksud untuk melakukannya. Sekarang ini banyak kita baca dan kita lihat berbagai kejadian yang melibatkan emosi marah.

Takut, takut ialah perasaan terancam, suatu motivasi ingin memastikan keselamatan diri dari aspek fisikal dan psikologi. Ketakutan seseorang individu berbeda dengan ketakutan individu yang lain. Ada yang takut melihat ular, anjing, takut pada ketinggian, takut berbicara di depan orang ramai dan sebagainya. Rasa bersalah, terjadi bila seseorang melakukan sesuatu yang dianggap 'keluar' dari '*standard*' tingkah laku yang baik. Seseorang akan berusaha untuk tidak dianggap bersalah dengan berakhlak sebaik mungkin dan sekiranya kesalahan tetap atau sudah dilakukan, perasaan ini merangsang seseorang meluapkan perasaan dan menyadari agar berusaha untuk tidak mengulangi pada waktu yang lain.

Stress, satu keadaan gangguan emosi, pemikiran dan fisik seseorang. Apabila seseorang mengalami stress, mereka akan menunjukkan tanda-tanda dan perubahan fisik seperti sakit, terlalu kurus atau gemuk, hilang keceriaan diri, lesu, letih dan sebagainya. Mereka juga mengalami perubahan sikap seperti mudah marah, bosan, tidak mampu mengurus diri, seringkali berpandangan negatif, hilang pertimbangan dan sebagainya.

Cemburu, cemburu merupakan suatu perasaan yang ada di dalam diri setiap manusia. Perasaan cemburu timbul apabila seseorang merasa tidak sebanding dengan orang lain. Sebagai contoh, seorang anak akan berasa cemburu apabila orang lain lebih hebat atau dipandang tinggi dibanding dirinya. Anak akan merasa cemburu bila gurunya lebih memberikan perhatian terhadap temannya yang lain.

D. Proses Berlangsungnya Emosi

Emosi yang dialami individu terjadi melalui beberapa tahap. Lewis dan Rosenblum dalam (Nurikasari, 2022) mengutamakan proses terjadinya emosi melalui 5 tahap yaitu:

1. *Elicitors*, yaitu adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa misalnya, peristiwa didekati seekor harimau.
2. *Receptors*, yaitu aktivitas dipusat sistem saraf. Setelah indera menerima ransangan dari luar, dalam hal ini mata melihat mendekatnya seekor harimau, maka mata berfungsi sebagai indera penerima stimulus atau reseptor awal. Setelah mata menerima stimulus, informasi tersebut diteruskan ke otak sebagai pusat sistem syaraf.
3. *Srate*, yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis. Dalam contoh kasus ini, setelah rangsangan mencapai otak maka otak menterjemahkan dan mengolah stimulus ini serta menyebarkan kembali stimulus yang telah diterjemahkan ke berbagai bagian tubuh lain yang terkait sehingga terjadi perubahan fisiologi seperti jantung berdetak keras, tekanan darah naik, badan tegang, atau terjadi perubahan pola hormonal lainnya.
4. *Expression* yaitu terjadi perubahan pada daerah yang dapat diamati, seperti pada wajah, tubuh, suara atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologi. Sebagai contohnya otot wajah mengencang, tubuh tegang, mulut terbuka dan suara keras berteriak atau bahkan lari kencang untuk menjauh.
5. *Experience* yaitu persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya. Dengan pengalaman individu dalam

menterjemahkan dan merasakan perasaan sebagai rasa takut, stress, terkejut dan ngeri.

Lebih lanjut Yetti (2022) mengutarakan mekanisme emosi dalam rumusan yang lebih ringkas. Lima komponen di atas digambarkan ke dalam tiga variabel sebagai berikut:

1) Variabel stimulus. Rangsangan yang menimbulkan emosi disebut sebagai variabel stimulus terdapat peristiwa sebagai ransangan bermakna untuk individu yang diterima melalui panca indranya.
2) Variabel organismik. Perubahan fisiologis yang terjadi saat mengalami emosi disebut sebagai variabel organik. Setelah individu menerima ransangan, proses selanjutnya adalah meneruskan rangsangan yang telah diolah ke seluruh tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya proses *reseptor* dan *state*.
3) Variabel respons. Pola sambutan ekspresif atau terjadinya pengalaman emosi disebut sebagai variabel respons. Individu merespon stimulus yang diterima dengan cara mengekspresikannya melalui perilaku ataupun bahasa tubuhnya. Variabel respons ini memiliki kesamaan dengan proses *expression*.

Menurut Goleman (2021) untuk menstimulus kecerdasan emosi anak pada awalnya adalah dengan mengoptimalkan peran anak dalam kehidupan sehari-hari. Langkah tersebut dapat diawali dengan mengembangkan lima wilayah kecerdasan emosi, antara lain :

a) Kemampuan Mengenali Emosi Diri. Kemampuan mengenali emosi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosi. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap. Dalam hal ini misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan,

seperti memilih: sekolah, sahabat, pekerjaan, sampai kepada pemilihan pasangan hidup kelak jika anak telah dewasa.

b) Kemampuan Mengelola Emosi. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak-ledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya untuk dapat mengendalikan diri agar tidak mengulangi kesalahannya lagi. Mungkin dapat diibaratkan sebagai seorang pilot pesawat yang dapat membawa pesawatnya ke suatu kota tujuan dan kemudian mendaratkannya secara mulus meskipun dalam pendaratan tersebut mengalami hambatan atau masalah. Selain itu dapat juga diibaratkan jika seseorang yang sedang marah, maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesalinya di kemudian hari. Dengan demikian anak akan mampu menyesuaikan dirinya baik dalam keaadaan emosional maupun tidak.

c) Kemampuan Memotivasi Diri. Kemampuan memotivasi diri adalah kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimisme yang tinggi, sehingga seseorang memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain, dan sebagainya. Anak-anak identik mempunyai semangat yang bergelora dalam melaksanakan segala aktivitasnya. Mereka masih memiliki pemikiran yang sederhana dalam menikmati kegiatannya. Dengan adanya kemampuan memotivasi ini akan senantiasa memompa energi positif dalam diri anak.

d) Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain. Kemampuan mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Anak-anak yang memiliki kemampuan ini, yaitu sering pula disebut sebagai kemampuan berempati, mampu menangkap

pesan non-verbal dari orang lain tersebut. Dengan demikian anak-anak ini akan cenderung disukai orang. Pada masa perkembangan pra-operasional sifat anak masih di dominasi oleh sikap egosentris sudah mampu memahami gejala emosi orang-orang terdekat. Kemampuan tersebut akan semakin berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak yang mencapai tahap perkembangan operasional kongkrit yang sudah mempunyai kemauan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Setiap perkembangan yang terjadi pada diri anak harus selalu didukung agar bisa mencapai perkembangan yang optimal.

e) Kemampuan Membina Hubungan. Kemampuan membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola emosi dengan orang lain, sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul dan menjadi lebih populer. Kemampuan membina hubungan ini mulai tumbuh ketika anak mencapai tahap perkembangan operasional kongkrit. Kehadiran teman sebaya sangat berarti bagi mereka, oleh karena itu keinginan untuk membina hubungan dengan teman dapat memotivasi anak mengembangkan emosi dalam hal membina hubungan dengan orang lain.

1
2
3
3
4
5
6
7

BAB III
PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Pengertian Perkembangan Emosi dan sosial anak

Perkembangan sosial merupakan suatu proses pembentukan *social self* (pribadi dalam masyarakat), yakni pribadi dalam keluarga, budaya, bangsa dan seterusnya (Hariani, 2021). Sedangkan Muzzamil (2021) menyatakan bahwa perkembangan sosial merupakan perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Sementara ahli yang lain menyatakan bahwa perkembangan sosial merupakan suatu proses di mana individu atau anak melatih kepekaan dirinya terhadap rangsangan-rangsangan sosial, terutama tekanan-tekanan dan tuntutan kehidupan kelompoknya serta belajar bergaul dengan bertingkah laku, seperti anak lain dalam lingkungan sosialnya (Bahari, 2021). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perkembangan sosial anak adalah suatu proses dalam kehidupan anak untuk berperilaku sesuai dengan norma atau aturan dalam lingkungan kehidupan anak.

Lebih lanjut dikatakan bahwa perkembangan sosial emosional meliputi perkembangan dalam hal emosi, kepribadian, dan hubungan interpersonal (Herdiyana, Lestari, & Bahrum, 2023). Pada tahap awal masa kanak-kanak, perkembangan sosial emosional berkisar tentang proses sosialisasi, yaitu proses ketika anak mempelajari nilai-nilai dan perilaku yang diterima dari masyarakat (Hamzah, 2020). 11 Indikator sasaran pengembangan sosial emosional, ke-sebelas sasaran pengembangan sosial tersebut sifatnya menyatu. Adapun 11 indikator sasaran pengembangan sosial emosional adalah sebagai berikut :

1) Kualitas empati (melibatkan perasaan orang lain).
2) Kualitas dalam mengungkap dan memahami perasaan.
3) Kualitas dalam mengalokasikan rasa marah
4) Kualitas kemandirian.
5) Kualitas dalam kemampuan menyesuaikan diri.
6) Kualitas disukai atau tidak
7) Kualitas dalam kemampuan memecahkan masalah antar pribadi
8) Kualitas ketekunan.
9) Kualitas kesetiakawanan.
10) Kualitas kesopanan.
11) Kualitas sikap hormat.

B. Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini

Secara luas diketahui menurut Hurlock, periode masa awal anak berlangsung dari usia 2-6 tahun (F. A. Fatmawati, 2020). Adapun periode masa akhir anak berlangsung dari 6 tahun sampai tiba saatnya anak matang secara seksual. Yang dimaksud anak usia dini oleh Biechler dan Snowman (1993) ialah mereka yang berusia 3-6 tahun (Simanungkalit & Friska, 2025). Adapun para pendidik menyebutnya sebagai usia "taman kanak-kanak" atau "anak usia dini" karena pada masa ini anak baru berada pada tahap persiapan pendidikan formal di kelas satu sekolah dasar (SD). Lain halnya dengan para ahli psikologi, mereka menyebutnya sebagai "usia kelompok" dimana anak

mempelajari dasar-dasar perilaku sosial sebagai persiapan bagi kehidupan yang lebih tinggi yang diperlukan untuk penyesuaian diri pada waktu mereka masuk kelas satu nanti.

Montessori dan Hainstock menyebut anak usia dini sebagai periode sensitif (Paramitha, 2023). Pada masa ini, menurut Montessori secara khusus anak mudah menerima stimulus-stimulus tertentu. Suatu sensitivitas khusus terhadap suatu yang baru akan berakibat bila suatu kebutuhan yang dibutuhkannya telah terpenuhi. Pada masa ini harus ada kebebasan dalam lingkungan untuk perkembangan fisik, mental, dan pertumbuhan spiritualnya karena dengan lingkungan yang kondusif memungkinkan anak berkreasi secara bebas dan mengembangkan potensinya secara maksimal.

Perkembangan sosial dan emosi merupakan dua aspek yang berlainan, namun dalam kenyataannya satu sama lainnya saling mempengaruhi. Perkembangan emosi sangat erat hubungannya dengan sosial walaupun masing-masing ada kekhususannya. Perkembangan emosi sosial pada anak usia dini ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Perilaku emosi sosial yang diharapkan dari anak pada usia ini adalah perilaku-perilaku yang baik seperti kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab, percaya diri, jujur, adil, sifat kasih sayang terhadap sesama dan memiliki toleransi yang tinggi dengan teman sebaya maupun orang lain yang ada di sekitar anak.

Ciri Khas Penampilan Emosi Anak diantaranya:

a) Emosi yang kuat
b) Emosi sering kali tampak
c) Emosi bersifat sementara
d) Reaksi mencerminkan individualitas
e) Emosi berubah kekuatannya
f) Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku

Memahami emosi mereka membantu anak untuk memandu perilaku mereka dalam situasi sosial dan untuk berbicara tentang perasaan (Laible & Thompson, 1998). Anak-anak prasekolah atau Taman Kanak-kanak (TK) dapat

membicarakan emosi mereka dan sering kali dapat membedakan perasaan orang lain, dan mereka paham bahwa emosi berhubungan dengan pengalaman dan hasrat (Gottman & DeClaire, 2020).

Pada usia 3 tahun, seorang anak akan memahami bahwa jika seseorang mendapatkan apa yang dia inginkan, maka ia akan bahagia dan apabila tidak maka ia akan sedih (Risnawangsih & Said, 2021). Walaupun demikian, mereka masih belum mendapatkan pemahaman penuh terhadap emosi pada diri sendiri seperti rasa malu dan rasa bangga, dan mereka memiliki kesulitan mendamaikan emosi yang paling berlawanan, seperti merasa bahagia mendapatkan sepeda baru tetapi kecewa karena warna sepeda tersebut tidak seperti yang diharapkan (Syafiequrrahman, 2020).

1. Emosi yang Diarahkan Kepada Diri

Sebagaimana yang telah dipahami sebelumnya, berbagai emosi yang diarahkan kepada diri sendiri seperti rasa bersalah, rasa malu, dan rasa bangga, biasa dikembangkan pada akhir tahun ketiga, setelah anak mendapatkan kesadaran diri dan menerima standar perilaku yang diterapkan oleh orang tua mereka. Pelanggaran terhadap standar yang diterima dapat menimbulkan rasa malu atau bersalah, atau keduanya; mematuhi standar juga dapat melahirkan rasa bangga. Bahkan anak yang lebih tua beberapa tahun sering kali kurang memiliki kemampuan untuk menganalisa emosi ini dan apa menyebabnya, suatu langkah wajib untuk mengontrol emosional.

2. Emosi Simultan

Perbedaan individual dalam memahami emosi yang saling berlawanan dapat dibuktikan pada usia 3 tahun, anak usia 3 tahun yang dapat mengidentifikasi apakah wajah seseorang tampak gembira atau sedih dan dapat menjelaskan apa yang dirasakan sebuah boneka yang memainkan peran yang melibatkan perasaan gembira, sedih,

takut, atau marah, dapat lebih baik menjelaskan emosi saling berlawanan dalam karakter cerita pada akhir masa Taman Kanak-kanak. Anak-anak ini cenderung berasal dari keluarga yang sering kali membahas mengapa orang bersikap sebagaimana yang mereka lakukan (Lickona, 2022).

3. Pola Emosi yang Umum

Beberapa bulan setelah bayi lahir, muncul berbagai macam pola emosi. Pola yang paling umum, rangsangan yang membangkitkan emosi dan reaksi yang khas dari setiap pola dibawah ini, antara lain;

a) *Rasa Takut*

Rangsangan yang umumnya menimbulkan rasa takut pada masa bayi ialah suara yang keras, binatang, kamar yang gelap, tempat yang tinggi, berada seorang diri, rasa sakit, orang yang tak dikenal, tempat dan obyek yang tidak dikenal atau tempat yang baru dikunjungi. Anak kecil lebih takut kepada benda-benda dibandingkan dengan bayi atau anak yang lebih tua. Usia antara dua sampai enam tahun merupakan masa puncak bagi rasa takut yang khas di dalam pola perkembangan yang normal. Alasannya karena anak kecil lebih mampu mengenal bahaya dibandingkan dengan bayi, tetapi kurangnya pengalaman menyebabkan mereka kurang mampu mengenal apakah suatu bahaya merupakan ancaman peribadi atau tidak.

Dikalangan anak-anak yang lebih tua, rasa takut terpusat pada bahaya yang fantastis, adikodrati (supernatural), dan samar-samar pada gelap dan mahluk imajinatif yang diasosiasikan dengan gelap, pada kematian atau luka, pada berbagai elemen terutama guntur dan kilat, serta karakter dalam dongeng, film, buku, komik, dan televisi. Anak yang lebih tua mempunyai berbagai ketakutan yang berhubungan

dengan diri atau status, mereka takut gagal, takut dicemoohkan, dan takut "berbeda" dari anak lain.

b) Rasa Malu

Merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa. Rasa malu selalu *ditimbulkan* oleh manusia, bukan oleh binatang atau situasi. Studi terhadap bayi telah menunjukkan bahwa selama pertengahan tahun pertama kehidupan, rasa malu merupakan reaksi yang hampir universal terhadap orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal. Ketakutan terhadap orang yang tidak dikenal yang menimbulkan rasa malu tampak pada perubahan sikap bayi setelah mereka menjadi terbiasa mengenal kembali orang yang tadinya sudah dikenal. Kemudian, umumnya bayi berhenti menangis dan bereaksi dengan ramah. Rasa malu dengan kehadiran orang yang tidak dikenal sangat umum pada tingkat usia ini sehingga tingkat usia ini sering disebut sebagai "usia yang tidak dikenal" (*the strange age*) atau "periode ketakutan yang *infantile*".

Pada bayi, reaksi yang umum terhadap rasa malu ialah menangis, memalingkan muka dari orang yang tidak dikenal, dan bergayut pada orang yang sudah akrab untuk berlindung. Hanya apabila mereka telah yakin bahwa tidak ada bahaya yang nyata barulah mereka mau mendekati orang yang tidak dikenal itu. Anak yang lebih tua menunjukkan rasa malu dengan muka memerah, berbicara agak gagap, atau dengan berbicara sesedikit mungkin, dengan tingkah yang gugup seperti menarik-narik telinga atau baju, dengan menolehkan wajah kearah lain dan kemudian mengangkatnya dengan tersipu-sipu untuk menatap orang yang tidak dikenal itu. Mereka berusaha membuat diri mereka sesedikit mungkin menarik perhatian dengan cara berpakaian seperti orang lainnya.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak

Perkembangan sosial anak dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya yaitu:

a) Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosialnya. Kondisi dan tata cara kehidupan keluarga merupakan lingkungan yang kondusif bagi sosialisasi anak. Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan oleh keluarga, pola pergaulan, etika berinteraksi dengan orang lain banyak ditentukan oleh keluarga.
b) Kematangan. Untuk dapat bersosilisasi dengan baik diperlukan kematangan fisik dan psikis sehingga mampu mempertimbangkan proses sosial, memberi dan menerima nasehat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosil, disamping itu kematangan dalam berbahasa juga sangat menentukan.
c) Status Sosial Ekonomi. Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga dalam masyarakat. Perilaku anak akan banyak memperhatikan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya.
d) Pendidikan. Pendidikan merupakan proses sosialisasi anak yang terarah. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, memberikan warna kehidupan sosial anak di dalam masyarakat dan kehidupan mereka dimasa yang akan datang.
e) Kapasitas Mental : Emosi dan Intelegensi. Kemampuan berfikir dapat banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Perkembangan emosi berpengaruh sekali terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang memiliki kemampuan intelektual tinggi akan memiliki kemampuan berbahasa atau komunikasi dengan baik. Oleh karena itu jika

perkembangan ketiganya seimbang maka akan sangat menentukan keberhasilan perkembangan sosial anak.

Cara mengatasi perkembangan negatif pada anak : Mengawasi anak dalam beraktivitas, seperti bagaimana cara anak bermain, dengan siapa anak bermain, dan apa permainan yang dimainkannya, memilih lingkungan yang baik untuk perkembangan anak, memberikan nasihat dan perhatian yang lebih pada anak. Faktor yang paling mendasar yaitu Keluarga, karena keluarga adalah lingkungan pertama yang memberi pengaruh terhadap aspek perkembangan anak termasuk perkembangan sosialnya.

Emosi dipengaruhi baik oleh fondasi biologis maupun pengalaman seseorang. Pentingnya faktor biologis bagi emosi terlihat pada perubahan dalam kapasitas emosional bayi. Wilayah tertentu dari otak yang berkembang sejak awal kehidupan berperan dalam kesedihan, kegembiraan dan kemarahan, bahkan emosi yang ditunjukkan bayi. Michael lewis mengemukakan perkembangan emosi yang dibedakan antara emosi primer dan emosi sadar. Dimana emosi primer adalah emosi yang ada pada manusia dan binatang yang muncul dalam 6 bulan pertama perkembangan bayi manusia, emosi primer meliputi rasa terkejut, ketertarikan, kegembiraan, amarah, kesedihan, ketakutan dan rasa jijik. Emosi sadar, menjelaskan bahwa emosi ini memerlukan kesadaran diri yang melibatkan kasadasan rasa "aku", emosi sadar ini meliputi rasa iri hati, empati, rasa malu, kebanggaan, dan rasa bersalah.

Tahun-tahun awal kehidupan seorang anak ditandai dengan peristiwa-peristiwa yang bersifat fisik, misalnya kehausan dan kelaparan serta peristiwa-peristiwa yang bersifat interpersonal, seperti ditinggalkan di rumah dengan pengasuh atau *baby sitter*, yang dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif. Kemampuan dalam mengelola emosi negatif ini sangat penting bagi pencapaian tugas-tugas perkembangan dan berkaitan dengan kemampuan kognitif dan kompetensi sosial (Dini, 2022; Fitratullah, 2023; A. Rahmat, Robianti, Nuraeni, &

Maulidan, 2024). Perilaku awal emosi dapat digunakan untuk memprediksi perkembangan kemampuan afektif (Warmingham, Duprey, Handley, Rogosch, & Cicchetti, 2023). Keluarga dengan orang tua yang memiliki emosi positif cenderung memiliki anak dengan perkembangan emosi yang juga positif, demikian pula sebaliknya (Cole, Lougheed, Chow, & Ram, 2020). Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada usia prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena memiliki pengaruh terhadap perilaku anak.

D. Faktor faktor yang mempengaruhi Perkembangan Emosi

Sejumlah penelitian tentang emosi anak menunjukan bahwa perkembangan emosi mereka bergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar (Thompson & Rowe, 2023). Reaksi emosi yang tidak muncul pada awal kehidupan tidak berarti tidak ada, reaksi tersebut mungkin akan muncul di kemudian hari, dengan berfungsinya sistem endoktrin. Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi.

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka waktu yang lebih lama, dan menimbulkan emosi terarah pada satu objek. Demikian pula kemampuan mengingat mempengaruhi reaksi emosional. Dengan demikian, anak-anak menjadi reaktif terhadap rangsangan yang tadinya tidak mempengaruhi mereka pada usia yang lebih muda.

Perkembangan kelenjar endoktrin penting untuk mematangkan prilaku emosional. Bayi secara relatif kekurangan produksi endoktrin yang diperlukan untuk menopang reaksi fisiologis terhadap stress. Kelenjar adrenalin yang memainkan peran utama pada emosi mengecil secara tajam segera setelah bayi lahir. Tidak lama kemudian kelenjar itu mulai membesar lagi, dan membesar dengan pesat sampai anak berusia 5 tahun, pembesaran melambat pada usia 5 sampai 11 tahun, dan

membesar lebih pesat lagi sampai anak berusia 16 tahun. Pada usia 16 tahun kelenjar tersebut mencapai kembali ukuran semula seperti saat anak baru lahir. Hanya sedikit adrenalin yang diproduksi dan dikeluarkan sampai saat kelenjar itu membesar. Kegiatan belajar turut menunjang perkembangan emosi. Metode belajar yang menunjang perkembangan emosi, antara lain :

a) Belajar dengan coba-coba. Anak belajar dengan coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan terbesar kepadanya, dan menolak prilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan. Cara belajar ini lebih umum digunakan pada masa kanak-kanak awal dibandingkan dengan sesudahnya, tetapi sepanjang perkembangannya tidak pernah ditinggalkan sama sekali.
b) Belajar dengan cara meniru. Dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati. Contoh, anak yang peribut mungkin menjadi marah tehadap teguran guru. Jika ia seorang anak yang popular di kalangan teman sebayanya mereka juga akan ikut marah pada guru tersebut.
c) Belajar dengan cara mempersamakan diri. Anak menirukan reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya yang menirukan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya.
d) Belajar melalui pengkondisian. Dengan metode ini objek situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional, kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi. Pengkondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada tahun-tahun awal kehidupan karena anak kecil kurang mampu manalar, kurang pengalaman untuk menilai situasi secara kritis, dan kurang mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Setelah melewati masa kanak-kanak, penggunaan

metode pengkondisian semakin terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka.

e) Pelatihan atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan, terbatas pada aspek reaksi. Kepada anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika sesuatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.

Anak memperhalus ekspresi-ekspresi kemarahannya atau emosi lain ketika ia beranjak dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Peralihan pernyataan emosi yang bersifat umum ke emosinya sendiri yang bersifat individual ini dan memperhalus perasaan merupakan bukti atau petunjuk adanya pengaruh yang bertahap dan latihan serta pengendalian terhadap perilaku emosional. Jadi, emosi yang ditunjukan mungkin merupakan selubung bagi yang disembunyikan, seperti contohnya seorang yang merasa ketakutan tetapi menunjukan kemarahan, dan seorang yang sebenarnya hatinya terluka tetapi malah ia tertawa, sepertinya ia merasa senang.

Anak diberi tahu secara berulang-ulang sejak kanak-kanak untuk tidak menunjukan perasaan-perasaannya. Sebagai seorang anak ia tidak boleh menangis walaupun kondisinya sedemikian rupa yang sebenarnya ia ingin andaikata ada keberanian untuk menunjukan perasaan-perasaannya. Sejak masa kanak-kanak, anak sudah mengetahui apa yang ditakutkan tetapi mereka juga diberitahu atau diajar untuk tidak "penakut", untuk menunjukkan ketakutan-ketakutan mereka. Akhirnya seringkali mereka takut tetapi tidak berani menunjukkan perasaan tersebut secara terang-terangan. Adalah hal yang bertentangan bahwa dalam masa kanak-kanak, seperti halnya dalam kehidupan orang dewasa, seringkali membutuhkan dorongan yang kuat untuk menunjukkan rasa takut daripada menyembunyikan.

Anak sejak masa kanak-kanak telah mengetahui rasa marah, karena tidak ada seorang pun yang hidup tanpa pernah marah. Tetapi mereka juga tahu bahwa ada bahasa untuk menunjukan kemarahan secara terbuka, dan kepada remaja diajarkan bahwa tidak hanya sekedar menyembunyikan kemarahan meraka tetapi perlu takut terhadap rasa marah dan merasa bersalah apabila marah. Kondisi-kondisi kehidupan atau kulturlah yang menyebabkan anak merasa perlu menyembunyikan perasaan-perasaannya. mereka tidak hanya menyembunyikan perasaan-perasaannya terhadap orang lain, tetapi pada derejat tertentu bahkan anak dapat kehilangan atau tidak meresakannya lagi. Hal ini terjadi misalnya, bila anak meragukan apakah ia benar-benar merasa marah atau cinta atau takut, atau anak betul-betul tidak tahu apakah anak merasa marah, cinta, atau takut.

Dengan bertambahnya umur, menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan dalam ekspresi emosional. Bertambahnya pengetahuan dan pemanfaatan media massa atau media sosial serta keseluruhan latar belakang pengalaman, berpengaruh terhadap perubahan-perubahan emosional ini. Mengacu pada Setiawan (1995) dalam (Pertiwi & Syah, 2024) terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak bahkan hingga mampu menimbulkan gangguan yang mencemaskan para pendidik dan orangtua. Faktor tersebut yaitu :

1) Pengaruh keadaan individu sendiri. Keadaan diri individu seperti usia, keadaan fisik, intelegensi, peran seks dan lain-lain (Thompson & Rowe, 2023) dapat mempengaruhi perkembangan emosi individu. Hal yang cukup menonjol terutama berupa cacat tubuh atau apapun yang dianggap oleh diri anak sebagai suatu kekurangan pada dirinya akan sangat mempengaruhi perkembangan emosinya.
2) Konflik-konflik dalam proses perkembangan. Di dalam menjalani fase-fase perkembangan tiap anak harus melalui macam konflik, tetapi ada juga anak yang mengalami gangguan atau hambatan dalam menghadapi konflik ini.
3) Sebab-sebab lingkungan

a) Lingkungan keluarga
   Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak, dikeluargalah pengalaman-pengalaman pertama didapati oleh anak. Keluaga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi.
b) Lingkungan sekitarnya
   Kondisi lingkungan sekitar sangat mempengaruhi tingkahlaku serta emosi dan pribadi anak. Kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi emosi anak yaitu : daerah yang terlalu padat, daerah yang memiliki angka kejahatan tinggi, kurangnya fasilitas rekreasi, tidak adanya aktivitas-aktivitas yang diorgansir dengan baik.
c) Lingkungan sekolah
   Lingkungan sekolah yang dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyebabkan terjadinya gangguan tingkah laku pada anak yaitu : hubungan yang kurang harmonis antara guru dan anak, dan hubungan yang kurang harmonis dengan teman sebayanya.

E. Intensitas emosional

Para peneliti telah mempelajari kehidupan emosional individu-individu dengan cedera pada medula spinalis. Jika medula spinalis mengalami gangguan, sensasi dibawah tempat cedera tidak dapat mencapai otak. Karena sebagian sensasi itu berasal dari sistem syaraf simpatik, cedera menurunkan kontribusi rangsangan otonomik untuk merasakan emosi. Penurunan rangsangan otonomik menyebabkan penurunan intensitas emosi yang dialami.

Penilaian kita terhadap suatu situasi dapat mempengaruhi intensitas pengalaman emosional kita. Penilaian kognitif mungkin juga sangat bertanggung jawab untuk membedakan emosi. Tidak seperti rangsangan otonomik, keyakinan yang terjadi dari penilaian adalah cukup kaya untuk dibedakan dari banyak jenis perasaan dan proses penilaian sendiri mungkin cukup cepat untuk mempengaruhi kecepatan munculnya

beberapa emosi. Komponen-komponen rangsangan otonomik dan penilaian kognitif merupakan peristiwa yang sangat kompleks yang melibatkan sub-komponen, dan sub-komponen itu tidak semuanya terjadi pada waktu yang bersamaan.

Intensitas emosional adalah salah satu ciri-ciri kepribadian yang paling dasar. Bayi dan bahkan bayi yang baru lahir bervariasi secara signifikan. Dokter kandungan tahu ini dengan baik, jelas menggambarkan beberapa bayi '"sehat menangis" setelah kelahiran mereka. Dalam beberapa bulan pertama masa bayi, emosi kesenangan, kesedihan, kejutan, jijik, sukacita, kemarahan, dan agak belakangan, ketakutan dan kesedihan, secara khusus di identifikasi dalam semua, tapi seperti setiap orangtua menemukan, beberapa bayi memiliki ekspresi penuh semangat, sementara yang lain cukup tenang.

Pada umur lima, intensitas emosional anak menangis dan tertawa dengan perasaan yang sering terjadi. Misalnya, mereka menjadi bingung ketika hewan peliharaan keluarga yang sakit atau terluka, dan gembira saat membuka hadiah ulang tahun. anak sudah bereaksi kuat terhadap film dan acara TV favorit, dan ketika merasa marah, mungkin menghabiskan berjam-jam bermuram durja. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap berbagai situasi. Emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik.

Intensitas emosi atau tingkat emosi setiap anak berbeda-beda. Beberapa anak memiliki tingkat emosi rendah, beberapa lainnya memiliki tingkat emosi tinggi, dan yang lain ada di antara keduanya.

1. Anak dengan tingkat emosi rendah

Anak dengan tingkat emosi rendah terlihat jarang menuntut bila dibandingkan dengan yang lainnya, dan mereka memiliki karakteristik sebagai berikut:

a) Cenderung diam dan jarang rewel
b) Tidur dengan waktu lebih dari rata-rata

c) Menunjukkan emosi mereka dengan sedikit perubahan pada ekspresi wajah, nada suara dan postur tubuh
d) Mentolerir banyak stimulasi

Faktanya anak dengan tingkat emosi rendah yang jarang menuntut, bukan berarti mereka tidak memerlukan perhatian lebih dari orangtua. Sebaliknya, orangtua mungkin harus bekerja lebih keras untuk menarik dan mempertahankan perhatian mereka.

2. Anak dengan tingkat emosi tinggi

Sementara anak dengan tingkat emosi rendah jarang menuntut, maka sebaliknya dengan anak yang memiliki tingkat emosi tinggi. Mereka biasanya memberi tahu lingkungannya tentang apa yang mereka rasakan dengan suara yang keras dan jelas, dan mereka memiliki karakteristik sebagai berikut :

a) Mengekspresikan perasaan mereka dengan intensitas yang tinggi. Misalnya menunjukkan kebahagiaan dengan memekik kegirangan atau meloncat-loncat.
b) Bereaksi secara *intens* terhadap stimulasi fisik. Sebagai contoh mereka mungkin tidak mampu mentolerir rasa gatal karena label pada baju mereka, atau kaus yang berkerut atau bau yang tidak enak.

3. Anak dengan tingkat emosi sedang

Bagi kebanyakan anak, mungkin intensitas emosi tidak menjadi masalah. Reaksi mereka ada di antara rendah dan tinggi, mereka cenderung menganggap segala sesuatu dengan tenang. Mereka tersenyum ketika mereka bahagia dan bersedih ketika sedang mengalami masalah, tetapi semua dilakukan dengan cara yang masuk akal.

F. Kaitan emosi dengan dimensi lain

Bagi manusia, emosi tidak hanya berpungsi untuk survival atau sekedar untuk mempertahankan hidup, seperti pada

hewan. Aktivitas manusia sangat dipengaruhi oleh kondisi perasaan atau emosi dalam kehidupan kesehariannya. Emosi berfungsi sebagai energi zat atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu emosi juga merupakan *messeger* atau pembawa pesan (Iye, Tenriawali, Susiati, & Buton, 2020). Survival dalam hal ini dikaitkan sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Emosi memberikan kekuasan pada manusia untuk memmbeda dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan dan rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah, benci membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain . Emosi sebagai energi zat yaitu sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan kita semngat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup, contohnya perasaan cinta dan sayang. Namun emosi juga dapatmemberikan dampak negatif yang membuat kita merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tak ada semangat untuk hidup, contohnya perasaan sedih dan benci. Fungsi emosi terakhir menurut Martin adalah sebagai *messenger* yaitu sebagai membawa pesan. Emosi memberi tahu kita bagaimana keadaan orang-orang yang ada di sekitar kita. Sehingga kita dapat pahami dan melakukan suatu yang tepat dengan kondisi tersebut.

Individu biasanya memiliki emosi dominan dalam diri. Menurut Hurlock dalam (Thompson & Rowe, 2023) emosi dominan adalah salah satu atau beberapa jenis emosi yang berpengaruh kuat terhadap prilaku individu. Emosi dominan tidak ditentukan oleh faktor bawaan tetapi lebih berhubung dengan faktor lingkungan tempat individu tumbuh, berhubungan dengan orang yang berarti untuk kehidupannya dan dan bimbingan yang diterima dalam mengendalikan emosi. Emosi yang dominan pada diri individu akan mempengaruhi keperibadian anak dan mempengaruhi kemampuan sosialnya.

BAB IV
KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Karakteristik emosi anak

Karakteristik emosi anak usia dini yang sering terlihat seperti emosi anak berlangsung singkat lalu tiba-tiba berhenti. Emosi anak usia dini sifatnya mendalam tapi mudah berganti-ganti. Selain sifatnya terbuka juga lebih sering terjadi. Contoh: Anak-anak jika menangis sangat keras bahkan sampai berteriak-teriak tetapi, jika kemauannya terpenuhi maka tangisannya dapat berhenti seketika bahkan langsung bisa tertawa.

Emosi dapat memberikan dampak terhadap perilaku anak usia dini, seperti yang dikemukakan oleh Anjarsari (2020) yaitu :

1. Emosi menambah kesenangan hidup anak, semua emosi dapat merangsang dan membangkitkan gairah anak.

2. Emosi dapat terlihat pada ekspresi anak seperti emosi yang menyenangkan akan membuat anak bahagia dan emosi yang tidak menyenangkan dapat membuat anak tidak bahagia.
3. Emosi dapat mengganggu kualitas intelektual anak, dimana emosi yang kuat menyebabkan anak sulit belajar dan mengingat.
4. Emosi dapat menurunkan keterampilan anak. misalnya anak yang emosinya kuat, akan menjadi gugup, grogi atau terlalu cepat saat berbicara.
5. Emosi akan mencerminkan keadaan perasaan anak dari air mukanya dan perubahan gerak tubuh.

Karakteristik perkembangan emosi pada masa awal anak adalah fase dimana saat ketidak seimbangan dimana anak mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit untuk diarahkan. Menurut Hurlock perkembangan emosi ini mencolok pada anak usia 2,5th-3,5th dan 5,5th-6,5th. Ciri reaksi emosi pada anak:

a. Reaksi emosi anak sangat kuat. Dalam hal kekuatan, makin bertambahnya usia anak, dan semakin bertambahnya matangnya emosi anak, maka anak akan semakin terampil dalam memilih kadar keterlibatan emosionalnya.
b. Reaksi emosi anak mudah berubah dari suatu kondisi ke kondisi lain. Emosi bersifat sementara, peralihan yang cepat pada anak-anak kecil tertawa kemudian menangis, atau dari marah ke tersenyum, atau dari cemburu ke rasa sayang.
c. Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku. Anak-anak mungkin tidak memprlihakan reaksi emosional mereka secara langsung, tetapi mereka memperlihatkan secara tidak langsung melalui kegelisahan, melamun, menangis, kesukara berbicara, dan ingkah yang gugup, seperti menggiit kuku dan menghisap jempol.
d. Emosi seringkali tampak. Anak-anak serigkali memperlihatan emosi yang meningkat dan mereka menjumpai bahwa ledakan emosional seringkali mengakibatkan hukuman, sehingga mereka belajar untuk

menyesuaikan diri dengan stuasi yang membangkitkan emosi. Kemudian mereka akan berusaha mengekang ledakan emosi mereka atau bereaksi dengan cara yang lebih dapat diterima.

Anak mengkomunikasikan emosi melalui verbal, gerakan dan bahasa tubuh. Bahasa tubuh perlu kita cermati karena bersifat spontan dan seringkali dilakukan tanpa sadar. Dengan memahami bahasa tubuh inilah kita apat memahami pikiran, ide tngkah laku serta perasaan anak. Bahasa tubuh yang dapat ia amati antara lain: ekspresi wajah, nafas, ruang gerak, gerakan tangan dan lengan.

B. Perbedaan Individual

Menurut Nisa (2023) emosi merupakan suatu keadaan terangsang dari organisme, mencakup perubahan yang disadari, mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Ekspresi bahasa non verbal, yaitu ketika manusia mengekspresikan emosinya dengan menangis, menari, melontarkan kalimat-kalimat amarah, dan lain sebagainya. Leather pada tahun (1976) dikutip dalam (Krason, 2022) menyimpulkan penelitian-penelitian wajah sebagai berikut:

a. Wajah mengkomunikasikan penilaian dengan ekspresi senang dan tak senang, yang menunjukkan apakah komunikator memandang objek penelitiannya baik atau buruk.
b. Wajah mengkomunikasikan berminat atau tak berminat pada orang lain atau lingkungan.
c. Wajah mengkomunikasikan intensitas keterlibatan dalam situasisituasi.
d. Wajah mengkomunikasikan tingkat pengendalian individu terhadap pernyataan sendiri dan wajah barangkali mengkomunikasikannya atau kurang pengertian.

1) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 0-1 Tahun
   a) Mulai merespon dengan senyum
   b) Memperhatikan wajah dan suara orang dewasa
   c) Secara visual memilih seseorang dari pada benda diam saat melihat wajah atau mendengar suara seseorang
   d) Mulai menyesuaikan tanggapan pada orang lain
   e) Tersenyum dengan selektif, punya senyum khusus untuk orang tua atau orang yang dikenalnya
2) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 1-2 Tahun
   a) Berpartisipasi dalam pemainan, misalnya mendorong mobil atau menggelindingkan bola bersama orang tua
   b) Bermain dengan lebih terfokus dan terorganisir
   c) Mulai dapat menerima aturan dari orang dewasa
   d) Meminta perhatian dari orang dewasa, menarik narik perhatian orang dewasa untuk menunjukkan sesuatu
   e) Memberi salam pada orang dewasa atau anak yang dikenalnya ketika diingatkan
3) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 2-3 Tahun
   a) Mulai mengerti bagaimna prilaku berhubungan konsekuensi
   b) Berbagi benda-benda dengan anak lain ketika diminta
   c) Membuat salah satu pilihan yang ditawarkan
   d) Berpartisipasi dalam kegiatan tertentu pada sebagian besar waktunya
4) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 3-4 Tahun
   a) Suka bersajak, memainkan jari, menyanyi lagu sederhana bersama teman temannya
   b) Berusaha membantu kegiatan bersih bersih
   c) Bermain permainan dalam kelompok kecil
   d) Suka dengan cerita pendek

5) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 4-5 Tahun
   a) Dapat bermain sedikitnya suatu permainan di atas meja dengan pengawasan dengan orang dewasa
   b) Dapat menunggu giliran dalam bermain tanpa pengawasan
   c) Dapat menunjukan suruhan sederhana
   d) Tidak menggangu teman dengan sengaja
   e) Dapat memilih kegiatan sendiri
6) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 5-6 Tahun
   a) Dapat bermain 2 atau 3 permainan di atas meja
   b) Dapat bermain bersama dengan 2 atau 3anak sedikitnya selama 20 menit
   c) Senang menyelesaikan pekerjaan yang dipilihkan dengan giat
   d) Ingin mengerjakan sesuatu sendiri
   e) Dapat bermain pura pura tentang profesi tertrntu
7) Karakteristik perkembangan sosial anak pada umur 7-8 Tahun
   a) Perkembangan anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, anak sudah bisa berpikir bagian per bagian. Artinya anak sudah mampu berfikir analisis dan sintesis, deduktif dan induktif.
   b) Perkembangan sosial anak mulai ingin melepaskan diri dari otoritas orang tuanya. Hal ini ditunjukan dengan kecendrungan anak untuk selalu ingin bermain di luar rumah bergaul dengan teman sebaya.
   c) Anak mulai menyukai permainan sosial. Bentuk permainan yang melibatkan banyak orang dengan saling berinteraksi.
   d) Perkembangan emosi anak suda mulai berbentuk dan tampak sebagai bagian dari keperibadian anak, walaupun pada usia ini masih taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya sudah berhasil.

C. Perkembangan Normal dan Stimulasi Dini Kemampuan Sosial Anak Usia Dibawah 3 Tahun

Perkembangan sosial adalah sebuah proses interaksi yang dibangun oleh seseorang dengan orang lain. Perkembangan sosial ini berupa jalinan interaksi anak dengan orang lain, mulai dari orang tua, saudara, teman bermain, hingga masyarakat secara luas. Perkembangan sosial adalah proses belajar mengenal normal dan peraturan dalam sebuah komunitas. Manusia akan selalu hidup dalam kelompok, sehingga perkembangan sosial adalah mutlak bagi setiap orang untuk di pelajari, beradaptasi dan menyesuaikan diri. Perkembangan sosial adalah kemajuan yang progresif melalui kegiatan yang terarah dari individu dalam pemahaman atas warisan sosial dan formasi pola tingkah lakunyayang luwes. Hal itu disebabkan oleh adanya kesesuaian yang layak antara dirinya dengan warisan sosial itu.

Perkembangan sosial adalah kemampuan seseorang dalam bersikap atau tata cara perilakunya dalam berinteraksi dengan unsur sosialisasi di masyarakat. Perkembangan sosial merupakan kegiatan manusia sejak lahir, dewasa, sampai akhir hidupnya akan terus melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya yang menyangkut norma-norma dan sosial budaya masyarakatnya. Perkembangan sosial telah dimulai sejak manusia itu lahir. Sebagai contoh, anak menangis saat dilahirkan, atau anak tersenyum saat disapa. Hal ini membuktikan adanya interaksi sosial antara anak dan lingkungannya.

Dengan bantuan orangtua, bayi akan menjadi akrab dengan orang lain dan mulai menikmati perusahaan mereka juga. Bagaimana bayi akan mengembangkan keterampilan sosialnya. Antara kelahiran dan usia tiga tahun, keterampilan sosial bayi secara bertahap matang. Dari saat bayi lahir, bayi belajar untuk beradaptasi dan menanggapi orang-orang disekitarnya. Selama tahun pertama, bayi terutama berfokus pada menemukan apa yang bisa dilakukannya, seperti meraih dan memungut benda, berjalan, dan berinteraksi dengan ibu dan ayah. Dia akan menikmati melihat orang lain, tapi pasti akan lebih suka berinteraksi dengan orangtuanya.

Kemudian, bayi mulai menikmati bermain dengan anak-anak lain. Tetapi dengan keterampilan lainnya, anak akan perlu belajar bagaimana bersosialisasi dengan *trial and error*. Pada awalnya, anak tidak akan bisa berbagi mainannya. Kemudian, dia akan menjadi teman yang lebih baik saat anak belajar bagaimana berempati dengan teman mainnya. Pada usia tiga tahun, anak akan berteman sejati.

Perkembangan emosi dan sosial ini akan melibatkan bayi untuk belajar berinteraksi dengan orang lain dan memahami dan mengendalikan emosinya. Bayi mulai mengembangkan hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka sejak lahir, tapi proses belajar untuk berkomunikasi, berbagi, dan berinteraksi dengan orang lain membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk berkembang. Mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku juga merupakan proses yang panjang. Anak-anak terus mengembangkan keterampilan emosi sosial mereka baik ke masa remaja mereka, atau bahkan dewasa muda.

1. Perkembangan Normal Sosial dan Emosi Bayi

a. Usia Satu bulan Bayi yang baru lahir adalah makhluk sosial. Bayi akan senang untuk disentuh, dipegang, rayu untuk, dan tersenyum. Pada awal bulan pertama, bayi mungkin mulai bereksperimen. Dia akan menikmati melihat wajah ibu dan dapat meniru beberapa gerakan ibunya. Julurkan lidah dan menonton saat ia melakukan hal yang sama. Tersenyum dan menunjukkan kesenangan dalam menanggapi rangsangan sosial.

b. Usia Dua bulan Pada usia dua bulan, bayi akan menghabiskan berjam-jam saat terjaga mengamati dan melihat apa yang terjadi di sekelilingnya. Dia bahkan mungkin berkedip, senyum pertama yang cantik, sebuah awal penting baginya.

c. Usia Tiga bulan Bayi akan menjadi ahli di ‘bicara senyum’, memulai percakapan dengan ibu dengan memperlihatkan senyum. Pastikan untuk menanggapinya dan bergiliran dalam bermain. Bayi juga akan menikmati

bermain permainan tatap muka dengan ibu, misalnya, bermain beo, atau di gelitik di bawah dagu berulang kali. Bayi akan terhibur oleh orang dewasa yang akrab dengannya. Menanggapi secara positif saat orang lain menyentuhnya. Bayi akan merasa tenang ketika ibu menggendong atau mengambil. Mendengarkan suara di sekitarnya. Bayi sudah mulai memberikan senyum hangat dan tertawa.

d. Usia Empat bulan Bayi akan menjadi lebih terbuka untuk orang-orang baru, menyapa mereka dengan jeritan dan gembira. Bayi sudah bisa mengenali wajah orang di sekitarnya. Menangis ketika marah dan mencari kenyamanan. Mulai menampilkan kegembiraan dengan melambaikan tangan dan kaki. Memperhatikan perbedaan antara dua orang berdasarkan cara mereka melihat, suara, atau merasa. Tersenyum pada dirinya sendiri di cermin. Menikmati saat melihat bayi lainnya. Memperhatikan ketika namanya sendiri dipanggil. Sudah sering tertawa keras. Bayi bereaksi yang paling antusias untuk ibu. Hal ini merupakan tanda pasti bahwa bayi telah terikat satu sama lain.
e. Usia 6-9 bulan Ketika bayi menjadi lebih banyak bergerak, ia mungkin mulai menaruh minat pada bayi lainnya. Dia akan dengan senang hati bermain bersama bayi lain, dan sekali-sekali dia akan tersenyum dan meniru suara masing-masing. Tapi mereka akan akan disibukkan dengan tugas di depan mereka, dan belum benar-benar bermain bersama. ibu atau orang disekitarnya mungkin akan menjadi teman sepermainannya yang terbaik untuk beberapa saat. Ibu juga dapat melihat bayi saat takut orang asing dan menunjukkan beberapa kecemasan jika ibu keluar dari pandangannya. dia marah ketika ibu meninggalkan dia sendirian atau memberinya kepada orang lain untuk memegang. Anak akan menjadi lebih mandiri dan bersedia untuk mengeksplorasi dunia di sekelilingnya. Bayi mulai mengekspresikan beberapa emosi yang jelas dan berbeda. Bermain game seperti ciluk ba. Menunjukkan ketidak-senangan karena kehilangan mainannya. Menanggapi ketika ibu berbicara dengannya

atau membuat gerakan yang dilihatnya. Mulai memahami emosi yang berbeda, misalnya, bayi mungkin berkerut ketika ibu berbicara dengan nada marah atau keras. Tampak lebih nyaman di sekitar orang-orang akrab atau sering terlihat, dan timbul kecemasan di sekitar orang asing. Menghibur diri dengan mengisap jempol, atau memegang mainan khusus atau selimut.

f. Usia 9 – 12 bulan Menjelang akhir tahun pertama, bayi mulai tampak anti-sosial. Dia akan menangis ketika ibu meninggalkan dirinya atau cemas ketika ibu menempatkan dia dalam pelukan orang lain. Kecemasan akan terjadi dalam puncaknya antara 10 dan 18 bulan, tetapi dapat muncul di mana saja antara usia enam dan 20 bulan. Bayi akan lebih suka ketika ibu bersamanya, dan sedih ketika ibu tidak ada. Bayi mulai menampilkan kebahagiaan untuk melihat wajah orangtuanya, mainan, atau cermin. Bayi sudah mulai tahu orang asing dari keluarganya, dan menangis ketika orangtuanya tidak ada di sekitarnya. Bayi sudah dapat memberikan kasih sayang dan rasa cinta. Sudah bisa memperhatikan perintah sederhana seperti "tidak" dan "memberikannya kepada saya". Menanggapi dengan memalingkan kepala untuk melihat ketika ibu memanggil namanya. Meniru beberapa tindakan ibu (misalnya melambaikan tangan, berpura-pura berbicara di telepon). Memiliki rasa takut dengan situasi baru. Memahami kata "tidak", tapi tidak akan selalu menuruti

g. Usia 13-23 bulan Balita tertarik pada dunia tetapi terutama dalam bagaimana segala sesuatu di dalamnya berhubungan dengan dia. Anak belajar untuk berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain, ia juga akan belajar untuk berteman. Dia akan menikmati bermain dengan anak-anak lain sekarang, walaupun usianya lebih tua. Dia akan bermain bersama anak-anak pada usia ini daripada bermain dengan mereka. Pada sekitar 18 bulan, balita akan menunjukkan anak menyadari penderitaan anak lain jika mereka menangis atau marah. Bayi akan sangat melindungi mainannya, orang tua berpikir anak mereka harus belajar untuk berbagi. terlihat dia meniru teman-

temannya dan menghabiskan banyak waktu menonton apa yang mereka lakukan. Dia juga akan memperlihatkan kemandiriannya. Dia akan menolak untuk memegang tangan ibu ketika berjalan di jalan, atau mengamuk ketika ibu mengatakan ada sesuatu yang ingin ia lakukan.

h. Usia 24 sampai 36 bulan Antara usia dua dan tiga, balita akan memahami cinta dan percaya. Anak juga bisa menunjukkan kasih sayang sekarang. Namun dia belum mampu menempatkan dirinya dalam diri orang lain atau memahami bahwa orang lain memiliki perasaan juga. Tapi anak menjadi lebih baik berbagi mainan, dan untuk bermain dengan semua teman mainnya sebagai teman. Sebagai anak yang sedang tumbuh, dia akan belajar bagaimana untuk berbagi dan bergiliran, dan bahkan mungkin memiliki satu atau dua teman-teman khusus, anak lebih suka dengan orang lain.

2. Stimulasi Dini keterampilan Sosial dan Emosi bayi

a. Habiskan banyak waktu untuk tatap muka dengan bayi, terutama dalam beberapa bulan pertama. Hal ini akan membantu ibu mengenal anak dan memahami berbagai keinginanya dan kebutuhannya. Anak akan menyukai perhatian yang diberikan padanya dan akan menikmati dan mengingat wajah orangtuanya. Sebaiknya juga mengundang teman-teman dan kerabat. Anda akan menyukai tamu bayi, tua dan muda, terutama ketika mereka semua berusaha berkomunkasi dengannya.

b. Jika bayi menunjukkan tanda-tanda kecemasan karena pemisahan, jangan marah atau malu. Bayi biasanya menjadi gugup disekitar orang asing di sekitar tujuh bulan.

c. Jika anak menangis ketika ibu menempatkan dia dalam pelukan seorang kerabat asing itu, membawanya kembali dan mencoba proses desensitisasi. Tunggu sebentar sampai dia merasa nyaman ditangan orang lain. Biarkan orang lain berbicara dan bermain dengan bayi.

Kemudian, menyerahkannya kepada orang lain untuk waktu yang singkat, dan tetap dekat.

d. Cobalah untuk meninggalkan ruangan selama beberapa menit, dan lihat bagaimana kelanjutannya. Jika bayi bingung dan menangis, bawa kembali dan menghiburnya, dan coba lagi lain waktu.
e. Balita dapat manfaat dari memiliki rekan-rekan disekitarnya. Sehingga orangtua dapat mengatur agar bayi dapat memiliki teman-teman untuk bermain. Pastikan anak memiliki banyak mainan untuk semua orang karena anak-anak usia ini mengalami kesulitan berbagi hal-hal dengan orang lain.
f. Bergabung dengan *playgroup*, atau kursus musik atau kelas olahraga, untuk memberikan bayi kesempatan untuk berada bersama anak-anak lain. Bayi akan belajar bagaimana memiliki dan menjaga teman-teman, dan akan memiliki kehidupan sosial yang aktif.
g. Perilaku bayi timbul ketakutan atau rasa tidak aman. Dokter dapat menyarankan cara-cara untuk menangani mereka dan memenuhi kebutuhannya.
h. Bayi akan melalui periode ketika mereka bertindak seperti menggigit teman-temannya. Hal ini biasanya terkait dengan eksplorasi mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan dengan gigi mereka. Sementara semua anak-anak menjadi tidak ramah kepada orang lain kadang-kadang, terutama ketika mereka sedang berebut mainan, itu tidak biasa bagi mereka untuk menjadi agresif sepanjang waktu.
i. Nikmati kehidupan dan aktifitas sehari-hari dengan bayi. Bermainlah dengan bergembira dan ceria dengan dia. Berjemurlah di hadapannya dan membuatnya merasa dicintai dan dihargai. Seorang ibu hanya menikmati berada dengan anak adalah salah satu hadiah yang paling indah yang dapat dinikmati bersama bayi.

D. Perkembangan Normal dan Stimulasi Dini Kemampuan Sosial Anak Usia 3-6 Tahun

Pada usia 3–6 tahun, kemampuan sosial mengalami perkembangan yang pesat karena anak semakin banyak berinteraksi dengan orang dewasa dan teman sebaya. Anak secara bertahap bergerak dari interaksi yang masih berpusat pada diri sendiri menuju kemampuan untuk mempertimbangkan keberadaan, perasaan, kebutuhan, dan keinginan orang lain.

Perkembangan sosial pada masa ini tidak berlangsung dengan pola yang sama pada setiap anak. Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda karena dipengaruhi oleh faktor biologis, pengalaman, lingkungan keluarga, pola pengasuhan, kesempatan berinteraksi, budaya, serta pengalaman belajar. Oleh karena itu, istilah perkembangan normal dalam konteks ini mengacu pada pola kemampuan sosial yang umumnya muncul dan berkembang secara bertahap sesuai dengan usia, bukan standar yang harus dicapai secara mutlak oleh setiap anak.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), *developmental milestones* merupakan kemampuan yang dapat dilakukan oleh sebagian besar anak, sekitar 75% atau lebih, pada usia tertentu. Dengan demikian, tonggak perkembangan dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengamati perkembangan anak, tetapi tidak seharusnya digunakan untuk memberikan label terhadap anak yang menunjukkan perkembangan dengan kecepatan berbeda (CDC, 2026).

Pada usia 3–6 tahun, perkembangan kemampuan sosial dapat dilihat melalui beberapa kemampuan utama, yaitu kemampuan berkomunikasi, berinteraksi dengan teman, bekerja sama, berbagi dan bergiliran, menunjukkan kepedulian atau empati, mengikuti aturan sosial, serta mengendalikan perilaku dalam situasi sosial.

1. Perkembangan normal sosial anak usia 3 tahun

Pada usia 3 tahun, anak mulai menunjukkan ketertarikan yang lebih besar untuk berinteraksi dengan orang lain, khususnya teman sebaya. Anak mulai menggunakan bahasa untuk menyampaikan keinginan, mengajak bermain, meminta bantuan, atau memberikan respon kepada orang lain. Interaksi sosial anak masih sederhana dan sering membutuhkan bantuan orang dewasa.

Anak usia 3 tahun umumnya masih mengalami kesulitan dalam berbagi, menunggu giliran, dan mengendalikan keinginan. Ketika menginginkan mainan yang digunakan oleh teman, misalnya, anak dapat langsung mengambil atau menunjukkan reaksi emosional. Hal tersebut merupakan bagian dari proses belajar sosial karena kemampuan pengendalian diri dan pemahaman terhadap perspektif orang lain masih berkembang.

Pada tahap ini, anak mulai belajar memahami aturan sosial sederhana seperti tidak merebut barang milik teman, menggunakan kata "tolong", "terima kasih", dan "maaf", serta mengikuti arahan orang dewasa. Anak juga mulai belajar bahwa bermain bersama membutuhkan aturan tertentu. Dengan demikian, karakteristik kemampuan sosial yang umum pada usia 3 tahun meliputi:

a. Mulai tertarik bermain dengan anak lain
b. Mulai mengajak orang lain untuk bermain
c. Mulai menggunakan bahasa untuk berinteraksi
d. Mulai mengenali nama teman
e. Mulai mengikuti aturan sederhana
f. Mulai belajar berbagi
g. Mulai belajar menunggu giliran
h. Mulai menunjukkan kepedulian terhadap orang lain
i. Masih membutuhkan bantuan orang dewasa ketika terjadi konflik
j. Masih membutuhkan dukungan dalam mengendalikan perilaku dan emosi.

CDC menunjukkan bahwa pada masa prasekolah anak mulai mengalami perkembangan kemampuan sosial dan emosional yang semakin kompleks, termasuk kemampuan berinteraksi dengan anak lain, mengikuti aturan, dan menunjukkan perilaku membantu (CDC, 2026).

2. Perkembangan normal sosial anak usia 4 tahun

Pada usia 4 tahun, interaksi sosial anak semakin berkembang. Anak semakin tertarik bermain bersama teman dan mulai memahami bahwa kegiatan bermain bersama membutuhkan komunikasi, aturan, serta kemampuan menyesuaikan diri. Anak mulai menunjukkan perilaku prososial, seperti membantu, menghibur, atau memberikan perhatian kepada teman yang membutuhkan. Anak juga mulai memahami ekspresi dan perasaan sederhana yang ditunjukkan oleh orang lain. CDC mencatat bahwa pada usia 4 tahun, anak umumnya mulai menunjukkan kemampuan untuk menghibur orang lain yang sedang sedih atau terluka, meminta untuk bermain dengan anak lain, dan menunjukkan keinginan untuk membantu (CDC, 2026).

Pada tahap ini, anak mulai mampu melakukan permainan peran. Bermain peran memberikan pengalaman sosial yang penting karena anak belajar mengambil berbagai peran, mengikuti aturan permainan, menggunakan bahasa sosial, dan memahami perilaku orang lain. Karakteristik perkembangan normal sosial anak usia 4 tahun antara lain:

1) Lebih aktif bermain bersama teman
2) Mampu mengajak teman bermain
3) Mulai menunjukkan perilaku membantu
4) Mulai menghibur teman yang sedih
5) Mulai memahami perasaan sederhana orang lain
6) Mulai mampu mengikuti aturan permainan
7) Mulai mampu berbagi dengan bantuan atau pengingat
8) Mulai mampu bekerja sama dalam kegiatan sederhana
9) Mulai menggunakan bahasa untuk menyelesaikan masalah sosial sederhana

10) Mulai memahami bahwa orang lain dapat memiliki keinginan yang berbeda.

3. Perkembangan normal sosial anak usia 5 tahun

Pada usia 5 tahun, kemampuan sosial anak semakin terorganisasi. Anak mulai mampu mengikuti aturan permainan, menunggu giliran, bekerja sama, dan melakukan kegiatan bersama teman dengan lebih mandiri. Anak juga mulai mampu melakukan percakapan secara lebih timbal balik. CDC menyebutkan bahwa pada usia 5 tahun anak umumnya mulai mampu mengikuti aturan dan menunggu giliran ketika bermain bersama anak lain. Anak juga mulai dapat melakukan tugas sederhana dan menunjukkan kemampuan berinteraksi yang semakin kompleks (CDC, 2026).

Pada tahap ini, anak mulai memahami bahwa setiap orang mempunyai hak dan kesempatan yang perlu dihargai. Misalnya, anak mulai memahami bahwa teman juga mempunyai kesempatan menggunakan mainan, berbicara, atau menentukan pilihan dalam permainan.

Karakteristik perkembangan normal sosial anak usia 5 tahun meliputi:

1) Mampu bermain dengan anak lain secara lebih terorganisasi
2) Mampu mengikuti aturan permainan sederhana
3) Mampu menunggu giliran
4) Mampu berbagi tugas dalam kegiatan kelompok
5) Mampu bekerja sama menyelesaikan kegiatan
6) Mampu melakukan percakapan secara bergantian
7) Mulai mampu memahami sudut pandang sederhana orang lain
8) Menunjukkan perilaku membantu
9) Mulai mampu menyelesaikan konflik dengan menggunakan Bahasa
10) Semakin mampu mengendalikan perilaku dalam situasi sosial.

4. Perkembangan normal sosial anak usia 6 tahun

Pada usia 6 tahun, kemampuan sosial anak semakin matang dibandingkan dengan usia sebelumnya. Anak mulai mampu mempertahankan hubungan dengan teman, mengikuti aturan kelompok, memahami konsekuensi sederhana dari perilaku, serta berpartisipasi dalam kegiatan bersama secara lebih mandiri. Anak mulai memahami bahwa keberhasilan kegiatan kelompok membutuhkan kerja sama dan pembagian peran. Anak juga semakin mampu menyampaikan pendapat, menerima pendapat orang lain, melakukan negosiasi sederhana, dan menyelesaikan konflik melalui komunikasi. Pada tahap ini, kemampuan sosial anak dapat terlihat melalui:

1) Mampu berinteraksi secara lebih aktif dengan teman
2) Mampu bekerja sama dalam kelompok
3) Mampu mengikuti aturan yang telah disepakati
4) Mampu menunggu dan menghargai giliran
5) Mampu berbagi tugas
6) Mampu membantu teman
7) Mampu menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain
8) Mampu menyampaikan ketidaksetujuan dengan cara yang lebih tepat
9) Mulai mampu menyelesaikan konflik sederhana melalui komunikasi
10) Mampu bertanggung jawab terhadap tugas sosial sederhana.

Perkembangan tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari ketergantungan terhadap bantuan orang dewasa menuju kemampuan sosial yang semakin mandiri.

5. Tahapan Perkembangan Kemampuan Sosial Anak Usia 3–6 Tahun

Perkembangan kemampuan sosial anak usia 3–6 tahun sebagai suatu proses bertahap berikut.

Usia	Perkembangan Sosial yang Umum	Fokus Kemampuan
3 tahun	Mulai tertarik bermain dengan teman dan menggunakan bahasa untuk berinteraksi, tetapi masih membutuhkan bantuan dalam berbagi, menunggu giliran, dan menyelesaikan konflik.	Interaksi awal dan komunikasi
4 tahun	Mulai aktif bermain bersama, menunjukkan perilaku membantu dan menghibur teman, serta mulai memahami aturan dan perasaan orang lain.	Interaksi, empati, dan perilaku prososial
5 tahun	Semakin mampu mengikuti aturan, menunggu giliran, bekerja sama, dan berkomunikasi secara timbal balik.	Kerja sama, komunikasi, dan pengendalian diri
6 tahun	Semakin mampu bekerja dalam kelompok, memahami kebutuhan orang lain, menyelesaikan konflik sederhana, dan bertanggung jawab terhadap tugas sosial	Kemandirian sosial, kerja sama, dan penyelesaian konflik

Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan sosial tidak muncul dalam satu tahap sekaligus. Kemampuan komunikasi menjadi dasar untuk membangun interaksi, interaksi memberikan pengalaman untuk bekerja sama, pengalaman bekerja sama memperkuat empati dan pemahaman sosial, sedangkan pengendalian diri membantu anak menggunakan kemampuan sosial secara tepat.

a. Stimulasi Dini Kemampuan Sosial Anak Usia 3–6 Tahun

Stimulasi dini kemampuan sosial adalah pemberian kesempatan, pengalaman, contoh, dan dukungan yang dilakukan secara sengaja dan berkelanjutan agar anak dapat mengembangkan kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Stimulasi sosial sebaiknya dilakukan dalam kegiatan yang dekat dengan kehidupan anak. Anak usia dini belajar

terutama melalui pengalaman langsung dan bermain. Oleh karena itu, stimulasi kemampuan sosial tidak harus selalu dilakukan melalui kegiatan pembelajaran formal, tetapi dapat diintegrasikan dalam kegiatan bermain, rutinitas kelas, percakapan, cerita, kegiatan kelompok, dan aktivitas sehari-hari.

World Health Organization (WHO), UNICEF, dan World Bank menempatkan pengasuhan responsif (*responsive caregiving*) dan kesempatan belajar sebagai komponen penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini. Interaksi yang responsif memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh rasa aman, berkomunikasi, mengeksplorasi lingkungan, dan belajar dari respons orang dewasa (WHO et al., 2018).

b. Stimulasi Kemampuan Sosial Anak Usia 3 Tahun

Stimulasi pada usia 3 tahun perlu dilakukan secara sederhana, konkret, berulang, dan banyak menggunakan contoh langsung. Anak masih membutuhkan bantuan orang dewasa dalam memahami aturan dan perilaku sosial. Beberapa stimulasi yang dapat dilakukan yaitu:

Kemampuan	Bentuk Stimulasi	Contoh Kegiatan
Komunikasi	Mengajak anak berbicara	Menyebutkan nama teman dan menyapa
Interaksi	Memberikan kesempatan bermain bersama	Bermain balok berpasangan
Berbagi	Memberikan contoh berbagi	Berbagi alat permainan
Bergiliran	Menggunakan permainan sederhana	Bergiliran memasukkan bola
Empati	Mengenalkan perasaan	Mengamati gambar anak sedih
Pengendalian Diri	Memberikan bantuan verbal	"Tunggu sebentar, setelah teman selesai giliranmu."

Pada usia 3 tahun, orang dewasa sebaiknya memberikan contoh secara langsung. Misalnya, ketika anak ingin mengambil mainan teman, guru dapat mengatakan, "Kita minta izin dulu. Katakan, boleh saya bermain setelah kamu selesai?. Dengan demikian, anak tidak hanya diberi larangan, tetapi memperoleh alternatif perilaku yang dapat dilakukan.

c. Stimulasi Kemampuan Sosial Anak Usia 4 Tahun

Pada usia 4 tahun, stimulasi dapat ditingkatkan melalui permainan sosial yang membutuhkan interaksi lebih aktif. Bermain peran, permainan kelompok kecil, dan kegiatan membantu teman dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan sosial. Contoh stimulasi:

1) Bermain peran berkenalan dengan teman baru
2) Bermain dokter-dokteran
3) Bermain jual beli
4) Membuat karya secara berpasangan
5) Mengajak anak membantu teman
6) Membaca cerita tentang persahabatan
7) Mendiskusikan perasaan tokoh
8) Bermain permainan bergiliran
9) Membiasakan anak mengucapkan terima kasih dan meminta maaf
10) Memberikan kesempatan anak memilih solusi dalam masalah sederhana.

Pada tahap ini, guru dapat mulai mengurangi bantuan secara bertahap sehingga anak memperoleh kesempatan untuk mencoba menyelesaikan masalah sosial sendiri.

d. Stimulasi Kemampuan Sosial Anak Usia 5 Tahun

Pada usia 5 tahun, stimulasi dapat diarahkan pada kemampuan bekerja sama, mengikuti aturan, mengendalikan diri, dan menyelesaikan masalah sosial sederhana. Contoh kegiatan yang dapat dilakukan adalah:

1) Permainan kelompok dengan aturan

2) Permainan estafet
3) Menyusun *puzzle* secara berkelompok
4) Membuat karya Bersama
5) Membersihkan kelas secara berkelompok
6) Bermain drama
7) Bermain peran menyelesaikan konflik
8) Diskusi kelompok kecil
9) Membuat kesepakatan permainan
10) Kegiatan membantu teman.

Misalnya, dalam kegiatan membuat bangunan dari balok, guru dapat memberikan tugas kepada beberapa anak untuk bekerja sama. Anak dapat menentukan siapa yang mengambil balok, siapa yang menyusun, dan siapa yang memberikan ide. Kegiatan tersebut sekaligus melatih komunikasi, kerja sama, pembagian tugas, dan pengendalian diri.

e. Stimulasi Kemampuan Sosial Anak Usia 6 Tahun

Pada usia 6 tahun, stimulasi dapat dibuat lebih kompleks karena anak sudah memiliki kemampuan komunikasi dan pengendalian diri yang lebih berkembang. Anak dapat diberikan kesempatan untuk memecahkan masalah sosial sederhana secara mandiri. Contoh kegiatan:

1) Membuat kesepakatan kelompok
2) Menentukan pembagian tugas
3) Menjadi pemimpin kelompok secara bergantian
4) Menyelesaikan proyek sederhana Bersama
5) Bermain drama tentang konflik
6) Mendiskusikan solusi terhadap masalah sosial
7) Membuat permainan kelompok
8) Membantu teman yang mengalami kesulitan
9) Melakukan kegiatan sosial sederhana;
10) Mengevaluasi pengalaman bermain bersama.

6. Prinsip Stimulasi Dini Kemampuan Sosial

Stimulasi kemampuan sosial anak usia 3–6 tahun perlu memperhatikan beberapa prinsip.

a. Sesuai dengan tahap perkembangan. Stimulasi harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan aktual anak. Kegiatan untuk anak usia 3 tahun hendaknya lebih sederhana daripada kegiatan untuk anak usia 5–6 tahun.
b. Dilakukan melalui bermain. Bermain merupakan konteks utama bagi anak untuk mempraktikkan kemampuan sosial. Melalui bermain, anak dapat berinteraksi, berkomunikasi, bernegosiasi, berbagi, dan mengikuti aturan.
c. Dilakukan secara berulang. Kemampuan sosial membutuhkan latihan. Anak perlu memperoleh kesempatan yang berulang untuk mempraktikkan perilaku yang sama dalam situasi berbeda.
d. Menggunakan contoh langsung. Guru dan orang tua harus menjadi model perilaku sosial. Anak belajar melalui pengamatan terhadap cara orang dewasa berbicara, mendengarkan, meminta maaf, membantu, dan menyelesaikan konflik.
e. Memberikan penguatan positif. Penguatan hendaknya diberikan terhadap perilaku yang spesifik. Misalnya, "Kamu sudah mau menunggu giliran," bukan sekadar "Anak pintar."
f. Memberikan kesempatan untuk berinteraksi. Anak membutuhkan teman untuk belajar keterampilan sosial. Oleh karena itu, lingkungan PAUD perlu menyediakan kegiatan individu, berpasangan, kelompok kecil, dan kelompok besar.
g. Tidak memberikan label negatif. Anak yang belum mampu berbagi atau menunggu giliran perlu diberikan bimbingan, bukan diberi label sebagai anak "nakal", "egois", atau "tidak bisa berteman".

7. Peran Orang Dewasa dalam Stimulasi Sosial

Orang dewasa memiliki peran penting dalam memberikan stimulasi sosial. Guru dan orang tua tidak hanya berfungsi

sebagai pemberi instruksi, tetapi sebagai model, fasilitator, dan pendamping anak.

Ketika anak mengalami konflik, orang dewasa sebaiknya tidak langsung menyelesaikan masalah untuk anak. Anak dapat dibantu memahami masalah dengan pertanyaan sederhana, misalnya "Apa yang terjadi?", "Apa yang kamu rasakan?", "Apa yang dirasakan temanmu?", dan "Apa yang dapat kita lakukan?"

Pendekatan seperti ini membantu anak belajar menyelesaikan masalah sosial secara bertahap. Anak memperoleh kesempatan untuk memahami hubungan antara tindakan, perasaan, dan konsekuensi sosial.

Interaksi responsif juga penting. Konsep serve and return menjelaskan bahwa ketika anak memberikan sinyal melalui ucapan, ekspresi, atau perilaku, respons orang dewasa yang sesuai membantu memperkuat proses perkembangan dan pembelajaran anak (Center on the Developing Child, Harvard University, 2011).

BAB V
KEBUTUHAN DASAR SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Periode usia dini, terutama rentang usia 0–8 tahun, merupakan fase krusial dalam pembentukan dasar kepribadian, kemampuan sosial, dan regulasi emosi anak. Pada fase inilah anak membangun pemahaman awal tentang diri sendiri dan dunia di sekitarnya, melalui interaksi yang penuh makna dengan orang dewasa dan teman sebaya. Studi terkini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar sosial emosional anak memiliki dampak langsung terhadap kesiapan belajar, perkembangan moral, dan kesehatan mental jangka panjang (Bailey et al., 2021; Development, 2020; Gregory, Grande, Brushe, & Engelhardt, 2021).

Menurut Bailey et al., (2021) pengalaman positif yang mendukung emosi anak seperti kelekatan dengan orang dewasa yang responsif, penguatan ekspresi emosi secara sehat, dan pembiasaan dalam menyelesaikan konflik sosial merupakan modal utama bagi pembentukan *social-emotional competence*. Kompetensi ini meliputi kemampuan mengenali emosi,

mengelola stres, menjalin hubungan, serta membuat keputusan secara etis semua itu dimulai sejak masa prasekolah.

Lestari (2023) juga menyebutkan bahwa anak memiliki kebutuhan emosional, yaitu :a) Dicintai, b) Dihargai, c) Merasa aman, c) Merasa kompeten, d) Mengoptimalkan kompetensi. Apabila kebutuhan emosi ini dapat dipenuhi akan meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi, terutama yang bersifat negatif.

A. Kebutuhan Untuk Merasa AMAN

Kebutuhan terkuat yang dibutuhkan seorang anak adalah perasaan aman. Aman didalam diri dan lingkungannya.Seorang psikolog Dr. Gary Chapman, dalam bukunya *"lima bahasa cinta"* mengatakan kita semua memiliki tangki cinta psikologis yang harus diisi, lebih tepatnya jika anak maka orangtuanya yang sebaiknya mengisi. Anak yang tangki cintanya penuh maka dia akan suka pada dirinya sendiri, tenang dan merasa aman. Hal ini dapat diartikan sebagai anak yang berbahagia dan memiliki "*inner*" motivasi. Perlukah dipelajari dan diketahui tentang cinta? Sangat perlu, merekomendasi para guru dan orangtua untuk mempelajari dan menemukan bahasa cinta anak mereka.

Kelekatan anak dengan orangtua amat penting untuk membuat anak merasa aman sama dengan fondasi otak sosial emosional. Tanpa rasa aman, otak anak sibuk bertahan hidup (survival mode), bukan belajar bersosialisasi. Secara neurologi (Siegel, 2020): Kelekatan aman mengaktifkan prefrontal cortex (pusat regulasi) dan menenangkan amygdala (pusat takut). Anak yang aman secara biologis lebih siap mengelola emosi.

Bagaimana kelekatan mempengaruhi sosial emosional? Ada 3 jalur utama. Berdasarkan Bowlby dan Groh (2022):

JALUR A: Internal Working Model (Peta Pikiran Anak tentang Dunia)

1) Kelekatan Aman, Anak berpikir: "Aku layak dicintai, orang lain bisa dipercaya, dunia aman". Maka anak akan jadi percaya diri, mudah berteman, berani eksplorasi sosial.

2) Kelekatan Tidak Aman, Anak berpikir: "Aku tidak berharga, orang lain akan menolak atau meninggalkanku". Maka anak Jadi suka cemas, agresif, atau menghindar dari teman.

JALUR B: Regulasi Emosi

1) Orang tua yang responsif artinya melakukan Co-Regulation ribuan kali sejak bayi (digendong saat nangis, disusui, ditenangkan).
2) Lama-lama anak menginternalisasi: "Oh begini cara menenangkan diri" sehingga menjadi Self-Regulation.
3) Anak tanpa co-regulation, maknanya anak tidak punya file di otak cara menenangkan diri sehingga Tantrum lama, sulit ditenangkan orangtua atau guru.

JALUR C: Kompetensi Sosial

Anak dengan kelekatan aman lebih:

1) Mudah berempati (karena pernah merasakan empati)
2) Mudah berbagi & menunggu giliran
3) Mudah menyelesaikan konflik dengan kata-kata, bukan pukulan.

1. BUKTI PENELITIAN (Data Keras)

Meta-analisis terbaru Groh et al. (2022) - 15.000 anak:

a) Anak dengan *Secure Attachment* di usia 2 tahun maka di usia 2,5x lebih kompeten secara sosial di TK.
b) Anak dengan *Insecure Avoidant,* maka resiko masalah perilaku eksternal (agresif) naik 40%.
c) Anak dengan *Insecure Ambivalent*, maka resiko cemas & menarik diri naik 60%
d) Anak dengan *Disorganized*, maka resiko tertinggi gangguan sosial emosional.

Penelitian Indonesia Wulandari (2023): Kelekatan aman menyumbang 48,7% varians kemampuan sosial emosional AUD di TK.

2. PERIODE KRITIS KELEKATAN0-6 bulan:

a) Membangun kelekatan - butuh respons konsisten.
b) 6-24 bulan: Puncak kelekatan - muncul separation anxiety (normal), *stranger anxiety*.
c) 24-60 bulan (USIA PAUD): Kelekatan menjadi pijakan eksplorasi sosial - Anak yang aman akan berani main jauh dari ibu, tapi menoleh untuk memastikan ibu ada (*secure base behavior*)

Jika di periode ini orang tua tidak ada / berganti-ganti pengasuh / tidak responsif maka dampak sosial emosional akan terbawa sampai SD.

Hirarki kebutuhan manusia menurut Maslow dalam (Anggeria, Silalahi, Halawa, Hanum, & Nababan, 2023) yaitu: Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Teori Hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu:



Kebuthan dasar manusia menurut Maslow

1) Kebutuhan Fisiologis, yang merupakan kebutuhan paling dasar pada manusia. Antara lain ; pemenuhan kebutuhan oksigen dan pertukaran gas, cairan (minuman), nutrisi (makanan), eliminasi, istirahat dan tidur, aktivitas, keseimbangan suhu tubuh, serta seksual.
2) Kebutuhan rasa aman dan perlindungan, dibagi menjadi perlindungan fisik dan perlindungan psikologis. Perlindungan fisik, meliputi perlindungan dari ancaman terhadap tubuh dan kehidupan seperti kecelakaan, penyakit, bahaya lingkungan, dan lain-lain. Perlindungan psikologis, perlindungan dari ancaman peristiwa atau pengalaman baru atau asing yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang.
3) Kebutuhan rasa cinta, yaitu kebutuhan untuk memiliki dan dimiliki, memberi dan menerima kasih sayang, kehangatan, persahabatan, dan kekeluargaan.
4) Kebutuhan akan harga diri dan perasaan dihargai oleh orang lain serta pengakuan dari orang lain.
5) Kebutuhan aktualisasi diri, ini merupakan kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow, yang berupa kebutuhan untuk berkontribusi pada orang lain atau lingkungan serta mencapai potensi diri sepenuhnya.

Contoh, terdorong oleh rasa cinta kepada anaknya seorang ibu memarahi anaknya yang sedang bermain *computer*. "berhenti main *computer* dan belajar sekarang" lalu apa yang ada dibenak anak? Mungkin *"Hmpf… Ibu tidak sayang padaku, dan ingin mengendalikan aku serta keasyikanku".* Nah, anak menerimanya sebagai hal yang negatif, komunikasi yang menghancurkan rasa cinta ini biasanya yang menjadi akar permasalahan orangtua dan anak, serta guru. Mencintai anak tidak sama dengan anak merasa dicintai. Selanjutnya, apa yang menyebabkan kebutuhan akan rasa aman tidak terpenuhi, diantaranya:

1. Membandingkan anak dengan saudara atau orang lain

Ketika kita mengatakan "mengapa kamu tidak bisa menjaga kebersihan kamar seperti kakakmu", "kenapa kamu tidak bisa menulis serapi Rudi". Akan tumbuh perasaan ditolak, tidak diterima, mereka akan berpikir "papa atau mama lebih suka dengan …". Hal ini menumbuhkan sikap tidak suka dengan dirinya sendiri dan ingin menjadi orang lain. Mereka merasa aman dengan menjadi orang lain, bukan merasa aman dan nyaman menjadi dirinya sendiri.

2. Mengkritik dan mencari kesalahan

Ketika kita mengatakan: *"dasar anak bodoh, apa yang salah dengan mu? Kenapa kamu tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar?"* Dapat dipastikan, akan menimbulkan perasaan dendam, tidak ada rasa aman dilingkungan rumah (jika hal ini sering terjadi di rumah).

3. Kekerasan fisik dan verbal

Rasanya tidak perlu dijelaskan lagi, hal ini sudah banyak kita temui di surat kabar dan berita di televisi, dan bahayanya atau akibatnya juga sering kita temui di media tersebut. Jika tidak ada rasa aman dalam rumah, maka seorang anak akan mencari perlindungan untuk memenuhi rasa aman mereka disemua tempat yang salah. Dan anak akan melakukan apa saja untuk mendapatkan rasa aman ini, mencari perhatian dengan cara yang salah.

B. Kebutuhan Akan Pengakuan (Merasa Penting) Dan Diterima Atau Dicintai

Jarang sekali orangtua membuat anak-anak mereka merasa penting dan diakui dirumah. Sebaliknya banyak orangtua yang membuat anak mereka merasa kecil dan tidak berarti dengan ancaman : *"lebih baik kamu tidur siang , atau…"* Peringatan keras bagi orangtua: Jika anak-anak tidak merasa dicintai dan diterima oleh orangtua, mereka akan terdorong untuk mencarinya disemua tempat yang salah.

Keinginan seorang anak untuk diakui dan ingin dicintai begitu kuat, sehingga mereka akan melakukan apa saja untuk mendapatkannya. Jika mereka tidak mendapat pengakuan dengan cara yang benar maka akan menemukan dengan cara yang salah dan ditempat yang salah. Kebutuhan ini mendorong beberapa anak dan remaja untuk menggunakan tato, mengganggu anak lain, bergabung dengan geng pengganggu, mengecat rambut dengan warna menyolok, bertingkah laku seperti badut dan pelawak. Hal ini umumnya menyusahkan mereka sendiri, tetapi demi mendapatkan pengakuan dan diterima (mendapatkan perhatian).

Ada kasus ekstrim pada 16 april 2007, seorang siswa US Virginia Tech, Cho Seng-hui. Menembak dan menewaskan 32 siswa. Apa yang mendorong perilaku tersebut, sehingga dia melakukan hal yang begitu luar biasa gila. Dia melakukan hanya karena kebutuhan pengakuan dan rasa pentingnya begitu besar, tetapi tidak terpenuhi oleh orang-orang yang mengabaikannya dan menghinanya. Hal itu memaksanya keluar dari dunia logika dan merenggut nyawa orang lain serta dirinya sendiri, dalam pikirannya dia berpikir lebih baik mati bersama nama buruk dari pada hidup bukan sebagai siapa-siapa.

C. Kebutuhan Untuk Mengontrol (Merasa Mandiri atau Keinginan Untuk Mengontrol)

Seiring pertumbuhan anak, sembari mencari identitas diri dan sambil belajar membangun kemandirian dari orangtua. proses ini menciptakan kebutuhan emosional untuk bebas dan mandiri. Jadi itu sebabnya, mereka merasa tidak *"gaul"* mendengarkan orangtua. Dengan mendengarkan nasihat orangtua mereka seakan diperlakukan seperti anak kecil. Ini menjelaskan mengapa anak lebih mendengarkan teman mereka dan om atau tante (paman atau bibi) yang masih muda dari pada orangtuanya sendiri.

Orangtua yang cerdas, tidak akan menyerah menghadapi hal ini. Bagaimana caranya memberikan arahan, dan agar anak mau mendengar orangtua. Gunakan komunikasi yang tidak

bermaksud memaksa anak dengan nasihat. buatlah seakan-akan mereka belajar dan bekerja keras untuk diri mereka sendiri bukan untuk orang lain. mereka akan lebih bersemangat dan termotivasi dengan cara seperti itu. Dan yang terpenting adalah cintai anak setiap hari serta kepada siapa dia akan datang pada saat membutuhkan seseorang untuk mendengar, yaitu orang tuanya.

BAB VI
URGENSI PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL SEJAK USIA DINI

A. Fungsi Emosi

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai berbagai macam emosi dan berbagai macam perasaan, manusia sulit menghadapi hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Bagi manusia, emosi tidak hanya berfungsi untuk *survival* atau sekedar untuk mempertahankan hidup. Akan tetapi, emosi juga berfungsi sebagi *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu, emosi juga merupakan *Messenger* atau pembawa pesan. Emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membedakan dan mempertahankan diri terhadap adanya ganguan atau rintangan. Emosi dapat memberikan semangat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup. Emosi juga memberitahu bagaimana keadaan

orang-orang yang berada disekitar, terutama orang-orang yang dicintai dan disayang, sehingga anak dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.

Emosi dalam kehidupan sangat berperan untuk menunjang segala aktifitas yang dilakukan oleh manusia. Emosi juga merupakan bentuk komunikasi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Bagi anak usia dini emosi dapat menimbulkan respon otomatis sebagai persiapan menghadapi krisis, menyesuaikan reaksi dengan kondisi khusus, dan emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya.

Setelah mengetahui apa dan bagaimana mekanisme terjadinya emosi pada individu, selanjutnya akan dibahas tentang fungsi atau peranan emosi pada perkembangan anak. Fungsi dan peranan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1) Emosi merupakan bentuk komunikasi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Sebagai contoh, anak yang merasakan sakit atau marah biasanya mengekspresikan emosinya dengan menangis. Menangis ini merupakan bentuk komunikasi anak dengan lingkungannya pada saat anak belum mampu mengutarakan perasaannya dalam bentuk bahasa verbal. Demikian pula halnya ekspresi tertawa terbahak-bahak ataupun memeluk ibunya dengan erat. Ini merupakan contoh bentuk komunikasi anak yang bermuatan emosional.
2) Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya, antara lain berikut ini:
    a. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan merupakan sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya. Penilaian lingkungan sosial ini akan menjadi dasar individu dalam menilai dirinya sendiri. Penilaian ini akan menentukan cara lingkungan sosial memperlakukan seorang anak, sekaligus membentuk konsep diri anak berdasarkan perlakuan tersebut. Sebagai contoh, seorang

anak sering mengekspresikan ketidaknyamanannya dengan menangis, lingkungan sosialnya akan menilai anak sebagai anak yang "cengeng". Anak akan diperlakukan sesuai dengan penilaiannya tersebut, misalnya entah sering mengolok-olok anak, mengucilkannya atau bisa juga menjadi *over protective.* Penilaian dan perlakuan terhadap anak yang disebut "cengeng" ini akan mempengaruhi kepribadian dan penilaian diri anak.

b. Emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat mempengaruhi interaksi sosial anak melalui reaksi-reaksi yang ditampilkan lingkungannya. Melalui reaksi lingkungan sosial, anak dapat belajar untuk membentuk tingkah laku emosi yang dapat diterima lingkungannya. Jika anak melempar mainannya saat marah, reaksi yang muncul dari lingkungannya adalah kurang menyukai atau menolaknya. Reaksi yang kurang menyenangkan ini, membuat anak memperbaiki ekspresi emosinya agar dapat diterima di lingkungan masyarakatnya. Demikian pula halnya dengan ekspresi emosi yang disukai lingkungannya. Anak yang empati dan suka berbagi mainan dengan temannya, akan disukai oleh lingkungannya. Anak akan tetap mempertahankan perilakunya karena anak menyukai reaksi lingkungan terhadapnya.
c. Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan dapat menentukan iklim psikologis lingkungan. Artinya, apabila ada seorang anak yang pemarah dalam suatu kelompok maka dapat mempengaruhi kondisi psikologis lingkungannya saat itu, misalnya permainan menjadi tidak menyenangkan, timbul pertengkaran atau malah bubar.
d. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan. Artinya, apabila seorang anak yang ramah dan suka menolong merasa senang

dengan perilakunya tersebut dan lingkungan pun menyukainya maka anak akan melakukan perbuatan tersebut berulang-ulang hingga akhirnya menjadi kebiasaan.

e. Ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat atau mengganggu aktivitas motorik dan mental anak. Seorang anak yang mengalami *stress* atau ketakutan menghadapi suatu situasi, dapat menghambat anak tersebut untuk melakukan aktivitas. Misalnya, seorang anak akan menolak bermain *finger painting* (melukis dengan jari tangan) karena takut akan mengotori bajunya dan dimarahi orang tuanya. Aktivitas *finger painting* ini sangat baik untuk melatih motorik halus dan indra perabaannya. Namun, hambatan emosional (takut dimarahi orang tuanya) anak menjadi kehilangan keberanian untuk mencobanya dan hilanglah kesempatan pengembangan dirinya.

Fungsi emosi dalam kehidupan itu banyak, tapi secara garis besar ada 4 fungsi utama menurut psikologi:

1. Fungsi Adaptasi & Kelangsungan Hidup. Emosi jadi "sistem alarm" biar kita bisa merespon cepat.Takut → bikin kita menghindar dari bahaya Marah → bikin kita membela diri atau pasang batasan Jijik → bikin kita menghindar dari makanan atau hal berbahaya, intinya: bantu kita bertahan.
2. Fungsi Komunikasi, Emosi adalah bahasa yang tidak pakai kata.
3. Lewat ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh, orang lain langsung tau apa yang kita rasakan.
4. Contoh: Senyum = senang. menangis = butuh dukungan. Jadi hubungan sosial jadi lebih mudah.
5. Fungsi Motivasi. Emosi memberi dorongan buat bertindak dan mencapai tujuan. Semangat/Antusias → bikin kita mulai dan konsistenKecewa → bikin kita evaluasi dan coba lagi Bangga → bikin kita mau mengulang pencapaian.Tanpa emosi, kita nggak punya "bahan bakar" buat bergerak.

6. Fungsi Pengambilan Keputusan. Emosi bantu kita menimbang mana yang penting. Pernah merasa "hati tidak tenang" pas mau ambil keputusan? Itu emosi memberi sinyal. Emosi + logika = keputusan yang lebih bijak dan sesuai nilai kita.Bonus fungsi lain: Memperkuat ingatan: Kejadian yang ada emosinya lebih gampang diingat. Menjaga kesehatan: Mengekspresikan emosi bisa mengurangi stress

B. Dampak Tidak Berkembangnya Emosi

1. Anak tidak akan mampu berkembang dengan baik, jika emosinya tidak berkembang. Karena emosi merupakan bentuk komuniksi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Jika emosinya tdak bekembang dengan baik, maka ia akan susah dalam berkomunikasi dengan orang lain dan lingkungannya.
2. Anak tidak akan mengalami perkembangan yang baik jika hanya IQ saja yang dikembangkan, karena *emotional intelligence* jauh lebih dibutuhkan, untuk itu anak harus dilengkapi perkembangan emosinya.
3. Anak tidak akan berhasil jika perkembangan emosinya tidak baik, karena Kecerdasan emosi merupakan penentu dari keberhasilan anak dimasa depan.
4. Perkembangan emosi yang tidak baik akan mengakibatkan perilaku dan sifat yang tidak baik pula bagi anak.
5. Susah bersosialisasi dengan masyarakat.
6. Kurang ekspresif, Pendiam dan Pemalu.

Hurlock (1991) dalam (Muzzamil, 2021) memandang masa kanak-kanak yang bagian sangat penting untuk perkembangan masa selanjutnya. Ketidak-bahagiaan dapat membahayakan penyesuaian pribadi dan sosial anak. Kebahagiaan mempengaruhi sikap, perilaku dan kepribadian mereka. Beberapa pengaruh kebahagiaan untuk penyesuaian masa kanak-kanak yaitu:

a. Anak yang bahagia biasanya sehat dan enerjik, dan sebaliknya.

b. Anak yang bahagia memiliki banyak kegiatan yang bertujuan, namun yang tidak bahagia banyak menghabiskan waktu untuk melamun, berfikir sedih.
c. Kebahagiaan juga mewarnai wajah anak dengan ekspresi gembira.
d. Kebahagiaan membekali anak dengan motivasi kuat untuk melakukan sesuatu sedangkan ketidakbahagiaan membekukan motivasi.
e. Anak yang bahagia menerima kekecewaan secara tenang dan mencoba memahami alasannya.
f. Kebahagiaan mendorong hubungan sosial dan keikutsertaan dalam kegiatan sosial.
g. Masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar untuk keberhasilan dimasa dewasa sedangkan ketidakbahagiaan meletakkan dasar untuk kegagalan.

B. I. Fatmawati (2025) juga menyatakan bahwa keadaan positif yang dialami anak, dimana anak menyukai, menekuni dan merasa terlibat dengan apa yang apapun dipelajari, akan dapat mengembangkan kompetensi yang lebih optimal. Dengan membangun ikatan emosional, yaitu menciptakan kesenangan dalam belajar, menjalani hubungan dan menyingkirkan ancaman dalam kegiatan belajar (Berutu & Herawati, 2023).

Edmawati et al., (2024) membuktikan individu memiliki emosi sosial mampu mengembangkan emosi sscial yang positif dalam diri terbukti lebih berhasil mengatasi permasalahan hidup sehingga dapat menjadi individu yang lebih berprestasi dan bahagia. Kondisi emosi positif juga memfasilitasi dalam kemampuan menghadapi *stress* dan berperan melawan kondisi negatif. Selain berfungsi sebagai *coping*, emosi positif juga berperan dalam kesuksesan individu di sekolah.

Beberapa studi menemukan bahwa perasaan positif berkolerasi dengan kepuasan kerja. Individu yang bahagia lebih efektif, lebih menunjukan *altruism* dam *compliance* dalam bekerja (Fathoni, 2020). Beberapa uraian diatas dapat disimpulkan

bahwa emosi positif berperan besar dalam kehidupan individu yaitu:

1) Dalam aspek kognitif
    a) Meningkatkan kemampuan mengingat dan proses berfikir
    b) Meningkatkan peran aktif anak dalam belajar
    c) Meningkatkan kemampuan eksplorasi dan rasa ingin tahu sehingga menjadi lebih kreatif
    d) Meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan memahami situasi
2) Dalam aspek sosial emosi
    a) Menjadi individu yang lebih berprestasi dan bahagia
    b) Meningkatkan *coping* yang lebih efektif
    c) Meningkatkan keterampilan sosial sehingga menjadi lebih hangat dan ekspresif
    d) Menjadi individu yang lebih berperasaan
3) Dalam aspek pekerjaan
    a) Meningkatkan performa kerja
    b) Meningkatkan kemampuan koperatif dan negosiasi yang lebih baik
    c) Meningkatkan efektivitas, *altruism* dan *compliance* dalam bekerja
4) Dalam aspek kesehatan
    a) Meningkatkan kesehatan fisik
    b) Meningkatkan kesehatan mental

Meski anak usia prasekolah belum dapat memahami penyebab timbulnya perasaan kepekaan mereka berkembang jika mereka didorong untuk perasaan tertentu, kepekaan mereka berkembang jika mereka didorong untuk mengungkapkan perasaan dan didengarkan pembicaraannya. Mereka terdorong untuk mengekspresikan perasaan jika orang tua mendengarkan persoalan mereka.

Anak mengkomunikasikan emosi melalui verbal, gerakan dan bahasa tubuh. Bahasa tubuh ini perlu kita cermati karena bersifat spontan dan seringkali dilakukan tanpa sadar. Dengan

memahami bahasa tubuh inilah kita dapat memahami pikiran, ide, tingkah laku serta perasaan anak. Bahasa tubuh yang dapat diamati antara lain : (a) Ekspresi wajah, (b) Napas, (c) Ruang gerak, (d) Pergerakan tangan dan lengan.

Qodariah et al., (2022) menyebutkan bahwa emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi sosial dan anak. Pengaruh tersebut antara lain tampak dari peranan emosi sebagai berikut.

1. Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari. Salah satu bentuk emosi adalah luapan perasaan, misalnya kegembiraan, ketakutan ataupun kecemasan. Luapan ini menimbulkan kenikmatan tersendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan memberikan pengalaman tersendiri bagi anak yang cukup bervariasi untuk memperluas wawasannya.
2. Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Emosi dapat mempengaruhi keseimbangan dalam tubuh, terutama emosi yang muncul sangat kuat, sebagai contoh kemarahan yang cukup besar. Hal ini memunculkan aktivitas persiapan bagi tubuh untuk bertindak, yaitu hal-hal yang akan dilakukan ketika timbul amarah. Apabila persiapan ini ternyata tidak berguna, akan dapat menyebabkan timbulnya rasa gelisah, tidak nyaman, atau amarah yang justru terpendam dalam diri anak.
3. Ketegangan emosi mengganggu keterampilan motorik. Emosi yang memuncak mengganggu kemampuan motorik anak. Anak yang terlalu tegang akan memiliki gerakan yang kurang terarah, dan apabila ini berlangsung lama dapat mengganggu keterampilan motorik anak.
4. Emosi merupakan bentuk komunikasi. Perubahan mimik wajah, bahasa tubuh, suara, dan sebagainya merupakan alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyatakan perasaan dan pikiran (komunikasi non verbal).
5. Emosi mengganggu aktivitas mental. Kegiatan mental, seperti berpikir, berkonsentrasi, belajar, sangat dipengaruhi oleh kestabilan emosi. Oleh karena itu, pada anak-anak yang mengalami gangguan dalam

perkembangan emosi dapat mengganggu aktivitas mentalnya.

6. Emosi merupakan sumber penilaian diri dan sosial. Pengelolaan emosi oleh anak sangat mempengaruhi perlakuan orang dewasa terhadap anak, dan ini menjadi dasar bagi anak dalam menilai dirinya sendiri.
7. Emosi mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan. Peran-peran anak dalam aktivitas sosial, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, sangat dipengaruhi oleh perkembangan emosi mereka, seperti rasa percaya diri, rasa aman, atau rasa takut.
8. Emosi mempengaruhi interaksi sosial. Kematangan emosi anak mempengaruhi cara anak berinteraksi dengan lingkungannya. Di lain pihak, emosi juga mengajarkan kepada anak cara berperilaku sehingga sesuai dengan ukuran dan tuntutan lingkungan sosial.
9. Emosi memperlihatkan kesannya pada ekspresi wajah. Perubahan emosi anak biasanya ditampilkan pada ekspresi wajahnya, misalnya tersenyum, murung atau cemberut. Ekspresi wajah ini akan mempengaruhi penerimaan sosial terhadap anak.
10. Emosi mempengaruhi suasana psikologis. Emosi mempengaruhi perilaku anak yang ditunjukkan kepada lingkungan (*covert behavior*). Perilaku ini mendorong lingkungan untuk memberikan umpan balik. Apabila anak menunjukkan perilaku yang kurang menyenangkan, dia akan menerima respon yang kurang menyenangkan pula, sehingga anak akan merasa tidak dicintai atau diabaikan.
11. Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan. Setiap ekspresi emosi yang diulang-ulang akan menjadi kebiasaan, dan pada suatu titik tertentu akan sangat sulit diubah. Dengan demikian, anak perlu dibiasakan dengan mengulang-ulang perilaku yang bersifat positif, sehingga akan menjadi kebiasaan yang positif pula.

Pada usia prasekolah anak-anak belajar menguasai dan mengekspresikan emosi (Anzani & Insan, 2020; Dewi, Mayasarokh, & Gustiana, 2020). Pada usia 6 tahun anak-anak memahami konsep emosi yang lebih kompleks, seperti kecemburuan, kebanggaan, kesedihan dan kehilangan (Sukatin et al., 2020), tetapi anak-anak masih memiliki kesulitan di dalam menafsirkan emosi orang lain (Palintan, 2020). Pada tahapan ini anak memerlukan pengalaman pengaturan emosi, yang mencakup: Kapasitas untuk mengontrol dan mengarahkan ekspresi emosional, Menjaga perilaku yang terorganisir ketika munculnya emosi-emosi yang kuat dan untuk dibimbing oleh pengalaman emosional. Seluruh kapasitas ini berkembang secara signifikan selama masa prasekolah dan beberapa diantaranya tampak dari meningkatnya kemampuan anak dalam mentoleransi frustasi.

Salah satu aspek yang penting dalam pengaturan emosi adalah kemampuan untuk mentoleransi frustasi ini, yang merupakan upaya anak untuk menghindari amarah dalam situasi frustasi yang membuat emosi tidak terkontrol dan perilaku menjadi tidak terorganisir. Kemampuan ini muncul mulai usia 2 tahun dan berkembang pesat selama masa prasekolah (Ponzetti et al., 2023; Thümmler, Engel, & Bartz, 2022). Ketika menemui situasi yang menimbulkan frustasi, misalnya alat-alat permainan menarik yang tidak dapat dijangkau, anak-anak usia prasekolah yang lebih tua tampak tidak terlalu marah dibandingkan anak-anak yang lebih muda. Mereka tampak masih fokus pada masalah dibandingkan rasa frustasinya dan mereka membuat respon konstruktif misalnya mencari bantuan.

Dalam perkembangan emosi, anak mengalami perkembangan dalam resiliensi. Riset menunjukkan bahwa resiliensi bukan bawaan dari lahir. Ini lebih merupakan kapasitas untuk mengembangkan lingkungan yang suportif (Husni, 2023). Beberapa anak dapat melakukan coping lebih baik terhadap stres, tetapi hal ini cenderung berkaitan dengan sejarah perlekatan yang aman dan dukungan orangtua (Fernandes, Fernandes, Santos, Antunes, & Pace, 2021).

Kapasitas yang baru muncul ini berpengaruh terhadap hubungan dengan orangtua. Menolak permintaan orangtua dan tanggapan-tanggapan pasif terhadap permintaan orangtua menurun pada usia 2 dan 5 tahun (Retnowati, 2021). Anak-anak tampak meningkat kemampuannya dalam mentoleransi frustasi ketika diminta melakukan sesuatu yang berlawanan dengan keinginan mereka. Mereka juga mulai belajar bagaimana menegosiasikan konflik tersebut (Fuadia, 2022).

Salah satu bentuk untuk mentoleransi frustasi adalah menunda pemenuhan keinginan, misalnya permen, meskipun ada keinginan. Dengan adanya dukungan dari orang dewasa anak-anak usia prasekolah dapat mengurangi frustasinya dalam menunda gratifikasi atau keinginan ini. Hal ini sebenarnya tidak mudah untuk mereka, tetapi sebagian besar anak mampu melakukan. Kemampuan ini akan berkembang pada usia kanak-kanak pertengahan hingga pada saat anak mampu melakukannya tanpa adanya bantuan dari orang dewasa (F. A. Fatmawati, 2020).

Para peneliti masih belum yakin mengapa toleransi terhadap frustasi dapat berkembang dengan pesat selama masa prasekolah. Anak-anak kemungkinan tampak mampu menekan perasaannya pada satu level tertentu sehingga mereka terlihat tidak begitu marah (Fanun, 2021). Pada saat yang bersamaan, anak-anak juga belajar mengenai strategi untuk membantu mereka membatasi tekanan yang menyebabkan frustasi.

Kemampuan untuk menunjukkan kontrol diri terhadap emosi akan menjadi anugerah yang dilematis bagi anak apabila anak tidak mampu menyesuaikan levelnya terhadap situasi tertentu. Pada beberapa situasi anak diharapkan mampu menahan diri, tetapi pada situasi yang lain anak-anak dapat berperilaku impulsif dan ekspresif seperti yang mereka inginkan. Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi disebut ego-resiliensi, karena ego menunjukkan kapasitasnya untuk fleksibel dan mampu mengontrol ekspresi impulsif dan perasaan (Liu & Boyatzis, 2021). Seperti pada anak-anak lain yang memiliki ego resiliensi, maka dapat menjadi anak yang

ekpresif, spontan pada beberapa situasi tetapi dia juga mampu menahan diri dan berperilaku disiplin pada keadaan lainnya (Goleman, 2021).

Oleh karena itulah, sangat penting bagi orang dewasa, terutama yang dalam kesehariannya dekat dengan anak, diantaranya pamong PAUD dan para pemerhati anak untuk selalu berupaya membangun kapasitas emosional anak sehingga tidak akan menjadi hambatan kelak ketika anak dewasa. Kapasitas emosional ini merupakan dasar bagi penyesuaian dalam kehidupan anak selanjutnya.

BAB VII
KAITAN PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL DENGAN PRILAKU ANAK USIA DINI

A. Kaitan Emosi Sosial Dengan Prilaku

Afektif menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah berkenaan dengan rasa takut atau cinta, mempengaruhi keadaan, perasaan dan emosi, mempunyai gaya atau makna yang menunjukkan perasaan. Perbuatan atau perilaku yang disertai perasaan tertentu disebut warna afektif kadang-kadang kuat, lemah atau tidak jelas. Pengaruh dari warna afektif akan berakibat perasaan menjadi lebih mendalam. Perasaan ini di sebut emosi (Jamin, 2020).

Menurut Crow & Crow pada tahun 1958 dikutip dalam (Reeve, 2024) pengertian emosi adalah sebagai berikut : "*An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirredup states in the*

individual, and that shows it self in his overt behavior". (Pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud tingkah laku yang tampak). Jadi, emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik, antara lain :

1) Reaksi elektris pada kulit : meningkat bila terpesona;
2) Peredaran darah : bertambah cepat bila terkejut;
3) Denyut jantung: bertambah cepat kalau kecewa;
4) Pernapasan : Bernapas panjang kalau kecewa;
5) Pupil mata : membesar kalau marah:
6) Liur : mengering kalau takut dan tegang:
7) Bulu roma : berdiri kalau takut:
8) Pencernaan : buang-buang air kalau tegang
9) Otot : ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar.
10) Komposisi darah : kompisi darah akan ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.

Perkembangan emosi bergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar (Muzzamil, 2021). Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain, dalam mempengaruhi perkembangan emosi. Belajar dengan cara coba-coba Lebih umum digunakan pada masa kanak-kanak awal, dibandingkan sesudahnya. Belajar dengan cara meniru dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati. Belajar dengan cara mempersamakan diri, anak hanya menirukan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya.

Belajar melalui pengkondisian Dilakukan dengan cara asosiasi, setelah melewati masa kanak-kanak. Penggunaan metode ini semakin terbatas pada perkembangan masa suka dan tidak suka. Pelatihan atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan, terbatas pada aspek reaksi anak diajarkan cara

bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Banyak kondisi-kondisi sehubungan dengan pertumbuhan anak sendiri dalam hubungannya dengan orang lain yang membawa perubahan-perubahan untuk menyatakan emosi- emosinya. Bertambahnya pengetahuan dan pemanfaatan media massa atau keseluruhan latar belakang pengalaman berpengaruh terhadap perubahan-perubahan emosional ini.

Hubungan antara emosi dan tingkah laku serta pengaruh emosi terhadap tingkah laku seseorang yang tidak mudah terganggu emosinya cenderung mempunyai pencernaan yang baik. Gangguan emosi juga dapat menjadi penyebab kesulitan berbicara. Sikap malu-malu, takut atau agresif dapat merupakan akibat dari ketegangan emosi atau frustasi dan dapat muncul dengan hadirnya individu tertentu atau situasi tertentu. Rangsangan yang menghasilkan perasaan yang tidak menyenangkan, akan sangat mempengaruhi hasil belajar dan rangsangan yang menyenangkan akan mempermudah anak belajar.

Perbedaan Individual dalam perkembangan emosi terdapat dalam segi frekuensi, intensitas, serta jangka waktu dari berbagai macam emosi, dan juga saat pemunculannya. Perbedaan ini terlihat mulai sebelum masa bayi berakhir. Ekspresi emosional anak-anak, berbeda-beda disebabkan oleh keadaan fisik anak, taraf intelektual dan kondisi lingkungan. Untuk mengatasi ledakan kemarahan dapat dengan mengubah pokok pembicaraan dan memulai aktivitas baru.

Nilai-nilai kehidupan adalah norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, misalnya adat kebiasaan dan sopan santun. Moral adalah ajaran tentang baik buruk perbuatan dan kelakuan, akhlak, kewajiban dan sebagainya. Moral merupakan control dalam bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan nilai-nilai hidup. Menurut Gerung, sikap secara umum diartikan sebagai kesediaan bereaksi individu terhadap sesuatu hal. Keterkaitan antara nilai, moral, sikap, dan tingkah laku akan tampak dalam pengamalan nilai-nilai. Nilai-nilai perlu dikenal terlebih dulu, kemudian dihayati dan didorong oleh moral, baru akan

terbentuk sikap tertentu terhadap nilai-nilai tersebut dan berwujud tingkah laku.

a. Tiga tingkat perkembangan moral menurut Kohlberg, yaitu tingkat : I Prakonvensional, tingkat II Konvensional dan tingkat III Post-konvensional Tingkat I ; Prakonvensional Pada stadium 1, anak berorientasi kepada kepatuhan dan hukuman. Pada stadium 2, Berlaku prinsip *Relativistik-Hedonism*. *Relativisme* ini artinya bergantung pada kebutuhan dan kesanggupan seseorang (hedonistik). Bahwa setiap kejadian mempunyai beberapa segi.
b. Tingkat II : Konvensional Stadium 3, orientasi mengenai anak yang baik, anak memperlihatkan orientasi perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik atau tidak baik oleh orang lain. Stadium 4, yaitu tahap mempertahankan norma-norma sosial dan otoritas.
c. Tingkat III : Pasca – Konvensional. Stadium 5, merupakan tahap orientasi terhadap perjanjian antara dirinya dengan lingkungan sosial, hubungan timbal balik antara dirinya dengan lingkungan sosial dan masyarakat. Stadium 6. Tahap ini disebut prinsip universal, pada tahap ini ada norma etik disamping norma pribadi dan subjektif. Ada unsur-unsur subjektif yang menilai apakah suatu perbuatan itu baik atau tidak baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan nilai, moral, dan sikap. Di dalam usaha membentuk tingkah laku sebagai pencerminan nilai- nilai hidup tertentu ternyata bahwa faktor lingkungan memegang peranan penting, yang sangat penting adalah unsur lingkungan berbentuk manusia yang langsung dikenal atau dihadapi oleh seseorang sebagai perwujudan dari nilai-nilai tertentu. Makin jelas sikap dan sifat lingkungan terhadap nilai hidup tertentu dan moral makin kuat pula pengaruhnya untuk membentuk (atau meniadakan) tingkah laku yang sesuai. Teori perkembangan moral yang dikemukakan oleh Kohlberg menunjukkan bahwa sikap moral bukan hasil sosialisasi atau pelajaran yang diperoleh dari kebiasaan dan hal-

hal lain yang berhubungan dengan nilai kebudayaan. Tahap-tahap perkembangan moral terjadi dari aktivitas spontan pada anak-anak. Moral yang sifatnya penalaran menurut Kohlberg, perkembangannya dipengaruhi oleh perkembangan nalar sebagaimana dikemukakan oleh Piaget.

Perbedaan individual dalam Perkembangan Nilai, Moral, dan Sikap. Pengertian moral dan nilai pada anak-anak umur sepuluh atau sebelas tahun berbeda dengan anak-anak yang lebih tua. Pengertian mengenal aspek moral pada anak-anak lebih besar, lebih lentur dan nisbi. Untuk sebagian remaja serta orang dewasa yang penalarannya terhambat atau kurang berkembang, tahap perkembangan moralnya ada pada tahap pra-konvensional. Menurut Kohlberg, faktor kebudayaan yang mempengaruhi perkembangan moral, terdapat berbagai rangsangan yang diterima oleh anak-anak dan ini mempengaruhi tempo perkembangan moral. Dalam kenyataan sehari-hari selalu saja ada gradasi dalam intensitas penghayatan dan pengamalan individu mengenai nilai-nilai tertentu, apa pun nilai tersebut. Perbedaan- perbedaan individual dalam pemahaman nilai-nilai dan moral sabagai pendukung sikap dan perilakunya. Jadi mungkin terjadi individu atau remaja yang tidak mencapai perkembangan nilai, moral, dan sikap serta tingkah laku yang diharapkan padanya.

Upaya mengembangkan nilai, moral, dan sikap anak serta implikasinya dalam penyelenggaraan pendidikan. Perwujudan nilai, moral dan sikap tidak terjadi dengan sendirinya. Proses yang dilalui seseorang dalam pengembangan hidup tertentu adalah sebuah proses yang belum seluruhnya dipahami oleh para ahli (P. S. Rahmat, 2021). Tidak semua individu mencapai tingkat perkembangan moral seperti yang diharapkan, maka kita (guru atau orangtua) dihadapkan dalam masalah pembinaan.

Upaya-upaya yang dilakukan dalam mengembangkan nilai, moral, dan sikap remaja adalah : a. Menciptakan komunikasi dalam komunikasi didahului dengan pemberian informasi tentang nilai-nilai dan moral. Anak-anak harus dirangsang supaya lebih aktif. Di sekolah anak hendaknya diberi

kesempatan berpartisipasi untuk mengembangkan aspek moral misalnya dalam kerja kelompok.

Mencitakan iklim lingkungan yang serasi usaha pengembangan tingkah laku yang merupakan pencerminan nilai hidup hendaknya tidak hanya mengutamakan pendekatan-pendekatan intelektual semata-mata tetapi juga mengutamakan adanya lingkungan yang kondusif dimana faktor-faktor lingkungan itu sendiri, merupakan penjelmaan yang konkret dari nilai- nilai tersebut. Lingkungan sosial terdekat yang terutama terdiri dari mereka yang berfungsi sebagai pendidik dan pembina yaitu orang tua dan guru.

Dalam perkembangan sosial anak, mereka dapat memikirkan dirinya dan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri, yang sering mengarah kepenilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain. Hasil pemikiran dirinya tidak akan diketahui oleh orang lain, bahkan sering ada yang menyembunyikannya atau merahasiakannya.

Pikiran anak sering dipengaruhi oleh ide-ide dari teori-teori yang menyebabkan sikap kritis terhadap situasi dan orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Kemampuan abstraksi anak sering menimbulkan kemampuan mempersalahkan kenyataan dan peristiwa-peristiwa dengan keadaan bagaimana yang semestinya menurut alam pikirannya.

Perasaan dan emosi Perasaan dan emosi biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan (*state*) dari diri organisme atau individu pada suatu waktu. Misalnya orang merasa sedih, senang, terharu dan sebagainya bila melihat sesuatu, mendengarsesuatu, mencium bau dan sebagainya. Perasaan termasuk gejala jiwa yang dimiliki oleh semua orang hanya corak dan tingkatannya yang tidak sama. Perasaan tidak termasuk gejala mengenal walaupun perasaan sering berhubungan dengan gejala pengenalan.

Perasaan ialah keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif. Reaksi dari masing-masing orang terhadap keadaan itu tidak sama benar satu

dengan yang lain. Karena itu dalam perasaan adanya beberapa sifat yang tertentu yaitu:

1) Bersangkut paut dengan gejala pengenalan. Perasaan yang berhubungan dengan peristiwa persepsi, merupakan reaksi kejiwaan terhadap stimulus yang mengenainya.
2) Perasaan bersifat subjektif, lebih subjektif bila dibandingkan dengan peristiwa-peristiwa kejiwaan yang lain. Sekalipun stimulusnya sama, perasaan yang ditimbulkan dapat bermacam-macam sifatnya sesuai dengan keadaan masing-masing individu.
3) Perasaan dialami sebagai rasa senang atau tidak senang yang tingkatannya tidak sama. Walaupun demikian ada sementara ahli yang mengemukakan bahwa perasaan senang dan tidak senang hanyalah merupakan salah satu dimensi saja dari perasaan.

Karena itu perasaan selain tergantung kepada stimulus yang datang dari luar, juga bergantung kepada:

a) Keadaan jasmani individu. Kalau keadaan jasmani kurang sehat dapat mempengaruhi soal perasaan yang ada pada individu.
b) Pembawaan (keadaan dasar individu). Hal ini erat hubungannya dengan struktur pribadi individu. Misalnya ada orang yang mudah marah, sebaliknya ada orang yang sukar. Keadaan individu pada sesuatu waktu, atau keadaan yang temporer seseorang.

Dimensi Perasaan, Menurut W. Wundt perasaan tidak hanya dapat dialami oleh individu sebagai perasaan senang atau tidak senang, Perasaan tetapi masih dapat dilihat dari dimensi lain. yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dinyatakan oleh Wundt sebagai Disamping itu masih terdapat dimensi lain yaitu dimensi yang pertama. *excited* atau *innert feeling;* hal ini oleh Wundt digunakan sebagai dimensi yang kedua.

Dimensi lain yang digunakan sebagai dimensi yang ketiga yaitu *expectancy* dan *release feeling*. Sesuatu perasaan dapat

dialami oleh individu sebagai sesuatu yang masih dalam pengharapan, tetapi ada pula perasaan yang dialami individu karena peristiwa atau keadaan itu telah nyata terjadi atau telah *release* (Koswanto, 2020).

Sehubungan soal waktu dan perasaan, Stern juga membedakan perasaan dalam tiga golongan yaitu:

1. Perasaan-perasaan presens, yaitu yang bersangkutan dengan keadaan- keadaan sekarang yang dihadapi. Hal ini berhubungan dengan situasi yang aktual.
2. Perasaan-perasaan yang menjangkau maju, merupakan jangkauan ke depan dalam kejadian-kejadian yang akan datang, jadi masih dalam pengharapan.
3. Perasaan-perasaan yang berhubungan dengan waktu-waktu yang telah lalu, atau melihat kebelakang yang telah terjadi. Misalnya orang merasa sedih, karena teringat pada waktu zaman keemasannya beberapa tahun yang lampau.(Bigot dkk., 1950).

Macam-Macam Perasaan Max Scheler mengajukan pendapat bahwa ada 4 macam tingkatan dalam perasaan, yaitu:

a. Perasaan tingkat sensoris Perasaan ini merupakan perasaan yang berdasarkan atas kesadaran yang berhubungan dengan stimulus pada kejasmanian, misalnya rasa sakit, panas, dingin.
b. Perasaan kehidupan vital Perasaan ini bergantung kepada jasmani seluruhnya, misalnya rasa segar, lelah dan sebagainya.
c. Perasaan kejiwaan, Perasaan ini merupakan perasaan seperti rasa gembira, susah, takut.
d. Perasaan kepribadian Perasaan ini merupakan perasaan yang berhubungan dengan keseluruhan pribadi, misalnya perasaan harga diri, perasaan putus asa, perasaan puas. (Bigot, dkk., 1950)

Kohnstamm memberikan klasifikasi perasaan sebagai berikut: Perasaan keinderaan Perasaan ini adalah perasaan yang

berhubungan dengan alat-alat indera, misalnya perasaan yang berhubungan dengan pencecapan atau perasa, umpamanya asam, asin, pahit, manis; yang berhubungan dengan bau dan sebagainya. Juga termasuk dalam hal ini perasaan-perasaan lapar, haus, sakit, lelah dan sebagainya.

Perasaan kejiwaana. Perasaan Intelektual Perasaan ini merupakan jenis perasaan yang timbul atau menyertai perasaan intelektual, yaitu perasaan yang timbul bila orang dapat memecahkan suatu soal, atau mendapatkan hal-hal yang baru sebagai hasil kerja dari segi intelektualnya. Perasaan ini juga dapat merupakan suatu pendorong atau dapat memotivikasi individu dalam berbuat; dan perasaan ini juga dapat merupakan motivasi dalam lapangan ilmu.

Perasaan Kesusilaan Perasaan ini timbul kalau orang mengalami hal-hal yang baik atau buruk menurut norma kesusilaan. Hal-hal yang baik akan menimbulkan perasaan yang positif, sedangkan hal-hal yang buruk akan menimbulkan perasaan yang negatif. Perasaan Keindahan Perasaan ini timbul kalau orang mengamati sesuatu yang indah atau jelek. Yang indah menimbulkan perasaan positif, yang jelek menimbulkan perasaan negatif.

Perasaan Kemasyarakatan Perasaan ini timbul dengan hubungan dengan orang lain. Kalau orang mengikuti keadaan orang lain, adanya perasaan yang menyertainya.e. Perasaan Harga Diri Perasaan ini merupakan perasaan yang menyertai harga diri seseorang. Perasaan ini dapat positif, yaitu timbul kalau orang mendapatkan penghargaan terhadap dirinya.

Perasaan Ke-Tuhanan. Perasaan ini menyertai kepercayaan kepada Tuhan yang mempunyai sifat-sifat yang serba sempurna. Perasaan percaya ini akan membawa seseorang untuk berbuat baik, berbuat soleh. Perasaan Ke-Tuhanan merupakan perasaan yang tertinggi atau terdalam. Perbuatan manusia yang luhur dan suci adalah berpusat pada perasaan Ke-Tuhanan ini.

Affek dan Steming (Suasana Hati) Affek merupakan peristiwa psikis yang dapat diartikan sebagai rasa ketegangan

yang hebat dan kuat yang timbul dengan tiba-tiba dalam waktu singkat, tidak disadari dan disertai dengan gejala-gejala jasmaniah *Stemming* adalah suasana hati yang berlangsung yang hebat pula. agak lama, lebih tenang, lebih berkesinambungan dan ditandai dengan perasaan senang atau tidak senang dan diterima sebagai keadaan sadar.

Simpati dan Empati, Simpati adalah perasaan ketertarikan terhadap orang lain yaitu kecenderungan untuk ikut serta merasakan segala sesuatu yang sedang dirasakan orang lain karena adanya daya tarik terhadap orang lain tersebut (*feeling with another person*). Empati adalah kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan oarng lain andaikata dia dalam situasi orang lain. Faktor yang menyebabkannya karena didorong oleh emosi yang seolah-olah ikut mengambil bagian dari apa yang dirasakan orang lain (*feeling into a person thing*).

Definisi Emosi, Emosi adalah sebagai sesuatu suasana yang kompleks (*a complex feeling state*) dan getaran jiwa (*a strid up state*) yang menyertai atau munculnya sebelum dan sesudah terjadinya (Syahrida, 2019). Sedangkan perilaku menurut Crow & crow (1958) (dalam Agustian et al., 2024) Emosi adalah "*An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental physiological stirred up states in the individual, and that shows it self in his overt Jadi emosi behavior*." adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis lebih mengandung ciri – ciri sebagai berikut : bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti Banyak Bersifat fluktuatif (tidak tetap). Pengamatan dan berpikir, bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

B. Penggolongan Emosi

Membedakan satu emosi dari emosi lainnya dan menggolongkan emosi-emosi yang sejenis ke dalam satu

golongan atau satu tipe adalah sangat sukar dilakukan karena hal-hal yang berikut ini:

1. Emosi yang sangat mendalam (misalnya sangat marah atau sangat takut) menyebabkan aktivitas badan yang sangat tinggi, sehingga seluruh tubuh diaktifkan, dan dalam keadaan seperti ini sukar untuk menentukan apakah seseorang sedang takut atau sedang marah.
2. Satu orang dapat menghayati satu macam emosi dengan berbagai cara. Misalnya, kalau marah ia mungkin gemetar di tempat, tetapi lain kali mungkin ia memaki- maki, dan lain kali lagi ia mungkin lari.
3. Nama yang umumnya diberikan kepada berbagai jenis emosi biasanya didasarkan pada sifat rangsangnya bukan pada keadaan emosinya sendiri. Jadi, "takut" adalah emosi yang timbul terhadap suatu bahaya, "marah" adalah emosi yang timbul terhadap sesuatu yang menjengkelkan. Pengenalan emosi secara subyektif dan introspektif, juga sukar dilakukan karena selalu saja akan ada pengaruh dari lingkungan.

C. Pertumbuhan Emosi

Pertumbuhan dan perkembangan emosi, seperti juga pada tingkah laku lainnya, ditentukan oleh proses pematangan dan proses belajar. Seorang bayi yang baru lahir sudah dapat menangis, tetapi ia hampir mencapai tingkat kematangan tertentu sebelum ia dapat tertawa. Kalau anak itu sudah lebih besar, maka ia akan belajar bahwa menangis dan tertawa dapat digunakan untuk maksud-maksud tertentu pada situasi- Pengaruh situasi tertentu. kebudayaan besar sekali terhadap perkembangan emosi, karena dalam tiap-tiap kebudayaan diajarkan cara menyatakan emosi yang konvensional dan khas dalam kebudayaan yang bersangkutan, sehingga ekspresi emosi tersebut dapat dimengerti oleh orang-orang lain dalam kebudayaan yang sama.

D. Sasaran pengembangan sosial emosional

1. Arah pengembangan emosi anak, yaitu:

a. Membantu perolehan kemampuan mengendalikan diri atau mengontrol ekspresi emosi.
b. Membantu mengenali emosi diri sendiri.
c. Membantu kemampuan memotivasi diri.
d. Membantu mengenali emosi orang lain.
e. Membantu kemampuan membina hubungan dengan orang lain

2. Arah pengembangan sosial anak, yaitu:

a. Membantu pencapaian kematangan dalam hubungan sosial.
b. Membantu kemampuan menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, tradisi dan moral (agama).
c. Membantu kemampuan dalam memperluas hubungan anak dengan masyarakat (mulai teman sebaya sampai yang lebih luas).

E. Contoh-Contoh Pengaruh Emosi

1. Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
2. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
3. Menghambat atau mengganggu konsentrsi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (*nervous*) dan gagap dalam berbicara.

Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati. suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

F. Jenis Emosi Perubahan Fisik

1. Terpesona, Reaksi elektris pada kulit dan peredaran darah;
2. Marah bertambah cepat;
3. Terkejut, Denyut jantung bertambah cepat;
4. Kecewa, Bernapas panjang;
5. Sakit atau Marah, Pupil mata membesar;
6. Takut atau Tegang, Air liur mengering, bulu roma berdiri ;
7. Takut, Pencernaan terganggu, Tegang otot-otot menegang atau bergetar (*tremor*).

G. Teori-Teori Emosi

Bagaimanakah hubungan antara emosi dengan gejala-gejala kejasmanian, yaitu apakah emosi yang menimbulkan gejala-gejala kejasmanian yang menimbulakan emosi. Mengenai hal ini adanya pendapat yang satu bertentangan dengan pendapat yang lain. Pendapat-pendapat ini sering dikenal dengan teori- teori dalam emosi, yaitu: Teori sentral Menurut teori atau pendapat ini gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu; jadi individu mengalami emosi terlebih dahulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya.

Teori perifir Menurut pendapat atau teori ini justru sebaliknya. Gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami oleh individu merupakan akibat dari gejala-gejala kejasmanian. Menurut teori ini orang tidak menangis karena susah, tetapi sebaliknya ia susah karena menangis.

Teori kepribadian Menurut pendapat atau teori ini ialah bahwa emosi merupakan suatu aktivitas pribadi, dimana pribadi ini tidak dapat di pisah-pisahkan dalam jasmanai dan psikis sebagai substansi yang terpisah. Karena itu maka emosi meliputi pula perubahan- perubahan kejasmanian.

Teori Emosi James-Lange, Ada dua macam pendapat tentang terjadinya emosi. Pendapat yang nativistik mengatakan bahwa emosi-emosi itu pada dasarnya merupakan bawaan sejak lahir, sedangkan pendapat yang empiristik mengatakan bahwa

emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar. Teori ini sering juga disebut teori perifer. Dalam teori ini disebutkan bahwa emosi timbul setelah terjadinya reaksi psikologik. Teori Emosi Wilhelm Wundt (1832-1920) Menurut Wundt ada tiga pasang kutub emosi, yaitu : 1). Senang-tak senang. 2). Tegang-tak tegang. 3). Semangat-tenang. Disamping itu pengaruh egoisentris sering terlihat, diantaranya berupa:

1. Cita-cita dan idealisme yang baik, terlalu menitikberatkan pikiran sendiri, tanpa memikirkan akibat labih jauh dan tanpa memperhitungkan kesulitan praktis yang mungkin menyebabkan tidak berhasilnya menyelesaikan persoalan.
2. Kemampuan berfikir dengan pendapat sendiri, belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya.

Melalui banyak pengalaman dan penghayatan kenyataan serta dalam menghadapi pendapat orang lain, maka sikap ego semakin berkurang dan diakhiri pada masa remaja sudah sangat kecil rasa egonya sehingga mereka dapat bergaul dengan baik.

H. Pengaruh Prilaku Ibu Saat Hamil Terhadap Sosial Emosional Anak

Saat hamil anak pertama, pengalaman seorang ibu, mengalami emosi kehamilan yang cukup berlebihan. Mudah sekali sedih, manja dan ingin selalu ditemani suami. Semua yang diinginkan harus dapat dipenuhi jika tidak calon ibu itu akan menangis. Berbeda dengan kehamilan kedua. Ibu tersebut lebih mandiri, entah karena sudah berpengalaman atau karena kehamilan kedua telah direnacanakan dengan baik sehingga ia lebih siap. ia lebih tenang, tidak banyak keluhan dan nyaman-nyaman saja menjalani kehamilannya.

Kondisi emosi saat hamil seperti itu membuat ibu-ibu bertanya-tanya. Apakah ada hubungannya, emosi saat hamil dengan perilaku anak. Sehari-hari juga sering kita mendengar ibu-ibu berkata “Kenapa kamu nakal sekali, Ibumu ngidam apa saat hamil?” seorang ibu memperhatikan putrinya sekarang hampir-hampir mirip kondisinya saat dia hamil sangat sensitif.

Berbeda dengan adeknya yang lebih kalem dan tidak emosional. Apakah itu dipengaruhi oleh sifat ibu saat hamil?

Ternyata selama kehamilan keluhan kecil saja bisa membuat ibu lelah dan emosional. Kondisi ini akhirnya merembet ke perut. Perut terasa panas atau jadi sering buang air kecil. Meskipun secara langsung emosianal atau kondisi kejiwaan tidak mempengaruhi perilaku janin nantinya setelah lahir. Namun kondisi tersebut berpengaruh terhadap anggota tubuh ibu saat hamil, terutama pencernaan. Sementara janin mengambil makanan melalui alat pencernaan ibu.

Kalau keadaan ini tidak dilawan, kehamilan akan terasa tidak nyaman. Bahkan dapat menyebabkan stres pada ibu hamil yang berakibat buruk pada janin. Dari pengalaman seorang teman yang mengalami stres saat hamil di triwulan pertama kehamilannya. Dia menyatakan ia sangat tertekan, kondisi lingkungan juga tidak mendukung untuknya. Ia sudah sangat stress sekali. Hingga ia melahirkan bayi premature. Sangat menyedihkan sekarang usia anaknya sudah hampir 4 tahun namun anak itu dalam kondisi lemah, dan tidak berkembang baik sebagaimana mestinya anak seusianya. Bisa jadi stress yang dialami ibu itu saat hamil berpengaruh pada kondisi janinnya. Karena biasanya janin akan merespon apa yang dialami ibunya. Berdasarkan penelitian, ibu hamil yang mengalami stres akan meningkatkan risiko melahirkan bayi prematur dan bayi yang lebih kecil. Bahkan bahaya stress pada ibu hamil dapat mengakibatkan janin keguguran.

Ternyata cukup berbahaya bagi ibu yang mengalami stress saat hamil. Untuk itu seorang ibu mesti menjaga kehamilannya, persiapkan diri secara mental dan fisik agar seorang ibu bisa menjalani hamil yang sehat. Beberapa cara untuk mengatasi kondisi emosi yang berlebihan selama hamil yang bisa dilakukan adalah lakukanlah hal yang menyenangkan. Lawan *moody* dengan melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat. Olah raga atau aktivitas yang tidak membahayakan kehamilan. Serta biasakan membangun komunikasi dengan orang lain. Karena

saat sedih ketika hamil berbagi dengan orang lain adalah pilihan yang sangat baik.

BAB VIII
PENGEMBANGAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI

Masa usia dini, yang membentang sejak lahir hingga usia enam tahun, dikenal sebagai periode keemasan (golden age) dalam perkembangan manusia. Pada rentang ini, sebagian besar sel otak berkembang pesat dan menjadi dasar bagi seluruh aspek perkembangan berikutnya, termasuk perkembangan emosi. Anak yang sejak dini memperoleh rasa aman dan kebutuhan dasarnya terpenuhi oleh lingkungan pengasuhannya akan lebih siap mengeksplorasi dunia di sekitarnya, dan pengalaman belajar pada masa inilah yang kelak memengaruhi tahap-tahap perkembangan selanjutnya (Sukatin dkk., 2020).

Salah satu aspek perkembangan yang paling menentukan kualitas hidup anak, baik pada masa kini maupun di masa dewasa kelak, adalah kemampuan meregulasi emosi. Regulasi emosi bukan sekadar kemampuan menahan tangisan atau amarah, melainkan sebuah keterampilan kompleks yang melibatkan kesadaran diri, pemahaman terhadap situasi sosial, serta kemampuan menyesuaikan respons emosional agar sesuai

dengan tuntutan lingkungan. Anak usia dini yang memiliki regulasi emosi baik akan lebih mudah menjalin hubungan sosial, lebih percaya diri, dan lebih siap menghadapi tantangan baru seperti masuk sekolah atau berpisah sementara dari orang tua (Septiani & Nasution, 2017).

A. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang dilakukan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosionalnya, baik secara sadar maupun otomatis, agar sesuai dengan tujuan yang adaptif (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007). Definisi ini menekankan bahwa regulasi emosi bukanlah upaya menekan atau menghilangkan emosi, melainkan proses mengelola intensitas, durasi, dan cara mengekspresikan emosi agar tetap sesuai dengan konteks sosial yang dihadapi.

Pendapat yang selaras dikemukakan oleh Thompson (1994), yang mengartikan regulasi emosi sebagai proses eksternal maupun internal yang bertanggung jawab dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, khususnya ciri-ciri intensif dan temporalnya, agar seseorang mampu mencapai tujuannya. Sementara itu, Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) memaknai regulasi emosi sebagai kemampuan mencegah perilaku yang tidak sesuai akibat pengaruh emosi negatif maupun positif yang kuat, menenangkan diri dari rangsangan fisiologis yang muncul akibat emosi tersebut, memfokuskan kembali perhatian, serta mengoordinasikan perilaku agar tetap terarah pada tujuan eksternal.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi tidak berarti bahwa seseorang harus menghilangkan emosi negatif atau tidak boleh menunjukkan kemarahan, kesedihan, ketakutan, maupun kekecewaan. Sebaliknya, regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memahami apa yang sedang dirasakan, mengetahui penyebab munculnya emosi,

mengendalikan respons yang muncul, serta memilih cara yang sesuai untuk mengekspresikan perasaan tersebut.

Pada anak usia dini, regulasi emosi merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan sosial emosional. Anak pada usia ini sedang berada dalam proses belajar memahami dirinya sendiri dan lingkungan sosial di sekitarnya. Anak mulai mengenal berbagai emosi, tetapi belum selalu memiliki kemampuan untuk mengendalikan respons emosionalnya. Oleh karena itu, perilaku seperti menangis ketika keinginannya tidak terpenuhi, marah ketika mainannya diambil teman, berteriak ketika kalah dalam permainan, atau takut ketika berpisah dengan orang tua merupakan bagian dari proses perkembangan yang membutuhkan pendampingan.

Denham, Ferrier, dan Bassett (2020) menjelaskan bahwa perkembangan pengetahuan emosi pada anak prasekolah berkaitan erat dengan kemampuan anak dalam memahami dan mengelola pengalaman emosional. Anak secara bertahap belajar mengenali emosi dasar seperti senang, sedih, takut, dan marah, kemudian belajar mengungkapkannya melalui bahasa, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan perilaku. Kemampuan memahami emosi tersebut menjadi dasar penting bagi perkembangan kompetensi sosial anak.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, regulasi emosi anak usia dini dapat dipahami sebagai kemampuan anak dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya sendiri secara adaptif, sebagai bagian dari proses kematangan perkembangan emosi yang berlangsung seiring peralihan pola berpikir anak dari tahap pra-operasional menuju tahap operasional konkret.

Regulasi emosi bukan berarti anak tidak boleh merasa marah, sedih, atau takut, melainkan anak belajar mengenali perasaannya dan menyalurkannya dengan cara yang tidak merugikan dirinya maupun orang lain.

Sebagai contoh, seorang anak melihat temannya menangis karena mainannya rusak. Pada tahap awal, anak mungkin hanya melihat bahwa temannya menangis. Setelah mendapatkan

stimulasi dari guru, anak dapat belajar memahami bahwa menangis merupakan tanda bahwa temannya sedang sedih. Guru kemudian dapat mengajak anak mengatakan, *"Temanmu sedih karena mainannya rusak. Menurutmu, apa yang bisa kita lakukan?"* Melalui pengalaman tersebut, anak tidak hanya belajar mengenali emosi orang lain, tetapi juga belajar merespons emosi secara sosial.

Cole, Lougheed, Chow, dan Ram (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkembang secara dinamis selama masa kanak-kanak awal. Perkembangan tersebut terjadi melalui pengalaman yang berulang dan proses belajar dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi bukan kemampuan yang langsung dimiliki anak secara sempurna, melainkan berkembang secara bertahap melalui kematangan perkembangan, pengalaman sosial, interaksi dengan orang dewasa, serta kesempatan untuk berlatih.

Misalnya, anak yang pertama kali mengalami kekalahan dalam permainan mungkin langsung menangis atau meninggalkan permainan. Setelah mendapatkan pengalaman berulang dan pendampingan guru, anak dapat belajar bahwa kalah merupakan bagian dari permainan. Guru dapat mengatakan, *"Kamu kecewa karena belum menang, ya. Tidak apa-apa kecewa. Kita coba lagi bersama."* Setelah beberapa kali pengalaman, anak diharapkan mulai mampu menerima kekalahan dengan respon yang lebih terkendali.

Mazefsky et al. (2021) menempatkan regulasi emosi dan reaktivitas sebagai aspek penting dalam memahami bagaimana anak merespons pengalaman emosional. Kemampuan regulasi emosi membantu anak menyesuaikan intensitas dan ekspresi emosinya dengan tuntutan situasi.

Dengan demikian, regulasi emosi pada anak usia dini dapat dipahami sebagai proses perkembangan yang memungkinkan anak bergerak dari respon emosional yang spontan menuju kemampuan yang semakin terarah dalam mengenali,

memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat.

B. Landasan Teoritis Regulasi Emosi

1. Model Proses Regulasi Emosi Gross

Salah satu kerangka teoretis yang paling banyak digunakan untuk memahami regulasi emosi adalah model proses (*process* model) yang dikembangkan oleh James J. Gross. Menurut model ini, regulasi emosi dapat terjadi pada berbagai titik dalam proses munculnya emosi, dan secara garis besar dibagi menjadi dua kategori strategi (Gross & Thompson, 2007):

a. *Antecedent-focused strategies*, strategi yang dilakukan sebelum respons emosi sepenuhnya muncul, misalnya dengan memilih atau memodifikasi situasi, mengalihkan perhatian, atau melakukan penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) terhadap suatu peristiwa sehingga maknanya bagi individu berubah.
b. *Response focused strategies*, strategi yang dilakukan setelah emosi muncul, misalnya dengan menekan ekspresi emosi (*expressive suppression*) atau menyalurkannya melalui aktivitas fisik tertentu.

Pada anak usia dini, strategi *antecedent-focused* seperti pengalihan perhatian umumnya lebih efektif dan lebih sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka dibandingkan strategi penekanan emosi, yang menuntut kontrol diri lebih tinggi dan baru berkembang optimal pada usia yang lebih lanjut.

2. Perspektif Perkembangan Thompson

Ross A. Thompson menekankan bahwa regulasi emosi pada anak berkembang melalui interaksi antara proses internal anak (biologis dan temperamen) dengan proses eksternal yang disediakan oleh lingkungan pengasuhan. Pada tahun-tahun awal kehidupan, regulasi emosi anak sangat bergantung pada regulasi eksternal (*co-regulation*) yang diberikan oleh pengasuh, sebelum berangsur-angsur berpindah menjadi kemampuan regulasi diri

(*self-regulation*) yang lebih mandiri seiring bertambahnya usia (Thompson, 1994).

3. Perspektif Sosial-Emosional Kontemporer

Kajian kontemporer menegaskan bahwa regulasi emosi anak usia dini sangat berkaitan dengan interaksi sosial serta pengalaman belajar yang bersifat aktif dan reflektif. Strategi pembelajaran seperti bermain peran (*role play*) dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan keterampilan metakognitif awal, yaitu kemampuan anak mengenali, mengontrol, dan merefleksikan emosinya sendiri, karena anak tidak hanya mendengarkan atau memahami emosi secara pasif, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung dalam situasi yang memicu emosi tersebut.

C. Pentingnya Regulasi Emosi bagi Anak Usia Dini

Regulasi emosi memiliki kedudukan penting karena emosi memengaruhi hampir seluruh aktivitas anak, termasuk bermain, belajar, berkomunikasi, bekerja sama, dan membangun hubungan dengan teman. Anak yang memiliki regulasi emosi yang berkembang dengan baik secara bertahap akan lebih mampu:

1) mengikuti aturan sederhana;
2) menunggu giliran;
3) menerima perubahan;
4) mengatasi kekecewaan;
5) menyelesaikan konflik;
6) meminta bantuan;
7) berkomunikasi dengan teman;
8) mempertahankan perhatian dalam kegiatan;
9) memahami perasaan orang lain; dan
10) menyesuaikan perilaku dengan lingkungan.

Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi dapat terlihat melalui perilaku seperti mudah menangis, berteriak, memukul, merebut, melempar benda, sulit menunggu, atau meninggalkan kegiatan ketika mengalami frustrasi.

Contoh di kelas:

Guru sedang membagikan alat permainan. Seorang anak mendapatkan balok berwarna merah, sedangkan anak lainnya mendapatkan balok berwarna biru. Anak yang menginginkan warna merah kemudian menangis dan berusaha mengambil balok temannya. Situasi tersebut dapat digunakan sebagai kesempatan untuk mengembangkan regulasi emosi. Guru tidak hanya mengatakan *"Jangan menangis"*, tetapi dapat membantu anak melalui tahapan:

"Kamu ingin balok merah, ya?"
"Kamu kecewa karena balok merah sudah dipakai teman."
"Sekarang kita pikirkan caranya. Kamu bisa menunggu giliran atau memilih warna lain."

Dengan cara tersebut, anak belajar bahwa emosi boleh dirasakan, tetapi perilaku untuk mengekspresikan emosi perlu diarahkan.

D. Karakteristik Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Regulasi emosi pada anak usia dini dapat diamati melalui beberapa kemampuan berikut.

1. Mengenali Emosi Diri

Kemampuan pertama dalam regulasi emosi adalah mengenali apa yang sedang dirasakan. Anak perlu mengetahui bahwa dirinya sedang senang, sedih, marah, takut, kecewa, malu, atau bangga.

Contoh:
Guru menunjukkan gambar wajah anak yang sedang menangis dan bertanya:
"Menurutmu, anak ini sedang merasa apa?"
Anak menjawab:
"Sedih."
Guru kemudian melanjutkan:
"Kapan kamu pernah merasa sedih?"

Pertanyaan tersebut membantu anak menghubungkan simbol atau ekspresi emosi dengan pengalaman pribadinya.

2. Menyebutkan Penyebab Emosi

Setelah mengenali emosi, anak perlu belajar memahami mengapa emosi tersebut muncul.

Misalnya:
"Aku marah karena teman mengambil pensilku."

Kemampuan menyebutkan penyebab emosi membantu anak memahami hubungan antara peristiwa → perasaan → perilaku.

3. Mengungkapkan emosi secara tepat

Anak perlu belajar bahwa emosi dapat disampaikan dengan kata-kata. Contohnya, daripada memukul teman karena merasa terganggu, anak dapat mengatakan:

"Aku tidak suka kalau mainanku diambil."
Daripada berteriak ketika membutuhkan bantuan, anak dapat belajar mengatakan:
"Bu Guru, saya kesulitan."

Kemampuan tersebut sangat penting karena bahasa menjadi salah satu alat utama anak untuk menggantikan respons fisik atau impulsif.

4. Mengendalikan respons emosional

Mengendalikan respons bukan berarti anak harus langsung berhenti merasa marah. Anak belajar mengurangi tindakan impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Contoh:
Ketika kalah dalam permainan, anak mungkin menangis. Guru membantu anak menarik napas, duduk sebentar, dan berbicara

tentang perasaannya. Setelah tenang, anak kembali mengikuti permainan.

5. Menunda respon

Anak mulai belajar bahwa tidak semua keinginan harus dipenuhi segera. Contohnya ketika guru mengatakan:
"Sekarang giliran Rani. Setelah Rani selesai, giliran kamu."

Pada awalnya anak mungkin sulit menunggu. Namun, melalui pembiasaan, anak belajar bahwa menunggu merupakan bagian dari aturan sosial.

6. Menggunakan strategi menenangkan diri

Anak dapat dikenalkan dengan strategi sederhana, seperti:

a. Menarik napas
b. Menghitung sampai lima
c. Duduk di tempat yang tenang
d. Memeluk bantal
e. Meminta bantuan guru
f. Berbicara dengan orang dewasa
g. Minum air
h. Melakukan aktivitas yang menenangkan.

Strategi tersebut perlu dilatih ketika anak dalam keadaan tenang, bukan hanya ketika anak sedang mengalami ledakan emosi.

7. Memahami emosi orang lain

Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan emosi diri, tetapi juga kemampuan memahami kondisi emosional orang lain.

Contoh:

Seorang anak melihat temannya jatuh ketika berlari. Guru bertanya:
"Bagaimana perasaan temanmu?"
Anak menjawab:

“Sakit.”
Guru kemudian bertanya:
“Apa yang bisa kita lakukan?”
Anak dapat menjawab:
“Membantu berdiri.”

Kegiatan sederhana seperti ini menghubungkan pengenalan emosi, empati, dan perilaku prososial.

8. Menyesuaikan perilaku dengan situasi

Anak belajar bahwa cara mengekspresikan emosi perlu disesuaikan dengan tempat dan situasi. Misalnya, anak boleh merasa sangat senang ketika mendapatkan hadiah, tetapi tetap perlu belajar bahwa berteriak keras di dalam kelas dapat mengganggu teman.

E. Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi

1. Kematangan perkembangan

Regulasi emosi berkembang sejalan dengan perkembangan kognitif, bahasa, sosial, dan neurologis anak. Anak yang kemampuan bahasanya masih terbatas mungkin lebih sering menggunakan tangisan atau perilaku fisik untuk menyampaikan kebutuhan.
Contoh:
Anak berkata:
“Aku marah!”

> Merupakan perkembangan yang berbeda dibandingkan anak yang hanya menangis atau memukul ketika keinginannya tidak terpenuhi. Oleh karena itu, pengembangan kosa kata emosi menjadi bagian penting dalam pendidikan anak usia dini.

2. Pola asuh orang tua

Orang tua merupakan lingkungan pertama tempat anak belajar mengenai emosi. Cara orang tua merespon emosi anak dapat menjadi model bagi anak.

Misalnya, ketika anak jatuh, orang tua berkata:
"Tidak apa-apa. Kamu kaget dan sakit, ya. Mari kita lihat lukanya."

Respons tersebut membantu anak belajar bahwa rasa sakit dan takut dapat diungkapkan serta ditangani. Sebaliknya, jika setiap emosi selalu dianggap sebagai perilaku buruk, anak dapat mengalami kesulitan memahami dan mengomunikasikan perasaannya.

3. Respons guru

Guru memiliki peranan penting dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi. Guru dapat berfungsi sebagai model, fasilitator, pendamping, dan pemberi penguatan. Misalnya ketika dua anak berebut mainan, guru tidak langsung menentukan siapa yang salah. Guru dapat membantu:

"Kalian berdua ingin bermain mobil yang sama. Bagaimana supaya keduanya bisa bermain?"

Anak kemudian dapat belajar bergiliran atau bermain bersama.

4. Interaksi teman sebaya

Teman sebaya menyediakan banyak kesempatan untuk berlatih regulasi emosi. Anak belajar menghadapi perbedaan pendapat, berbagi, menunggu, menerima kekalahan, meminta maaf, dan memaafkan.

5. **Lingkungan yang aman dan responsif**

Anak membutuhkan lingkungan yang membuatnya merasa aman untuk mengungkapkan perasaan. Rasa aman memungkinkan anak mengatakan:
"Saya takut."
"Saya sedih."
"Saya tidak suka."
"Saya butuh bantuan."

Dengan demikian, lingkungan PAUD perlu menjadi tempat yang tidak hanya mengajarkan aturan, tetapi juga memberikan ruang bagi anak untuk memahami pengalaman emosionalnya.

F. Strategi Pengembangan Regulasi Emosi Anak Usia Dini

1. Mengenalkan kosakata emosi

Guru dapat membuat papan emosi yang berisi gambar wajah senang, sedih, marah, takut, kecewa, dan bangga. Setiap pagi guru dapat bertanya:
"Hari ini perasaanmu bagaimana?"
Anak memilih gambar yang sesuai.

Kegiatan ini sederhana tetapi penting karena membangun kebiasaan anak untuk mengenali dan mengomunikasikan kondisi emosionalnya.

2. Menggunakan cerita sosial

Cerita dapat menghadirkan situasi emosional yang dekat dengan kehidupan anak. Misalnya cerita: "Rafa Tidak Mendapat Giliran Pertama."

Rafa kecewa karena temannya mendapat giliran terlebih dahulu. Rafa ingin merebut permainan. Namun, guru mengajaknya menunggu. Setelah cerita, guru dapat bertanya:
"Bagaimana perasaan Rafa?"
"Mengapa Rafa kecewa?"
"Apa yang dilakukan Rafa?"
"Apakah merebut mainan merupakan cara yang baik?"

“Apa yang dapat dilakukan Rafa?”

Cerita tersebut membantu anak memahami hubungan antara situasi, emosi, perilaku, dan solusi.

3. Bermain peran

Bermain peran sangat sesuai dengan karakteristik anak usia dini karena memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung.

Contohnya: Situasi Teman mengambil mainan.

Anak pertama berperan sebagai anak yang kehilangan mainan dan anak kedua sebagai teman yang mengambilnya. Guru mengajak anak mencoba dua respons:
Respons pertama: memukul dan berteriak.
Respons kedua: mengatakan.
“Aku masih bermain dengan mainan itu. Setelah selesai, kamu boleh memakainya.”
Anak kemudian diajak membandingkan kedua respon tersebut.

4. Mengajarkan teknik menenangkan diri

Guru dapat mengajarkan teknik “Tarik napas–hembuskan–bicara.”
Ketika marah, anak diajak:
berhenti sejenak;
menarik napas perlahan;
menghembuskan napas;
menyebutkan perasaannya;
menjelaskan masalah;
mencari solusi.

Strategi ini dapat dilakukan secara menyenangkan, misalnya dengan membayangkan anak sedang “meniup lilin ulang tahun”.

5. Menggunakan permainan kelompok

Permainan kelompok dapat menjadi latihan regulasi emosi yang alami. Dalam permainan, anak akan menghadapi kondisi seperti:

a. Kalah
b. Menang
c. Menunggu giliran
d. Berbagi
e. Berbeda pendapat
f. Aturan berubah
g. Keinginan tidak terpenuhi.

Semua kondisi tersebut dapat menjadi situasi belajar regulasi emosi.

6. Memberikan pilihan solusi

Guru tidak selalu perlu langsung menyelesaikan masalah anak.

Misalnya:
"Kamu marah karena pensilmu dipakai teman. Menurutmu, apa yang bisa kita lakukan?"

Guru dapat memberikan pilihan:
meminta kembali dengan sopan;
menggunakan pensil lain;
menunggu teman selesai;
menggunakan pensil bersama.
Strategi ini membantu anak mengembangkan kemandirian dalam mengelola masalah emosional.

7. Memberikan penguatan positif

Ketika anak berhasil mengelola emosinya, guru perlu memberikan apresiasi terhadap proses.
Misalnya:
"Tadi kamu kecewa karena kalah, tetapi kamu sudah bisa menarik napas dan mencoba lagi. Itu hebat."

Penguatan seperti ini lebih bermakna daripada hanya mengatakan "Anak pintar." Guru secara spesifik menunjukkan perilaku regulasi emosi yang berhasil dilakukan anak.

8. Menghindari label negatif

Guru dan orang tua perlu menghindari label seperti dijelaskan berikut:
"Anak nakal."
"Anak pemarah."
"Anak cengeng."
"Anak tidak bisa diatur."

Lebih baik menggunakan bahasa yang berfokus pada perilaku:
"Kamu sedang marah. Mari kita cari cara supaya kamu tidak memukul teman." Dengan demikian, identitas anak tidak dilekatkan pada perilaku emosional sementara.

G. Peran Bermain dalam Pengembangan Regulasi Emosi

Bermain merupakan konteks yang sangat penting dalam pengembangan regulasi emosi karena anak dapat mengalami berbagai situasi sosial secara alami. Dalam permainan kelompok, anak mungkin harus menunggu giliran, menerima aturan, menghadapi kekalahan, bekerja sama, atau menyelesaikan konflik.

Sebagai contoh, dalam permainan balok, tiga anak ingin menggunakan balok yang sama. Situasi tersebut dapat menimbulkan konflik. Guru tidak perlu langsung mengambil balok tersebut, tetapi dapat menjadikan konflik sebagai kesempatan belajar:

"Kalian semua ingin balok merah. Bagaimana caranya supaya semuanya bisa bermain?"
Anak dapat mengusulkan: "Bergantian." atau: "Dipakai bersama."

Melalui pengalaman tersebut anak belajar bahwa konflik tidak selalu harus diselesaikan dengan menang atau kalah, tetapi dapat diselesaikan melalui komunikasi dan kerja sama.

Permainan berpura-pura juga dapat memberikan kesempatan anak untuk memahami perspektif orang lain.

H. Peran Guru dan Orang Tua

Guru dan orang tua memiliki peranan sebagai model regulasi emosi. Anak belajar bukan hanya melalui instruksi verbal, tetapi juga melalui pengamatan terhadap bagaimana orang dewasa menghadapi masalah. Misalnya, ketika guru mengalami situasi yang tidak sesuai rencana, guru dapat mengatakan: "Ibu sedikit kecewa karena kegiatan kita belum selesai. Ibu akan menarik nafas dulu, kemudian kita cari cara lain."

Pernyataan tersebut memberikan contoh nyata bahwa orang dewasa juga memiliki emosi dan dapat mengelolanya dengan cara yang tepat. Ketika anak mengalami ledakan emosi, guru dan orang tua sebaiknya tidak hanya berfokus pada menghentikan perilaku. Pendampingan dapat dilakukan melalui tahapan: Menenangkan →Mengenali emosi → Memahami penyebab → Menentukan batas perilaku → Mencari solusi →Mencoba kembali.

Contohnya:
Anak: "Aku marah! Aku mau mainan itu!"
Guru: "Ibu tahu kamu marah karena kamu ingin mainan itu."
Guru: "Marah boleh, tetapi memukul teman tidak boleh."
Guru: "Sekarang kita tenangkan diri dulu."
Guru: "Setelah tenang, kita fikirkan bagaimana caranya supaya kamu bisa bermain."
Pendekatan tersebut mengajarkan kepada anak bahwa emosinya diterima, tetapi perilaku yang menyakiti orang lain tetap memiliki batas.

BAB IX
PENGEMBANGAN RESILIENSI ANAK USIA DINI

Keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupan tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan intelektual atau kondisi lingkungan yang serba mendukung, melainkan juga oleh kemampuannya bangkit dan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan inilah yang dalam ilmu psikologi perkembangan dikenal dengan istilah resiliensi. Pada anak usia dini, resiliensi menjadi fondasi penting yang akan menentukan bagaimana anak kelak menghadapi tekanan, kegagalan, kehilangan, maupun perubahan besar dalam hidupnya.

Dunia anak usia dini tidak selalu bebas dari tantangan. Perpisahan dengan pengasuh saat mulai bersekolah, konflik dalam keluarga, kondisi ekonomi yang terbatas, hingga peristiwa traumatik seperti bencana alam atau kehilangan orang terdekat merupakan sebagian dari pengalaman sulit yang mungkin dihadapi anak sejak usia dini. Taraf resiliensi pada anak usia dini sangat beragam dan sangat bergantung pada bagaimana stimulasi yang diberikan oleh orang tua sebagai lingkungan inti

anak, sehingga strategi penguatan resiliensi perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan masing-masing anak.

A. Pengertian Resiliensi

Secara umum, resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatasi, beradaptasi, dan bangkit kembali dari situasi sulit, tekanan, atau trauma yang dialaminya, serta kemauan untuk terus belajar dari pengalaman tersebut demi menjadi pribadi yang lebih baik (Sari & Wahyuliarmy, 2021). Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk merespons kesulitan dan trauma dengan cara yang sehat dan produktif, yang dicirikan oleh ketahanan dalam menghadapi tekanan serta kapasitas untuk berkembang setelah mengalami kondisi yang membebani.

Egeland (dikutip dalam kajian teori resiliensi) memaknai resiliensi sebagai kapasitas untuk berhasil beradaptasi dan berfungsi secara positif atau kompeten, terutama ketika individu berhadapan dengan situasi berisiko tinggi atau penuh tekanan. Sementara itu, Block (1980) memandang resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik dan tetap menjalin relasi sosial ketika menghadapi hambatan, kesulitan, atau tantangan, baik yang bersifat internal maupun eksternal.

Pada konteks anak usia dini, resiliensi dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi kompleks antara berbagai sistem di sekitar anak, yang memungkinkan anak untuk beradaptasi dengan tantangan perkembangan serta mengakses sumber daya yang mendukung kesejahteraannya, baik sumber daya yang berasal dari dalam diri anak maupun dari lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas di sekitarnya.

Resiliensi bukan berarti anak tidak pernah merasakan kesulitan atau kesedihan, melainkan anak memiliki modal dan kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan terus bertumbuh meski dihadapkan pada tantangan hidup.

B. Komponen dan Sumber Resiliensi

1. Tiga Sumber Resiliensi menurut Grotberg

Edith Grotberg (1999) mengemukakan bahwa resiliensi bersumber dari tiga faktor utama yang saling berkaitan, yang dikenal dengan slogan "I Have, I Am, I Can". Ketiga sumber ini menjadi kerangka yang sangat relevan digunakan untuk memahami dan menstimulasi resiliensi anak usia dini karena bersifat konkret dan mudah diamati dalam keseharian anak.

a. I Have (Aku Punya) berkaitan dengan pemaknaan anak terhadap besarnya dukungan lingkungan sosial di sekitarnya, misalnya hubungan penuh percaya dengan orang tua atau pengasuh, figur yang dapat memberi contoh, dan akses terhadap layanan dasar seperti kesehatan dan pendidikan.
b. I Am (Aku Ini/Aku Adalah) berkaitan dengan kekuatan yang berasal dari dalam diri anak, seperti perasaan dicintai, sikap empati dan kepedulian terhadap orang lain, rasa percaya diri, optimisme, serta harapan terhadap masa depan.
c. I Can (Aku Dapat/Aku Mampu) berkaitan dengan keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah yang dimiliki anak, misalnya kemampuan berkomunikasi, mengelola perasaan, mencari solusi atas suatu masalah, dan meminta bantuan pada saat diperlukan.

Ketiga komponen tersebut saling menguatkan satu sama lain. Anak yang memiliki dukungan sosial yang kuat (I Have) akan lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri (I Am), yang pada gilirannya turut mendorong berkembangnya keterampilan pemecahan masalah (I Can) secara lebih optimal.

2. Tujuh Faktor Resiliensi menurut Reivich dan Shatte

Reivich dan Shatte (2002) mengidentifikasi tujuh faktor yang membentuk kemampuan resiliensi seseorang. Ketujuh faktor ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang stimulasi resiliensi bagi anak usia dini, meskipun penerapannya perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.

a. Regulasi emosi, kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan.
b. Pengendalian impuls, kemampuan mengendalikan dorongan atau keinginan sesaat.
c. Optimisme, keyakinan bahwa keadaan dapat menjadi lebih baik.
d. Analisis kausal, kemampuan mengidentifikasi penyebab suatu permasalahan secara tepat.
e. Empati, kemampuan memahami perasaan dan kondisi psikologis orang lain.
f. Efikasi diri, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah.
g. Pencapaian (*reaching out*) kemauan untuk mengambil risiko positif, mencoba hal baru, dan mengembangkan diri.

C. Landasan Teoretis: Pendekatan Multisistemik Michael Ungar

Salah satu kerangka teoretis kontemporer yang banyak digunakan dalam kajian resiliensi anak usia dini adalah pendekatan multisistemik yang dikembangkan oleh Michael Ungar. Pendekatan ini menekankan bahwa resiliensi anak tidak semata-mata bersumber dari kualitas individu anak, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara empat dimensi utama, yaitu dimensi biologis, psikologis, sosial, dan ekologis.

1. Dimensi biologis, mencakup faktor bawaan seperti temperamen dan kondisi kesehatan anak yang memengaruhi caranya merespon tekanan.
2. Dimensi psikologis, mencakup kapasitas kognitif dan emosional anak, termasuk kemampuan regulasi emosi dan cara anak memaknai pengalaman sulit yang dihadapinya.
3. Dimensi sosial, mencakup kualitas relasi anak dengan keluarga, teman sebaya, dan orang dewasa lain yang menjadi sumber dukungan.
4. Dimensi ekologis, mencakup faktor lingkungan yang lebih luas, seperti akses terhadap layanan pendidikan dan

kesehatan, kondisi sosial-ekonomi keluarga, serta budaya dan nilai yang berlaku di komunitas tempat anak tumbuh.

Pendekatan Ungar menegaskan bahwa upaya menumbuhkan resiliensi anak usia dini tidak dapat dilakukan hanya dengan "menguatkan mental" anak semata, melainkan juga memerlukan penataan lingkungan di sekitar anak agar mampu menyediakan sumber daya yang dibutuhkan anak untuk beradaptasi dan berkembang secara sehat.

D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Anak Usia Dini

1. Kelekatan Emosional dengan Figur Signifikan

Kelekatan emosional yang aman dengan orang tua atau pengasuh utama menjadi salah satu fondasi terpenting bagi resiliensi anak. Anak yang memiliki hubungan kelekatan yang hangat dan dapat diandalkan cenderung lebih mampu menghadapi dinamika keluarga yang tidak stabil maupun tantangan lain dalam hidupnya.

2. Dukungan Sosial dari Keluarga, Sekolah, dan Komunitas

Dukungan sosial dari keluarga, lingkungan sekolah, dan komunitas terbukti berperan penting dalam membentuk resiliensi anak-anak yang menghadapi trauma atau peristiwa sulit dalam hidupnya. Resiliensi dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi anak dari dampak negatif lingkungan yang kurang mendukung.

3. Kondisi Sosial-Ekonomi Keluarga

Kondisi sosial ekonomi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan keterbatasan ekonomi kerap menghadapi tantangan seperti terbatasnya akses pendidikan maupun fasilitas penunjang. Meski demikian, anak dari keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas tetap dapat memiliki resiliensi yang tinggi apabila memperoleh dukungan emosional yang kuat dari orang

tuanya, sehingga resiliensi tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi ekonomi, melainkan oleh kemampuan keluarga menciptakan lingkungan yang penuh kasih dan dukungan.

4. Usia dan Tahap Perkembangan Anak

Usia anak turut memengaruhi kemampuan resiliensinya. Anak yang lebih muda, khususnya di bawah usia delapan tahun, cenderung lebih bergantung pada sumber daya eksternal, terutama dukungan dari orang dewasa di sekitarnya, dibandingkan anak yang usianya lebih besar dan sudah memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih matang.

5. Pola Asuh dan Perlakuan Orang Tua

Cara orang tua memberikan penghargaan (*reward*) maupun konsekuensi (*punishmen*t) turut berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi anak usia dini. Pola asuh yang konsisten, penuh penghargaan, dan tidak bersifat menghukum secara berlebihan cenderung lebih mendukung tumbuhnya rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi anak.

E. Pentingnya Resiliensi bagi Anak Usia Dini

1. Membantu anak menghadapi perubahan besar dalam hidupnya, seperti masuk sekolah, pindah rumah, atau kehadiran adik baru, tanpa kehilangan rasa aman secara berlebihan.
2. Menjadi penyangga psikologis yang melindungi anak dari dampak negatif pengalaman sulit atau traumatik, termasuk situasi keluarga yang tidak stabil.
3. Membekali anak dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, sehingga anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang cerdas secara intelektual sekaligus matang secara emosional.
4. Mendukung anak dalam menjalankan berbagai peran dan tugas perkembangannya secara sehat dan wajar sepanjang rentang kehidupan.

F. Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Menstimulasi Resiliensi Anak

Orang tua sebagai lingkungan inti anak memiliki peran yang sangat menentukan dalam menstimulasi resiliensi anak usia dini. Beberapa strategi yang ditemukan efektif diterapkan oleh orang tua antara lain sebagai berikut.

1. Memberikan pemahaman kepada anak mengenai situasi yang dihadapinya dengan bahasa yang sesuai usia, sehingga anak tidak merasa kebingungan atau ditinggalkan sendirian menghadapi persoalan.
2. Memberikan motivasi dan menumbuhkan minat belajar anak demi penguasaan tugas-tugas perkembangannya, termasuk aspek perkembangan bahasa, kognitif, dan sosial.
3. Menjadi teladan (*role model*) dalam menghadapi kesulitan dengan cara yang sehat, karena anak usia dini banyak belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang dewasa di sekitarnya.
4. Memberikan kebebasan yang pre-oporsional kepada anak untuk mencoba, mengambil keputusan sederhana, dan belajar dari kesalahannya sendiri.
5. Memenuhi kebutuhan rasa aman dasar anak, baik secara fisik maupun emosional, sebagai fondasi bagi anak untuk berani mengeksplorasi lingkungan sekitarnya.
6. Memfasilitasi perkembangan minat, bakat, dan kemampuan bersahabat anak, serta mengenalkan berbagai nilai positif dan kompetensi sosial sejak dini.

Selain peran orang tua di rumah, pendidik di satuan PAUD/TK turut berperan penting melalui penciptaan lingkungan belajar yang hangat, suportif, dan memberi ruang bagi anak untuk belajar mengatasi tantangan kecil secara mandiri, misalnya melalui permainan yang dirancang khusus untuk melatih ketahanan anak.

G. Strategi dan Metode Penguatan Resiliensi Anak Usia Dini

1. Permainan *Outdoor* dan Permainan Tradisional

Permainan di luar ruangan (*outdoor*) yang dirancang khusus terbukti dapat membentuk kemampuan ketahanmalangan (*adversity quotient*) pada anak usia dini, karena anak dihadapkan pada tantangan fisik dan sosial yang harus diselesaikannya sendiri maupun bersama teman-temannya. Permainan tradisional di lingkungan sekolah juga dapat digunakan sebagai media untuk membentuk ketahanmalangan anak melalui pengalaman bermain yang menyenangkan sekaligus menantang.

2. Pendekatan Humanistik Berbasis Slogan Grotberg

Pendekatan humanistik dengan menerapkan slogan "I Have", "I Am", dan "I Can" dapat digunakan sebagai kerangka kerja praktis untuk membantu anak menghadapi situasi sulit, misalnya kehilangan salah satu orang tua atau menghadapi perubahan besar dalam keluarga. Melalui pendekatan ini, orang dewasa membantu anak mengidentifikasi dukungan yang dimilikinya, kekuatan yang ada dalam dirinya, serta kemampuan yang dapat ia kembangkan untuk mengatasi hambatan.

3. Penguatan Dukungan Sosial dan Kelekatan Aman

Membangun kelekatan yang aman dan hubungan saling percaya antara anak dengan orang tua atau pengasuh merupakan langkah paling mendasar dalam menumbuhkan resiliensi. Kehadiran figur signifikan yang konsisten dan dapat diandalkan memberikan rasa aman yang menjadi modal utama bagi anak untuk berani menghadapi tantangan baru.

4. Pembiasaan Nilai Positif dan Kompetensi Sosial

Mengenalkan nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerja sama, dan tanggung jawab sejak dini, serta membiasakan anak berinteraksi secara sehat dengan teman sebaya, membantu anak mengembangkan kompetensi sosial yang menjadi salah satu pilar penting resiliensi.

H. Hambatan dalam Perkembangan Resiliensi Anak

Beberapa kondisi dapat menghambat berkembangnya resiliensi anak usia dini secara optimal, di antaranya situasi keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), pola asuh yang tidak konsisten atau cenderung menghukum secara berlebihan, minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta paparan terhadap peristiwa traumatik tanpa pendampingan yang memadai. Studi kasus pada anak dari keluarga broken home menunjukkan bahwa dukungan emosional yang konsisten dari salah satu figur pengasuh yang tersisa tetap dapat membantu anak membangun resiliensi meski berada dalam kondisi keluarga yang tidak ideal. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap anak yang menunjukkan tanda-tanda kesulitan beradaptasi perlu dilakukan agar intervensi dan pendampingan dapat diberikan secara tepat waktu.

BAB X
PENGARUH POLA ASUH DAN PERAN ORANGTUA DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Pengertian Orang Tua

Orangtua dalam kamus besar bahasa Indonesia disebutkan "Orang tua artinya ayah dan ibu." (Adawiyah, 2023). Miami yang dikutip oleh Kartini Kartono, mengemukakan "Orang tua adalah pria dan wanita yang terikat dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak yang dilahirkannya." menurut Kartono dalam (Arsini, Zahra, & Rambe, 2023). Maksud dari pendapat tersebut yaitu orangtua memiliki tanggungjawab mengurus serta membina anak-anak mereka, baik dari segi jasmani maupun rohani. Karena orang tualah yang menjadi pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya.

Pendapat yang dikemukakan oleh Thamrin Nasution, "Orang tua adalah setiap orang yang bertanggung jawab dalam suatu keluarga atau tugas rumah tangga yang dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai bapak dan ibu." (Nasution:1986 : 1). Seorang bapak atau ayah dan ibu dari anak-anak mereka tentunya memiliki kewajiban yang penuh terhadap keberlangsungan hidup bagi anak-anaknya, karena anak memiliki hak untuk diurus danan dibina oleh orang tuanya hingga beranjak dewasa.

Berdasarkan Pendapat-pendapat para ahli yang telah diurarakan diatas dapat diperoleh pengertian bahwa orang tua orang tua memiliki tanggung jawab dalam membentuk serta membina anak-anaknya baik dari segi psikologis maupun pisiologis. Kedua orang tua dituntut untuk dapat mengarahkan dan mendidik anaknya agar dapat menjadi generasi-generasi yang sesuai dengan tujuan hidup manusia.

B. Tugas dan Peran orang tua

Setiap orang tua dalam menjalani kehidupan berumah tangga tentunya memiliki tugas dan peran yang sangat penting, ada pun tugas dan peran orang tua terhadap anaknya dapat dikemukakan sebagai berikut. (1). Melahirkan, (2). Mengasuh, (3). Membesarkan, (4). Mengarahkan menuju kepada kedewasaan serta menanamkan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku. Disamping itu juga harus mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri anak, memberi teladan dan mampu mengembangkan pertumbuhan peribadi dengan penuh tanggung jawab dan penuh kasih sayang.

Anak-anak yang tumbuh dengan berbagai bakat dan kecenderungan masing-masing adalah karunia yang sangat berharga. Anak harus dididik menjadi anak yang bermanfaat bagi sesamanya. Orang tua berperan dalam menentukan hari depan anaknya. Mengembangkan jiwa sosial dan budi pekerti yang baik, anak harus diberi peluang untuk bergaul mengaktualisasikan diri, memupuk kepercayaan diri seluas-luasnya.

Orang tua yang tidak memperdulikan anak-anaknya, orang tua yang tidak memenuhi tugas-tugasnya sebagai ayah dan ibu, akan sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup anak-anaknya. Terutama peran seorang ayah dan ibu adalah memberikan pendidikan dan perhatian terhadap anak-anaknya. Sebagaimana dikemukakan, "Perkembangan jiwa dan sosial anak yang kadang-kadang berlangsung kurang mantap akibat orang tua tidak berperan selayaknya. Naluri kasih sayang orang tua terhadap anaknya tidak dapat dimanifestasikan dengan menyediakan sandang, pangan, dan papan secukupnya. Anak-anak memerlukan perhatian dan pengertian supaya tumbuh menjadi anak yang matang dan dewasa." (Juanda, 2022).

Dalam berbagai penelitian para ahli dapat dikemukakan beberapa hal yang perlu diberikan oleh orangtua terhadap anaknya, sebagaimana diungkapkan sebagai berikut:

1) Respek dan kebebasan pribadi.
2) Jadikan rumah tangga nyaman dan menarik.
3) Hargai kemandiriannya.
4) Diskusikan tentang berbagai masalah.
5) Berikan rasa aman, kasih sayang, dan perhatian.
6) Anak-anak lain perlu dimengerti.
7) Beri contoh perkawinan yang bahagia. (Mulyadi, 2019)

Orangtua dalam melakukan tugas serta peran mereka sebagai orangtua, yaitu harus respek terhadap gerak-gerik anaknya serta memberikan kebebasan pribadi dalam mengembangkan bakat serta menggali potensi yang dimiliki, orang tua harus dapat menciptakan rumah yang nyaman, dapat memberikan rasa aman dan nyaman pada anak-anaknya, orangtua harus memiliki sikap demokratis. orangtua harus betul-betul mengerti, memahami, serta memberikan kasih sayang dan perhatian yang penuh. Jika tidak maka anak akan mengalami kesulitan dalam menggali potensi dan bakat yang dimiliki.

Conny Semiawan dan kawan-kawan menyatakan bahwa, "Orangtua perlu membina anak agar mau berprestasi secara optimal, karena kalau tidak berarti suatu penyia-nyiaan terhadap

bakat-bakatnya. Pembinaan dilakukan dengan mendorong anak untuk mencapai prestasi yang sesuai dengan kemampuannya. Ada pula orang tua, karena tingkat pendidikan mereka sendiri terbatas, karena acuh tak acuh atau karena kurang memperhatikan anak, pendidikan anak, tidak peka dalam pengamatan ciri-ciri kemampuan anaknya". Seorang anak sangat memerlukan bimbingan kedua orangtuanya dalam mengembangkan bakat serta menggali potensi yang ada pada diri anak tersebut. Dalam rangka menggali potensi dan mengembangkan bakat dalam diri anak maka seorang anak memerlukan pendidikan sejak dini

Conny Semiawan dan kawan-kawan menyatakan, "Orangtua perlu menciptakan lingkungan rumah atau keluarga yang serasi, selaras, dan seimbang dengan kehadiran anak-anak berbakat. Disamping itu perlu menyiapkan sarana lingkungan fisik yang memungkinkan anak mengembangkan bakatnya. Perlu sikap demokrasi juga dalam memberikan banyak larangan, dirangsang untuk menjadi mandiri dan percaya diri." (Yuliasih, 2022).

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi bagi pengembangan kepribadian anak dalam hal ini orang tua harus berusaha untuk menciptakan lingkungan keluarga yang sesuai dengan keadaan anak. Dalam lingkungan keluarga harus diciptakan suasana yang serasi, seimbang, dan selaras, orang tua harus bersikap demokrasi baik dalam memberikan larangan, dan berupaya merangsang anak menjadi percaya diri. Pendapat lain tentang peran dan tugas orang tua adalah sebagai berikut, "Komunikasi ibu dan ayah dalam keluarga sangat menentukan pembentukan pribadi anak-anak didalam dan diluar rumah. Selanjutnya dikatakan bahwa seorang ayah umumnya berfungsi sebagai dasar hukum bagi putra-putrinya, sedangkan seorang ibu berfungsi sebagai landasan moral bagi hukum itu sendiri. " (Napitupulu, 2020).

Menurut (Hasiana, 2020), kehidupan keluarga merupakan sekolah anak yang pertama untuk mempelajari emosi. Tapi kebanyakan orangtua termasuk ke dalam salah satu

dari dua kategori besar: orangtua yang memberi bimbingan kepada anak-anak mereka tentang dunia emosi dan orangtua yang tidak melakukannya.

Diantara para orangtua yang gagal mengajarkan kecerdasan emosi kepada anak-anak mereka itu menurut (Gottman & DeClaire, 2020), ada tiga tipe yakni:

a) Orangtua yang mengabaikan, yang tidak menghiraukan, menganggap sepi, atau meremehkan emosi-emosi negatif anak mereka.
b) Orangtua yang tidak menyetujui, yang bersifat kritis terhadap ungkapan perasaan-perasaan negatif anak mereka dan barangkali memarahi atau menghukum anak karena mengungkapkan emosinya.
c) Orangtua *Laissez-Faire*, yang menerima emosi anak mereka dan berempati dengan anak, tetapi tidak memberikan bimbingan atau menentukan batas-batas pada tingkah laku anak mereka.

Menurut Tiffany Field dalam (Gottman & DeClaire, 2020) yang mengkaji ibu-ibu yang murung bersama bayi-bayi mereka menemukan bahwa, bayi-bayi yang ibunya mengalami depresi cenderung menirukan kesedihan, rendahnya energi, rendahnya keterlibatan, amarah dan rasa mudah terganggu. Dan seandainya kemurungan seorang ibu itu berlanjut selama setahun atau lebih, bayinya akan mulai menunjukkan keterlambatan-keterlambatan permanen dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Ada lima langkah yang dapat diterapkan orangtua dalam melatih emosi anak, yakni:

1) Menyadari emosi anaknya.
2) Mengakui bahwa emosi itu sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar.
3) Mendengarkan dengan penuh empati dan meneguhkan perasaan anak tersebut.
4) Menolong anak menemukan kata-kata untuk memberi nama emosi yang sedang dialami anak.

5) Menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah yang dihadapi

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan bahwa orangtua harus memperhatikan lingkungan keluarga, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat, nyaman, serasi serta lingkungan yang sesuai dengan keadaan anak. Komunikasi yang dibangun oleh orangtua adalah komunikasi yang baik karena akan berpengaruh terhadap keperibadian anak-anaknya.

C. Kewajiban Orangtua Terhadap anak

Orangtua harus dapat meningkatkan kualitas anak dengan menanamkan nilai-nilai yang baik dan ahlak yang mulia disertai dengan ilmu pengetahuan agar dapat tumbuh manusia yang mengetahui kewajiban dan hak-haknya. Tugas orangtua tidak hanya sekadar melahirkan, tetapi juga mendidik dan memelihara anak yang dilahirkan.

Adapun fungsi keluarga menurut ST. Vembrianto sebagaimana dikutip oleh M. Alisuf Sabri mempunyai 7 (tujuh) yang ada hubungannya dengan anak yaitu.

1) Fungsi biologis: keluarga merupakan tempat lahirnya anak-anak secara biologis anak berasal dari orangtuanya.
2) Fungsi Afeksi: keluarga merupakan tempat terjadinya hubungan sosial yang penuh dengan kemesraan dan afeksi (penuh kasih sayang dan rasa aman).
3) Fungsi sosial: fungsi keluaraga dalam membentuk kepribadian anak melalui interaksi sosial dalam keluarga anak, mempelajari pola-pola tingkah laku, sikap keyakinan, cita-cita dan nilai-nilai dalam keluarga anak, masyarakat, dan rangka pengembangan kepribadiannnya.
4) Fungsi Pendidikan: keluarga sejak dulu merupakan institusi pendidikan dalam keluarga dan merupakan satu-satunya institusi untuk mempersiapkan anak agar dapat hidup secara sosial dimasyarakat, sekarang pun keluarga dikenal sebagai

lingkungan pendidikan yang pertama dan utama dalam mengembangkan dasar keperibadian anak.

5) Fungsi Rekreasi: keluarga merupakan tempat atau medan rekreasi bagi anggotanya untuk memperoleh afeksi, ketenangan, dan kegembiraan.
6) Fungsi Keagamaan : merupakan pusat pendidikan upacara dan ibadah agama, fungsi ini penting artinya bagi penanaman jiwa agama pada si anak.
7) Fungsi perlindungan: keluarga berfungsi memelihara, merawat dan melindungi anak baik fisik maupun sosialnya (Arsini et al., 2023).

Orang tua memberikan arahan kepada anak-anaknya untuk melakukan perbuatan yang baik dan menjauhi perbuatan yang tercela dan selalu bersabar dalam menjalani apapun yang terjadi dalam kehidupannya. Dalam memerintah dan melarang anak, disarankan kepada kedua orangtua untuk menggunakan argumentasi yang logis, jangan menakut-nakuti anak. Kewajiban orang tua yang harus dipenuhi dengan sungguh-sungguh adalah memenuhi hak-hak anak.

Orangtua memiliki kewajiban untuk memenuhi hak pendidikan atas anaknya. Dengan pendidikan, anak akan dapat mengembangkan potensi-potensi dan bakat yang ada pada dirinya. Sehingga ia akan menjadi generasi-generasi yang kuat, kuat dari faktor psikologis maupun fisiologis. Seorang anak merupakan generasi penerus dari generasi sebelumnya.Setiap generasi ke generasi akan memiliki pengaruh yang ditimbulkan dari generasi sebelumnya, generasi yang lemah akan mewariskan kelemahan kepada generasi berikutnya begitu juga dengan generasi yang kuat akan mewariskan kekuatan kepada generasi sesudahnya. Dengan memenuhi hak anak atas pendidikan diharapkan akan menjadi generasi yang kuat yang dapat mewariskan kekuatan pada generasi berikutnya.

Dalam pendidikan ilmiah, seorang ayah memiliki fungsi sebagai guru pertama sebelum sang anak dilepas kepada guru di sekolahnya. Seorang ayah terlebih dahulu harus membekali

mereka dengan pemahaman yang benar, memberikan semangat dalam belajar dan menuntut ilmu, mengarahkan kepada ilmu-ilmu yang bermanfaat.

Dalam membimbing anak, orang tua perlu memiliki kesabaran dan sikap dan bijaksana, orang tua harus memahami alam pikiran anak dan harus mengerti kemampuan yang dimiliki anak. Ada bermacam-macam kegiatan bimbingan belajar yang dapat dilakukan oleh orangtua antara lain yang diungkapkan oleh Kartini Kartono sebagai berikut:

1. Menyediakan fasilitas belajar, yang dimaksud dengan fasilitas belajar di sini adalah alat tulis, buku tulis, buku-buku ini pelajaran dan tempat untuk belajar. Hal ini dapat mendorong anak untuk lebih giat belajar, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.
2. Mengawasi kegiatan belajar di rumah, sehingga dapat mengetahui apakah anaknya belajar dengan sebaik-baiknya.
3. Mengawasi penggunaan waktu belajar anak di rumah, sehingga orang tua dapat mengetahui apakah anaknya menggunakan waktu dengan teratur dan sebaik-baiknya.
4. Mengetahui kesulitan anak dalam belajar, sehingga dapat membantu usaha anak dalam mengatasi kesulitannya dalam belajar.
5. Menolong anak mengatasi kesulitannya, dengan memberikan bimbingan belajar yang di butuhkan anaknya (Herdiyanto, n.d., 2019).

D. Orangtua Sebagai Pembimbing dalam Sosialisasi dan Prilaku

1. Kegiatan Sosial

Dalam kegiatan sosial orang tua harus melatih anak-anaknya agar mereka mengerti akan kewajiban hidup bermasyarakat. Ia haraus membiasakan anak-anaknya untuk saling menolong, menjenguk saudara dan familinya yang sakit, mengunjunginya tetangga, mencarikan teman sebaya yang akan membantunya dalam proses pergaulan, menghindarkan dari kawan yang jahat dan mengarahkan mereka untuk dapat hidup

mandiri dalam menghadapi persoalan-persoalan yang sedang dihadapinya.

2. Prilaku Sopan santun

Terkait dengan prilaku dan sopan santun dalam berpakaian maka orangtua harus membiasakan anaknya untuk selalu sopan.

E. Peran dan Fungsi Orangtua Sebagai Pendidik yang Pertama dan Utama

Jika cinta orangtua terhadap anak merupakan perasaan alami yang dimiliki semenjak lahir, maka seharusnya mereka tidak perlu diperingatkan. Penting bagi orangtua melindungi keselamatan anak, secara keras memperingati orangtua agar mereka tidak lengah, sehingga anggota keluarganya dan seluruh anggota masyarakat hidup bahagia secara sempurna. Selanjutnya, dengan demikian akan tumbuh dan tercipta suatu generasi baru yang cukup kuat untuk menanggung beban kehidupan selanjutnya dengan penuh optimis dan mandiri.

Dalam upaya melindungi keselamatan anak, orang tua perlu melakukan pembinaan-pembinaan agar dapat mencapai kehidupan yang lebih sempurna. Setiap orangtua dan semua guru ingin membina agar anak menjadi orang yang baik, mempunyai kepribadian yang kuat dan sikap mental yang sehat dan sikap yang terpuji. Semua itu dapat diusahakan melalui pendidikan, baik yang formal (di sekolah) maupun non formal (di rumah oleh orang tua). Setiap pengalaman yang dilakui anak, baik melalui penglihatan, pendengaran, maupun perlakuan yang diterimanya akan ikut menentukan pembinaan pribadinya.

Orangtua adalah pembinaan peribadi yang pertama dalam hidup anak. Kepribadian orang tua, sikap dan cara hidup mereka, merupakan unsur-unsur pendidikan yang tidak langsung, yang dengan sendirinya akan masuk ke dalam pribadi anak yang sedang tumbuh itu. Sikap anak terhadap guru agama dan pendidikan agama di sekolah sangat dipengaruhi oleh sikap orang tuanya terhadap agama dan guru agama khususnya.

Perilaku orangtua terhadap anak tertentu dan terhadap semua anaknya, merupakan unsur pembinaan lainnya dalam pribadi anak. Perlakuan keras, akan berlainan akibatnya daripada perlakuan yang lembut dalam pribadi anak. Hubungan orangtua dengan sesama mereka sangat mempengaruhi pertumbuhan jiwa anak. Hubungan yang serasi, penuh pengertian dan kasih sayang, akan membawa kepada pembinaan pribadi yang tenang terbuka dan mudah dididik, karena anak mendapat kesempatan yang cukup dan baik untuk tumbuh dan berkembang. Tapi hubungan orangtua yang tidak serasi, banyak perselisihan dan percecokan akan membawa anak kepada pertumbuhan pribadi yang sukar dan tidak mudah dibentuk, karena anak tidak mendapatkan suasana yang baik untuk berkembang, sebab selalu tergantung oleh suasana orangtuanya.

Banyak faktor-faktor secara tidak langsung, dalam keluarga yang mempengaruhi pembinaan pribadi anak. Di samping itu, tentunya banyak pula pengalaman-pengalaman anak, yang mempengaruhi nilai pendidikan baginya, yaitu pembinaan-pembinaan tertentu yang dilakukan orangtua terhadap anak, baik melalui makan dan minum, buang air, tidur dan sebagainya. Semuanya termasuk unsur pembinaan bagi pribadi anak.

Berapa banyak macam pendidikan tidak langsung yang telah terjadi pada anak sebelum ia masuk sekolah, tentu saja sertiap anak mempunyai pengalamannya sendiri, yang tidak sama terhadap anak lain. Pengalaman yang dibawa oleh anak-anak dari rumah itu, akan menentukan sikapnya terhadap sekolah dan guru. Guru agama mempunyai tugas yang cukup berat, yaitu ikut membina pribadi anak disamping mengajarkan pengetahuan agama kepada anak, guru agama mempunyai tugas memperbaiki pribadi anak yang kurang baik, karena tidak mendapat pendidikan dalam keluarga.

Peranan pembisaan, pengajaran dan pendidikan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sungguh penting. Zakiyah Daradjat berpendapat, “Tidak dapat dipungkiri betapa pentingnya pendekatan agama dalam rangka membangun

manusia seutuhnya. Tidak dapat dibayangkan membangun manusia tanpa agama. Kenyataan membuktikan bahwa dalam masyarakat yang kurang mengindahkan agama (atau bahkan anti agama), perkembangan manusianya pincang. Hal ini berlaku di negara-negara berkembang maupun di negara maju. Ilmu pengetahuan tinggi, tapi budi pekertinya rendah. Kebahagiaan hidup tidaklah mudah dicapainya. Agama menjadi penyeimbang, penyelaras dalam diri manusia sehingga dapat mencapai kemajuan lahiriyah dan kebahagiaa rohaniyah." (Arsini dkk., 2023). Karena pembiasaan dan latihan tersebut akan membentuk sikap tertentu pada anak, yang lambat laun, sikap itu akan bertambah jelas dan kuat, akhirnya tidak tergoyahkan lagi, karena telah masuk menjadi bagian dari pribadinya.

Muhammad Quthb yang dialih bahasakan oleh Salman Harum mengatakan, "Kebiasaan memiliki yang sangat istimewa dalam kehidupan manusia karena dalam aktualisasi perannya tidak begitu banyak menyita tenaga manusia. Kebiasaan hanya bisa dilakukan dengan cara memberikan latihan-latihan secara terus menerus, sehingga menjadi terbiasa dan menjadi melekat dalam diri mereka dan dengan spontan mereka melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dengan enteng tanpa kehilangan banyak tenaga dan tanpa menemukan banyak kesulitan" (Ansori, 2024). Dengan kata lain dapat kita sebutkan bahwa pembiasaan dalam pendidikan anak sangat penting, terutama dalam pembentukkan pribadi, dan budi pekerti pada umumnya, karena pembiasaan-pembiasaan itu akan memasukkan unsur-unsur positif dalam pribadi yang sedang tumbuh.

Adapun usaha-usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1) Menanamkan Kepercayaan Diri
2) Mengadakan bimbingan agama
3) Membimbing dan memberikan dorongan

Dapat diambil kesimpulan bahwa betapa pentingnya peran orangtua dalam membentuk kepribadian seorang anak, tanpa

bimbingan dan arahan orangtua tidak mungkin kepribadian anak dapat terbentuk dengan baik.

F. Konsep Orangtua dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak

Setiap orangtua menginginkan anaknya menjadi orang yang berkembang secara sempurna. Mereka menginginkan anak yang dilahirkan itu kelak menjadi orang yang sehat dan kuat, berketerampilan, cerdas, pandai dan beriman. Yang bertindak sebagai pendidik dalam keluarga adalah ayah dan ibu (orangtua) anak. Pendidikan yang harus dijalankan orang tua adalah pendidikan bagi perkembangan akal dan rohani anak, pendidikan ini mengacu pada aspek-aspek kepribadian secara dalam garis besar. Menggenai pendidikan akal yang dilakukan orang tua adalah menyekolahkan anak karena sekolah merupakan lembaga paling baik dalam mengembangkan akal dan interaksi sosial.

Kunci pendidikan dalam rumah tangga, sebenarnya terletak pada pendidikan rohani dalam arti pendidikan kalbu, lebih tegas lagi pendidikan agama bagi anak karena pendidikan agamalah yang berperan besar dalam membentuk pandangan hidup seseorang. Ada dua arah mengenai kegunaan pendidikan agama dalam rumah tangga. Pertama, penanaman nilai dalam arti pandangan hidup, yang kelak mewarnai perkembangan jasmani dan akal. Kedua, penanaman sikap yang kelak menjadi basis dalam menghargai guru dan pengetahuan di sekolah.

Wujud tanggung jawab orangtua kepada anak adalah dengan merawat, mengasuh, dan mendidik anak tersebut dengan baik dan benar, agar mereka kelak tidak menjadi anak-anak yang lemah, baik fisik dam mental, serta lemah iman dan lemah kehidupan duniawinya. Orang tua adalah pendidik pertama yang utama bagi anak, sebelum anak mengenal dunia luar, maka terlebih dahulu anak mengenal orang tuanya yang merupakan orang terdekat bagi anak. Setiap orang tua wajib mendidik dengan pendidikan yang baik dan benar, sehingga mereka tumbuh dewasa menjadi seorang yang kuat, wawasan

dan pengetahuannya luas, serta dewasa dalam bersikap dan dalam mengambil dan menentukan keputusan.

Anak terlahir fitrah, fitrah yang dimaksud adalah bahwa setiap anak yang dilahirkan sudah memiliki potensi-potensi yang harus diwujudkan dan dikembangkan, potensi-potensi tersebut berupa bakat-bakat kreativitas anak yang harus dimunculkan, sehingga bakat tersebut dapat menjadi acuan bagi kelangsungan hidupnya kelak setelah dewasa. Orangtua hendaklah teliti dalam perkembangan anak. Potensi anak haruslah sejak dini diperhatikan, dimulai dengan mengenal lingkungan sekitar. Pendidikan yang dijalankan dengan cara sistematik dan penuh kesadaran yang dilakukan orang tua agar didikannya itu sesuai dengan tujuan dari pendidikan itu sendiri, yaitu mengarahkan anak kearah kedewasaan.

Bagaimana menjadi orangtua yang ber-EQ Tinggi? Para peneliti yang mempelajari reaksi orangtua terhadap anak-anaknya menemukan bahwa ada tiga gaya bagaimana orang tua menjalankan perannya sebagai orang tua, yaitu:

1) Otoriter
2) Permisif
3) Otoritatif.

Orang tua otoriter memberlakukan peraturan-peraturan yang ketat dan menuntut agar peraturan-peraturan itu dipatuhi. Mereka yakin bahwa anak-anak harus berada di tempat yang telah ditentukan dan tidak boleh menyuarakan pendapatnya. Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang menerapkan sistem otoriter menjadikan anak tidak bahagia, penyendiri dan sulit mempercayai orang lain. Kadar harga dirinya paling rendah. Sebaliknya, orang tua yang permisif, berusaha menerima dan mendidik sebaik mungkin, tetapi cenderung sangat pasif ketika sampai ke masalah menanggapi kepatuhan. Orang tua permisif tidak begitu menuntut dan cenderung tidak menetapkan sasaran yang jelas pada anaknya. Sedangkan orang tua yang otoritatif berbeda dengan orang tua otoriter dan permisif. Orang tua otoritatif

menghargai kemandirian anak dan menuntut mereka untuk memenuhi standar tanggung jawab yang tinggi kepada keluarga. Anak dihargai keberadaan dan kemampuannya dengan memberikan peran dalam kehidupan sehari-hari. Rasa kepercayaan inilah yang membuat anak diakui dan dihargai keberadaannya.

Agar lima wilayah perkembangan emosi yang dikenalkan pada anak bisa tersampaikan dengan baik, perlu juga didukung dengan kemampuan kecerdasan emosional orangtua maupun guru. Para orang tua dan guru adalah orang terdekat anak-anak, oleh karena itu mereka perlu memberikan teladan terlebih dahulu agar anak yang mempunyai potensi luar biasa bisa mempelajari keterampilan, emosi dari orang-orang dewasa terdekatnya secara lebih baik.

Orangtua atau ayah dan ibu merupakan peletak pertama dalam pembentukan emosi sosial anak. Hal tersebut terbentuk ketika seorang ibu mulai mengandung. Ritme emosi, kebiasaan hidup di masyarakat secara tidak langsung akan menjiwai dan mempengaruhi anak yang akan dilahirkan. Jika ibu berada dalam kondisi tertekan maka akan mempengaruhi anak menjadi pribadi yang tertekan pula, dan jika ibu berada dalam kondisi bahagia maka anak yang akan dilahirkan juga menjadi pribadi yang bahagia (Easy going), mudah berteman, beradaptasi dan lain-lain. Ayah dan ibu merupakan contoh ketauladanan bagi anak.

Kebiassaan yang dilakukan sehari-hari misalnya setelah sholat magrib berjamaah orangtua mengumpulkan anak-anaknya untuk bercerita, bersenda gurau, menanyakan aktivitas yang telah dilakukan anak dalam satu hari, baik pengalaman menyenangkan maupun tidak, kemudian masing-masing anggota keluarga mencarikan solusi dan memberikan masukan sehingga anak terlatih untuk berempati untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dimulai dengan masalah-masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga. Hal tersebut selalu dibiasakan orangtua, anak belajar menceritakan masalah-masalah yang dihadapinya pada orang lain, belajar

mendengarkan orang lain, belajar mencarikan solusi atas masalah yang dihadapi orang diluar dirinya. Sehinnga secara tidak langsung orangtua telah menanamkan keterbukaan, konsep diri positif, sportivitas, keberanian, kemampuan menganalisa kemudian yang paling penting adalah belajar berempati terhadap permasalahan orang lain, menganalisis dan mencari solusi. Secara tidak langsung orangtua telah mengajarkan dasar-dasar berdemokrasi, dimana ada kalanya kita berbicara tapi adakalanya kita menghormati hak orang lain dengan mendengarkan ceritanya, mencarikan solusi, latihan menahan diri misalnya disaat antri berbicara, anak memberikan kesempatan berbicara pada orang lain meskipun anak sendiri ingin berbicara terlebih dahulu, dan lain sebagainya.

Jika pola asuh tak sesuai dengan usia anak, kelewat mendikte, terlalu menuntut lebih, anak harus pintar dan sempurna, serta lainnya sejenis itu, akan membuat anak merasa tak nyaman dan emosi negatifnya semakin menjadi. Orangtua perlu mempraktikkan enam pilar pola asuh positif, salah satunya memahami emosi negatif anak.

Kunci memahami emosi negatif anak adalah mendengarkan keinginan anak, karena kebutuhan anak adalah keinginan didengar, dipahami, dihargai, dilindungi, dan lain-lain. Saat anak sedang marah atau mengalami emosi negatif, orangtua sebaiknya melakukan tips di bawah ini:

1. Validasi atau pahami perasaan atau emosi negatif anak. Misal, "Ayah paham perasaanmu yang sedang sedih, coba ceritakan kepada Ayah supaya kamu lega." Dengan cara ini, anak merasa didengarkan.
2. Hindari memperbaiki perasaan anak. "Ayah tidak suka wajah kamu yang merengut. Coba lihat di cermin." Tanggapan seperti ini hanya akan memblok perkembangan emosional *intellegence* anak. Biarkan anak mengekspresikan emosi negatifnya, tentu dengan cara yang tidak berlebihan.
3. Berikan batasan, seperti, "Ayah paham, kamu marah. Tapi kamu harus tetap menjaga diri dengan baik. Ayah sayang

kamu, Nak." Tujuannya, supaya anak tidak melakukan aksi fisik, ngamuk, melempar barang, dan sebagainya.

4. Berikan pilihan dan dukungan saat anak sudah tenang. Hindari pertanyaan, "Kenapa kamu marah?" Sebaiknya, "Ayah perhatikan, kamu sedang kesal. Ada apa, Sayang?" Pun hindari menyalahkan anak saat ia mengungkapkan kekesalannya, tapi berikan dia waktu untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya. Setelah itu, berikan dukungan kepadanya.

Shutter Stock Ajari anak bagaimana cara mengatasi emosi negatif yang dialaminya. Emosi negatif yang banyak dipendam anak, lambat laun dapat menimbulkan penyakit fisik. Emosi negatif yang timbul dalam diri anak dipengaruhi banyak faktor. Seperti kondisi emosi yang tak stabil, selain karena faktor lingkungan seperti hubungan orangtua yang tidak harmonis, adanya tekanan sosial dari lingkungan sekolah semisal kasus *bullying*, tuntutan orangtua dan pola asuhnya yang kurang mendukung juga menjadi sumber munculnya emosi negatif pada anak.

Bimbingan orangtua sangat penting agar anak dapat mengungkapkan emosinya secara tepat. Terutama saat anak mengalami masalah emosi negatif seperti kekesalan, kemarahan, kesedihan atau kekecewaan. Berikut empat tahapan dalam mengatasi masalah emosi.

a. Memersepsikan

   Anak harus dapat mengenali suatu peristiwa, kejadian atau sumber yang membuat emosi negatifnya muncul.

b. Mengenali

   Orangtua harus memberikan contoh kepada anak bagaimana caranya agar anak dapat mengenali emosi yang dialaminya. Misal, ketika ibu tengah mengalami emosi marah atau sedih, ibu bisa mengatakan, "Mama sedang marah." Nantinya anak akan mengenali beragam emosi tersebut dan meniru bagaimana mengekspresikan emosinya.

c. Mengungkapkan

Tujuan mengungkapkan emosi adalah menyelesaikan suatu masalah. Agar anak dapat mengungkapkan emosi yang dialaminya, diperlukan saluran emosi, baik secara verbal maupun nonverbal. Contoh, secara verbal dengan mengatakan, "Aku kesal," atau, "Aku kecewa," dan lainnya. Untuk nonverbal bisa dengan menulis di buku harian, membuat lukisan, atau melakukan kegiatan lainnya.

d. Mengendalikan emosi

Intinya adalah bersikap asertif, yaitu bagaimana anak bisa menyatakan dan mengungkapkannya secara tepat pada situasi tertentu, atau mengekspresikan perasaannya tanpa menyinggung, menyakiti diri sendiri dan orang lain.

G. Orangtua Sebagai Role Model Utama Pengelolaan Emosi

Kenapa Orangtua adalah Role Model No.1? Menurut Morris et al. (2023), Tripartite Model of Familial Influence: Anak belajar emosi dari orangtua lewat 3 jalur:

1) Observasi (70%): Melihat cara Ayah-Ibu bertengkar, marah, berdamai, senang.
2) Parenting Practices (20%): Cara orang tua merespon emosi anak (dimarahi/dipeluk/dibiarkan)
3) Iklim Emosi Keluarga (10%): Rumahnya tegang atau hangat secara umum.

Anak dari keluarga yang Ayah-Ibu teriak saat marah sama dengan tiga kali lebih sering tantrum meledak di TK (Eisenberg,2022).

Berikut adalah lima peran orangtua sebagai *Role Model* Emosi dijelaskan sebagai berikut.

1. Model Regulasi Konflik Suami-Istri (Paling ditiru anak)
   a. Berantem teriak, banting pintu, diam berhari-hari, maka Anak belajar: konflik sama dengan kekerasan atau diam
   b. Berbeda pendapat tapi tetap bicara pelan: "Ayah kesal, Ayah butuh waktu tenang dulu 5 menit, nanti kita bicara lagi". Maka anak belajar: marah boleh, tapi ada caranya
2. Model Label Emosi (Emotion Vocabulary). Orang tua yang sering memberi nama emosinya sendiri:
   a. "Bunda hari ini lelah sekali, jadi agak sensitif".

b. Ayah kecewa karena macet"
c. Anak dengan orang tua seperti ini kosa kata emosinya dua kali lebih banyak, maka lebih mudah mengelola.

3. Model Coping / Strategi Tenang (Bukan Pelarian)
   a. Saat stres: main HP terus, merokok, marah-marah, belanja berlebihan, maka anak tiru: stres sama dengan HP atau ngamuk
   b. Saat stres: tarik napas, wudhu atau sholat, minum air, jalan kaki, cerita, maka anak tiru strategi sehat
4. Model Empati
   a. Cara orangtua memperlakukan ART, kakek-nenek, tetangga yang sedang susah - semua dilihat anak".
   b. Kasihan ya Bu Ani sakit, yuk kita jenguk", maka anak belajar empati.
5. Model Meminta Maaf & Memperbaiki (Repair). Ini yang paling powerful. Orang tua yang berani bilang:
   a. "Tadi Bunda marah terlalu keras, maaf ya Nak, Bunda salah. Bunda lagi belajar juga mengontrol marah. Maukah kamu maafkan Bunda?"
   b. Anak belajar: orang hebat pun bisa salah dan memperbaiki.

Empat Gaya orangtua dalam menanggapi emosi anak (Gottman - Emotion Coaching), sebagai berikut.

1) Emotion Coaching (IDEAL - Jadi *Role Model*): Menganggap emosi anak sebagai peluang mengajar. Dengar, validasi, bantu cari solusi. Anaknya regulasi emosinya paling bagus.
2) Emotion Dismissing: "Ah gitu aja nangis, udahlah jangan cengeng". Maka anak belajar bahwa emosi itu tidak penting kemudian dipendam kemudian nantinya akan meledak.
3) Emotion Disapproving: "Berhenti nangis! Kalau nangis terus Bunda tinggal!". Maka anak takut mengekspresikan emosinya.
4) Laissez-Faire: Membiarkan semua emosi tanpa batas: "Ya sudah pukul aja kalau marah". Maka anak tidak belajar batas.

Strategi untuk orangtua memberikan contoh pengelolaan emosi di Rumah:

a) Saat orang tua marah: Jeda, sebut emosinya dengan keras biar anak dengar: "Ayah lagi marah nih".
b) Tunjukkan strateginya: "Ayah mau tarik napas dulu".
c) Setelah tenang, perbaiki hubungan: "Tadi Ayah keras suaranya, maaf ya".
d) Malam hari: Cerita 1 emosi hari ini: "Hari ini Bunda senang karena..."

BAB XI
PERAN LINGKUNGAN TERHADAP PEMBENTUKAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Anak Belajar dari Lingkungan

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan sengaja dan terencana untuk membantu anak mengembangkan potensinya secara optimal sehingga anak mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa esensi yang hakiki dari tujuan akhir pendidikan adalah kemampuan anak melakukan adaptasi dengan lingkungan dalam arti yang luas. Tujuan pendidikan seharusnya menjadi dasar untuk mengarahkan berbagai proses pendidikan (pembelajaran) agar mendekatkan anak dengan lingkungan. Maka pendidikan yang diberikan akan dapat dimaknai dan berguna bagi anak ketika beradaptasi dengan lingkungannya.

Dalam budaya minang ada filosofi yang memiliki makna yang dalam dan dapat dikaitkan dengan bahasan ini yakni, ***'Alam Takambang Jadi Guru'***. Maknanya bahwa alam sebagai sarana pembelajaran, hal ini didasarkan pada beberapa teori pembelajaran yang menjadikan alam sebagai sarana yang tak terbatas bagi anak untuk bereksplorasi dan berinteraksi dengan alam dalam membangun pengetahuannya. *Out bound learning* merupakan salah satu model pembelajaran dimana hampir 90% kegiatan dilakukan dengan berintaraksi dengan alam tanpa ada kekangan. Dalam pembelajaran ini anak diajarkan untuk dapat membangun ikatan emosional diantara individu anak yaitu dengan menciptakan kesenangan belajar, menjalin hubungan dan mempengaruhi memori dan ingatan yang cukup lama akan bahan-bahan yang telah dipelajari.

Vaquette (1983) dalam (Goh, Vaquette, Breik, Ivanovski, & Batstone, 2025) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek penting dalam alam yaitu:

1. Alam merupakan ruang lingkup untuk menemukan kembali jati diri secara kolektif dan menyusun kembali kehidupan sosial.
2. Alam merupakan ruang lingkup yang dapat dieksplorasi. Jika anak-anak tidak mengenal lokasi kegiatannya, maka anak akan menggunakan sebagian besar waktu yang tersedia untuk mengetahui apa kira-kira yang akan mereka kerjakan di tempat itu.
3. Peranan pendidik di lokasi kegiatan. Seorang paedagog harus sekaligus menjadi pengajar, pendidik, serta pembimbing kegiatan. Sebagai pengajar yang baik harus dapat memberikan pengetahuan yang dapat diterapkan oleh para muridnya.

B. Konsep-konsep Utama dari Teori Kognitif Sosial

Sudah jelas bahwa konsep utama dari teori kognitif sosial adalah pengertian tentang ***obervational learning*** atau proses belajar dengan mengamati. Jika ada seorang "model" di dalam lingkungan seorang individu, misalnya saja teman atau anggota

keluarga di dalam lingkungan internal, atau di lingkungan publik seperti para tokoh publik di bidang berita dan hiburan, proses belajar dari individu ini akan terjadi melalui cara memperhatikan model tersebut. Terkadang perilaku seseorang bisa timbul hanya karena proses *modeling*. *Modeling* atau peniruan merupakan "*the direct, mechanical reproduction of behavior*, reproduksi perilaku yang langsung dan mekanis (Astriani & Mufidah, 2022). Sebagai contoh, ketika seorang ibu mengajarkan anaknya bagaimana cara mengikat sepatu dengan memeragakannya berulang kali sehingga si anak bisa mengikat tali sepatunya, maka proses ini disebut proses *modelling*.

Sebagai tambahan bagi proses peniruan interpersonal, proses *modeling* dapat juga terlihat pada narasumber yang ditampilkan oleh media. Misalnya orang bisa meniru bagaimana cara memasak kue bika dalam sebuah acara kuliner di televisi. Meski demikian tidak semua narasumber dapat memengaruhi khalayak, meski contoh yang ditampilkan lebih mudah dari bagaimana cara membuat kue bika. Di dalam kasus ini, teori kognitif sosial kembali ke konsep dasar "*rewards and punishments*" -- imbalan dan hukuman-- tetapi menempatkannya dalam konteks belajar sosial.

Baranowski, Perry, dan Parcel (1997) dalam kutipan (Pradiningtyas & Lukiastuti, 2019) menyatakan bahwa "*reinforcement is the primary construct in the operant form of learning*" (p.161)-- proses penguatan merupakan bentuk utama dari cara belajar seseorang. Proses penguatan juga merupakan konsep sentral dari proses belajar sosial. Di dalam teori kognitif sosial, penguatan bekerja melalui proses efek menghalangi (***inhibitory effects***) dan efek membiarkan (***disinhibitory effects***). *Inhibitory Effects* terjadi ketika seseorang melihat seorang model yang diberi hukuman karena perilaku tertentu. Dengan mengamati apa yang dialami model tadi, akan mengurangi kemungkinan orang tersebut mengikuti apa yang dilakukan sang artis penyanyi terkenal itu.

Sebaliknya, *Disinhibitory effects* terjadi ketika seseorang melihat seorang model yang diberi penghargaan atau imbalan

untuk suatu perilaku tertentu. Misalnya disebuah tayangan kontes adu bakat di sebuah televisi ditampilkan sekelompok pengamen jalanan yang bisa memenangi hadiah ratusan juta rupiah, serta ditawari menjadi model iklan dan bermain dalam sinetron karena mengkuti lomba tersebut. Menurut teori ini, orang juga akan mencoba mengikuti jejak sang pengamen jalanan.

Efek-efek yang dikemukakan di atas tidak tergantung pada imbalan dan hukuman yang sebenarnya, tetapi dari penguatan atas apa yang dialami orang lain tapi dirasakan seseorang sebagai pengalamannya sendiri (*vicarious reinforcement*). Menurut Bandura (1986), *vicarious reinforcement* terjadi karena adanya konsep pengharapan hasil (*outcome expectations*) dan harapan hasil (*outcome expectancies*) (Agustine & Widjaja, 2021). *Outcome expectations* menunjukkan bahwa ketika kita melihat seorang model diberi penghargaan dan dihukum, kita akan berharap mendapatkan hasil yang sama jika kita melakukan perilaku yang sama dengan model. Seperti dikatakan oleh Baranowski dkk (1997), "*People develop expectations about a situation and expectations for outcomes of their behavior before they actually encounter the situation*" (p. 162) (Abdullah Muzakar & Abdul Azizurrahman, n.d.). Orang akan mengembangkan pengharapannya tentang suatu situasi dan pengharapannya untuk mendapatkan suatu hasil dari perilakunya sebelum ia benar-benar mengalamai situasi tersebut. Selanjutnya, seseorang mengikat nilai dari pengharapan tersebut dalam bentuk *outcome expectancies* -- harapan akan hasil. Harapan-harapan ini mempertimbangkan sejauh mana penguatan tertentu yang diamati itu dipandang sebagai sebuah imabalan atau penghargaan atau hukuman. Hal ini akan memengaruhi sejauh mana proses belajar sosial akan terjadi.

Konsep-konsep yang telah dikemukakan merupakan proses dasar dari pembelajaran dalam teori kognitif sosial. Meskipun demikian, terdapat beberapa konsep lain yang dikemukakan teori ini yang akan memengaruhi sejauh mana belajar sosial berperan. Salah satu tambahan yang penting bagi

teori ini adalah konsep identifikasi (*indentification*) dengan model di dalam media. Secara khusus teori kognitif sosial menyatakan bahwa jika seseorang merasakan hubungan psikologis yang kuat dengan sang model, proses belajar sosial akan lebih terjadi. Menurut White (1972) dikutip dalam (Abdullah Muzakar & Abdul Azizurrahman, n.d.) identifikasi muncul mulai dari ingin menjadi hingga berusaha menjadi seperti sang model dengan beberapa kualitas yang lebih besar. Misalnya seorang anak yang mengidolakan seorang atlit sepakbola, mungkin akan meniru atlit tersebut dengan cara menggunakan kostum yang sama dengan atlit tersebut atau mengonsumsi makanan yang dikonsumsi atlit tersebut.

Teori kognitif sosial juga mempertimbangkan pentingnya kemampuan sang "pengamat" untuk menampilkan sebuah perilaku khusus dan kepercayaan yang dipunyainya untuk menampilkan perilaku trsebut. Kepercayaan ini disebut dengan ***self-efficacy*** atau efikasi diri. (Bandura, 1977a) dan hal ini dipandang sebagai sebuah prasayarat kritis dari perubahan perilaku (Pradiningtyas & Lukiastuti, 2019). Misalnya dalam kasus tayangan tentang cara pembuatan kue bika di televisi yang telah disebutkan di atas. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa tak semua orang akan belajar membuat kue bika, khususnya bagi mereka yang terbiasa membeli kue bika siap saji dan mempunyai keyakinan bahwa membuat kue bika sendiri merupakan hal yang sia-sia dan tak perlu karena membelinya pun tidak mahal harganya. Dalam hal ini orang tersebut dianggap tidak mempunyai tingkat efikasi diri yang cukup untuk belajar memasak kue bika dari televisi.

C. Teori Kognitif Sosial dan Media Komunikasi

Dapat disimpulkan bahwa asumsi dari teori kognitif sosial adalah bahwa proses belajar akan terjadi jika seseorang mengamati seorang model yang menampilkan suatu perilaku dan mendapatkan imbalan atau hukuman karena perilaku tersebut. Melalui pengamatan ini, orang tersebut akan mengembangkan harapan-harapan tentang apa yang akan terjadi

jika ia melakukan perilaku yang sama dengan sang model. Harapan-harapan ini akan memengaruhi proses belajar perilaku dan jenis perilaku berikutnya yang akan muncul. Namun, proses belajar ini akan dipandu oleh sejauhmana orang tersebut mengidentifikasi dirinya dengan sang model dan sejauh mana ia merasakan efikasi diri tentang perilaku-perilaku yang dicontohkan sang model.

Melalui dasar pemikiran ini, aplikasi dari teori kognitif sosial dengan penelitian di media massa perlu diperjelas. Di dalam masyarakat masa kini, banyak model yang kita pelajari adalah model yang kita lihat, dengar, atau baca di media massa. Model-model ini bisa jadi merupakan orang-orang yang kita amati dalam siaran berita atau program dokumenter. Mereka juga bisa saja karakter-karakter yang kita lihat dalam program-program drama atau sinetron atau film layar lebar atau televisi atau juga karakter dalam buku novel. Bisa juga mereka adalah para penyanyi atau penari yang kita dengar dan lihat melalui radio atau CD dan VCD musik. Singkat kata, begitu banyaknya model yang ditampilkan media akan dapat mengubah perilaku baik anak-anak maupun orang dewasa karena mereka mengamati media.

Dampak terbesar dari teori kognitif sosial adalah dalam penelitian tentang kekerasan dalam media (*media violence*). Gunter (1994) melakukan tinjauan atas riset tentang dampak dari kekerasan yang ditampilkan di media pada anak-anak dan orang dewasa, dan ia menyimpulkan bahwa terdapat bukti-bukti campuran yang kuat yang menghubungkan efek dari penggambaran kekerasan melalui media pada perilaku, sikap dan kognisi dari penonton (Uswatina et al., 2021). Teori kognisi sosial, yang amat menekankan efek pada perilaku, mengatakan bahwa penggamabaran kekerasan itu memicu baik peningkatan maupun penurunan dalam perilaku kekerasan, tergantung pada perilaku yang mendapatkan imabalan maupun hukuman, dan juga tergantung pada sejauh mana penonton mengidentifikasi diri mereka pada model kekerasan dalam media. Bandura (1962) dan Berkowitz (1964) mendukung hubungan mendasar antara

menonton perilaku kekerasan dan pemodelan perilaku dalam interaksi (Supardan, 2022). Bagaimanapun, riset terakhir telah menambahkan kompleksitas untuk persamaan ini, dengan alasan bahwa isu-isu seperti kecenderungan perilaku agresif yang sudah ada, proses kognitif media, realita yang digambarkan mediam dan bahkan diet bisa memengaruhi sejauh mana seseorang "belajar" tentang kekerasan dari media (Imron, n.d.).

Aplikasi dari teori kognitif sosial pada studi tentang kekerasan melalui televisi mempertimbangkan bagaimana media dapat memiliki konsekuensi yang tak diinginkan pada khalayak pemirsanya. Bagaimanapun, para sarjana komunikasi dan peneliti riset aksi (*action research*) juga mempertimbangkan aplikasi yang lebih berguna dari teori kognitif sosial ini. Makin banyak saja para sarjana komunikasi yang menggunakan konsep *hiburan* dan *pendidikan* dalam mempertimbangkan bagaimana pesan-pesan program hiburan bisa digunakan untuk menimbulkan perubahan perilaku dan sosial. Dengan menggunakan karakter-karakter yang menarik yang mendapatkan penghargaan atau hukuman sebagai pemodelan dari perilaku secara nyata.

D. Sekilas Tentang Teori Pembelajaran Sosial

Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara sesama manusia yang saling mempengaruhi antara satu sama lain (Rahmawati, 2023). Interaksi sosial adalah hubungan antara manusia yang menghasilkan suatu proses pengaruh mempengaruhi yang menghasilkan hubungan tetap dan pada akhirnya memungkinkan pembentukan struktur sosial.

Ciri-ciri interaksi sosial, jumlah pelakunya lebih daripada seorang. Terjadinya komunikasi diantara pelaku melalui kontrak sosial. Mempunyai maksud atau tujuan yang jelas. Dilaksanakan melalui suatu pola sistem sosial tertentu. Syarat-syarat terjadinya interaksi sosial terjadinya kontak sosial komunikasi.

Teori kognitif sosial memberikan sebuah penjelasan tentang bagaimana perilaku bisa dibentuk melalui pengamatan pada model-model yang ditampilkan oleh media massa. Efek

dari pemodelan ini meningkat melalui pengamatan tentang imbalan dan hukuman yang dijatuhkan pada model, melalui identifikasi dari khalayak pada model tersebut, dan melalui sejauh mana khalayak memiliki efikasi diri tentang perilaku yang dicontohkan di media. Meski berdasarkan bidang studi psikologi sosial, teori ini memiliki efek yang kuat untuk pemahaman tentang efek kekerasan melalui media baik untuk anak-anak maupun orang dewasa dan juga pada perencanaan kampanye yang ditujukan untuk mengubah perilaku masyarakat melalui media.

Anak usia dini sebagai makhluk sosial membutuhkan peran lingkungannya atau bantuan dari orang lain untuk dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang utuh. Dalam perkembangannya, pendapat dan sikap anak dapat berubah karena interaksi dan saling berpengaruh antar sesama teman sebaya maupun dengan orang lain dalam proses sosialisasi.

Dalam psikologi perkembangan, banyak dibahas mengenai bagaimana tahap perkembangan sosial anak, diantara tokoh yang memberi kontribusi dalam hal ini adalah teori perkembangan psikososial Erik H. Erikson. Erikson mengatakan bahwa istilah "psikososial" dalam kaitannya dengan perkembangan manusia berarti bahwa tahap-tahap kehidupan seseorang dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan suatu organisme yang menjadi matang secara fisik dan psikologis.

Erik H. Erikson (1902-1994) adalah salah seorang toritisi ternama dalam bidang perkembangan rentang-hidup, ia juga memiliki kontribusi yang banyak dalam bidang psikologi terutama pada pengembangan anak dan krisis identitas. ia mempelajari ilmu jiwa di Vienna Psychoanalytic Institute, kemudian ia mengkhususkan diri dalam psikoanalisa anak.

Erikson tertarik akan pengaruh masyarakat dan kultur terhadap perkembangan anak. Ia belajar dari kelompok anak-anak Amerika asli untuk membantu merumuskan teori-teorinya. Buku pertamanya adalah *Childhood* dan *Society* pada tahun 1950, yang menjadi salah satu buku klasik di dalam bidang ini. Teori

Perkembangan Psikososial Erik H. Erikson ada istilah "psikososial" dalam kaitannya dengan perkembangan manusia berarti bahwa tahap-tahap kehidupan seseorang dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan suatu organisme yang menjadi matang secara fisik dan psikologis. Perkembangan psikososial juga bisa diartikan berhubungan dengan perubahan-perubahan perasaan atau emosi dan kepribadian serta perubahan dalam bagaimana individu berhubungan dengan orang lain.

Teori perkembangan kepribadian yang dikemukakan Erik H. Erikson merupakan salah satu teori yang memiliki pengaruh kuat dalam psikologi. Hal ini dikarenakan ia menjelaskan tahap perkembangan manusia mulai dari lahir hingga lanjut usia. Teori Erikson yang membawa aspek kehidupan sosial dan fungsi budaya dianggap lebih realistis. Teori Erikson lebih tertuju pada masyarakat dan kebudayaan. Bagi Erikson, dinamika kepribadian selalu diwujudkan sebagai hasil interaksi antara kebutuhan dasar biologis dan pengungkapannya sebagai tindakan- tindakan sosial.

Teori Erikson mengenai perkembangan ego ialah sebuah asumsi mengenai perkembangan setiap manusia yang merupakan suatu tahap yang telah ditetapkan secara universal dalam kehidupan setiap manusia. Tahap-Tahap Perkembangan Psikososial Erik H. Erikson Menurut teori psikososial Erikson, perkembangan manusia dibedakan berdasarkan kualitas ego dalam delapan tahap perkembangan. Empat tahap pertama terjadi pada masa bayi dan masa kanak-kanak, tahap pertama pada masa adolesen, dan tiga terakhir pada masa dewasa dan usia tua. Berikut ini adalah delapan tahap perkembangan psikososial Erikson:

1. **Tahap Kepercayaan dan Ketidakpercayaan (*Trust vs Mistrust*)**

Tahap ini terjadi selama tahun-tahun pertama kehidupan, yaitu usia kira- kira 0-1 tahun. Pada tahap ini, bayi mengalami konflik antara percaya dan tidak percaya (Trust vs Mistrust).

Keadaan percaya "trust" menurut Erikson pada umumnya mengandung tiga aspek yaitu: Bahwa bayi belajar percaya pada kesamaan dan kesinambungan dari pengasuh diluarnya; Bahwa bayi belajar percaya diri dan dapat percaya pada kemampuan organ - organnya sendiri untuk menanggulangi dorongan-dorongan; Bahwa bayi menganggap dirinya cukup dapat dipercaya sehingga pengasuh tak perlu waspada dirugikan. Menurut Erikson, bukti pertama yang menunjukkan adanya kepercayaan sosial pada bayi dapat terlihat ketika kebutuhan oralis bayi terpenuhi, misalnya kepuasan atau kesenangannya dalam menikmati air susu, kepulasan tidur, dan kemudahan membuang air besar.

Erikson yakin bahwa bayi mempelajari rasa percaya apabila mereka diasuh dengan cara yang konsisten dan hangat. Pada saat itu, hubungan bayi dengan ibu sangatlah penting. Kalau ibu memberinya makan, membuatnya hangat, memeluk dan mengajaknya bicara, maka bayi tersebut akan memperoleh kesan bahwa lingkungannya dapat menerima kehadirannya secara hangat dan bersahabat. Inilah yang menjadi landasan pertama bagi rasa percaya. Sebaliknya kalau ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi, maka dalam diri bayi akan timbul rasa ketidakpercayaan kepada lingkungannya. Oleh karena itu kadang-kadang bayi menangis bila dipangku oleh orang yang tidak dikenalnya. Ia bukan saja tidak percaya kepada orang-orang yang asing tetapi juga kepada benda asing, tempat asing, suara asing, perlakuan asing dan sebagainya. Kalau menghadapi situasi-situasi tersebut seringkali bayi menangis. Pengalaman akan adanya suatu pengaturan timbal balik antara peningkatan kemampuan bayi untuk menerima cara-cara pengasuhan ibu, secara berangsur-angsur membantu anak mengimbangi keadaan tidak senang yang disebabkan oleh ketidak matangan *home ostatis* yaitu kecenderungan bagi organ-organ tubuh dan darah untuk mempertahankan diri agar tetap konstan yang menyertai ia sejak lahir. Seiring dengan timbulnya rasa senang dalam diri bayi, maka pada saat bangun ia berangsur-angsur menemukan bahwa panca inderanya telah akrab dengan lingkungan. Prestasi sosial

pertama bayi adalah kerelaannya membiarkan ibu hilang dari pandangan tanpa kecemasan dan kemarahan. Dengan demikian, bayi yang memiliki rasa percaya dalam dirinya cenderung untuk memiliki rasa aman dan percaya diri untuk mengeksplorasi lingkungan yang baru. Sebaliknya bayi yang memiliki rasa tidak percaya (mistrust) cenderung tidak memiliki harapan-harapan positif.

2. Tahap Otonomi dan Perasaan Malu dan Ragu-ragu (*Otonomy vs Shame and Duobt*)

Tahap ini merupakan tahap perkembangan psikososial yang berlangsung pada akhir masa bayi dan masa baru pandai berjalan. Otonomi dibangun diatas perkembangan kemampuan mental dan kemampuan motorik. Pada tahap ini, bayi tidak hanya dapat berjalan, tetapi mereka juga dapat memanjat, membuka dan menutup, menjatuhkan, menolak dan menarik, memegang dan melepaskan. Bayi merasa bangga dengan prestasi ini dan ingin melakukan segala sesuatu sendiri. Membuka bungkusan paket, atau memutuskan apa yang akan dia makan. Selanjutnya, mereka juga dapat belajar mengendalikan otot mereka dan dorongan keinginan diri mereka sendiri.

Dengan demikian, setelah memperoleh kepercayaan dari pengasuh mereka, bayi mulai menemukan bahwa perilaku mereka adalah milik mereka sendiri. Mereka mulai menyatakan rasa mandiri atau otonomi mereka. Mereka menyadari kemauan mereka. Pada tahap ini, bila orang tua selalu memberikan dorongan kepada anak agar anak dapat berdiri di atas kedua kaki mereka sendiri, sambil melatih kemampuan-kemampuan mereka, maka anak kan mampu mengembangkan pengendalian atas otot, dorongan, lingkungan, dan diri sendiri (otonom). Sebaliknya, jika orang tua cederung menuntut terlalu banyak atau terlalu membatasi anak untuk menyelidiki lingkungannya, maka anak akan mengalami rasa malu dan ragu-ragu yang berlebihan tentang kemampuan mereka untuk mengendalikan diri mereka sendiri dan dunia mereka. Erikson yakin tahap otonomi vs rasa malu dan ragu-ragu memiliki implikasi yang

penting bagi perkembangan kemandirian dan identitas selama masa remaja. Pengembangan otonomi selama tahun-tahun balita memberi remaja dorongan untuk menjadi individu yang mandiri, yang dapat memiliki dan menentukan masa depan mereka sendiri.

3. Tahap Prakarsa dan Rasa Bersalah (*Initiative vs Guilt*)

Yaitu tahap perkembangan psikososial ketiga yang berlangsung selama tahun-tahun prasekolah. Pada tahap ini, anak terlihat sangat aktif, suka berlari,berkelahi, memanjat-manjat, dan suka menantang lingkungannya. Dengan menggunakan bahasa, fantasi, dan permainan khayalan, dia memperoleh perasaan harga diri. Bila orang tua berusaha memahami, menjawab pertanyaan anak, dan menerima keaktifan anak dalam bermain, maka anak akan belajar untuk mendekati apa yang dia inginkan, dan perasaan inisiatif menjadi semakin kuat. Sebaliknya, bila orangtua kurang memahami, kurang sabar, suka memberi hukuman, dan menganggap bahwa pengajuan pertanyaan, bermain dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan anak tidak bermanfaat, maka anak akan merasa bersalah dan menjadi enggan untuk mengambil inisiatif untuk mendekati apa yang diinginkannya.

Masa prasekolah (*Preschool Age*) ditandai adanya kecenderungan initiative – guilty. Pada masa ini anak telah memiliki beberapa kecakapan, dengan kecakapan-kecakapan tersebut dia terdorong melakukan beberapa kegiatan, tetapi karena kemampuan anak tersebut masih terbatas adakalanya dia mengalami kegagalan. Kegagalan-kegagalan tersebut menyebabkan dia memiliki perasaan bersalah, dan untuk sementara waktu dia tidak mau berinisatif atau berbuat. Tahap ketiga ini juga dikatakan sebagai tahap kelamin-lokomotor (genital-locomotor stage) atau yang biasa disebut tahap bermain. Tahap ini pada suatu periode tertentu saat anak menginjak usia 3 sampai 5 atau 6 tahun, dan tugas yang harus diemban seorang anak pada masa ini ialah untuk belajar punya gagasan (inisiatif) tanpa banyak terlalu melakukan kesalahan.

Masa-masa bermain merupakan masa di mana seorang anak ingin belajar dan mampu belajar terhadap tantangan dunia luar, serta mempelajari kemampuan-kemampuan baru juga merasa memiliki tujuan. Dikarenakan sikap inisiatif merupakan usaha untuk menjadikan sesuatu yang belum nyata menjadi nyata, sehingga pada usia ini orangtua dapat mengasuh anaknya dengan cara mendorong anak untuk mewujudkan gagasan dan ide-idenya. Akan tetapi, semuanya akan terbalik apabila tujuan dari anak pada masa genital ini mengalami hambatan karena dapat mengembangkan suatu sifat yang berdampak kurang baik bagi dirinya yaitu merasa berdosa dan pada klimaksnya mereka seringkali akan merasa bersalah atau malah akan mengembangkan sikap menyalahkan diri sendiri atas apa yang mereka rasakan dan lakukan.

Ketidak pedulian (*ruthlessness*) merupakan hasil dari maladaptif yang keliru, hal ini terjadi saat anak memiliki sikap inisiatif yang berlebihan namun juga terlalu minim. Orang yang memiliki sikap inisiatif sangat pandai mengelolanya, yaitu apabila mereka mempunyai suatu rencana baik itu mengenai sekolah, cinta, atau karir mereka tidak peduli terhadap pendapat orang lain dan jika ada yang menghalangi rencananya apa dan siapa pun yang harus dilewati dan disingkirkan demi mencapai tujuannya itu. Akan tetapi bila anak saat berada pada periode mengalami pola asuh yang salah yang menyebabkan anak selalu merasa bersalah akan mengalami malignansi yaitu akan sering berdiam diri (*inhibition*). Berdiam diri merupakan suatu sifat yang tidak memperlihatkan suatu usaha untuk mencoba melakukan apa-apa, sehingga dengan berbuat seperti itu mereka akan merasa terhindar dari suatu kesalahan. Kecenderungan atau krisis antara keduanya dapat diseimbangkan, maka akan lahir suatu kemampuan psikososial adalah tujuan (*purpose*). Selain itu, ritualisasi yang terjadi pada masa ini adalah masa dramatik dan impersonasi.

Dramatik dalam pengertiannya dipahami sebagai suatu interaksi yang terjadi pada seorang anak dengan memakai fantasinya sendiri untuk berperan menjadi seseorang yang

berani. Sedangkan impersonasi dalam pengertiannya adalah suatu fantasi yang dilakukan oleh seorang anak namun tidak berdasarkan kepribadiannya. Oleh karena itu, rangakain kata yang tepat untuk menggambarkan masa ini pada akhirnya bahwa keberanian, kemampuan untuk bertindak tidak terlepas dari kesadaran dan pemahaman mengenai keterbatasan dan kesalahan yang pernah dilakukan sebelumnya

4. Tahap Kerajinan dan Rasa Redah Diri (*Industry vs Inferiority)*

Tahap ini merupakan tahap psikososial keempat yang berlangsung kira-kira pada tahun-tahun sekolah dasar. Pada tahun ini, anak mulai memasuki dunia yang baru, yaitu sekolah dengan segala aturan dan tujuan. Anak mulai mengarahkan energi mereka menuju penguasaan pengetahuan dan keterampilan intelektual. Alat-alat permainan dan kegiatan bermain berangsur-angsur digantikan oleh perhatian pada situasi-situasi produktif serta alat-alat yang dipakai untuk bekerja. Akan tetapi, apabila anak tidak berhasil menguasai keterampilan dan tugas-tugas yang dipilihnya atau oleh guru-guru dan orang tuanya, maka anak akan mengembangkan perasaan rendah dirinya. Masa Sekolah (*School Age*) ditandai adanya kecenderungan industry–inferiority.

Sebagai kelanjutan dari perkembangan tahap sebelumnya, pada masa ini anak sangat aktif mempelajari apa saja yang ada di lingkungannya. Dorongan untuk mengatahui dan berbuat terhadap lingkungannya sangat besar, tetapi dipihak lain karena keterbatasan-keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya kadang-kadang dia menghadapi kesukaran, hambatan bahkan kegagalan. Hambatan dan kegagalan ini dapat menyebabkan anak merasa rendah diri. Tahap keempat ini dikatakan juga sebagai tahap laten yang terjadi pada usia sekolah dasar antara umur 6 sampai 12 tahun. Salah satu tugas yang diperlukan dalam tahap ini ialah adalah dengan mengembangkan kemampuan bekerja keras dan menghindari perasaan rasa rendah diri. Saat anak-anak berada tingkatan ini area sosialnya bertambah luas

dari lingkungan keluarga merambah sampai ke sekolah, sehingga semua aspek memiliki peran, misalnya orangtua harus selalu mendorong, guru harus memberi perhatian, teman harus menerima kehadirannya, dan lain sebagainya.

5. Tahap Identitas dan Kekacauan Identitas (*Identity vs Identity Confusion*)

Tahap identitas dan kekacauan identitas ini merupakan tahap psikososial yang kelima yang berlangsung selama tahun-tahun masa remaja yaitu usia kira-kira 12-20 tahun. Tahap ini adalah tahap yang paling diberi penekanan oleh Erikson karena tahap ini merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Peristiwa-peristiwa yang yang terjadi pada tahap ini sangat menentukan perkembangan kepribadian masa dewasa. Pada tahap ini, anak dihadapkan dengan pancarian jati diri. Ia mulai merasakan suatu perasaan tentang identitasnya sendiri, perasaan bahwa ia adalah individu unik. Ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, tujuan-tujuan yang diinginkan tercapai dimasa mendatang, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupannya sendiri, yang siap memasuki suatu peran yang berati ditengah masyarakat, baik peran yang bersifat menyesuaikan diri ditengah masyarakat, baik peran yang bersifat menyesuaiakan diri maupun yang bersifat memperbaharui.

Akan tetapi, karena peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masadewasa di satu pihak dan karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis dipihak lain, maka selama tahap pembentukan identitas ini seorang remaja mungkin merasakan penderitaan paling dalam dibandingkan msa-masa lain akibat kekacauan peranan ataupun kekacauan identitas. Bila krisis ini tidak segera diatasi maka anak akan mengalami kebingungan peran atau kekecauan identitas, yang dapat menyebabkan anak merasa terisolasi, cemas, hampa, dan bimbang. Selama masa kekacauan identitas ini tingkah laku remaja tidak konsosten dan tidak dapat diprediksikan. Pada satu saaat mungkin ia lebih tertutup terhadap siapapun, karena takut

ditolak atau dikecewakan. Namun pada saat lain ia mungkin ingin menjadi pengikut atau pendinta dengan tidak memperdulikan konsekuensi-konsekuensi dari komitmennya. Berdasar kondisi demikian, maka menurut Erikson salah satu tugas perkembangan selama masa remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada akhir masa remaja.

6. Tahap Keintiman dan Isolasi (*Intimacy vs Isolation*)

Tahap ini dimuai sekitar umur 20-24 tahun yaitu masa awal dewasa. Perkembangan psikososial keenam yang dialami individu selama tahun-tahun awal masa dewasa. Jika pada masa sebelumnya, individu memiliki ikatan yang kuat dengan kelompok sebayanya, maka tugas perkembangan individu pada masa ini adalah membentuk relasi intim dengan orang lain. Menurut Erikson, keintiman tersebut biasanya menuntut perkembangan seksual yang mengarah pada hubungan seksual dengan lawan jenis yang dicintai. Bahaya dari tidak tercapainya keintiman selama tahap ini adalah isolasi, yakni kecenderungan menghindari berhubungan secara intim dengan orang lain, kecuali dalam lingkup yang amat terbatas. Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan memperhatikanorang lain dan membagi pengelaman dengan mereka. Orang yang tidak dapat mejalin hubungan intim dengan orang lain akan terisolasi, menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa. Pada masa dewasa ini, orang-orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain.

Mereka menambahkan hubungan-hubungan yang intim dan akrab dilandasi dengan persaudaraan, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen sekalipun mungkin mereka harus berkorban untuk itu. Dalam suatu studi ditunjukkan bahwa hubungan intim mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang, Orang-orang yang mempunyai tempat unutk berbagi ide, perasaaan dan masalah, mereka lebih

bahagia dan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tempat untuk berbagi. Periode diperlihatkan dengan adanya hubungan spesial dengan orang lain yang biasanya disebut dengan istilah pacaran guna memperlihatkan dan mencapai kelekatan dan kedekatan dengan orang lain. Di mana muatan pemahaman dalam kedekatan dengan orang lain mengandung arti adanya kerja sama yang terjalin dengan orang lain. Akan tetapi, peristiwa ini akan memiliki pengaruh yang berbeda apabila seseorang dalam tahap ini tidak mempunyai kemampuan untuk menjalin relasi dengan orang lain secara baik sehingga akan tumbuh sifat merasa terisolasi.

Erikson menyebut adanya kecenderungan maladaptif yang muncul dalam periode ini ialah rasa cuek, di mana seseorang sudah merasa terlalu bebas, sehingga mereka dapat berbuat sesuka hati tanpa memperdulikan dan merasa tergantung pada segala bentuk hubungan misalnya dalam hubungan dengan sahabat, tetangga, bahkan dengan orang yang kita cintai/kekasih sekalipun. Sementara dari segi lain/malignansi Erikson menyebutnya dengan keterkucilan, yaitu kecenderungan orang untuk mengisolasi atau menutup diri sendiri dari cinta, persahabatan dan masyarakat, selain itu dapat juga muncul rasa benci dan dendam sebagai bentuk dari kesendirian dan kesepian yang dirasakan. Oleh sebab itu, kecenderungan antara keintiman dan isoalasi harus berjalan dengan seimbang guna memperoleh nilai yang positif yaitu cinta. Dalam konteks teorinya, cinta berarti kemampuan untuk mengenyampingkan segala bentuk perbedaan dan keangkuhan lewat rasa saling membutuhkan. Wilayah cinta yang dimaksudkan di sini tidak hanya mencakup hubungan dengan kekasih namun juga hubungan dengan orangtua, tetangga, sahabat, dan lain-lain.

7. Tahap Generativitas dan Stagnasi (*Generativity vs Stagnation)*

Tahap ini merupakan tahap psikososial ketujuh yang dialami individu selama pertengahan masa dewasa. Ciri utama tahap generativitas adalah perhatian terhadap apa yang

dihasilkan (keturunan, ide-ide, dan sebagainya) serta pembentukan dan penetapan garis-garis pedoman untuk generasi mendatang. Kepedulian seseorang terhadap pengembangan generasi muda inilah yang diistilah oleh Erikson dengan "generativitas" . Apabila generativitas ini lemah atau tidak diungkapkan, maka kepribadian akan mundur, mengalami pemiskinan dan stagnasi. Masa dewasa (dewasa tengah) berada pada posisi ke tujuh, dan ditempati oleh orang-orang yang berusia sekitar 30 sampai 60 tahun.

Masa Dewasa (*Adulthood*) ditandai adanya kecenderungan *generativity-stagnation*. Sesuai dengan namanya masa dewasa, pada tahap ini individu telah mencapai puncak dari perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuannya cukup luas, kecakapannya cukup banyak, sehingga perkembangan individu sangat pesat. Meskipun pengetahuan dan kecakapan individu sangat luas, tetapi dia tidak mungkin dapat menguasai segala macam ilmu dan kecakapan, sehingga tetap pengetahuan dan kecakapannya terbatas. Untuk mengerjakan atau mencapai hal–hal tertentu ia mengalami hambatan. Apabila pada tahap pertama sampai dengan tahap ke enam terdapat tugasuntuk dicapai, demikian pula pada masa ini dan salah satu tugas untuk dicapai ialah dapat mengabdikan diri guna keseimbangan antara sifat melahirkan sesuatu (generativitas) dengan tidak berbuat apa-apa (stagnasi). Generativitas adalah perluasan cinta ke masa depan. Sifat ini adalah kepedulian terhadap generasi yang akan datang. Melalui generativitas akan dapat dicerminkan sikap memperdulikan orang lain. Pemahaman ini sangat jauh berbeda dengan arti kata stagnasi yaitu pemujaan terhadap diri sendiri dan sikap yang dapat digambarkan dalam stagnasi ini adalah tidak perduli terhadap siapapun. Maladaptif yang kuat akan menimbulkan sikap terlalu peduli, sehingga mereka tidak punya waktu untuk mengurus diri sendiri. Selain itu malignansi yang ada adalah penolakan, di mana seseorang tidak dapat berperan secara baik dalam lingkungan kehidupannya akibat dari semua itu kehadirannya ditengah-tengah area kehidupannya kurang mendapat sambutan yang baik.

8. Tahap Integritas dan Keputusasaan (*Integrity vs Despair*)

Tahap ini merupakan tahap kedelapan yang dialami individu selama akhir masa dewasa. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk dan ide-ide serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Integritas terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupannya menoleh ke belakang dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan dalam hidupnya selama ini, menerima dan menyesuaikan diri dengan keberhasilan, dan kegagalan yang dialaminya, merasa aman dan tentram, serta menikmati hidup sebagai yang berharga dan layak.

Lawan dari integritas adalah keputusasaan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian. Kondisi ini dan memperburuk perasaaan bahwa kehidupan ini tidak berarti, bahwa ajal sudah dekat dan ketakutan akan kematian. Seseorang yang berhasil menangani masalah yang timbul pada setiap tahap kehidupan sebelumnya, maka dia akan mendapatkan perasaan yang utuh atau integritas. Sebaliknya, seseorang tua yang meninjau kembali terhadap kehidupannya silam dengan penuh penyesalan, menilai kehidupan sebagai suatu rangkaian hilangnya kesempatan dan kegagalan, maka pada tahu-tahun akhir kehidupan ini merupakan tahun-tahun yang penuh dengan keputusasaan.

BAB XII
PERAN GURU DAN KEGIATAN PEMBIASAAN SEBAGAI STRATEGI PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSI ANAK DI LEMBAGA PAUD

A. Guru Sebagai Role Model atau Tauladan Pengelolaan Emosi Pada AUD

Role Model sama dengan Figur yang perilakunya diamati, ditiru, dan diinternalisasi anak sebagai standar perilakunya sendiri. Untuk Anak Usia Dini, role model bekerja lewat 4 mekanisme, Bandura (Social Learning Theory, 1977):

1) Attention, Anak memperhatikan guru yang hangat & berwibawa
2) Retention, Anak mengingat apa yang guru lakukan saat marah

3) Reproduction, Anak mencoba meniru (tarik napas, bilang "aku kesal")
4) Motivation, Anak mengulang karena dipuji: "Wah kamu hebat bisa tenang seperti Bu Guru". Jadi anak tidak mendengarkan apa yang guru katakan, namun anak meniru apa yang guru lakukan.

Berikut adalah tiga jenis role model guru dalam emosi, dijelaskan sebagai berikut.

1. Role Model Ekspresif: Guru yang jujur mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak memendam, tidak meledak. Contoh: Guru bilang "Saya sedih" dengan wajah sedih yang wajar, bukan menangis histeris.
2. Role Model Regulatif: Guru yang menunjukkan cara mengelola emosi. Ini yang paling langka. Banyak guru minta anak tenang, tapi gurunya sendiri tidak menunjukkan caranya tenang.
3. Role Model Relasional: Guru yang menunjukkan cara berempati pada emosi orang lain. Contoh: Saat satu anak sedih, guru dekati, anak lain melihat dan belajar empati.

Ciri guru role model emosi yang ideal Berdasarkan Jennings & Greenberg (2022) - Prosocial Classroom Model:

a. Self-Awareness: Sadar emosi diri sendiri sedang apa.
b. Self-Management: Punya strategi pribadi (napas, jeda, minum air).
c. Social Awareness: Peka baca emosi anak tanpa anak harus teriak dulu.
d. Relationship Skills: Bisa menenangkan tanpa menghukum atau mempermalukan.
e. Responsible Decision: Tidak mengambil keputusan saat marah.

Selanjutnya, kesalahan fatal guru yang merusak role model yaitu:

1) Incongruent: Bilang "sabar" tapi nada tinggi & membentak

2) Suppress: "Guru tidak boleh marah", namun justru akhirnya meledak besar
3) Shaming: "Masa gitu aja nangis, malu sama teman"
4) Inconsistent: Hari ini dipeluk saat nangis, besok dimarahi saat nangis.

Selanjutnya, terdapat pertanyaan tentang “kenapa guru adalah model utama?”. Menurut Bandura (Social Learning Theory) & Denham (2023): Anak usia 3-6 tahun belajar 70% pengelolaan emosi dari observasi langsung cara orang dewasa di sekitarnya mengelola emosi. Kalau guru marah dengan teriak maka anak belajar teriak saat marah. Kalau guru tarik nafas saat kesal maka anak belajar tarik nafas saat kesal.

Empat peran guru sebagai model emosi, dapat dirinci dengan penjelasan sebagai berikut.

1) Modelling Ekspresi Emosi yang Sehat (Expressive Modeling) Bukan jaim selalu senyum. Tapi jujur dan tepat:
   ❌ "Ibu tidak marah" (padahal wajah marah) maka anak bingung
   ✅ "Ibu merasa sedikit kesal karena mainan dilempar, jadi Ibu tarik nafas dulu ya" maka anak belajar label emosi sekaligus strategi.
2) Modeling Regulasi Emosi (Regulation Modeling). Tunjukkan prosesnya secara verbal (Think Aloud):"Wah, Ibu kecewa minumnya tumpah. Hmm, Ibu mau coba tarik nafas 3x... 1...2...3... Nah sudah lebih tenang, yuk kita lap bersama". Ini teknik emotion coaching - John Gottman.
3) Respon terhadap Emosi Anak (Contingent Responding). Validasi dulu, baru solusi ✅ "Kamu marah karena baloknya jatuh ya? Wajar marah. Mau Ibu temani membangun baloknya lagi?" ❌ "Jangan marah, tidak boleh marah, anak baik tidak marah".
4) Menciptakan Iklim Emosi Kelas (Emotional Climate). Nada suara rendah & hangat, tidak mempermalukan. Ada Pojok

Tenang (Calm Corner) yang guru juga pakai: "Ibu juga butuh istirahat sebentar di pojok tenang".

Berikut adalah teknik-teknik praktis yang bisa langsung dipraktikkan oleh guru, yaitu:

1) Teknik Turtle (Kagak et al.,): Guru contohkan: Saat kesal (Masuk cangkang atau peluk diri) kemudian tarik nafas lantas pikirkan solusi setelah itu keluar lagi.
2) Teknik 3N: Notice - Name - Navigate
   Notice: "Ibu lihat muka kamu cemberut"
   Name: "Sepertinya kamu kecewa"
   Navigate: "Mau coba apa biar lega? Minum air / peluk boneka/pojok tenang?".
3) Self Talk Guru (Yang dilihat anak): Guru sengaja bicara keras proses regulasinya biar ditiru.

Saat guru sendiri merasa emosi (Modeling)

a) Kesal: "Ibu lagi merasa agak kesal, jadi Ibu mau tarik nafas dulu 3x ya, biar tenang".
b) Kecewa: "Wah, Ibu kecewa mainannya berantakan lagi. Ibu butuh istirahat sebentar di pojok tenang".
c) Senang: "Ibu senang sekali hari ini lihat kalian bantu teman, rasanya hangat di hati".
d) Lelah: "Ibu agak lelah hari ini, jadi Ibu bicara pelan-pelan ya".

Saat anak marah/tantrum

a) Validasi: "Ibu lihat kamu marah besar, tinjunya mengepal. Wajar kamu marah".
b) Beri label: "Kamu marah karena rebutan mobil ya?"Tawarkan strategi: "Kalau marah boleh, tapi mukul tidak. Mau coba jadi kura-kura? Masuk cangkang, tarik nafas".
c) Dilarang: Jangan bilang, "Jangan marah!" / "Cengeng!" / "Diam!".

Saat anak Sedih / Menangis / Separation Anxiety
"Ibu di sini, Ibu temani. Sedihnya boleh keluar, nangisnya boleh. Kamu kangen Bunda ya? Bunda nanti jam 11 jemput. Sekarang Ibu yang jaga kamu, aman di sini."Mau peluk Ibu atau pegang tangan Ibu?"

Saat anak Kecewa/Gagal
"Kecewa ya baloknya jatuh lagi? Ibu juga pernah begitu, rasanya tidak enak."Gagal itu bagian dari belajar. Yuk coba lagi, Ibu bantu sedikit."Hebat, kamu sudah berusaha, walaupun belum jadi".

Saat anak Takut
"Takut ya suara petirnya keras? Ibu juga agak kaget. Sini dekat Ibu, kita aman di dalam kelas."Kalau takut boleh bilang 'Aku takut Bu', Ibu akan dengarkan".

Saat anak Senang/Bangga (Jangan lupa disambut)
"Wah, wajahmu berbinar, kamu bangga ya sudah bisa pakai sepatu sendiri! "Ibu lihat kamu senang sekali bisa bantu teman, Ibu ikut senang".

Kalimat Penutup / Co-Regulation
"Mau kita atasi sama-sama? Ibu dan kamu satu tim."Kalau sudah tenang, kita bisa pilih: minum air, pojok tenang, atau peluk boneka. Kamu pilih yang mana?"

B. Peran guru dalam Bermain

Kegiatan bermain memiliki peranan penting bagi anak usia dini. Anak belajar melalui kegiatan bermain, sehingga konsep pembelajaran di taman kanak-kanak misalanya adalah belajar sambil bermain dan bermain seraya belajar. Peran guru dalam kegiatan bermain sangat penting, guru harus berperan sebagai pengamat, sebagai model, melakukan elaborasi, dan evaluasi serta melakukan perencanaan (Muhamad, Nasir, & Kadir, 2024).

Selanjutnya menurut Patmonodewo bahwa peran guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengamat, guru harus

melakukan observasi bagaimana interaksi yang terjadi antara anak-anak dan antara anak dengan alat permainan. Guru harus mengamati berapa lama anak bermain dan apakah anak mendapatkan kesulitan dalam bermain dan bergaul dengan temannya.

Guru adalah model yang baik bagi anak, oleh karena itu guru yang menghargai bermain akan selalu menyediakan diri untuk menjadi model bagi anak-anak dalam melakukan kegiatan bermain. Guru selalu mencari kesempatan untuk ikut terlibat dalam kegiatan bermain anak, saat bermain balok, guru ikut menempatkan satu atau dua balok dalam susunan yang sedang dibuat oleh anak, dan guru harus mencari taktik seakan-akan ia seolah-olah sulit menempatkan balok tersebut di tempat yang tinggi, namun tunjukkan pada anak bahwa ia tidak putus asa mencoba-coba sampai akhirnya guru seakan-akan berhasil menempatkan sebuah balok pada posisi yang lebih tinggi.

Guru harus melakukan elaborasi pada saat anak terlibat dalam kegiatan bermain, maksudnya bahwa guru selalu melihat dan bersedia membantu apa yang sedang dilakukan anak ketika ia bermain. Misalnya saat anak sedang bermain peran menjadi seorang dokter, guru menyediakan berbagai peralatan bermain dokter-dokteran, mengajaknya berdiskusi tentang tugas seorang dokter dan bahkan menyediakan diri untuk menjadi pasien si anak. Untuk anak yang lebih besar mulai belajar tentang fungsi anggota tubuh, guru membantu menayangkan gambar tubuh dan biarkan anak mengamati gambar tersebut dan apabila ia bertanya bantulah mejawabnya.

Guru sebagai evaluator, maksudnya bahwa guru bertugas melakukan pengamatan pada anak untuk melihat perkembangan anak. Sejauh mana kegiatan bermain yang dilakukan anak-anak telah memenuhi kebutuhan mereka. Apakah dalam bermain anak dapat menemukan sesuatu yang diperlukan, apakah dalam bermain anak dapat berkembang kemampuan-kemampuannya. Dalam melakukan evaluasi tersebut guru mengaitkannya dengan materi bermain,

lingkungan bermain serta kegiatan yang telah dirancang dalam tujuan kurukulum.

Guru sebagai perencana yaitu guru harus membuat suatu perencanaan untuk pengalaman yang baru bagi anak agar anak terdorong untuk mengembangkan minatnya. Dalam perencanaan guru harus mencoba menampilkan tema-tema yang kira-kira anak tertarik untuk membicarakannya, misalnya tema tentang pasar swalayan. Pertama-tama yang harus dilakukan oleh guru adalah menata kelas untuk dijadikan pasar dengan peralatan permainan yang memadai. Selanjutnya ajaklah anak untuk berperan sebagai penjual, dan pembeli. Biarkan anak untuk terlibat dalam permainan tersebut sampai anak bosan dan waktu transisi telah disampaikan. Jadi lewat berbagai kegiatan melalui kemampuan anak dapat dikembangkan oleh guru, termasuk pengembangan emosi sosial anak.

C. Pembiasaan Sebagai Strategi Pengembangan Sosial Emosional Anak di Lembaga PAUD

Menurut Steven R. Covey dalam (Utami, 2022) kebiasaan adalah titik pertemuan dari pengetahuan, keterampilan atau kecakapan dan keinginan. Pengetahuan (*knowledge*) adalah paradigma teoritis, apa yang harus dilakukan dan mengapa. Keterampilan (*skill*) adalah bagaimana melakukannya. Dan keinginan (*desire*) adalah motivasi, keinginan untuk melakukannya. Untuk menjadikan sesuatu sebagai kebiasaan di dalam hidup seorang anak, seorang anak harus memiliki ketiganya.

Berkaitan dengan pengetahuan, sekolah-sekolah masa lalu dan juga masa kini sudah sangat lihai dalam memberikannya kepada anak. Bahkan sekolah-sekolah cenderung lebih menekannkan pada pemberian *knowledge* ketimbang dua unsur lain (*skill* & *desire*) sebagaimana yang diusulkan Covey. Untuk mengubah pandangan bahwa sekolah hanya menekankan aspek kognitif, sekolah-sekolah masa kini harus mampu menjadikan ruang-ruang kelasnya sebagai pengasahan atau pencerdasan baik kognitif maupun aspek psikomotorik. Dan aspek afektif

(emosi) mulai diperhatikan, namun pelibatannya belum jelas benar.

Seorang guru di Australia pernah berkata,"Kami tidak terlalu khawatir jika anak-anak sekolah dasar kami tidak pandai Matematika" kami jauh lebih khawatir jika mereka tidak pandai mengantri." Sewaktu ditanya mengapa dan kok bisa begitu, kerena yang terjadi di negara kita justru sebaliknya. Inilah jawabanya;

1. Karena kita hanya perlu melatih anak selama 3 bulan saja secara intensif untuk bisa matematika, sementara kita perlu melatih anak hingga 12 Tahun atau lebih untuk bisa mengantri dan selalu ingat pelajaran berharga di balik proses mengantri.
2. Karena tidak semua anak kelak akan berprofesi menggunakan ilmu matematika kecuali tambah, kali, kurang dan bagi. Sebagian mereka anak menjadi penari, atlet olimpiade, penyanyi, musisi, pelukis, dan lain sebagainya.
3. Karena biasanya hanya sebagian kecil saja dari murid-murid dalam satu kelas yang kelak akan memilih profesi di bidang yang berhubungan dengan Matematika. Sementara Semua Murid Dalam Satu Kelas ini pasti akan membutuhkan Etika Moral dan Pelajaran Berharga dari mengantri di sepanjang hidup mereka kelak.

"Memang ada pelajaran berharga apa dibalik Mengantri ?"
" banyak sekali pelajaran berharganya;"

4. Anak belajar manajemen waktu jika ingin mengantri paling depan datang lebih awal dan persiapan lebih awal.
5. Anak belajar bersabar menunggu gilirannya tiba terutama jika ia di antrian paling belakang.
6. Anak belajar menghormati hak orang lain, yang datang lebih awal dapat giliran lebih awal dan tidak saling serobot merasa diri penting.
7. Anak belajar berdisiplin dan tidak menyerobot hak orang lain.

8. Anak belajar kreatif untuk memikirkan kegiatan apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi kebosanan saat mengantri. (di Jepang biasanya orang akan membaca buku saat mengantri).
9. Anak bisa belajar bersosialisasi menyapa dan mengobrol dengan orang lain di antrian.
10. Anak belajar tabah dan sabar menjalani proses dalam mencapai tujuannya.
11. Anak belajar hukum sebab akibat, bahwa jika datang terlambat harus menerima konsekuensinya di antrian belakang. Anak belajar disiplin, teratur dan kerapihan.
12. Anak belajar memiliki *Rasa Malu*, jika ia menyerobot antrian dan hak orang lain.
13. Anak belajar bekerjasama dengan orang-orang yang ada di dekatnya jika sementara mengantri ia harus keluar antrian sebentar untuk ke kamar kecil.
14. Anak belajar jujur pada diri sendiri dan pada orang lain, dan mungkin masih banyak lagi pelajaran berharga lainnya. Seringkali terlihat ketika berkunjung ke tempat bermain anak seperti *Kids Zania* di Jakarta ke Dufan dan tempat – tempat wisata atau sarana umum lainnya, yang dipertontonkan para orangtua pada anaknya, dalam mengantri menunggu giliran sungguh memprihatinkan.
15. Ada orang tua yang memaksa anaknya untuk "menyusup" ke antrian depan dan mengambil hak anak lain yang lebih dulu mengantri dengan rapi. Dan berkata "Sudah cuek saja, pura-pura gak tau aja !!"
16. Ada orang tua yang memarahi anaknya dan berkata "Dasar Penakut", karena anaknya tidak mau dipaksa menyerobot antrian.
17. Ada orang tua yang menggunakan taktik dan sejuta alasan agar anaknya di perbolehkan masuk antrian depan, karena alasan masih kecil capek ngantri, rumahnya jauh harus segera pulang, dan sebagainya. Dan menggunakan taktik yang sama di lokasi antrian permainan yang berbeda.

18. Ada orang tua yang malah marah-marah karena ditegur anaknya menyerobot antrian, dan menyalahkan orang tua yang menegurnya dan berbagai macam kasus lainnya yang mungkin pernah dialami. ah sayang sekali ya.... padahal disana juga banyak pengunjung orang Asing entah apa yang ada di kepala mereka melihat kejadian semacam ini.

Sayang sekali jika orang tua, guru, dan Kementrian Pendidikan kita masih saja meributkan anak muridnya tentang Ca Lis Tung (Baca Tulis Hitung), Les Matematika dan sejenisnya. Padahal negara maju saja sudah berpikiran bahwa mengajarkan Moral pada anak jauh lebih penting dari pada hanya sekedar mengajarkan anak pandai berhitung. Sayang sekali, mungkin itu yang menyebabkan negeri ini semakin jauh saja dari praktek-praktek hidup yang beretika dan bermoral.

Sayang sekali ya, seperti apa kelak anak-anak yang suka menyerobot antrian sejak kecil ini jika mereka kelak jadi pemimpin di negeri ini. Semoga ini menjadi pelajaran berharga bagi kita semua para pendidik di seluruh tanah air tercinta. Untuk segera menyadari bahwa mengantri adalah pelajaran sederhana yang banyak sekali mengandung pelajaran hidup bagi anak dan harus di latih hingga menjadi kebiasaan setiap anak Indonesi. Mari ajari anak untuk mengantri, untuk Indonesia yang lebih baik, mulai dari keluarga terlebih dahulu, lalu sekolah dan lingkungan.

BAB XIII
ALAT PERMAINAN DAN KEGIATAN BERMAIN SEBAGAI MEDIUM PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK DI LEMBAGA PAUD DAN DI RUMAH

Bagi anak-anak, bermain bukan hanya sebuah kesenangan, tapi juga merupakan kebutuhan penting bagi mereka. Lewat bermain, anak-anak mengasah bakat yang terpendam serta menambah pengetahuan mereka tentang lingkungan sekitarnya. Permainan yang mendidik (edukatif) untuk anak-anak sebenarnya tidak perlu mahal, tidak harus selalu dikaitkan dengan barang-barang elektronik seperti: komputer, video game, atau mainan yang menggunakan *remote*

control, orang tua dapat memanfaatkan bahan-bahan yang ada disekitar untuk menciptakan permainan edukatif ini.

Dalam masa pertumbuhan anak, yang dibutuhkan adalah bermain dan sekaligus belajar, karena permainan anak diarahkan untuk meningkatkan kecerdasan, membentuk fisik, melatih sosialisasi dan membentuk kepribadian. Mainan anak dapat menstimulus dan mengembangkan aspek kognitif, psikologis dan sosial emosional, meliputi ; sensorik, motorik halus, pemahaman bahasa, dan sosial emosi.

Perhatian pada masa anak usia dini sangat penting mengingat pada masa ini adalah *Golden Period* atau masa emas, *window opportunity* atau jendela kesempatan namun juga *critical period* atau masa kritis, artinya plastisitas otak anak pada masa ini mempunyai sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif otak pada masa ini lebih terbuka untuk proses pembelajaran dan pengkayaan, namun sisi negatifnya lebih peka terhadap lingkungan utamanya lingkungan yang tidak mendukung seperti asupan gizi yang tidak adekuat, tidak mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai, kurang stimulasi serta lingkungan sekitar yang tidak kondusif juga akan berakibat negatif pada perkembangan psikologis anak.

Untuk memaksimalkan potensi anak perlu pengetahuan dan kesadaran dari keluarga dan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan anak akan gizi, upaya untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan. Kesiapan orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak akan pendidikan juga tidak kalah penting. Oleh karenanya perlu peran dari semua pihak tanpa kecuali untuk mempersiapkan orang tua tidak hanya siap dari usia, mental, materi, namun tidak kalah pentingnya menyadari dan melaksanakan arti aktualisasi dari orang tua.

Kebutuhan anak akan stimulasi perkembangan dan kelainan pertumbuhan perkembangan semakin marak dibicarakan, mengingat semakin banyak kasus yang ditemukan dan menyangkut semua golongan. Namun kerap kali kita dihadapkan pada kasus-kasus yang sudah terlambat bahkan

sangat terlambat, yang tentunya berdampak negatif terhadap masa depan anak, beban bagi orang tua dan juga hilangnya potensi tenaga kerja dimasa yang akan datang. Perlu dipahami bahwa semakin dini terdeteksi dan intervensi yang dilakukan pada banyak kasus gangguan pertumbuhan perkembangan hasilnya akan semakin maksimal.

Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0 – 6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dapat dilakukan oleh ibu, ayah, pengganti orang tua/pengasuh anak, anggota keluarga lain atau kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga dan dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk melaksanakan stimulasi diperlukan alat permainan edukatif sesuai dengan tahapan usia anak. Saat ini banyak permainan yang ada di sekitar anak yang belum tentu mendukung stimulasi anak bahkan mungkin justru menghambat perkembangan anak. Berkaitan dengan hal tersebut perlu kiranya untuk meningkatkan pengetahuan dan peran aktif orang tua, keluarga dan masyarakat akan perlunya stimulasi perkembangan anak melalui permainan serta memilih permainan yang mendukung perkembangan anak.

Salah satu upaya terkait dengan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan, Kementerian Kesehatan bekerjasama dengan profesi & *stakeholder* melaksanakan pelayanan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Anak di tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Program ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini pada Pertumbuhan dan Perkembangan seperti kelambatan perkembangan, gangguan daya lihat dan daya dengar, Gangguan mental emosional, Autisme, Hiperaktivitas dan gangguan pemusatan perhatian. Upaya meningkatkan pengetahuan keluarga dan masyarakat akan perlunya stimulasi perkembangan anak melalui permainan dan meningkatkan peran aktif orangtua, pengasuh dan anggota

keluarga serta masyarakat dalam memilih permainan anak yang berpengaruh positif bagi perkembangan anak.

A. Peranan Bermain dalam Penyaluran Emosi AUD

Bermain merupakan salah satu media paling efektif bagi anak usia dini untuk menyalurkan emosi mereka secara positif. Melalui bermain, anak dapat mengekspresikan perasaan marah, sedih, senang, atau cemas tanpa harus menggunakan kata-kata secara langsung. Menurut Rahman dan Sari (2021), bermain tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi yang alami. Anak yang terlibat dalam permainan peran, misalnya, dapat "memindahkan" perasaan yang sulit diungkapkan ke dalam tokoh atau situasi imajiner yang mereka ciptakan. Proses ini membantu anak memproses pengalaman emosionalnya, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan pemahaman diri terhadap perasaan yang sedang mereka alami.

Selain sebagai media ekspresi, bermain juga berperan penting dalam pembentukan keterampilan sosial yang mendukung pengelolaan emosi. Menurut penelitian Pratiwi et al. (2020), interaksi sosial yang terjadi saat bermain kelompok dapat menjadi latihan nyata bagi anak untuk belajar berbagi, bekerja sama, menunggu giliran, dan mengelola konflik. Situasi bermain seringkali memunculkan tantangan emosional seperti perbedaan pendapat atau kompetisi, yang jika dikelola dengan bimbingan guru atau orang tua, akan menjadi kesempatan belajar yang berharga. Dengan demikian, bermain bukan hanya melatih keterampilan sosial, tetapi juga membantu anak memahami dinamika emosi dalam interaksi sosial sehari-hari.

Bermain juga membantu anak mengembangkan kontrol diri (self-regulation) yang sangat penting dalam perkembangan emosional. Menurut studi terbaru oleh Fitriani dan Lestari (2022), permainan yang memiliki aturan jelas seperti permainan papan, balap, atau permainan tradisional dapat membantu anak belajar menunda kepuasan, mematuhi aturan, dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi. Kemampuan ini berkontribusi

langsung terhadap pengelolaan emosi, karena anak belajar mengontrol dorongan spontan yang muncul saat merasa frustrasi atau kalah. Latihan seperti ini memberikan dasar yang kuat bagi anak untuk mengatur emosi di berbagai konteks kehidupan.

Selain itu, bermain dapat menjadi media terapi emosional yang aman dan menyenangkan. Penelitian oleh Dewi dan Nugraha (2023) menunjukkan bahwa play therapy efektif digunakan oleh pendidik atau konselor anak usia dini untuk membantu anak mengatasi trauma, kecemasan, atau perilaku agresif. Dalam setting terapi bermain, anak diberi kebebasan memilih mainan dan aktivitas yang mereka sukai, sehingga mereka merasa memiliki kendali dan aman untuk mengekspresikan diri. Proses ini mendorong munculnya perasaan lega dan pemahaman baru terhadap emosi yang sebelumnya membingungkan.

Secara keseluruhan, bermain berperan sebagai jembatan penting antara dunia emosi internal anak dengan lingkungan sosialnya. Seperti yang ditegaskan oleh Hasanah (2021), bermain merupakan bahasa alami anak yang memungkinkan mereka belajar, berinteraksi, dan menyembuhkan diri secara emosional. Dengan memfasilitasi anak untuk bermain dalam lingkungan yang mendukung, orang tua dan pendidik sesungguhnya sedang membantu anak membangun fondasi kesehatan mental yang kuat sejak dini. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat dalam pendidikan anak usia dini untuk memandang bermain bukan sekadar hiburan, tetapi sebagai strategi utama dalam penyaluran dan pengelolaan emosi anak.

Bermain merupakan wahana yang baik bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan lingkungan terhadap aktivitas anak. Senang bermain dengan anak dan tertarik dengan aktivitas anak, akan membuat anak memberi respon positif atau baik dalam meluapkan emosi.

Permainan pura-pura yang memberikan kesempatan bereksperimen dengan perasaan, keinginan dan harapan. Kemudian ia mulai memberi nama pada benda-benda sekeliling yang berarti, disini ia mulai mengerti penggunaan simbol benda

konkrit. Kemudian simbol menjadi semakin meluas pada aktifitas, emosi dan ia belajar kemampuan memanipulasi ide untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Melalui bermain, anak dapat:

1. Bermain pura-pura dengan sedikitnya 2 ide: keakraban/kedekatan (boneka berkata,"peluk aku", dijawabnya "aku cium kamu"), kegembiraan dan kegairahan (mengucapkan kata-kata lucu dan tertawa),rasa ingin tahu yang asertif (pura-pura menerbangkan pesawat berkeliling ruangan dan mengatakan akan terbang ke bulan), takut (boneka takut suara bising dan memanggil ibunya).Pulih dari rasa tidak senang dengan main pura-pura (pura-pura makan kue, boneka mengikuti aturan minum teh).
2. Menggunakan kata-kata, gambar, gestures untuk mengungkapkan sedikitnya 2 ide sekaligus, tidlak harus berhubungan ('nggak bobok, main').
3. Mengkomunikasikan keinginan, intensi dan perasaannya dengan katakata, beberapa gestures sekaligus, sentuhan (pelukan)
4. Bermain permainan motorik dengan aturan yang sederhana (bergiliran melempar bola).

B. Memupuk Perkembangan Kematangan Emosi

Perkembangan kematangan emosi pada anak usia dini merupakan proses yang sangat penting untuk membentuk kepribadian yang stabil, percaya diri, dan adaptif. Kematangan emosi tidak muncul secara otomatis seiring bertambahnya usia, tetapi berkembang melalui pembelajaran, interaksi sosial, dan pengalaman yang konsisten. Menurut Sari dan Kusumawardani (2021), kematangan emosi pada anak usia dini dapat dicapai melalui stimulasi yang tepat, meliputi pemberian teladan dari orang dewasa, kesempatan untuk mengekspresikan perasaan secara sehat, serta bimbingan dalam mengelola konflik. Anak yang matang secara emosional akan lebih mampu mengendalikan reaksi impulsif, memahami perspektif orang lain,

dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa peran orang tua dan pendidik sangat krusial dalam proses pembentukan kematangan emosi anak.

Selain itu, penelitian Putri, Hasanah, dan Wulandari (2022) menegaskan bahwa memupuk kematangan emosi pada anak usia dini memerlukan pendekatan yang berkelanjutan melalui interaksi sehari-hari yang penuh empati. Mereka menjelaskan bahwa kemampuan anak untuk mengatur emosi berkaitan erat dengan keamanan emosional yang dirasakan di lingkungannya. Anak yang hidup dalam suasana penuh kasih sayang, penerimaan, dan rasa aman akan lebih cepat mengembangkan kematangan emosi dibanding anak yang berada di lingkungan penuh konflik atau ketidakpedulian. Pendekatan ini menekankan pentingnya menciptakan iklim emosional positif di rumah maupun di sekolah, di mana anak merasa bahwa perasaan mereka diakui dan dihargai.

Lebih jauh, Handayani dan Prasetyo (2023) menyatakan bahwa kematangan emosi pada anak dapat diasah melalui aktivitas yang melibatkan pengambilan keputusan, kerja sama, dan pemecahan masalah. Aktivitas tersebut tidak hanya mengajarkan anak untuk berpikir kritis, tetapi juga mengelola frustasi ketika menghadapi hambatan. Misalnya, dalam permainan kelompok, anak belajar mengendalikan dorongan untuk selalu menang dan menerima kekalahan dengan lapang dada. Proses ini membantu anak memahami bahwa emosi negatif seperti kecewa atau marah adalah hal yang wajar, namun perlu direspons secara sehat. Dengan demikian, kegiatan bermain yang dirancang secara edukatif dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk kontrol emosi yang lebih matang.

Sementara itu, Kurniawan dan Setiawati (2020) menyoroti bahwa perkembangan kematangan emosi erat kaitannya dengan perkembangan bahasa anak. Kemampuan untuk menamai perasaan, mengungkapkan apa yang dirasakan, dan menjelaskan alasannya merupakan keterampilan penting yang mendukung regulasi emosi. Anak yang memiliki kosakata emosional yang kaya akan lebih mudah mengomunikasikan kebutuhannya,

sehingga mengurangi perilaku agresif atau tantrum. Oleh karena itu, pembiasaan berdialog dengan anak mengenai perasaan mereka, menggunakan istilah emosi secara tepat, dan memberi contoh cara merespons emosi yang sesuai sangat membantu dalam memupuk kematangan emosi.

Terakhir, Lestari dan Ananda (2024) menegaskan bahwa pemupukan kematangan emosi tidak dapat dilepaskan dari pembelajaran sosial-emosional yang terstruktur. Mereka mengusulkan program pembelajaran yang secara eksplisit mengajarkan keterampilan seperti empati, resolusi konflik, pengelolaan stres, dan komunikasi asertif sejak usia dini. Program ini terbukti mampu menurunkan perilaku bermasalah, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat hubungan interpersonal anak di sekolah. Dengan pendekatan sistematis, kematangan emosi dapat dipupuk tidak hanya melalui pengalaman alami, tetapi juga melalui pembelajaran terencana yang melibatkan kerja sama antara pendidik, orang tua, dan masyarakat.

Permainan mengembangkan perkembangan diri anak dalam menemukan jati diri mereka, mendukung perkembangan penyesuaian konflik dan mengurangi sifat emosional dan ketakutan. Bermain membawa dampak pada kematangan emosional (Kusnadi, Ruparindiah, & Supraba, 2024). Dengan bermain, anak-anak belajar menerima, berekspresi, dan mampu membangun jiwa dan perasaan mereka dalam rambu-rambu yang positif. Lewat permainan memberikan anak kesempatan untuk menjadi diri mereka sendiri dan mengetahui jati diri mereka dan dapat menjalani kehidupan mereka. Anak-anak mulai memahami diri mereka dalam hubungan dengan sekitarnya. Melalui pengalaman bermain memudahkan mereka untuk menemukan jawaban-jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang timbul, seperti: apakah ada orang seperti saya? Bagaimana saya yakin dengan keberadaan saya? Apakah intensitas orang-orang disekitar saya? Anak-anak mengekspresikan diri dan perasaan mereka dan mampu menghadirkan solusinya sesuai dengan lingkungannya.

Permainan memfasilitasi keutuhan pribadi anak dan memiliki implikasi penting bagi hubungannya dengan sesama. Seeman 1963 berpendapat bahwa prinsip-prinsip keutuhan jiwa dalam proses seseorang yang mulai mengenal dan memahami dirinya (Gaus et al., 2025). Hal ini sesuai didalam proses perkembangan anak. Anak-anak belajar tentang diri mereka dan membuat jarak dengan dirinya (siapa aku). Dan sebagai individu yang unik yang memiliki pikiran dan perasaan untuk mengimajinasikan pengalaman-pengalaman bermain mereka.

Memberi dukungan anak untuk memahami dan menerima emosi diri mereka dimulai dari perkembangan diri yang utuh mampu membina hubungan baik dengan orang lain dan meningkatkan kapasitas mereka untuk menjadi lebih baik, (Liyanti & Subhi, 2025). Secara spesifik, bermain membawa perkembangan kepada kematangan emosi seperti:

1. Pengetahuan, penerimaan dan pengekspresian emosi (perasaan), mampu mengidentifikasi beraneka ragam perasaan yang dirasakannya dan mampu mengekspresikan perasaannya kepada orang lain.
2. Meningkatkan kemampuan: mampu beradaptasi, peduli terhadap kesehatan dirinya, konflik yang ada atau perubahan disekitarnya, mampu berpikir secara tenang, dan dapat memecahkan masalah konflik di dalam jiwanya.
3. Kepribadian yang utuh: memahami nilai-nilai umum di masyarakat atau norma-norma yang memiliki kekuatan, menguasai diri dan memiliki konsep diri yang positif.
4. Mampu membangun nilai-nilai diri: mengembangkan rasa empati, percaya, menghargai dan menghormati orang lain.

C. Memupuk Perkembangan Anak Dalam Sosialisasi

Bermain menyediakan sarana untuk mengembangkan kehisupan sosial anak. Saat mereka berbagi dengan anak lain disinilah peran pokok permainan dalam membangun proses sosialisasi anak, memprebesar rasa empati terhadap orang lain, dan mengurangi sifat egois mereka. Permainan membawa anak pada sosialisasi dan perasaan memiliki (rasa kasih sayang).

Dengan pengalaman bermain anak-anak belajar bersosialisasi seperti bergiliran dalam sesuatu, bekerjasama, saling berbagi dan saling tolong menolong. Dalam situasi bermain anak-anak dibantu untuk menempatkan atau memposisikan diri mereka sebagai orang lain, dengan ini diharapkan anak-anak mampu berempati dan peduli terhadap orang lain. Contoh, anak-anak yang mengambil peran sebagai orang yang berada dirumah sakit (permainan seperti dokter-dokteran mampu mengembangkan pemahaman anak akan empati mereka terhadap orang yang sedang sakit bahwa mereka perlu ditolong dan diobati.

Permainan interaksi sosial datang dari bermacam-macam bentuk dan aktivitas yang mencerminkan dunia sosial anak secara nyata maupun simbolik. Permainan seperti bermain peran (*role play*), permainan konstruktif, permainan kelompok, hingga permainan imajinatif merupakan sarana alami bagi anak untuk belajar berkomunikasi, memahami perspektif orang lain, serta mengelola konflik secara positif. Melalui proses bermain bersama, anak-anak mengembangkan keterampilan penting seperti empati, kemampuan bergiliran, kerja sama, dan pengambilan keputusan kolektif. Studi oleh Smits, Femke, & Martijn (2024) menunjukkan bahwa permainan sosial pada anak usia dini secara langsung berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi dan kompetensi sosial, yang menjadi indikator penting dalam kesiapan sekolah dan keberhasilan hubungan sosial jangka panjang.

Di Indonesia, Suniarti & Nuraeni (2022) menemukan bahwa keterlibatan aktif anak dalam permainan kolaboratif, seperti permainan membangun menara bersama atau permainan dramatis kelompok, meningkatkan pemahaman mereka terhadap norma sosial, tanggung jawab, serta rasa saling menghargai. Anak-anak yang terbiasa bermain secara sosial juga cenderung memiliki kemampuan resolusi konflik yang lebih baik dan menunjukkan kestabilan emosional yang lebih tinggi. Selain itu, permainan sosial memberi ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan, menguji batas sosial, dan belajar melalui pengalaman langsung, sebagaimana ditekankan

oleh UNESCO pada tahun 2021 dalam kerangka *Learning through Play*.

Oleh karena itu, permainan bukan sekadar aktivitas hiburan, melainkan wahana utama dalam memenuhi kebutuhan dasar emosi sosial anak usia dini. Ketika pendidik dan orang tua menyediakan kesempatan bermain yang bermakna, mereka sesungguhnya sedang membangun landasan kuat bagi perkembangan kepribadian dan kecerdasan emosional anak di masa depan.

BAB XIV
KEGIATAN BERCERITA SEBAGAI METODE PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

A. Kegiatan Bercerita Sebagai Metode Pengembangan Sosial Emosional AUD

Bercerita adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru kepada murid-muridnya, ayah dan ibu kepada anak-anaknya, juru bercerita kepada pendengarnya. Suatu kegiatan yang bersifat seni karena erat kaitannya dengan keindahan dan bersandar pada kekuatan kata-kata. Kekuatan kata-kata inilah yang dipergunakan untuk mencapai tujuan bercerita.

Tujuan bercerita banyak sekali, diantaranya untuk memenuhi kebutuhan anak akan informasi, kehausan akan keingin tahuan, menghibur, memberikan '*enjoyment*' (kenikmatan, kesenangan) di masa kecil, memperluas wawasan,

komunikasi kasih sayang dua arah, mengembangkan daya imajinasi, memberikan pengalaman emosional yang mendalam, memuaskan kebutuhan akan ekspresi diri, menanamkan pendidikan moral tanpa menggurui, menumbuhkan rasa humor, mempersiapkan apresiasi sastra dan lain-lain.

Dewasa ini di zaman Iptek dan Globalisasi, kegiatan bercerita dipandang penting sebagai sarana untuk meng-counter (membentengi) dampak negatif informasi media cetak dan elektronik. Dampak negatif yang menonjol adalah bahwa gambar-gambar yang ready made (sudah jadi) pada TV, video dan komik menjadikan anak-anak pasif. Jepang bahkan menduga terlambatnya kemampuan berbicara anak-anak karena pengaruh gambar-gambar tersebut. Kegiatan bercerita inilah yang dapat berperan aktif membentengi dampak negatif tersebut.

Cerita tidak hanya membantu mengembangkan imajinasi anak, sekaligus memberi wadah bagi anak itu untuk belajar berbagai emosi dan perasaan, seperti sedih, gembira, simpati, marah, senang, cemas serta emosi manusia yang lain. Cerita juga dapat menghidupkan suasana pembelajaran di KB, TK, SD Awwal. Anak – anak menjadi lebih bergairah belajar karena pada hakikatnya anak senang dibacakan cerita. Cerita menjadikan kelas lebih natural, bahkan ketika nilai-nilai budaya ditransmisikan melalui cerita itu. Cerita adalah pelajaran penuh makna, yang memegang peran penting dalam sosialisasi nilai-nilai baru pada anak (Ardiana, 2022).

Dalam proses perkembangan sosial anak, adakalanya muncul konflik yang tidak jarang berkembang menjadi perilaku kekerasan. Kekerasan pada anak muncul karena mereka tidak dapat menghadapi konflik dengan cara lain. Kekerasan juga muncul ketika anak tidak dapat memahami konsekuensi dari tingkah laku mereka terhadap orang lain (Lewoleba & Fahrozi, 2020). Ketidak mampuan anak memahami konsekuensi sosial dari sebuah perilaku perlu dijembatani. Salah satu hal yang dapat dilakukan guru adalah menciptakan suasana sekolah yang kondusif, hangat, dan meminimalkan perkembangan benih kekerasan dalam tingkah laku anak.

Menstimulasi perkembangan sosial anak dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu diantaranya adalah memberikan pengertian tentang konsekuensi dari setiap perilaku sosial. Perilaku sosial yang positif seperti keterampilan memulai, membina, dan mempertahankan persahabatan, kemampuan mahami perbedaan, kemampuan melakukan aktivitas yang dipuji secara sosial, dan kemampuan mengatasi potensi konflik perlu ditanamkan dalam benak anak sejak dini. Guru dapat mentransmisikan nilai-nilai sosial semacam itu melalui kegiatan yang menyentuh kognisi dan afeksi anak. Transmisi yang paling menyentuh adalah mengajak anak berbicara, kegiatan yang dimaksud adalah bercerita.

Aspek perkembangan sosial yang perlu dikembangakan melalui cerita anak menurut Liani (2024), adalah:

1) Kecakapan berkawan yang meliputi konsep asosiasi, konversasi (percakapan), rasa memiliki, persahabatan. Untuk mengembangkan keterampilan ini guru dapat membacakan cerita tanpa judul yang menggunakan nama tokoh yang sama dengan salah satu anak dalam kelas. Cerita berisi tentang perilaku si tokoh pada teman-temannya. Amati apa yang terjadi pada anak selama guru bercerita. Setelah selesai bercerita, mintalah pendapat anak –anak lain. Diskusikan dengan mereka mengenai perilaku tokoh dalam cerita tersebut.
2) Kecakapan berbuat baik yang meliputi kecakapan merawat, bersikap lemah lembut, kecakapan menolong, dermawan, melindungi, mengembangkan kepekaan, dan kepedulian. Keterampilan ini dikembangkan melalui cerita tentang kecemburuan seorang kakak dengan kelahiran sang adik. Guru dapat memberikan penjelasan terlebih dahulu tentang perbedaan bayi dan anak didiknya, seperti adik bayi itu kecil, tangannya mungil, dan lain-lain. Cerita akan lebih efektif jika guru melengkapinya dengan media gambar bayi. Cerita ini menarik perhatian karena memiliki relevansi dengan pengalaman riil anak. Beberapa anak akan menunjukkan reaksi emosi yang spontan, seperti aku benci adik. Terhadap

reaksi ini guru memberikan penjelasan tentang makna kata cemburu. Pada akhir cerita, guru memberikan gambaran bagaimana seharusnya seorang mengambil sikap yang tepat, yaitu bersatu dengan adik. Bagaimana kakak mestinya ikut menjaga dan melayani adik dengan penuh kasih sayang.

3) Kecakapan berteman dan belas kasih, yang meliputi kemampuan menerima perbedaan bangsa, suku, agama, dan usia. Guru dapat bercerita tentang persahabatan antara seseorang yang berbeda suku misalnya dilengkapi juga dengan gambar. Perhatikanlah bagaimana anak melihat perbedaan kedua tokoh cerita tersebut. Berceritalah segera setelah anak menampakkan keingintahuan. Setelah selesai, ajaklah anak-anak mendiskusikan nilai-nilai kebaikan yang dimiliki kedua tokoh tersebut. Kecakapan ini berguna untuk membantu perkembangan anak menerima berbagai perbedaan yang ada.

Proses perkembangan anak tidak akan maksimal hanya jika anak-anak itu mempunyai kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan perrtumbuhan struktur intelektual dan mempraktikkan kecakapan sosial dan membina hubungan dengan orang lain (Suryana, 2021). Karena perkembangan itu merupakan suatu proses yang holistik, terintegrasi dan dinamis (Pare & Sihotang, 2023), maka mau tidak mau proses belajar anak usia dini pun perlu dirancang sedemikian rupa yang memungkinkan anak melakukan berbagai aktivitas yang bervariasi seperti bermain, menyanyi, bergerak, dan menikmati dongeng.

Keluasan kontek bersosialisasi anak memberikan pengalaman pada anak bagaimana harus mengasosiasikan emosi dasar, memahami perasaan, dan mulai menyadari konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukannya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak dapat mengidentifikasi secara akurat perasaan dan emosi dasar dengan bantuan isyarat kognitif. Bukti riset tentang respons anak terhadap peristiwa yang menimpa tokoh cerita menunjukkan bahwa anak usia 3-4 tahun cenderung

menunjukkan emosi melalui bentuk peristiwa eksternal masa kini, dan anak usia 5 tahun mampu menduga aktivitas mental. Ini berarti, anak dapat mengaitkan dirinya dengan hal-hal yang dialami tokoh dalam cerita seperti sedih, kesepian, atau bahagia. Mereka juga dapat memahami mengapa tokoh cerita mengekspresikan emosi tertentu dengan cara tertentu pula. Kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi akan berkembang maksimal memperoleh stimulasi tepat dan realistis yang menghubungkan perasaan dan pikiran dengan konteks yang ditampilkan dalam cerita (Telaumbanua et al., 2025).

Dalam berkomunikasi, bahasa merupakan alat yang penting bagi setiap orang. Melalui berbahasa seseorang atau anak akan dapat mengembangkan kemampuan bergaul (*social skill*) dengan orang lain. Penguasaan keterampilan bergaul dalam lingkungan sosial dimulai dengan penguasaan kemampuan berbahasa. Tanpa bahasa seseorang tidak akan dapat berkomunikasi dengan orang lain. Anak dapat mengekspresikan pikirannya menggunakan bahasa sehingga orang lain dapat menangkap apa yang dipikirkan oleh anak. Komunikasi antar anak dapat terjalin dengan baik dengan bahasa sehingga anak dapat membangun hubungan dan tidak mengherankan bahwa bahasa dianggap sebagai salah satu indikator kesuksesan seorang anak. Anak yang dianggap banyak berbicara, kadang merupakan cerminan anak yang cerdas.

Bahasa dapat dimaknai sebagai suatu sistem tanda, baik lisan maupun tulisan dan merupakan sistem komunikasi antar manusia. Bahasa mencakup komunikasi non verbal dan komunikasi verbal serta dapat dipelajari secara teratur tergantung pada kematangan serta kesempatan belajar yang dimiliki seseorang, demikian juga bahasa merupakan landasan seorang anak untuk mempelajari hal-hal lain. Sebelum dia belajar pengetahuan-pengetahuan lain, dia perlu menggunakan bahasa agar dapat memahami dengan baik. Anak akan dapat mengembangkan kemampuannya dalam bidang pengucapan bunyi, menulis, membaca yang sangat mendukung kemampuan keaksaraan di tingkat yang lebih tinggi.

B. Metode Penerapan Kegiatan Bercerita dalam Pengembangan Emosi Sosial

Penerapan kegiatan bercerita dalam pengembangan emosi sosial anak usia dini memerlukan perencanaan yang matang dan teknik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

1) Pemilihan cerita harus mempertimbangkan relevansi tema dengan pengalaman sehari-hari anak. Cerita yang dekat dengan kehidupan mereka akan lebih mudah dipahami dan memberikan dampak emosional yang lebih kuat. Tema yang berkaitan dengan persahabatan, keluarga, tolong-menolong, atau keberanian biasanya sangat efektif dalam mengembangkan emosi sosial.
2) Teknik penyampaian cerita harus interaktif. Guru atau pendidik dapat menggunakan intonasi suara, ekspresi wajah, gerakan tubuh, bahkan media pendukung seperti boneka atau gambar. Interaksi dapat diperkuat dengan mengajukan pertanyaan di tengah cerita, misalnya, "Bagaimana perasaan tokoh ini?" atau "Apa yang sebaiknya dia lakukan?" Teknik ini mendorong anak untuk berpikir kritis, mengekspresikan pendapat, dan berlatih empati.
3) Kegiatan tindak lanjut *(follow-up*) setelah bercerita sangat penting untuk memperdalam pemahaman dan menginternalisasi nilai yang disampaikan. Tindak lanjut dapat berupa menggambar tokoh cerita, bermain peran, atau membuat cerita baru bersama. Aktivitas ini memberi kesempatan pada anak untuk mempraktikkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama dan menghargai ide teman. Proses ini juga menjadi sarana bagi guru untuk mengamati dan mengevaluasi perkembangan emosi sosial anak secara langsung.

C. Manfaat Kegiatan Bercerita Untuk Pengembangan Sosial Emosional

Kegiatan bercerita memberikan manfaat yang luas bagi perkembangan emosi sosial anak usia dini. Dari sisi emosi, bercerita membantu anak mengenali berbagai macam perasaan,

baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Anak belajar bahwa semua emosi adalah wajar dan memiliki fungsi tertentu, namun cara mengekspresikannya harus tepat. Misalnya, ketika mendengar cerita tentang tokoh yang marah lalu memukul, anak dapat diajak berdiskusi bahwa marah boleh saja, tetapi memukul bukanlah solusi.

Dari sisi sosial, bercerita membantu anak memahami perspektif orang lain. Melalui karakter-karakter dalam cerita, anak belajar bahwa orang memiliki latar belakang, kebutuhan, dan perasaan yang berbeda. Pemahaman ini menumbuhkan empati dan toleransi, dua keterampilan sosial yang sangat penting untuk keberhasilan interaksi sosial di masa depan. Selain itu, bercerita juga melatih anak untuk mematuhi aturan sosial sederhana, seperti mendengarkan ketika orang lain berbicara, menunggu giliran, dan berbicara dengan sopan.

Bercerita juga berkontribusi pada penguatan ikatan emosional antara guru dan anak. Saat bercerita, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai cerita, tetapi juga sebagai pendamping emosional yang hadir, mendengarkan, dan merespons perasaan anak. Kehadiran emosional ini memberikan rasa aman yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan sosial-emosi anak.

D. Implementasi Pengembangan Bahasa

Implementasi pengembangan bahasa pada anak tidak terlepas dari berbagai teori yang dikemukakan para ahli. Berbagai pendapat tersebut tentu saja tidak semuanya sama, namun perlu dipelajari agar pendidik dapat memahami apa saja yang mendasari dalam penerapan pengembangan bahasa pada anak usia dini. Pemahaman akan berbagai teori dalam pengembangan bahasa dapat mempengaruhi dalam menerapkan metoda yang tepat bagi implementasi terhadap pengembangan bahasa anak itu sendiri sehingga diharapkan pendidik mampu mencari dan membuat bahan pengajaran yang sesuai dengan tingkat usia anak. Adapun beberapa teori yang dapat dijadikan rujukan dalam implementasi pembelajaran bahasa adalah:

1) **Teori behaviorist** oleh Skinner, mendefinisikan bahwa pembelajaran dipengaruhi oleh perilaku yang dibentuk oleh lingkungan eksternalnya, artinya pengetahuan merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungannya melalui pengkondisian stimulus yang menimbulkan respon. Perubahan lingkungan pembelajaran dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku anak secara bertahap. Perilaku positif jika diperkuat cenderung untuk diulangi lagi karena pemberian penguatan secara berkala dan disesuaikan dengan kemampuan anak akan efektif untuk membentuk perilaku anak. Latihan yang diberikan kepada anak harus dalam bentuk pertanyaan (stimulus) dan jawaban (respon) yang dikenalkan anak melalui tahapan-tahapan, mulai dari yang sederhana sampai pada yang lebih rumit contoh: sistem pembelajaran *drilling*. Anak akan memberikan respon pada setiap pembelajaran dan dapat segera memberikan balikan. Di sini Pendidik perlu memberikan penguatan terhadap hasil kerja anak yang baik dengan pujian atau hadiah.
2) **Teori Nativist** oleh Chomsky, mengutarakan bahwa bahasa sudah ada di dalam diri anak. Pada saat seorang anak lahir, dia telah memiliki seperangkat kemampuan berbahasa yang disebut 'Tata Bahasa Umum" atau '*Universal Grammar*'. Meskipun pengetahuan yang ada di dalam diri anak tidak mendapatkan banyak rangsangan, anak akan tetap dapat mempelajarinya. Anak tidak sekedar meniru bahasa yang dia dengarkan, tapi ia juga mampu menarik kesimpulan dari pola yang ada, hal ini karena anak memiliki sistem bahasa yang disebut Perangkat Penguasaan Bahasa (*Language Acquisition Devise/LAD*). Teori ini berpengaruh pada pembelajaran bahasa dimana anak perlu mendapatkan model pembelajaran bahasa sejak dini. Anak akan belajar bahasa dengan cepat sebelum usia 10 tahun apalagi menyangkut bahasa kedua (*second language*). Lebih dari usia 10 tahun, anak akan kesulitan dalam mempelajari bahasa.
3) **Teori Constructive oleh Piaget**, Vigotsky dan Gardner, menyatakan bahwa perkembangan kognisi dan bahasa

dibentuk dari interaksi dengan orang lain sehingga pengetahuan, nilai dan sikap anak akan berkembang. Anak memiliki perkembangan kognisi yang terbatas pada usia-usia tertentu, tetapi melalui interaksi sosial anak akan mengalami peningkatan kemampuan berpikir. Pengaruhnya dalam pembelajaran bahasa adalah anak akan dapat belajar dengan optimal jika diberikan kegiatan sementara anak melakukan kegiatan perlu didorong untuk sering berkomunikasi. Adanya anak yang lebih tua usianya atau orang dewasa yang mendampingi pembelajaran dan mengajak bercakap-cakap akan menolong anak menggunakan kemampuan berbahasa yang lebih tinggi atau melejitkan potensi kecerdasan bahasa yang sudah dimiliki anak. Oleh karena itu pendidik perlu menggunakan metode yang interaktif, menantang anak untuk meningkatkan pembelajaran dan menggunakan bahasa yang berkualitas.

Permainan yang dapat mendukung terciptanya rangsangan pada anak dalam berbahasa antara lain alat peraga berupa gambar yang terdapat pada buku atau poster, mendengarkan lagu atau nyanyian, menonton film atau mendengarkan suara kaset, membaca cerita (*story reading*/*story telling*) ataupun mendongeng. Semua aktivitas yang dapat merangsang kemampuan anak dalam berbahasa dapat diciptakan sendiri oleh pendidik. Pendidik dapat berimprovisasi dan mengembangkan sendiri dengan cara menerapkannya kepada anak sesuai dengan kondisi dan lingkungannya. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan berbahasa anak seperti:

a) Permainan ”Pilih Satu Benda”, dilakukan dengan membagi anak dalam beberapa kelompok. Tiap kelompok mendapatkan 10 macam benda. Anak kemudian diminta untuk memilih 5 dari 10 benda tersebut. Anak bisa memikirkan mana benda-benda yang lebih penting. Setelah beberapa saat, anak diminta untuk memilih 3 dari 5 benda

tadi, akhirnya diminta memilih 1 benda saja. Kemudian setiap kelompok diminta berbicara untuk memberikan alasan mengapa mereka memilih benda tersebut. Tujuan permainan tersebut adalah melatih ketrampilan berbicara.

b) Permainan "Menebak Suara Binatang", dilakukan dengan memberikan tulisan/gambar kepada setiap anak dan tidak boleh dibuka sebelum diperintahkan tutor. Kemudian setiap anak harus bersuara seperti binatang yang ada di dalam kertas yang diperolehnya (anak tidak boleh berbicara, hanya bersuara saja) dan mencari pasangan suara yang sama. "Siapa yang tidak mendapatkan pasangan ? Tebak nama binatang itu !". Tujuannya adalah membaca kata sederhana tentang nama binatang dan mengenali bunyi.
c) Permainan "*Moving family*", dilakukan dengan memposisikan anak-anak duduk dalam sebuah lingkaran lalu memberikan mereka potongan kertas bertuliskan ayah, ibu, kakak, adik. Kemudian pendidik menyebutkan tulisan itu, misalnya "ayah", maka anak yang membawa tulisan ayah dapat berdiri. Ketika pendidik mengucapkan "ibu", maka anak yang membawa tulisan ibu berdiri, dan ketika pendidik menyebutkan "keluarga", maka semua anak baik yang memegang tulisan "ayah", "ibu", "anak" berdiri berdekatan. Tujuan permainan ini adalah mengenalkan tulisan untuk dibaca, mendengarkan bunyi.
d) Permainan "Memancing Kata": Anak memancing kartu kata. Kata yang didapat anak kemudian dituliskan dalam secarik kertas. Tujuan : mengenalkan anak pada huruf-huruf, melatih anak untuk menulis kata.
e) Permainan "Menyeberang Sungai": Dua anak diminta memegang ujung-ujung tali, kemudian menggerak-gerakkan tali itu di lantai. Sementara itu anak-anak lain bertanya,"Buaya, buaya, bolehkah aku menyeberang sungaimu ? Anak yang memegang tali bisa menjawab dengan mengajukan syarat tertentu bagi anak yang ingin menyeberang. Misalnya," Ya boleh, jika kamu mengenakan kaos berwarna putih". Maka anak yang berkaos putih dapat

segera melompati tali yang digoyang-goyang. Demikian berulang-ulang dengan persyaratan yang diajukan oleh pemegang tali berbeda-beda. Tujuannya: mengembangkan kemampuan berbahasa anak.

f) Permainan ”Cerita Yang Diperagakan”: Pendidik dan anak menyusun suatu kesepakatan, bahwa pendidik akan membacakan cerita, dan jika menyebutkan kata-kata tertentu, maka anak telah sepakat untuk membentuk gerakannya.
   Gua : mencari pasangan dan bergandengan berdua ditambah 1 anak lain di tengah
   Naga : bergandengan tangan membentuk mulut naga
   Api : semua peserta boleh berganti peran
   Pohon : berdiri tegak tidak boleh bergerak seperti pohon.
   Setelah itu pendidik mulai bercerita, dan setiap kata-kata ”naga”, ”gua”, ”api”, dan ”pohon” muncul, maka anak menunjukkan gerakan yang telah disepakati.
   Tujuan : keterampilan mendengarkan, menambah kosa kata.
g) Permainan ”Menulis Dengan Badan”: Anak diminta membayangkan bahwa tubuhnya sebagai pensil, sehingga anak dapat menulis huruf menggunakan badannya. Anak bergerak sesuai bentuk huruf. Anak yang lain diminta menebak. Kegiatan ini dapat dikembangkan dengan kata dalam beberapa huruf, misalnya : madu, dsb. Tujuan : melatih menulis dan membaca huruf.
h) Contoh aktivitas permainan di atas dapat mengembangkan kemampuan berbahasa anak, pendidik perlu menyesuaikan kegiatan dengan perkembangan

Pendidik perlu menerapkan ide-ide yang dimilikinya untuk mengembangkan kemampuan berbahasa anak, memberikan contoh penggunaan bahasa dengan benar, menstimulasi perkembangan bahasa anak dengan berkomunikasi secara aktif. Anak terus perlu dilatih untuk berpikir dan menyelesaikan masalah melalui bahasa yang dimilikinya. Kegiatan nyata yang diperkuat dengan komunikasi akan terus meningkatkan kemampuan bahasa anak. Lebih

daripada itu, anak harus ditempatkan di posisi yang terutama, sebagai pusat pembelajaran yang perlu dikembangkan potensinya. Anak belajar bahasa perlu menggunakan berbagai strategi misalnya dengan permainan-permainan yang bertujuan mengembangkan bahasa anak dan penggunaan media-media yang beragam yang mendukung pembelajaran bahasa. Anak akan mendapatkan pengalaman bermakna dalam meningkatkan kemampuan berbahasa dimana pembelajaran yang menyenangkan akan menjadi bagian dalam hidup anak.

BAB XV
FUNGSI MUSIK DALAM PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI



Sumber Gambar : http://www.flickr.com/photos/gromaler/3761715913/

Musik adalah bentuk dari perilaku manusia yang unik dan memiliki kekuatan untuk mempengaruhi,(Lutfi, Aulia, Fatihatunnisa, & Khairunnisa, 2024). Musik memiliki fungsi

untuk meningkatkan, mengubah emosi dan aspek spritual atau membawa seseorang pada kondisi transenden. Musik banyak digunakan ketika seseorang melakukan pekerjaan rumah, belajar dan beristirahat. Musik berkaitan erat dengan perubahan suasana hati yang diwarnai kejenuhan dan kebosanan, meningkatkan konsentrasi, memperkuat daya ingat, menggugah semangat dan bahkan terkait pula dengan perasaan-perasaan terdalam seperti kesedihan dan kesepian (Yaris, 2019).

Bagaimana tanggapan yang diberikan seseorang terhadap musik yang ia dengar tidak hanya tergantung pada aspek-aspek lingkungan yang mempengaruhinya. Dalam psikologi, masih diperlukan adanya pemahaman terhadap perbedaan individual (individual differences) yang terkait dengan kepribadian dan atribut karakter yang terbentuk dalam diri seseorang.

Rasa musikal sebenarnya telah dimiliki oleh semua manusia berdasarkan asumsi dari bidang neurosains bahwa janin yang berusia 12 minggu telah mengenal elemen musik berupa tempo (dari irama detak jantung ibu), timbre (dari desah nafas ibu) dan dinamika (keras lembut gelombang suara yang didengar). Sementara respons emosi musikal dapat terjadi bila seseorang memiliki pengalaman melalui mendengar atau aktif terlibat dengan jenis musik baik yang terkait oleh latar belakang budayanya atau tidak (Prasetyo, 2020).

Pengaruh musik terhadap perilaku menurut Vink bahwa elemen-elemen dalam musik memiliki tugasnya masing-masing dalam mendukung suatu terapi prilaku. Dalam bidang-bidang kehidupan lainnya musik juga diyakini memiliki dampak khusus terhadap perilaku karena jenis musik tertentu dianggap dapat membawa respons yang berbeda terhadap perilaku anak (Prasetyo, 2020).

Menurut Alf Gabrielsson, seorang ahli di bidang psikologi music, untuk memahami ekspresi emosi dalam musik, kita perlu membedakan antara proses **"***emotion perception***"** dan **"***emotion induction***"**. Maksudnya, *seorang pendengar musik dapat saja menangkap ekspresi emosi dari sebuah musik tanpa perlu mengalami emosi itu sendiri*. Proses inilah yang dimaksud dengan *emotion*

perception atau persepsi emosi yang terkandung dalam musik. Itu artinya ada nilai "objektif" dari fungsi emosional musik, yang membuat kita sebagai pendengar dapat mengenali musik yang bernuansa 'sedih', 'gembira', '*relaxing*', dan lain sebagainya. Lebih jauh lagi, saat mendengar sebuah musik, *kita dapat 'mengalami' emosi tertentu. Inilah proses emotion induction, di mana musik membawa kita hanyut dalam emosi tertentu*. Seseorang, karenanya, dapat dengan bebas memberikan respon emosi terhadap musik yang didengarnya. Secara gamang, emotion perception dimaksudkan sebagai kerja intelektual (sebatas proses persepsi kognitif) sementara *emotion induction* melibatkan respon emosional (apa yang dirasakan saat mendengar musik tertentu).

Orang akan cenderung "cuek" dengan emosi yang ada dalam lagu. Tapi, mereka dapat memahami muatan emosi yang terkandung dalam musik yang mereka dengar. Misalnya, tempo cepat untuk musik yang riang dan tangga nada minor untuk menyampaikan kesedihan. Sampai di sini, mereka melakukan proses penilaian musik secara intelektual (persepsi emosi). Di lain pihak, mereka memahami bahwa musik bisa juga mencuatkan sisi melankolis mereka (terinduksi emosi). Contohnya, saat mendengar alunan *string instruments* seperti cello, biola, atau gitar, dari komposisi tertentu.

Di samping itu, perbedaan keduanya akan sangat terlihat ketika kita mencermati hubungan *emotion perception* dan *emotion induction* itu sendiri. Tidak secara otomatis penikmat musik akan merasakan emosi sejalan dengan ekspresi emosi yang ditampilkan dalam si musik. Percaya atau tidak, ciri-ciri emosi dalam lagu itu mempunyai rumusan tersendiri.

Dapat disimpulkan bahwa musik yang ekspresif nilainya ada pada musik itu sendiri (karenanya dapat dilakukan *emotion perception*) sekaligus pada si pendengar (terkait dengan *emotion induction*). Yang perlu diperhatikan lagi adalah adanya faktor ketiga : faktor situasional. Bagaimana musik itu dipresentasikan berpengaruh juga dalam urusan emosi ini. Misalnya, coba saja bandingkan sensasi emosional anak saat mendengar sebuah musik sendu saat sebenarnya anak sedang merasa senang dan

saat anak sedang merasa sedih. Tentu reaksi emosinya akan berbeda.

Musik adalah seni yang melukiskan tentang keindahan yang disajikan dalam bentuk suara. dan tanpa kita sadari suara-suara ini memiliki peran dalam membentuk pribadi kita. Seperti halnya musik mampu mengendalikan emosi dan perasaan seseorang. Para ilmuan telah meneliti bahwa sebagian musik dapat meningkatkan kemampuan intelektual dan emosional, bahkan musik juga bisa digunakan sebagai media pengobatan terapi. Namun, musik juga memiliki dampak yang negatif. Sebaiknya yang dilakukan yaitu memaksimalkan dampak positif musik terhadap psikologi daripada dampak negatifnya.

A. Gambaran Umum

Musik merupakan seni yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia lewat keindahan suara. Sebagaimana manusia menggunakan kata-kata untuk mentransfer suatu konsep, ia juga menggunakan komposisi suara untuk mengungkapkan perasaan batinnya. Seperti halnya ragam seni lain, musik merupakan refleksi perasaan suatu individu atau masyarakat. Musik merupakan hasil dari cipta dan rasa manusia atas kehidupan dan dunianya.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala jiwa manusia. Lalu, apa hubungannya msuik dengan psikologi manusia dan seberapa penting peran musik dalam perkembangan psikologi manusia.

B. Musik dalam memengaruhi kesehatan mental

Musik bisa menjadi kekuatan positif bagi kesehatan mental, menenangkan, santai dan menjadi stimulan bagi pengembangan intelektual dan kognitif. Hal ini berlaku untuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Musik dapat mempengaruhi emosi kita, musik dapat membuat "saluran" dalam pikiran kita, pola berpikir. Musik dapat menyampaikan gagasan dan ideologi, secara kuat dan emosional menyampaikan cara hidup. Anak-

anak, remaja dan bahkan bayi secara potensial mendapatkan manfaat dari mendengarkan musik, karena musik bisa menjadi stimulan untuk pengembangan intelektual dan kognitif.

Musik dapat memiliki pengaruh yang menenangkan. Susunan genetik kita memiliki bantalan dalam cara otak memproses musik. Bagi sebagian yang lain kita menyerap setiap catatan, setiap emosi, dan itu menjadi bagian dalam dari profil psikologi kita. Sejak anak muda, dan sekarang, anak-anak, sering mendengarkan musik berjam-jam setiap hari dari berbagai sumber, hal ini membantu menjelaskan dampak bahwa musik mungkin memiliki andil dalam hal kesehatan mental anak-anak dan gangguan mood remaja.

C. Manfaat Musik

Musik untuk anak-anak yang berpengaruh pada perkembangan kecerdasan adalah pelatihan musik. Kemampuan secara signifikan dipengaruhi oleh musik. Alasan mengapa perlu adanya musik untuk anak ialah dapat membantu anak terhubung dengan orang lain, mengajarkan cara belajar yang konstan, membentuk ekspresi yang terbaik, mengajarkan disiplin, mendorong kreativitas, membantu anak bersosialisasi, meningkatkan kemampuan otak anak, daya ingat, kepercayaan diri,dan kesabaran. Dari berbagai penelitian tentang manfaat pendidikan musik, berikut tiga hasil penelitian yang terbaik.

Sebuah studi menganalisa siswa dari sosial ekonomi yang rendah yang mengambil pelajaran musik kelas 8-12, dibandingkan dengan siswa yang tidak belajar musik. Hasil penelitian sangat menakjubkan bahwa siswa dengan pelajaran musik dapat meningkatkan nilai matematika mereka secara signifikan dibanding yang tidak belajar musik. Pelajaran Membaca, Sejarah, dan Geografi dan bahkan kemampuan sosial juga meningkat sebesar 40 persen. Dia adalah Tatiana Bandurina, penulis *Voices of Our Children: Stories of Music Education*.

Abigail Connors, spesialis musik anak-anak, "Dengarkan suara nyanyian, tertawa, melompat, menginjak dan bertepuk tangan, dan meriah gemerincing lonceng. Dengarkan anak-anak

membuat musik, dan sangat mudah untuk mendengar mereka sedang bersenang-senang dan ada banyak sekali dari pembelajaran dan pertumbuhan yang terjadi."

D. Jenis musik yang digunakan untuk terapi

Musik bertema *trance* adalah jenis musik yang mengandung ungkapan rasa ceria yang luar biasa. Jenis musik semacam itu cocok untuk menyembuhkan orang yang mengalami tekanan mental atau stress.

Musik yang berirama melow dan melankolis merupakan jenis musik yang menyayat perasaan. Musik semacam itu bisa menurunkan asupan sejumlah komposisi kimia dalam otak. Musik bertema melankolis dalam kondisi normal bisa mengurangi rasa sakit dan nyeri. Sementara jika didengar di saat sedih, bisa mempermudah bagi seseorang untuk menahan rasa duka.

Musik bertema semangat merupakan jenis musik yang bisa membangkitkan reaksi kuat dan cepat yang disertai dengan tanggapan fisiologis. Jenis musik ini sangat diminati kalangan muda. Jika dimanfaatkan secara tepat, jenis musik ini bisa berdampak positif dan meningkatkan semangat.

Musik yang bernada ceria dengan sentuhan irama yang menenangkan. Musik seperti ini bisa meningkatkan gairah hidup dan memunculkan perasaan positif, sehingga bisa meningkatkan daya kerja. Jenis musik ini juga sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat dan keceriaan di kalangan anak-anak ataupun remaja. Musik relaksasi. Musik ini bernuansa lembut, monoton, dan datar. Kelembutan musiknya itu bisa menenangkan perasaan dan emosi manusia. Musik jenis ini dimanfaatkan untuk meningkatkan konsentrasi dan menyeimbangkan emosi

E. Dampak musik bagi manusia

1. Dampak positif

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, dunia kedokteran serta psikologi membuktikan bahwa musik bisa

dijadikan terapi dan berpengaruh dalam mengembangkan imajinasi dan pikiran kreatif. Musik juga mempengaruhi sistem imun, sistem saraf, sistem endokrin, sistem pernafasan, sistem metabolik, sistem kardiovaskuler dan beberapa sistem lainnya dalam tubuh. Dari berbagai penelitian ilmiah tersebut, dinyatakan bahwa musik dapat digunakan untuk membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti insomnia, stress, depresi, rasa nyeri, hipertensi, obesitas, parkinson, epilepsi, kelumpuhan, aritmia, kanker, psikosomatis, mengurangi rasa nyeri saat melahirkan, dan rasa nyeri lainnya.

2. Dampak negatif

Dampak negatif yang pertama yaitu, mendengarkan musik terlalu keras. Musik bisa mengisolasi pendengarnya dari khalayak ramai. Ketika mengemudi, orang-orang biasanya mendengarkan musik untuk mengurangi kebisingan terhadap situasi sekitar. Akhirnya mereka pun mengencangkan volume untuk menghadang suara dari luar.ini sangat tidak baik, karena jika suara yang masuk telah mencapai batas kebisingan, maka dapat merusak telinga secara permanen

Kedua yaitu, peneliti David A. Noebel menemukan bahwa ritme musik rock dapat mengganggu kadar insulin dan kalsium dalam tubuh. Sumber makanan otak kita didapat dari gula dalam darah, namun bila darah lebih banyak dialirkan ke organ lainnya, maka otak akan kekurangan gula. Dengan demikian daya pikir dan pertimbangan moral juga menjadi tumpul.

Ketiga, tak jarang terdengar anak kecil mencoba melantunkan lagu-lagu cinta orang dewasa. Padahal, tak sedikit lagu cinta orang dewasa berisi lirik-lirik yang menyinggung seksualitas. Seperti diketahui, usia anak-anak adalah usia terbaik untuk menyerap informasi. Lagu-lagu dan lirik di dalamnya bisa dengan mudah terserap oleh anak dan dianggap sebagai pengetahuan.

Keempat, kebiasaan tidur sambil mendengarkan musik menurut sebagian orang kondisi seperti itu membuat mereka menjadi lebih cepat tertidur. Tetapi pada kenyataannya setelah

terbangun mereka merasa lebih tegang (*stress*). Pada saat kita tidur sebetulnya otak tidak pernah tidur. Otak selalu menjalankan aktivitasnya walaupun tidak sesibuk seperti di saat bangun, yaitu menjalankan sistem metabolisme tubuh. Pada malam hari, disaat badan kita istirahat otak juga perlu menurunkan kinerjanya, tapi jika kita mendengarkan musik otomatis otakpun bekerja lebih lagi untuk menangkap suara-suara itu ke otak.

F. Pengaruh musik terhadap perkembangan emosi

Gallahue pada tahun 1998 dikutip dalam (Sujana, 2021) mengatakan, kemampuan-kemampuan seperti sinkronis, ritme, visual, urutan dalam pergerakan, makin dioptimalkan melalui stimulasi dengan memperdengarkan musik klasik. ketukan, melodi, dan harmoni dari musik klasik dapat merupakan stimulasi untuk meningkatkan kemampuan belajar anak. Melalui musik klasik anak mudah menangkap hubungan antara waktu, jarak dan urutan (rangkaian) yang merupakan keterampilan yang dibutuhkan untuk kecakapan dalam logika berpikir, matematika dan penyelesaian masalah**.**

Musik berhasil merangsang pola pikir dan menjadi jembatan bagi pemikiran-pemikiran yang lebih kompleks. Didukung pula oleh Martin Gardiner dalam Goleman pada tahun 1995 dari hasil penelitiannya mengatakan seni dan musik dapat membuat para siswa lebih pintar, musik dapat membantu otak berfokus pada hal lain yang dipelajari (Pramudhita, 2019). Jadi, ada hubungan logis antara musik dan matematika, karena keduanya menyangkut skala yang naik turun, yaitu ketukan dalam musik dan angka dalam matematika.

Daryono Sutoyo, Guru Besar Biologi UNS Solo, melakukan penelitian pada tahun 1981 tentang kontribusi musik yaitu menstimulasi otak, mengatakan bawha pendidikan kesenian penting diajarkan pada anak sedini mungkin, agar peserta didik sejak dini memperoleh stimulasi yang seimbang antara belahan otak kiri dan belahan otak kanannya (Sujana, 2021). Bila mereka mampu menggunakan fungsi kedua belahan otaknya secara

seimbang, maka apabila mereka dewasa akan menjadi manusia yang berpikir logis dan intutif, sekaligus cerdas, kreatif, jujur, dan tajam perasaannya.

Musik turut berperan penting dalam perkembangan psikologi dan kehidupan manusia, seperti halnya musik dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan dengan cara terapi. Bahkan seseorang yang belajar musik memiliki intelektual yang lebih dibandingkan orang yang tidak. Namun musik tetap memiliki dampak positif dan negatif terhadap perkembangan psikologi dan kehidupan manusia tergantung dari bagaimana cara kita membuat musik menjadi memiliki dampak positif yang lebih besar daripada dampak negatifnya.

Musik merupakan seni yang melukiskan pemikiran dan perasaan manusia lewat keindahan suara. Sebagaimana manusia menggunakan kata-kata untuk mentransfer suatu konsep, ia juga menggunakan komposisi suara untuk mengungkapkan perasaan batinnya. Seperti halnya ragam seni lain, musik merupakan refleksi perasaan suatu individu atau masyarakat. Musik merupakan hasil dari cipta dan rasa manusia atas kehidupan dan dunianya.

Di masa lalu, musik juga memiliki peran yang sangat penting di mata masyarakat primitif. Mereka percaya, musik bisa mencegah datangnya bencana atau kejadian buruk lain. Sejarah penggunaan musik sebagai media penenang psikologi manusia telah dirintis sejak masa filosof Yunani kuno, Plato dan Aristoteles. Di Iran dan dipelbagai literatur kuno soal musik, pengaruh musik terhadap jiwa manusia telah dibahas secara khusus. Selama berabad-abad yang lalu, bangsa Iran memanfaatkan terapi musik sebagai metode penyembuhan dan menjadikannya sebagai faktor yang bisa menjaga kesehatan jiwa. Masalah itu bisa kita temukan dalam buku Behjatul Arwah karya Safiyuddin Armavi.

Bukti lainnya yang menunjukkan perhatian para musikus pada pengaruh musik terhadap jiwa manusia bisa kita lihat dalam tabel yang biasa digunakan dalam musik tradisional Iran. Dalam tabel itu, setiap jenis suara dan nada dipetakan dalam

pelbagai klasifikasi. Sebagai misal, tabel itu menjelaskan jenis alat musik seperti apa yang sesuai dengan kondisi ketika matahari terbit. Begitu juga ketika siang hari, jenis musik apa yang cocok untuk disimak. Menurut tabel itu, alat musik nava, sejenis alat musik petik khas Persia, merupakan perangkat musik yang bagus digunakan ketika petang. Berikut ini Anda bisa simak bunyi alat musik nava. Musik merupakan ragam seni yang berpengaruh terhadap audiennya tanpa perantara konsep ataupun intepretasi.

Lewat efeknya yang ajaib, musik dapat membebaskan rasa manusia dari jeratan tekanan batin, rasa kesepian, panik, dan berbagai gangguan mental lainnya. Karena itu, kini di berbagai negara marak didirikan berbagai pusat-pusat penelitian maupun praktek terapi musik. Musik, sesuai dengan susunan interval dan ritmenya memiliki refleksi khusus yang bisa merangsang sel-sel saraf sehingga perasaan manusia bisa diperlemah, diperkuat ataupun dialihkan. Pengaruh itu bahkan telah dibuktikan secara ilmiah di sepanjang fase kehidupan manusia, mulai dari masa di embrio hingga masa senja. Bahkan bisa berpengaruh juga pada jenis mahluk hidup lainnya seperti tumbuhan.

Tidak hanya itu saja, musik terbukti berpengaruh pada sistem saraf sensorik-motorik, sistem saraf sadar, dan sel saraf lain. Hasil penelitian yang dilakukan Lembaga Aplikasi Musik di Iran mengenai fungsi terapan musik terhadap kesehatan fisik dan mental manusia menunjukkan bahwa terapi musik bisa menjadi metode penyembuhan baru pada gangguan mental di kalangan anak-anak cacat mental. Penelitian itu membuktikan, terapi musik bisa meningkatkan rasa percaya diri dan mengontrol tindakan hyperaktif di kalangan anak-anak cacat mental serta bisa menciptakan perubahan mental dan perilaku yang signifikan.

Dr. Ali Zadeh Muhammadi, seorang psikolog klinis yang sudah hampir 20 tahun melakukan penelitian dan praktek terapi musik. Menurutnya, selain jenis musik, alat musik juga punya peranan penting. Untuk langkah awal, sebaiknya menggunakan jenis alat musik ritmik seperti jenis instrument musik pukul. Dr

Ali Zadeh berpendapat, anak-anak cacat mental tidak bisa diajari dengan alat-alat musik yang rumit semacam gitar. Tapi mesti dengan instrumen yang sederhana dan mudah dimainkan serta cepat menjalin hubungan. Ditambahkannya, musik di kalangan orang-orang tuna netra memiliki pengaruh yang sangat ajaib, khususnya terhadap daya pendengaran mereka, sehingga banyak berpengaruh positif terhadap kualitas hidupnnya. Seruling merupakan instrumen penting dalam terapi musik.

Biasanya, para terapis membagi tema musik ke dalam lima jenis, yaitu musik bertema trance, melow, semangat, ceria, dan relaksasi. Musik bertema trance adalah jenis musik yang mengandung ungkapan rasa ceria yang luar biasa. Jenis musik semacam itu cocok untuk menyembuhkan orang yang mengalami tekanan mental atau stress. Musik yang berirama melow dan melankolis merupakan jenis musik yang menyayat perasaan. Musik semacam itu bisa menurunkan asupan sejumlah komposisi kimia dalam otak. Musik bertema melankolis dalam kondisi normal bisa mengurangi rasa sakit dan nyeri. Sementara jika didengar di saat sedih, bisa mempermudah bagi seseorang untuk menahan rasa duka. Namun, penggunaan musik bertema seperti itu secara berlebihan bisa menurunkan semangat dan kebencian. Musik bertema semangat merupakan jenis musik yang bisa membangkitkan reaksi kuat dan cepat yang disertai dengan tanggapan fisiologis.

Para komposer musik menggunakan tema semacam itu untuk meningkatkan gerakan badan. Jenis musik ini sangat diminati kalangan muda. Jika dimanfaatkan secara tepat, jenis musik ini bisa berdampak positif dan meningkatkan semangat. Jenis keempat adalah musik yang bernada ceria dengan sentuhan irama yang menenangkan. Musik seperti ini bisa meningkatkan gairah hidup dan memunculkan perasaan positif, sehingga bisa meningkatkan daya kerja. Jenis musik ini juga sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat dan keceriaan di kalangan anak-anak ataupun remaja. Jenis yang terakhir adalah musik relaksasi. Musik ini bernuansa lembut, monoton, dan datar. Kelembutan musiknya itu bisa menenangkan perasaan dan

emosi manusia. Musik jenis ini dimanfaatkan untuk meningkatkan konsentrasi dan menyeimbangkan emosi. Sejatinya ada banyak cara untuk menciptakan ketenangan batin. Sebagian orang berusaha memperolehnya dengan mendengarkan musik, ada yang dengan membaca buku, melakukan wisata alam, atau bahkan hanya sekedar makan dan tidur.

Yang jelas, sains telah membuktikan bahwa beberapa jenis musik bisa membantu jiwa manusia menjadi lebih tenang dan seimbang. Beberapa jenis musik juga bahkan bisa menghapus rasa tertekan dan stress. Adanya pengaruh positif musik terhadap fisik dan psikologis manusia itu, menjadikan musik dimanfaatkan sebagai media penyembuhan. Tentu saja penggunaan musik harus digunakan secara proporsional. Tidak semua jenis musik bisa di dengar dalam segala kondisi bahkan terkadang kita justru memerlukan keheningan untuk menenangkan perasaan. Bahkan suara nyanyian burung, gemercik aliran sungai, tetesan air hujan dan gemuruh ombak bisa menjadi musik terindah untuk menenangkan perasaan jiwa. Sejatinya musik tidak hanya terbatas dari suara yang dihasilkan dari instrumen atau suara manusia semata, tapi suara alam juga bisa menjadi sumber musik yang sangat menawan. Karena itu, jangan pernah melupakan suara nyanyian alam dan dengarlah keindahan musikalnya yang begitu natural.

G. Keterkaitan Antara Musik dan Manusia

Tanpa ada bentuk aktivitas manusia, tidak mungkin ada bunyi musikal atau karya musik yang tercipta. Manusia sendiri adalah sumber musik. Musik disini tidak hanya bunyi-bunyi dari alat-alat musik yang dipadukan. Musik disini berasal dari bunyi detak jantung dan nafas, yang tentunya bila dipadukan dengan baik akan menjadi nada yang indah. seluruh individu diberikan anugerah berupa potensi berbahasa musikal. Setiap diri kita sejak lahir diberi kesempatan untuk berbahasa secara musikal. Itulah sebabnya bayi manapun bisa diajak menari, menyanyi serta

mencoba mengikuti ritme atau ketukan. Musik juga mempunyai pengaruh yang besar bagi pikiran dan tubuh kita.

Sehingga ada musik yang membuat anak gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, semangat, mengingatkan masa lalu dan lain-lain. Tidak jarang lagi pengetahuan mengenai musik yang memengaruhi jiwa maupun kelakukan pendengar. Contoh paling nyata bahwa *beat* sangat mempengaruhi tubuh adalah dalam konser musik *rock*. Bisa dipastikan tidak ada penonton maupun pemain dalam konser musik rock yang tubuhnya tidak bergerak. Semuanya bergoyang dengan dahsyat, bahkan cenderung lepas kontrol. Kita masih ingat dengan "head banger", suatu gerakan memutar-mutar kepala mengikuti irama music rock yang kencang. Dan tubuh itu mengikutinya seakan tanpa rasa lelah.-- Satu lagi peranan musik yang tidak bisa dipungkiri berpengaruh langsung pada otak kita. Pasti, ketika mendengar lagu-lagu yang pernah kita kenal, otak akan memutar semua memori yang ada.

H. Mekanisme Musik dalam Mempengaruhi Manusia

Pola gelombang otak manusia untuk menentukan aktivitas tubuh seseorang dan pikiran. Oleh karena itu, yang sebelumnya diketahui bahwa musik berpengaruh lebih besar pada otak kanan, ternyata juga memengaruhi otak kiri akibat pancaran yang dilakukan oleh *Corpus Callosum* dengan menyebarkan informasi dari kanan ke kiri dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa musik memengaruhi kedua belah otak.

Akustik, suara, vibrasi, dan fenomena motorik sudah ditemukan sejak ovum dibuahi oleh sperma untuk membentuk manusia baru. Pada saat itu terdapat berbagai proses yang melingkupi telur dalam kandungan, berproduksi dengan gerakan dinamis, mempunyai vibrasi, dan memiliki suara tersendiri. Misalnya, bunyi yang dihasilkan oleh dinding rahim, denyut jantung, aliran darah, bisikan suara ibu, suara dan desah napas, mekanisme gerakan dan gesekan tubuh bagian dalam, gerakan otot, proses kimiawi dan enzim, serta banyak lainnya.

Semua ini dapat dikelompokkan sebagai sebuah kesempurnaan suara.

Semua jenis bunyi atau bila bunyi tersebut dalam suatu rangkaian teratur yang kita kenal dengan musik, akan masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam Koklea untuk selanjutnya melalui saraf Kolearis menuju ke otak. Ada 3 buah jaras Retikuler atau *Reticular Activating System* yang diketahui sampai saat ini. Pertama: jarak retikuler-talamus. Musik akan diterima langsung oleh Talamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa terlebih dahulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik-buruk maupun intelegensia. Kedua: melalui Hipotalamus mempengaruhi struktur basal "forebrain" termasuk sistem limbik, Hipotalamus merupakan pusat saraf otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endokrin, memori, dan lain-lain, dan ketiga: melalui axon neuron secara difus mempersarafi neokorteks. Seorang peneliti Ira Altschuler mengatakan "Sekali suatu stimulus mencapai Talamus, maka secara otomatis pusat otak telah diinvasi."

Gilman dan Newman mengemukakan bahwa *Planum Temporale* adalah bagian otak yang banyak berperan dalam proses verbal dan pendengaran, sedangkan Corpus Callosum berfungsi sebagai pengirim pesan berita dari otak kiri kesebelah kanan dan sebaliknya (Heriyanto, n.d.). Seperti kita ketahui otak manusia memiliki dua bagian besar, yaitu otak kiri dan otak kanan. Walaupun banyak peneliti mengatakan bahwa kemampuan musikal seseorang berpusat pada belahan otak kanan, namun pada proses perkembangannya proporsi kemampuan yang tadinya terhimpun hanya pada otak kanan akan menyebar melalui *Corpus Callosum* kebelahan otak kiri. Akibatnya, kemampuan tersebut berpengaruh pada perkembangan linguistik seseorang. Dr. Lawrence Parsons dari Universitas Texas San Antonio menemukan data bahwa harmoni, melodi dan ritme memiliki perbedaan pola aktivitas

pada otak. Melodi menghasilkan gelombang otak yang sama pada otak kiri maupun kanan, sedangkan harmoni dan *ritme* lebih terfokus pada belahan otak kiri saja. Namun secara keseluruhan, musik melibatkan hampir seluruh bagian otak.

Sebuah survey pada suatu seminar menunjukkan bahwa pendengarnya mengatakan bahwa mereka tidak mendengarkan syair dari sebuah lagu. Namun pada waktu lagu tersebut diperdengarkan, separuh dari mereka dapat melagukannya tanpa mereka sadari. Hal ini menunjukkan adanya memori dalam otak yang mampu merekam apa saja yang masuk melalui pendengarannya bersama musik, tanpa mampu dicerna oleh akal sehat. Kesimpulannya tidak ada lagu atau musik yang mampu dicegah masuknya ke dalam otak kita, walaupun kita berkata "saya tidak mendengarkan syairnya".

I. Musik dan Kecerdasan Emosi

Sternberg dan Salovey mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri, yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul, dan ia mampu mengenali emosinya sendiri apabila ia memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap (Wella, 2020).

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar. Misalnya seseorang yang sedang marah maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesali di kemudian hari.

Kepekaan akan rasa indah timbul melalui pengalaman yang dapat diperoleh dari menghayati musik. Kepekaan adalah unsur yang penting guna mengerahkan kepribadian dan meningkatkan kualitas hidup. Seseorang memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan mereka maka ia akan dapat mengambil

keputusan-keputusan secara mantap dan membentuk kepribadian yang tangguh.

Kemampuan motivasi adalah kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimisme yang tinggi, sehingga memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, misalnya dalam hal belajar. Seperti apa yang kita cita-citakan dapat diraih dan mengisyaratkan adanya suatu perjalanan yang harus ditempuh dari suatu posisi di mana kita berada ke titik pencapaian kita dalam kurun waktu tertentu.

Kemampuan membina hubungan bersosialisasi sama artinya dengan kemampuan mengelola emosi orang lain. Evelyn Pitcer dalam Kartini pada tahun 1982 mengatakan musik membantu remaja untuk mengerti orang lain dan memberikan kesempatan dalam pergaulan sosial dan perkembangan terhadap emosional mereka (Diananda, 2020).

Kecerdasan emosional perlu dikembangkan karena hal inilah yang mendasari keterampilan seseorang di tengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensi anak dapat berkembang secara lebih optimal. Idealnya seseorang dapat menguasai keterampilan kognitif sekaligus keterampilan sosial emosional. Goleman (2021) melalui bukunya yang terkenal "*Emotional Intelligences* (EQ)", memberikan gambaran *spectrum* kecerdasan, dengan demikian anak akan cakap dalam bidang masing-masing namun juga menjadi amat ahli. Sebagaimana dikatakan oleh para ahli, perkembangan kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh rangsangan musik seperti yang dikatakan Gordon Shaw pada tahun (1996).

Menurut Siegel ahli perkembangan otak, mengatakan bahwa musik dapat berperan dalam proses pematangan *hemisfer* kanan otak, walaupun dapat berpengaruh ke *hemisfer* sebelah kiri, oleh karena adanya *cross-over* dari kanan ke kiri dan sebaliknya yang sangat kompleks dari jaras-jaras neuronal di otak (Hasanah, 2020).

Efek atau suasana perasaan dan emosi baik persepsi, ekspresi, maupun kesadaran pengalaman emosional, secara predominan diperantarai oleh *hemisfer* otak kanan. Artinya, *hemisfer* ini memainkan peran besar dalam proses perkembangan emosi, yang sangat penting bagi perkembangan sifat-sifat manusia yang manusiawi.

Kehalusan dan kepekaan seseorang untuk dapat ikut merasakan perasaan orang lain, menghayati pengalaman kehidupan dengan "perasaan", adalah fungsi otak kanan, sedang kemampuan mengerti perasaan orang lain, mengerti pengalaman dengan rasio adalah fungsi otak kiri. Kemampuan seseorang untuk dapat berkomunikasi dengan baik dan manusiawi dengan orang lain merupakan percampuran (*blending* antara otak kanan dan kiri itu).

Proses mendengar musik merupakan salah satu bentuk komunikasi afektif dan memberikan pengalaman emosional. Emosi yang merupakan suatu pengalaman subjektif yang *inherent* terdapat pada setiap manusia. Untuk dapat merasakan dan menghayati serta mengevaluasi makna dari interaksi dengan lingkungan, ternyata dapat dirangsang dan dioptimalkan perkembangannya melalui musik sejak masa dini.

Rizki Joko Sukmono, n.d. dalam bukunya efek Mozart mengatakan musik romantik (Schubert, Schuman, Chopin, dan Tchaikovsky) dapat digunakan untuk meningkatkan kasih sayang dan simpati. Musik digambarkan sebagai salah satu "bentuk murni" ekspresi emosi. Musik mengandung berbagai *contour, spacing*, variasi intensitas dan modulasi bunyi yang luas, sesuai dengan komponen-komponen emosi manusia.

BAB XVI
PERAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL AUD

Masa usia dini merupakan periode emas (*golden age*) yang menjadi fondasi bagi seluruh aspek perkembangan anak, termasuk aspek sosial emosional. Kemampuan sosial emosional yang terbangun sejak dini akan menjadi bekal penting bagi anak dalam menjalin hubungan dengan orang lain, mengelola perasaannya sendiri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Salah satu cara paling alami bagi anak usia dini untuk belajar adalah melalui bermain, karena bermain merupakan dunia dan bahasa anak itu sendiri.

Di tengah derasnya arus permainan digital, permainan tradisional tetap memiliki relevansi dan keunggulan tersendiri, khususnya dalam menstimulasi perkembangan sosial emosional anak. Permainan tradisional umumnya dilakukan secara berkelompok, melibatkan interaksi langsung, aturan bersama, serta negosiasi antaranak, sehingga secara alami melatih anak

untuk bekerja sama, mengendalikan diri, berempati, dan menghargai orang lain.

A. Hakikat dan Karakteristik Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah permainan yang tumbuh dan berkembang dalam suatu masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari kebudayaan lokal (Fadlillah, 2017). Permainan ini umumnya tidak memerlukan alat yang rumit atau mahal, dapat dimainkan di ruang terbuka, dan hampir selalu melibatkan lebih dari satu anak sehingga secara inheren bersifat sosial.

Iswinarti (2017) menjelaskan bahwa permainan tradisional memiliki prosedur bermain yang mengandung aturan, giliran, serta konsekuensi yang harus dipatuhi bersama oleh seluruh pemain, sehingga anak dilatih untuk memahami norma, bernegosiasi, dan menyesuaikan diri dengan kelompok. Karakteristik inilah yang membedakan permainan tradisional dari permainan individual atau permainan digital yang cenderung minim interaksi tatap muka dan negosiasi sosial langsung.

B. Landasan Teoritis Peran Permainan Tradisional terhadap Sosial Emosional Anak

Peran permainan tradisional dalam pengembangan sosial emosional anak tidak berdiri sendiri, melainkan dapat dijelaskan melalui beberapa teori perkembangan anak yang saling melengkapi.

Pertama, teori sosiokultural Vygotsky menempatkan bermain sebagai wahana yang menciptakan *zone of proximal development* (ZPD), yaitu jarak antara kemampuan aktual anak yang dapat dilakukan sendiri dengan kemampuan potensial yang dapat dicapai melalui bantuan atau interaksi dengan orang lain. Dalam permainan tradisional yang dimainkan berkelompok, anak sering kali menunjukkan perilaku sosial dan pengaturan diri yang melampaui kemampuannya sehari-hari, karena tuntutan permainan dan kehadiran teman sebaya

"memaksa" anak berperilaku lebih matang, misalnya lebih sabar menunggu giliran atau lebih taat pada kesepakatan bersama (Musfiroh, 2019). Vygotsky juga menekankan bahwa pengetahuan sosial pertama kali ditemukan anak melalui dunia sosialnya, sehingga interaksi yang terjadi selama bermain menjadi sumber utama pembentukan kompetensi sosial emosional, bukan sekadar hasil dari kematangan biologis semata.

Kedua, teori permainan beraturan (*games with rules*) dari DeVries (2006) menjelaskan bahwa permainan yang memiliki aturan eksplisit dan disepakati bersama, sebagaimana ciri khas permainan tradisional, memberikan konteks yang kaya bagi perkembangan moral dan sosial anak. Melalui proses menaati, menegosiasikan, bahkan memodifikasi aturan bersama teman sebaya, anak belajar memahami perspektif orang lain, menyelesaikan perselisihan secara adil, dan menerima konsekuensi dari pelanggaran aturan, yang seluruhnya merupakan fondasi bagi kompetensi sosial emosional yang lebih kompleks di kemudian hari.

Ketiga, teori psikososial Erikson memandang bahwa pada rentang usia prasekolah hingga awal sekolah dasar, anak berada pada tahap perkembangan yang menekankan inisiatif dan rasa mampu (*industry*) dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Aktivitas bermain, termasuk permainan tradisional yang dilakukan berulang bersama kelompok sebaya, memberi ruang bagi anak untuk mempraktikkan inisiatif, mengambil peran, dan memperoleh pengakuan sosial atas kemampuannya, sehingga mendukung penyelesaian krisis psikososial pada tahap tersebut secara positif (Seo dkk., 2026).

Ketiga kerangka teori ini menegaskan satu benang merah yang sama, yakni bahwa interaksi sosial langsung yang terjadi selama bermain, bukan sekadar aktivitas fisik semata, merupakan mesin utama yang menggerakkan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Permainan tradisional, dengan sifatnya yang kolektif, beraturan, dan dilakukan berulang dalam kelompok sebaya, menyediakan konteks yang sangat sesuai untuk mengoperasionalkan ketiga proses tersebut.

C. Mekanisme Permainan Tradisional dalam Menstimulasi Sosial Emosional AUD

Secara lebih spesifik, terdapat beberapa jalur atau mekanisme yang menjelaskan bagaimana permainan tradisional dapat menumbuhkan kompetensi sosial emosional anak usia dini.

1. Interaksi Sebaya yang Intensif dan Berulang

Permainan tradisional hampir selalu dimainkan bersama teman sebaya dalam kelompok kecil maupun besar. Frekuensi interaksi yang tinggi ini memberi anak kesempatan berulang untuk berlatih keterampilan sosial, seperti memulai percakapan, mengajak bermain, menyelesaikan konflik kecil, hingga membangun kedekatan emosional dengan teman. Penelitian tentang hubungan sebaya dan permainan tradisional menemukan bahwa kualitas relasi pertemanan yang terbentuk selama bermain berkorelasi positif dengan capaian perkembangan sosial emosional anak, dan relasi tersebut turut dipengaruhi oleh pendampingan orang tua maupun guru (Ramadhani & Fauziah, 2020).

2. Negosiasi dan Kesepakatan Aturan Bersama

Sebelum dan selama permainan berlangsung, anak-anak biasanya perlu menyepakati aturan main, giliran, serta konsekuensi bagi pelanggar aturan. Proses negosiasi ini melatih kemampuan berkomunikasi, berargumentasi secara sehat, mendengarkan pendapat teman, serta menerima keputusan kelompok, yang seluruhnya merupakan komponen penting dari keterampilan membangun hubungan dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pemberian supervisi dan pembangunan komitmen bersama sebelum permainan dimulai terbukti menjadi kata kunci munculnya perilaku yang mencerminkan aspek sosial emosional pada anak usia dini (Mukhlis, 2019).

3. Kehadiran Fisik dan Emosi Bersama (*Co-presence*)

Berbeda dengan permainan digital yang sebagian besar bersifat individual atau termediasi layar, permainan tradisional menuntut kehadiran fisik anak secara langsung bersama teman-temannya. Kedekatan fisik ini memungkinkan anak membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara teman secara langsung, sehingga mempertajam kemampuan membaca isyarat sosial dan menumbuhkan empati secara lebih alami dibandingkan interaksi yang termediasi teknologi.

4. Ruang Aman untuk Berlatih Mengelola Emosi (*Low-Risk Practice Space*)

Permainan pada dasarnya adalah aktivitas yang memiliki risiko rendah, sehingga anak dapat mencoba berbagai respons emosi dan sosial, termasuk gagal atau kalah, tanpa konsekuensi serius. Kondisi ini memberi anak ruang aman untuk belajar mengelola kekecewaan, mengendalikan amarah, serta bangkit kembali setelah mengalami kegagalan kecil dalam permainan, sebuah bentuk latihan awal resiliensi emosional yang bermanfaat bagi kehidupan sosialnya di masa mendatang.

D. Peran Pada Setiap Kompetensi Sosial Emosional

Merujuk pada lima kompetensi inti pembelajaran sosial emosional dari *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), peran permainan tradisional dapat dielaborasi sebagai berikut.

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Permainan yang menuntut anak tampil di hadapan kelompok, seperti cublak-cublak suweng atau menjadi "kucing" dalam meong-meongan, memberi kesempatan bagi anak untuk mengenali kemampuan, keterbatasan, serta perasaannya sendiri saat berhadapan dengan tekanan sosial ringan, misalnya rasa gugup ketika menjadi pusat perhatian. Pengulangan pengalaman ini membangun pemahaman diri yang lebih akurat serta rasa percaya diri yang bertumbuh secara bertahap seiring

bertambahnya pengalaman bermain (Mukhlis, 2019; Fiqriyah dkk., 2021, dalam konteks bermain peran).

2. Manajemen Diri (*Self-Management*)

Permainan bergiliran seperti engklek dan congklak menuntut anak menahan dorongan untuk selalu ingin menang atau ingin bermain lebih dulu. Anak dilatih menunda kepuasan (*delay of gratification*), mengendalikan amarah saat kalah, serta tetap mengikuti aturan meski hasil tidak sesuai harapan. Kemampuan regulasi diri semacam ini terbentuk lebih efektif ketika anak berulang kali dihadapkan pada situasi menang-kalah dalam konteks yang aman dan menyenangkan, sebagaimana ditemukan pada penerapan permainan dayakan yang secara signifikan meningkatkan kemampuan sosial emosional anak setelah diberikan secara berulang (Kusuma & Sutapa, 2021).

3. Kesadaran Sosial (*Social-Awareness*)

Melalui permainan kelompok seperti gobak sodor dan ular naga panjang, anak belajar memperhatikan kondisi dan kebutuhan teman satu timnya, misalnya menyesuaikan kecepatan berlari agar teman yang lebih kecil tidak tertinggal, atau membantu teman yang "tertangkap" dalam permainan. Kepekaan terhadap keadaan orang lain ini merupakan wujud nyata kesadaran sosial yang tumbuh dari pengalaman berbagi ruang dan tujuan bersama selama permainan berlangsung.

4. Keterampilan Membangun Hubungan (Relationship Skills)

Permainan tradisional yang berbasis kelompok secara konsisten menuntut anak berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik kecil dengan teman sebaya. Permainan gowokan yang dimainkan secara berkelompok, misalnya, terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kerja sama dan kepatuhan anak terhadap aturan bersama, dua unsur penting dalam keterampilan membangun hubungan sosial yang sehat (Rambe & Marbun, 2017). Demikian pula relasi pertemanan yang

terjalin selama permainan tradisional turut membentuk keterampilan sosial anak dalam menjaga hubungan yang positif dengan teman sebayanya (Ramadhani & Fauziah, 2020).

5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab (*Responsible Decision-Making)*

Situasi dalam permainan tradisional yang menuntut anak memilih strategi, menentukan sikap saat terjadi perselisihan aturan, atau memutuskan apakah akan mengikuti aturan yang telah disepakati, melatih anak untuk mempertimbangkan dampak dari pilihannya terhadap diri sendiri dan kelompok. Permainan yang memadukan unsur kerja sama fisik dan aturan giliran, seperti bakiak ular tangga, dinilai efektif menstimulasi keseimbangan antara pengambilan keputusan kelompok dan kesabaran individu dalam menunggu hasil keputusan tersebut (Ramdani, Fitriani, & Adawiyah, 2021).

E. Kekhasan Permainan Tradisional Dibandingkan Bentuk Permainan Lain

Dibandingkan dengan permainan modern atau permainan digital yang cenderung bersifat individual dan terbatas pada interaksi melalui layar, permainan tradisional memiliki beberapa kekhasan yang secara khusus menguntungkan perkembangan sosial emosional anak, yaitu:

1) Bersifat kolektif dan tatap muka langsung, sehingga interaksi sosial terjadi secara utuh, termasuk kontak mata, bahasa tubuh, dan nada suara.
2) Mengandung aturan yang harus dinegosiasikan dan disepakati bersama, bukan aturan baku dari sistem/algoritma seperti pada gim digital.
3) Melibatkan risiko sosial yang nyata namun rendah, seperti rasa malu saat kalah di depan teman, yang justru menjadi bahan latihan penting bagi regulasi emosi anak.
4) Menuntut kerja sama fisik dan koordinasi kelompok secara langsung, sehingga memperkuat ikatan emosional dan rasa memiliki terhadap kelompok bermain.

5) Menjadi sarana pewarisan nilai budaya dan norma sosial masyarakat setempat, yang turut memperkaya pemahaman anak tentang aturan sosial di luar lingkungan keluarga.

Kekhasan-kekhasan tersebut menjelaskan mengapa berbagai penelitian secara konsisten menemukan bahwa permainan tradisional memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini dibandingkan bentuk permainan yang minim interaksi sosial langsung.

F. Contoh Permainan Tradisional dan Aspek Sosial Emosional yang Dikembangkan

Berikut disajikan beberapa contoh permainan tradisional yang umum diterapkan di lembaga PAUD beserta aspek sosial emosional yang dominan dikembangkan.

Permainan Tradisional	Bentuk Aktivitas	Aspek Sosial Emosional yang Dikembangkan
Engklek (sunda manda)	Melompat bergiliran pada petak, menunggu antrean, menaati aturan lempar gacuk	Kesabaran menunggu giliran, kejujuran, penerimaan terhadap kekalahan atau kemenangan
Ular naga panjang	Berbaris berpegangan, bernyanyi bersama, berperan sebagai "gerbang" dan "pemain"	Kerja sama kelompok, keberanian, kemampuan menerima peran dan konsekuensinya
Petak umpet	Bersembunyi dan mencari, bergantian menjadi penjaga	Regulasi diri, kepercayaan pada teman, kemampuan menunggu dan mengelola kecemasan
Gobak sodor	Dua kelompok saling menjaga garis dan berusaha menerobos	Strategi kelompok, komunikasi, tanggung jawab terhadap peran dalam tim

Permainan Tradisional	Bentuk Aktivitas	Aspek Sosial Emosional yang Dikembangkan
Congklak/dakon	Bermain berpasangan bergantian mengisi lubang biji	Kesabaran, ketelitian, sportivitas, kemampuan berpikir sebelum bertindak
Cublak-cublak suweng / meong-meongan	Bernyanyi bersama sambil menebak posisi benda/kelompok berperan sebagai kucing dan tikus	Kepercayaan diri tampil di depan kelompok, empati, kesadaran diri dan sosial (self-awareness)

G. Faktor Pendukung dan Tantangan Implementasi

Efektivitas permainan tradisional dalam mengembangkan sosial emosional anak usia dini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Peran guru sebagai fasilitator yang mendampingi, memberikan penguatan positif, dan membantu anak merefleksikan pengalaman bermainnya.
2) Kesesuaian pemilihan jenis permainan dengan tahap usia dan karakteristik anak.
3) Ketersediaan ruang bermain yang aman serta waktu bermain yang cukup dan tidak tergesa-gesa.
4) Konsistensi penerapan aturan bermain sehingga anak memahami batasan dan konsekuensi secara jelas.

Sementara itu, tantangan yang kerap dihadapi adalah semakin terbatasnya ruang bermain di lingkungan perkotaan, minimnya pewarisan pengetahuan tentang permainan tradisional dari generasi sebelumnya, serta persaingan dengan permainan digital yang lebih individual dan minim interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional ke dalam kurikulum PAUD secara terencana menjadi salah satu strategi penting untuk menjaga keberlanjutan manfaat permainan ini bagi perkembangan anak.

BAB XVII
BENTUK LATIHAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Pemahaman terhadap perkembangan emosi dan sosial anak usia dini perlu diawali dengan pengenalan terhadap tingkat kematangan anak secara menyeluruh, yang mencakup aspek fisik, psikis, dan kemampuan dalam merespon rangsangan emosional. Kematangan anak bukan hanya ditentukan oleh usia kronologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan, interaksi sosial, serta stimulasi yang diterima sejak usia dini (Weny Savitry, 2022). Anak yang telah mencapai tingkat kematangan emosional yang memadai umumnya menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi serta mengungkapkan perasaan secara tepat, memahami emosi orang lain (empati), dan mulai mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan atau kekecewaan (Hayani, 2023).

Lingkungan sosial yang suportif, terutama melalui relasi yang hangat dan responsif antara anak dengan orang tua maupun pendidik, berperan penting dalam menunjang perkembangan regulasi emosi dan kompetensi sosial anak (Nurhayati, Halimah, & Syobar, 2025) .Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami indikator kematangan anak serta strategi dalam membantu anak mengelola emosinya dengan cara yang sehat dan adaptif. Adapun beberapa contoh indikator kematangan pada anak serta pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi emosi yang berlebihan pada anak:

1. Contoh kematangan pada anak:
   a) Fisik : Kondisi tubuh
   b) Psikis : Jiwa atau mental pada anak
2. Cara mengatasi emosi anak yang berlebihan:
   a) Dengan bujuk rayuan
   b) Mengalihkan perhatian anak dengan sesuatu hal yang baru
   c) Memberikan pujian yang pantas
   d) Mengajarkan anak tentang nilai, agama dan moral
   e) Mengajari anak cara mengendalikan amarah

A. Ajari Anak Cara Mengendalikan Rasa Marah

Mengajarkan anak cara mengendalikan rasa marah merupakan bagian penting dalam pengembangan kecakapan emosi sejak usia dini. Anak perlu dibimbing untuk mengenali perasaan marah sebagai emosi yang wajar, namun harus diungkapkan secara tepat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Proses ini dapat dimulai dengan membantu anak mengidentifikasi penyebab kemarahan, mengajarkannya untuk menarik napas dalam, menjauh sejenak dari situasi yang memicu emosi, serta mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata yang sesuai. Orang tua dan pendidik berperan sebagai model dalam menunjukkan perilaku pengendalian diri, sekaligus menciptakan lingkungan yang aman dan suportif agar anak

merasa diterima meskipun sedang marah. Dengan pembiasaan yang konsisten dan pendekatan yang empatik, anak akan belajar bahwa rasa marah dapat dikelola secara konstruktif dan tidak harus dilampiaskan melalui perilaku agresif.

B. Jangan Marah ketika Anak Marah

Sikap orang dewasa ketika menghadapi kemarahan anak sangat menentukan keberhasilan dalam membimbing anak mengelola emosinya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk tidak merespons kemarahan anak dengan kemarahan pula. Ketika orang dewasa turut terbawa emosi, anak akan kesulitan belajar cara yang tepat dalam mengekspresikan dan mengendalikan perasaan marah. Sebaliknya, dengan menunjukkan sikap tenang, sabar, dan penuh pengertian, orang dewasa dapat menjadi contoh konkret bagi anak dalam menghadapi konflik secara dewasa. Pendekatan yang tenang juga membantu menciptakan suasana emosional yang aman, sehingga anak merasa dipahami dan didampingi, bukan dihakimi. Dalam situasi seperti ini, kehadiran orang dewasa yang stabil secara emosi menjadi fondasi penting bagi pembentukan kemampuan regulasi emosi anak di kemudian hari.

C. Diam Bukan Solusi

Diam saat menghadapi ledakan emosi anak bukanlah solusi yang efektif dalam membantu mereka memahami dan mengelola perasaannya. Sikap diam yang ditunjukkan oleh orang dewasa, baik karena bingung, marah, atau ingin menghindar, justru dapat menimbulkan kebingungan emosional pada anak. Anak mungkin menafsirkan diamnya orang tua atau pendidik sebagai bentuk penolakan, ketidakpedulian, atau bahkan hukuman, sehingga tidak memperoleh pembelajaran yang tepat mengenai cara mengelola emosi. Sebaliknya, anak membutuhkan respons yang aktif, empatik, dan penuh kehadiran emosional agar mereka merasa didengar dan dipahami. Melalui komunikasi yang terbuka dan penuh kasih, anak akan belajar bahwa setiap emosi, termasuk marah, dapat

dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang sehat dan membangun.

D. Mencegah Kemarahan yang Berlebihan

Mencegah kemarahan yang berlebihan pada anak merupakan langkah penting dalam mendukung perkembangan emosi yang sehat dan seimbang. Upaya ini dapat dilakukan dengan menciptakan rutinitas yang stabil, memberikan rasa aman, serta mengenalkan anak pada cara-cara positif dalam mengekspresikan perasaan. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengenali tanda-tanda awal ketegangan emosional pada anak, sehingga dapat segera merespons sebelum emosi berkembang menjadi kemarahan yang meledak. Memberikan ruang bagi anak untuk berbicara, mendengarkan dengan empati, serta mengajarkan teknik relaksasi seperti menarik napas dalam atau menghitung perlahan, merupakan pendekatan yang efektif. Selain itu, membangun komunikasi yang terbuka dan penuh kasih sayang akan membantu anak merasa dihargai dan dipahami, sehingga mereka lebih mampu mengelola emosinya dengan cara yang konstruktif.

Orangtua sebaiknya memberikan perhatian dan penjelasan yang baik terhadap kedua anaknya, dan bersifat adil agar tidak ada sikap saling kecemburuan. bersikap adil terhadap kasih sayangnya, misalnya: jika orangtua membelikan baju untuk kakak, maka belikan pula untuk adiknya. Jika salah satunya tidak di belikan, maka berilah pengertian dengan baik. sebenarnya kasih sayang orang itu semuanya tulus dan sayang kepada semua anaknya, adanya kecemburuan disebabkan karena faktor kejiwaan yang mungkin belum bisa anak mengerti secara optimal. Kecerdasan emosional itu ada yang negatif dan positif, tentu yang harus kita tingkatkan yaitu yang positifnya saja. Caranya yaitu dengan menciptakan suasana yang disukai oleh anak, memberikan perhatian maupun pengertian, serta harus kreatif agar eosi anak tidak berubah menjadi negatif. Perkembangan Sosial Emosi pada AUD harus lebih diperhatikan agar anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi seorang yang

mempunyai kepribadian yang baik, yang berguna bagi keluarga maupun bangsa dan negara. Woolfson menyebutkan bahwa anak memiliki kebutuhan emosional (Anzani & Insan, 2020), yaitu:

1) Dicintai
2) Dihargai
3) Merasa aman.
4) Merasa kompeten
5) Mengoptimalkan kompetensi

Apabila kebutuhan emosi ini dapat dipenuhi akan meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi, terutama yang bersifat negatif. Kepada anak diajarkan cara berpikir realistis dan optimistis, bahwa kadang kala nilai di sekolah dapat naik atau turun, seperti halnya kesehatan, kalau tidak dijaga, bisa turun. Cara untuk mengajarkan berpikir realistis dan optimistis pada anak adalah membekalinya dengan kecerdasan emosional (EQ, *Emotional Quotient*) sejak dini. Supaya anak tidak memiliki masalah perilaku di usia dewasanya. Penelitian Carroll Izard, Ph.D. dari University of Delaware di Newark menunjukkan, anak-anak yang sulit memahami perasaan-perasaan mereka dan orang lain, akan rentan terhadap masalah-masalah perilaku dan pembelajaran di usia lebih besar.

Anak diminta membawa kaca ke sekolah, kemudian anak diminta memperagakan ekspresi tertentu seperti marah, sedih, gembira, menangis, cemberut, tertawa, tersenyum. Kemudian mengulang kembali sambil melihat bentuk wajahnya dikaca dalam kondisi maarah, tersenyum, cemberut, dan lain-lain. Kemudian guru meminta pendapat anak tentang hal tersebut.

Anak diminta membuat gambar orang yang paling disayanginya, kemudian menceritakan perasaannya tentang siapa dan bagaimana perasaan sayang itu. Anak diminta unuk membuat gambar orang paling tidak disukainya, kemudian diminta untuk menceritakan kenapa dia tidak menyukai orang tersebut. Kemudian guru dapat menggali lebih jauh tentang hal

tersebut. Cara yang mudah untuk mengajarkan kecerdasan emosional, misalnya dengan:

1. Kartu emosi

Kartu buatan sendiri dengan gambar yang menunjukkan ekspresi wajah yang berbeda-beda bisa membantu anak mengenali macam-macam perasaan seperti marah atau kaget. Tanyakan pada anak Anda, kapan ia pernah merasakan hal yang sama.

2. Curahan hati

Anak harus siap membuka diri bila anak ingin bercerita tentang sekolahnya. Anda harus mampu berempati terhadap masalahnya. Jika ia tidak suka bercerita, sering-seringlah bertanya setiap ia pulang sekolah. Bila kurang efektif, pancing anak agar bercerita. Caranya, menceritakan pengalaman masa kecil Anda di sekolah, baik yang menyenangkan atau yang buruk. Mungkin hal itu akan merangsang anak untuk bercerita.

3. Membaca dongeng atau buku bersama

Cari buku-buku yang fokus pada berbagai jenis perasaan, misalnya *Chicken Soup for Kid's Soul*. Pilihlah dongeng yang memberikan pesan moral. Dari kisah-kisah itu anak akan mengetahui bahwa ada banyak orang yang juga mengalami masalah di sekolah atau di rumah. Selain itu, taburilah mereka dengan pesan-pesan moral dan nasihat menjalani hidup untuk meningkatkan kecerdasan moralnya.

4. Bermain peran atau drama

Latihan memainkan kejadian-kejadian emosional bersama anak. Misalnya, berpura-pura sakit, mendapat nilai ujian yang jelek, atau lainnya. Libatkan pula saudara dan teman-temannya.

5. Libatkan anak dengan kegiatan olahraga atau organisasi

Anak akan belajar bagaimana bekerja sama dengan orang lain dan belajar bagaimana memahami sikap teman-teman yang

berbeda dengan dirinya. Bila memungkinkan, ajak mereka berkemah, ke gunung, hutan, atau pantai untuk melihat matahari terbit dan terbenam. Hal ini juga erat hubungannya untuk meningkatkan kecerdasan spiritual anak. Masjid, gereja, pura, candi, dapat Anda manfaatkan untuk hal ini.

6. Puji dan motivasilah anak.

Bila anak mendapat nilai jelek, beri motivasi bahwa ia masih bisa mencapai nilai yang lebih baik besok atau ujian berikutnya. Anda punjangan marah bila ia mendapat nilai buruk. Pujilah, asal jangan berlebihan bila berhasil mencapai prestasi. Anak harus belajar bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan. Jadi tidak mungkin ia bisa pandai di semua pelajaran. Anak yang perfeksionis cenderung menjadi depresi dibandingkan dengan anak lain. Beri tahu pula agar jangan takut berbuat salah. Karena pengalaman juga merupakan pelajaran berharga untuk menghadapi hidup. Dengan demikian anak akan mengetahui mana perilaku yang seharusnya dan tidak seharusnya. Sebagai orang tua wajib mengajarkan kecerdasan emosional agar anak juga berempati terhadap orang lain.

7. Mengembangkan emosi anak:

a. Tetapkan waktu bermain setiap hari dengan anak. Beri kesempatan pada anak untuk menentukan apa yang ingin ia lakukan bersama Anda. Tempatkan anak pada posisi pemimpin dan Anda pada posisi yang dipimpin.
b. Luangkan waktu untuk memecahkan masalah bersama anak. Ketika anak merasa sedih karena tidak diajak bermain oleh temannya, bantu anak mencari penyebabnya, kemudian cari bersama pemecahannya. Acara semacam ini membantu anak belajar berpikir logis dalam mengatasi masalah emosinya, dan menumbuhkan kemampuannya untuk mengantisipasi, serta berkesempatan mengatasi masalah emosinya sendiri.
c. Melihat masalah dari sudut pandang anak. Kalau kita sungguh-sungguh mendengarkan dan berempati

terhadap anak, kita dapat memahami alasan anak melakukan segala sesuatu. Misalnya, saat anak mengamuk, Anda perlu mendengarkan alasan mengapa ia melakukan hal itu. Saat Anda paham betul perasaan anak, Anda mungkin sekali tidak akan ikut-ikutan marah

d. Minimalkan masalah. Saat anakl merasa jengkel karena gagal menyusun balok menjadi bentuk gedung yang ia inginkan, misalnya, Anda dapat menunjukkan penyebab kegagalannya.
e. Berikan batasan. Batasan memberi bimbingan dan rasa aman kepada anak. Menetapkan batasan dapat dikombinasi dengan waktu bermain bersama anak, khususnya ketika anak menunjukkan perilaku buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Muzakar, M., & Abdul Azizurrahman, M. E. (n.d.). Pengantar Sosiologi Dr. Abdullah Muzakar. Universitas Hamzanwadi Press.

Adawiyah, R. (2023). PERANAN ORANG TUA DALAM MEWUJUDKAN 10 (SEPULUH) HAK-HAK ANAK MENURUT PERSFEKTIF ISLAM. Journal of Comprehensive Science (JCS), 2(6).

Agustian, A., Achmad, L. I., Sulistiyowati, R., Muktiali, S., Nenda, N., & Nugroho, D. (2024). Emotion Regulation Strategies To Enhance Intelligence In Elementary School Children. Aqlamuna: Journal of Educational Studies, 2(1), 160–174.

Agustine, L., & Widjaja, I. (2021). Pengaruh: Financial Attitude, Financial Knowledge Locus Of Control Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan. Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan, 3(4), 1087–1097.

Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Hanum, P., & Nababan, T. (2023). Konsep Kebutuhan Dasar Manusia. Deepublish.

Anjarsari, D. (2020). Relevansi konsep pola asuh attachment parenting menurut Dr. William Sears terhadap perkembangan emosi anak usia dini. IAIN BENGKULU.

Ansori, A. (2024). Penguatan Pendidikan Karakter melalui Program Habituasi Santri Pondok Pesantren Al-Ma'ruf Kota Kediri. Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. Pandawa, 2(2), 180–193.

Ardiana, R. (2022). Kegiatan Mendongeng Sebagai Media Dalam Menumbuhkan Sikap Tolong Menolong Pada Anak Usia Dini. Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM), 2(2), 335–340.

Arsini, Y., Zahra, M., & Rambe, R. (2023). Pentingnya peran orang tua terhadap perkembangan psikologis anak. MUDABBIR Journal Research and Education Studies, 3(2), 36–49.

Astriani, D., & Mufidah, A. C. (2022). Modeling to Increase Self-Care Independence of Children with Intellectual Disability, (August), 60–65.

Bahari, J. I. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak Di Tk Al Islam. INCARE, International Journal of Educational Resources, 1(6), 508–522.

Bailey, R., Raisch, N., Temko, S., Titus, B., Bautista, J., Eniola, T. O., & Jones, S. M. (2021). Innovations in social and emotional learning research and practice: building from evidence and applying behavioral insights to the design of a social and emotional learning intervention in Northeast Nigeria. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(14), 7397. MDPI.

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall. Jennings, P. A. (2023). The Mindful Teacher as Role Model: SEL for Educators. Norton.

Bandura, A., & Walters, R. (2023). Observational learning in early childhood classrooms. Journal of Educational Psychology, 115(4), 512-528

Berutu, R. E., & Herawati, J. (2023). Pembelajaran Sosial Emosional Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora, 2(3).

Block, J. H. (1980). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. Child Development, 51(2), 281–295.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books. (Kitab suci kelekatan)

Centers for Disease Control and Prevention. (2026a). CDC's developmental milestones. National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2011, September 9). Serve & return interaction shapes brain circuitry. Harvard University.

Cole, P. M., Lougheed, J. P., Chow, S.-M., & Ram, N. (2020). Development of emotion regulation dynamics across early childhood: A multiple time-scale approach. Affective science, 1(1), 28–41. Springer.

Denham, S. A., Ferrier, D. E., & Bassett, H. H. (2020). Preschool teachers' socialization of emotion knowledge: Considering socioeconomic Risk. Journal of Applied Developmental Psychology, 69, 101160. Elsevier.

Denham, S. A., et al. (2023). Teachers' emotion socialization and preschoolers' emotion competence. Early Childhood Research Quarterly, 63, 1-12.

Denham, S. A., Zinsser, K., & Bailey, C. S. (2022). Emotional Intelligence in the First Five Years of Life, 1–8.

Development, O. for E. C. and. (2020). Early Learning and Child Well-being in the United States. OECD.

DeVries, R. (2006). Games with rules. Dalam D. P. Fromberg & D. Bergen (Eds.), Play from birth to twelve (2nd ed.). Routledge.

Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. Jurnal Golden Age, 4(01), 181–190.

Diananda, A. (2020). Peranan Orang Tua Dalam Membantu Perkembangan Emosi Positif Dan Perilaku Sosial Anak. JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study, 1(2), 123–140.

Dini, J. P. A. U. (2022). Koping untuk Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Negatif Anak Usia 4-6 Tahun. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,

6(5), 4449–4460.

Edmawati, M. D., Ramadhan, M. A., Barlaman, M. R. B., Helmiah, A. S., Afifah, N., Miastari, Y., Zhohiru, M., et al. (2024). Mengenal Diri Sendiri: Psikologi Untuk Kehidupan Lebih Baik. Nas Media Pustaka.

Eisenberg, N., et al. (2022). Parental emotion socialization and children's regulation. Child Development, 93(5), 1350-1367.

Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. Development and Psychopathology, 5(4), 517–528.

Fadlillah, M. (2017). Bermain & permainan anak usia dini. Prenada Media Group.

Fanun, D. (2021). THE ART OF EMOTION Seni Melampiaskan Kemarahan dengan Pikiran dan Tindakan Positif (Vol. 27). Araska Publisher.

Fathoni, R. (2020). Pengaruh psychological capital dan quality of work life terhadap organizational citizenship behavior. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Fatmawati, B. I. (2025). Panduan Lengkap Tumbuh Kembang dan Kecerdasan Anak. PT. Nawala Gama Education.

Fatmawati, F. A. (2020). Pengembangan fisik motorik anak usia dini. Caremedia Communication.

Fernandes, C., Fernandes, M., Santos, A. J., Antunes, M., & Pace, C. S. (2021). Early Attachment to Mothers and Fathers : Contributions to Preschoolers ' Emotional Regulation, 12(June), 1–7.

Fitratullah, F. (2023). PENERAPAN KOMPETENSI SOSIAL EMOSIONAL DALAM PEMBELAJARAN PADA MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS:(Social Emotional Competence Applied To Learning In English Courses). Uniqbu Journal of Social Sciences, 4(1), 66–77.

Fiqriyah, E. A., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2021). Pengembangan modul bimbingan dan konseling tentang bermain peran untuk meningkatkan rasa percaya diri anak. Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknik, 3(2), 106–115.

Fuadia, N. N. (2022). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Dini. Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta, 3(1), 31–47.

Gaus, N., Supartono, R. W., Luknanto, D., Yulianto, V. I., Laeliyah, S., Nurjannah, L., & Sangga, G. G. D. P. (2025). Kepemimpinan Perguruan Tinggi: Menghadapi Transformasi, Tantangan, Dan Inovasi Dalam Era Globalisasi. Deepublish.

Goh, R., Vaquette, C., Breik, O., Ivanovski, S., & Batstone, M. (2025). Subperiosteal implants: a lost art worth revisiting? Clinical Implant Dentistry and Related Research, 27(2), e70025. Wiley Online Library.

Goleman, D. (2021). Emotional Intelligence: 25th Anniversary Edition. Bloomsbury Publishing PLC. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=ovZjzgEACAAJ

Gottman, J., & DeClaire, J. (2020). Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak (Cover Baru). Gramedia Pustaka Utama.

Gottman, J. M., et al. (2021). Meta-emotion philosophy and emotion coaching in ECE. Journal of Family Psychology, 35(6), 789-798.

Gregory, T., Grande, E. D., Brushe, M., & Engelhardt, D. (2021). Associations between

School Readiness and Student Wellbeing : A Six-Year Follow Up Study, 369–390. Child Indicators Research.

Grotberg, E. H. (1999). Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything. Oakland: New Harbinger Publications.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press.

Groh, A. M., et al. (2022). Attachment and social competence meta-analysis. Child Development, 93(4), e345-e360.

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (2021). Raising an Emotionally Intelligent Child (Edisi terbaru). Bantam Books.

Havighurst, S. S., et al. (2024). Tuning in to Kids: Parent emotion coaching RCT. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 65(3), 301-312.

Hamzah, N. (2020). Pengembangan sosial anak usia dini. IAIN Pontianak Press.

Hariani, S. R. (2021). Strategi pendidik dalam mengembangkan peran peer group untuk meningkatkan perkembangan sosial anak usia dini di lingkungan sekolah. JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan, 7(2).

Hasanah, U. (2020). Internalisasi Ideologi Pancasila Melalui Lagu Kebangsaan Untuk Mencegah Memudarnya Nasionalisme. Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS, 8(2), 440–451.

Hasiana, I. (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Perilaku Emosional pada Anak Usia 5-6 Tahun. Child Education Journal, 2(1), 24–33.

Hayani, N. (2023). ANALISIS KEMATANGAN EMOSI ANAK PADA KELUARGA BROKEN HOME (JORONG LUBUAK LANDUA KABUPATEN PASAMAN BARAT).

Herdiyana, R., Lestari, R., & Bahrum, M. (2023). Psikologi Perkembangan Sosial terhadap Emosional pada Anak Usia Dini. Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 1(1), 23–30.

Herdiyanto, T. (n.d.). BIMBINGAN ORANGTUA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS I-VI DI SDN 76 KOTA BENGKULU. IAIN BENGKULU.

Heriyanto, M. (n.d.). Penggunaan Teknologi Komputer dalam mempengaruhi Kinerja Otak Tengah dan Perannannya dalam Dunia Pendidikan Anak.

Hikmah, N. (2020). Perkembangan Peserta Didik Sekolah Dasar. Kaaffah Learning Center.

Husni, D. (2023). Menyoal psikologi manusia. Pandiva Buku.

Imron, A. (n.d.). MENGGUGAT SUBORDINASI TERHADAP PEREMPUAN: DINAMISASI POSISI DAN PERANAN PEREMPUAN DALAM NOVEL "PEREMPUAN BERKALUNG SORBAN."

Iqbal, M. C. (2020). Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kecerdasan Emosi Warga Binaan Pria Pada Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas I Cipinang Jakarta Timur. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri

Syarif ….

Iswinarti. (2017). Permainan tradisional: Prosedur dan analisis manfaat psikologis. UMM Press.

Ismaya, P., & Sari, M. (2024). Keteladanan guru dalam pengelolaan emosi anak di TK. Jurnal Obsesi, 8(3), 2450-2462.

Ixfina, F. D., & Rohma, S. N. (2025). Dasar-Dasar Pendidikan sebagai Pembentuk Moral dan Intelektual Peserta Didik di Sekolah Dasar. J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 4(2), 222–231.

Iye, R., Tenriawali, A. Y., Susiati, A., & Buton, D. (2020). Makna dan Fungsi Emosi Mahasiswa Kota Baubau dalam Ranah Demonstrasi: The Meaning And Emotional Function Of Students Of Baubau City In The Demonstration Plan. Uniqbu Journal of Social Sciences, 1(1), 25–37.

Jamin, N. S. (2020). Pengembangan afektif anak usia dini. CV Jejak (Jejak Publisher).

Jempru, M. S., & Trihastuti, M. C. W. (2023). Studi Kasus Kecerdasan Emosional Siswa Korban Bullying. Psiko Edukasi, 21(2), 123–140.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2022). Teachers' social-emotional competence and classroom climate. Review of Educational Research, 92(4), 510-545.

Juanda, I. (2022). Peranan orang tua dalam membiasakan pengamalan ibadah shalat anak. Jurnal Kajian Pendidikan Islam, 105–126.

Jones, S. M., et al. (2023). How teachers model emotion regulation: Observational study. Child Development, 94(2), 450-467.

Koswanto, A. (2020). Memahami perilaku dan kejiwaan manusia. Penerbit Lindan Bestari.

Krason, A. (2022). The role of iconic gestures and mouth movements in face-to-face communication, 600–612. Psychonomic Bulletin & Review.

Kusnadi, Q. W. P., Ruparindiah, D., & Supraba, D. (2024). Kematangan Emosi dengan Tingkat Agresivitas pada Remaja yang Bermain Online Mobile Game. Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF) (Vol. 8, pp. 5405–5413).

Kusuma, W. S., & Sutapa, P. (2021). Dampak pembelajaran daring terhadap perilaku sosial emosional anak. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 1635–1643. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.940

Lestari, W. D. (2023). Peran orang tua mengembangkan kecerdasan emosional pada anak usia 7-8 tahun dalam perspektif Islam di Desa Balam Sempurna Kecamatan Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Lestari, P., et al. (2024). Kelekatan dengan ayah dan pengelolaan emosi anak TK di Indonesia. Jurnal Obsesi, 8(5), 4780-4792.

Lewoleba, K. K., & Fahrozi, M. H. (2020). Studi faktor-faktor terjadinya tindak kekerasan seksual pada anak-anak. Jurnal Esensi Hukum, 2(1), 27–48. Universitas Pembangunan Nasional" Veteran" Jakarta.

Liani, P. N. (2024). Media Pembelajaran Efektif Dalam Menstimulasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. DZURRIYAT: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 2(2), 10–27.

Lickona, T. (2022). Character matters (Persoalan karakter): Bagaimana membantu anak

mengembangkan penilaian yang baik, integritas, dan kebajikan penting lainnya. Bumi Aksara.

Lickona, T. (2022). Teacher as moral role model in character education. Journal of Moral Education, 51(2), 145-162

Liu, H., & Boyatzis, R. E. (2021). Focusing on Resilience and Renewal From Stress : The Role of Emotional and Social Intelligence Competencies, 12(June), 1–11.

Liyanti, C. N., & Subhi, M. R. (2025). Strategi Pengendalian Emosi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa di MI Walosingo Paesan. JURNAL ASIMILASI PENDIDIKAN, 3(3), 100–111.

Lubis, S. (2020). Konsep Kecerdasan Emosional Sebagai Metodologi Prestasi Belajar. Guepedia.

Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik. Jurnal Riset Media Keperawatan, 7(1), 51–55.

Manurung, A. K. R., Wulan, S., & Purwanto, A. (2021). Permainan outdoor dalam membentuk kemampuan ketahanmalangan pada anak usia dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 1807–1814. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1030

Mazefsky, C. A., Conner, C. M., Breitenfeldt, K., Leezenbaum, N., Chen, Q., Bylsma, L. M., Pilkonis, P., et al. (2021). Evidence Base Update for Questionnaires of Emotion Regulation and Reactivity for Children and Adolescents Evidence Base Update for Questionnaires of Emotion Regulation and Reactivity for Children and Adolescents. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 50(6), 683–707. Routledge. Retrieved from https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955372

Morris, A. S., et al. (2023). The role of parents in children's emotion regulation: Tripartite model update 2023. Developmental Review, 68, 101080.

Muhamad, S., Nasir, V., & Kadir, H. (2024). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Siswa TK Pembina 31 Kota Tidore Kepulauan. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(11), 241–245.

Mulyadi, M. (2019). Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Berprestasi Studi Kasus Minat Baca Keluarga Muslim Di SD Islam As-Shofa Pekanbaru. Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan, 16(1), 84–122.

Mukhlis. (2019). Analisis perkembangan sosial emosional anak usia dini pada permainan tradisional. Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini, 1(1).

Musfiroh, T. (2019). Teori dan konsep bermain (Modul 1, Mata Kuliah PAUD4201). Universitas Terbuka.

Muzzamil, F. (2021). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak. MURANGKALIH: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2(02).

Napitupulu, S. M. (2020). Dampak psikologis ibu berperan sebagai kepala keluarga terhadap anak di Desa Persatuan Pembangunan Makmur Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas. IAIN Padangsidimpuan.

Nisa, H. (2023). Konstruk Perubahan Perilaku Emosional Anak Usia Dini Menurut Pendidikan Agama Islam. Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2(4),

817–839.

Nurhayati, T., Halimah, L., & Syobar, K. (2025). Pengembangan Kompetensi Sosial Emosional Peserta Didik melalui Pembelajaran IPAS di SDN Cisarua 2 Purwakarta Developing Students ' Social and Emotional Competencies through IPAS Learning at SDN Cisarua 2 Purwakarta, 18, 260–269.

Nuria, R., & Abidin, M. Z. (2024). Membentuk ketahanmalangan anak di lingkungan sekolah melalui permainan tradisional. Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, (5), 446–456. https://doi.org/10.19105/kiddo.v1i1.12478

Nurikasari, N. (2022). Pengembangan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Untuk Meningkatkan Sikap Sosial Siswa (Studi Kualitatif Pada Siswa Kelas I SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten). Institut PTIQ Jakarta.

Palintan, T. A. (2020). Membangun kecerdasan emosi dan sosial anak sejak usia dini. Penerbit Lindan Bestari.

Paramitha, C. P. (2023). Penerapan Metode Pembiasaan dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di PAUD KB Al-Fina Tambun Selatan. Comm-Edu (Community Education Journal), 6(2), 124–128.

Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan holistik untuk mengembangkan keterampilan abad 21 dalam menghadapi tantangan era digital. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 27778. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Pertiwi, D. S., & Syah, M. E. (2024). Psikologi Pendidikan. Feniks Muda Sejahtera.

Ponzetti, S., Spinelli, M., Coppola, G., Lionetti, F., D'Urso, G., Shah, P., Fasolo, M., et al. (2023). Emotion Regulation in Toddlerhood: Regulatory Strategies in Anger and Fear Eliciting Contexts at 24 and 30 Months. Children (Basel, Switzerland), 10(5). Switzerland.

Pradiningtyas, T. E., & Lukiastuti, F. (2019). Pengaruh pengetahuan keuangan dan sikap keuangan terhadap locus of control dan perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa ekonomi. Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi, 6(1), 96–112. Management Department, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia.

Pramudhita, C. R. (2019). The Relationship of Music Listening Habits, Their Utilization When Learning Mathematics Against the Learning Outcomes of Mathematics Subjects of Class XI Students in Vocational High Schools in Pika Semarang. Jurnal Seni Musik, 8(2), 151–156.

Prasetyo, N. (2020). Anak, Kreativitas Dan Seninya (Musik). Deepublish.

Puri, R. R., & Rohmalina, R. (2023). Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Melalui Kegiatan Membatik Menggunakan Cotton Buds. CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif), 6(5), 542–550.

Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Sulistiobudi, R. A. (2022). Memahami emosi manusia: Perkembangan emosi pada bayi dan anak. Penerbit Alumni.

Raikes, H. A., et al. (2023). Early attachment and later social-emotional outcomes in low-income families. Early Childhood Research Quarterly, 62, 210-223.

Rahmat, A., Robianti, F., Nuraeni, S., & Maulidan, P. (2024). Implementasi

Manajemen Pembelajaran Terhadap Perkembangan Sosial Peserta Didik. Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara, 1(6), 10810–10822.

Rahmat, P. S. (2021). Perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.

RAHMAWATI, A. S. (2023). MENGEMBANGKAN INTERAKSI SOSIAL MELALUI TEKNIK ROLE PLAYING ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN DI TK ASSALAM 1 SUKARAME BANDAR LAMPUNG. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

Rahmawati, N. (2025). Pengembangan Buku Cerita Bergambar Interaktif Berbasis Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia).

Ramadhani, P. R., & Fauziah, P. Y. (2020). Hubungan sebaya dan permainan tradisional pada keterampilan sosial dan emosional anak usia dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2), 1011–1020. https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.502

Rambe, N. A., & Marbun, S. (2017). Pengaruh permainan tradisional gowokan terhadap perkembangan sosial emosional anak usia 5-6 tahun di TK Pelangi Bayangkara. Jurnal Usia Dini, 3(1), 32–42. https://doi.org/10.24114/jud.v3i1.14652

Ramdani, Z., Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2021). Penerapan permainan tradisional bakiak ular tangga untuk menstimulasi perkembangan sosial emosional anak. Jurnal Golden Age, 5(2), 1–14. https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/2860

Reeve, J. (2024). Understanding motivation and emotion. John Wiley & Sons.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York: Broadway Books.

Retnowati, Y. (2021). Pola komunikasi dan kemandirian anak: Panduan komunikasi bagi orang tua tunggal. Mevlana Publishing.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321. https://doi.org/10.1002/jclp.10020

Risnawangsih, E., & Said, A. (2021). Peran Orang Tua Terhadap Pola Asuh Perkembangan Sosial Semosional Anak di Paud Kelompok Bermain Bahagia Rogo Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi. Jurnal Kolaboratif Sains, 4(3), 170–175.

Rizki Joko Sukmono, S. H. (n.d.). Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi. VisiMedia.

Saragih, A. P. (2022). Pengaruh reward dan punishment guru terhadap resiliensi anak usia dini. Medan: Repository Universitas Medan Area.

Sari, G. G., & Wahyuliarmy, R. (2021). Resiliensi individu dalam menghadapi kesulitan hidup. (Kajian psikologi perkembangan).

Sari, L., et al. (2023). Peran ayah sebagai role model regulasi emosi anak usia dini. Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen, 16(2), 145-158.

Sari, N., et al. (2024). Peran guru sebagai role model dalam pembentukan karakter AUD. Jurnal Obsesi, 8(4), 3890-3902.

Seo, D., dkk. (2026). Strategi pembelajaran bermain peran dalam pendidikan anak usia

dini. Diksi: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial. https://jurnal.bimaberilmu.com/index.php/diksi

Siegel, D. J. (2020). The Developing Mind: How attachment shapes brain. Guilford Press.

Simanungkalit, M., & Friska, N. (2025). PENGEMBANGAN MEDIA BOX ANIMALS PADA PEMBELAJARAN ANAK USIA DINI DI TK AL-MADANI HAFIZ RIDHA TA 2023/2024. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11(01), 288–299.

Smits, M., Femke, V. D. N., & Martijn, V. D. W. (2024). The Value of Pretend Play for Social Competence in Early Childhood : A Meta - analysis. Educational Psychology Review, 36(2), 1–26. Springer US. Retrieved from https://doi.org/10.1007/s10648-024-09884-z

Sroufe, L. A., et al. (2021). The Development of the Person: The Minnesota study 45 years. Guilford Press - Studi longitudinal 45 tahun membuktikan kelekatan memprediksi kehidupan sosial sampai dewasa.

Sujana, I. M. (2021). Pengembangan kegiatan bermain dan APE dalam pembelajaran berbasis otak. Seminar Nasional Anak Usia Dini (Semadi 5): Stimulasi Pembelajaran Berbasis Otak (p. 80).

Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5(2), 77–90.

Suniarti, P., & Nuraeni, L. (2022). PENERAPAN PERMAINAN KOLABORATIF DALAM MENINGKATKAN ASPEK SOSIAL PADA ANAK USIA DINI. CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif), 5(2), 131–135.

Supardan, D. (2022). Pembelajaran ilmu pengetahuan sosial: perspektif filosofi dan kurikulum. Bumi Aksara.

Suryana, D. (2021). Pendidikan anak usia dini teori dan praktik pembelajaran. Prenada Media.

Syafiequrrahman, S. (2020). Dinamika kematangan emosi remaja pada keluarga yang bercerai studi kasus di kota Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Syahra, A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah. UIN Ar-Raniry.

Syahrida, R. (2019). Bermain Puppet Model Creative Art untuk Membantu Perkembangan Emosi dan Sains pada Anak Usia 4-5 Tahun di Tk Al-Ihsan Medan. UNIVERSITAS MEDAN AREA.

Telaumbanua, A., PS, C., HL, C., Harefa, N. A. J., Pd, M., Zebua, Y., Telaumbanua, A., et al. (2025). Perkembangan Peserta Didik. Azzia Karya Bersama.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Dalam N. A. Fox (Ed.), The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 25–52.

Thompson, R. A., & Rowe, S. E. (2023). Developmental dynamics of positive and

negative emotion in infancy. Emotion, 23(7), 2024. American Psychological Association.

Thümmler, R., Engel, E., & Bartz, J. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood — As a Key Task in Early Childhood Education.

Trevisan, D. A., Abel, E. A., Brackett, M. A., & Mcpartland, J. C. (2021). Considerations About How Emotional Intelligence can be Enhanced in Children With Autism Spectrum Disorder, 6(April), 1–9.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. American Journal of Orthopsychiatry, 81(1), 1–17.

Uswatina, E. D., El Madja, N. M., Zahrotun, N., Putra, Y. A., Ilham, N. A., Ningrum, M. S., Widiyastuti, V. N., et al. (2021). Power Perempuan Dalam Mencegah Kekerasan Seksual. Penerbit Nem.

UTAMI, M. V. (2022). PENERAPAN TEKNIK MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 5 PAREPARE.

Warmingham, J. M., Duprey, E. B., Handley, E. D., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D. (2023). Patterns of childhood maltreatment predict emotion processing and regulation in emerging adulthood. Development and psychopathology, 35(2), 766–781. Cambridge University Press.

Wella, A. (2020). Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini Melalui Metode Proyek Di TK Negeri Pembina Uludanau Sumatera Selatan. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

Weny Savitry, P. (2022). Menilik Lebih Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Peran Orang Tua, Guru, dan Institusi. (P. Kanisius, Ed.).

Wilson, B. J. (1999). Entrainment of affect: The relationship of mother-child dyadic activity to child affect regulation. Disertasi doktoral (dikutip dalam pembahasan Gottman & Katz mengenai regulasi emosi).

Yaris, A. M. (2019). Persepsi Pengunjung Bantul Terrace Foodcourt Terhadap Musik Latar Jazz. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Yuliasih, E. (2022). Peranan Orangtua Dalam Mengembangkan Emotional Inteligence (EI) Pada Anak (Study Kasus di Desa Bumiharjo) Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur. IAIN Metro.

GLOSARIUM

ADHD	*Gangguan perkembangan yang ditandai oleh kesulitan mempertahankan perhatian, hiperaktivitas, dan/atau impulsivitas yang dapat memengaruhi aktivitas dan interaksi anak.*
Afektif	*Aspek yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sikap, dan respons seseorang terhadap suatu keadaan.*
Anak usia dini	*Anak pada masa awal kehidupan yang mengalami perkembangan pesat pada aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional.*
Antisipasi	*Kemampuan atau kecenderungan untuk memperkirakan atau mengharapkan sesuatu yang akan terjadi.*
Bahasa tubuh	*Bentuk komunikasi nonverbal yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah, gerakan tangan, postur, gerakan tubuh, dan tanda fisik lainnya.*
Belajar dengan meniru	*Proses belajar ketika anak mengamati perilaku orang lain kemudian menirukan respons atau perilaku tersebut.*
Belajar melalui pengkondisian	*Proses pembelajaran yang terjadi ketika suatu rangsangan atau situasi yang semula tidak menimbulkan respons emosional kemudian mampu menimbulkan respons karena adanya asosiasi.*
Empati	*Kemampuan memahami dan merasakan keadaan atau perasaan orang lain serta memberikan respons yang sesuai.*
Emosi	*Respons psikologis dan fisiologis terhadap rangsangan atau peristiwa tertentu yang memengaruhi pikiran, perilaku, dan interaksi seseorang.*

Emosi dasar/primer	*Emosi yang bersifat mendasar dan muncul secara relatif otomatis, seperti kegembiraan, ketakutan, kesedihan, kemarahan, keterkejutan, dan jijik.*
Emosi sekunder	*Emosi yang terbentuk dari kombinasi atau perkembangan emosi dasar dan semakin kompleks seiring perkembangan anak.*
Emosi simultan	*Keadaan ketika seseorang mengalami dua atau lebih emosi yang berbeda atau berlawanan pada waktu yang bersamaan.*
Emosi positif	*Emosi yang memberikan pengalaman menyenangkan, seperti kegembiraan, kasih sayang, ketertarikan, dan optimisme.*
Emosi negatif	*Emosi yang umumnya dirasakan tidak menyenangkan, seperti takut, sedih, marah, cemas, malu, dan jijik.*
Expression	*Tahap proses emosi yang tampak melalui perubahan pada wajah, tubuh, suara, atau tindakan.*
Experience	*Pengalaman dan interpretasi individu terhadap kondisi emosional yang sedang dialaminya.*
Elicitors	*Situasi atau peristiwa yang menjadi pemicu munculnya suatu emosi.*
Golden age	*Masa penting atau periode emas dalam perkembangan anak ketika berbagai aspek perkembangan berlangsung sangat pesat dan membutuhkan stimulasi yang optimal.*
Gangguan emosi	*Kondisi ketika anak mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau mengekspresikan emosi sehingga dapat mengganggu fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari.*
Gangguan sosial	*Kondisi yang menyebabkan anak mengalami hambatan dalam berinteraksi, berbagi, bekerja sama, atau membangun hubungan dengan orang lain.*
Interaksi sosial	*Hubungan timbal balik antara anak dengan individu lain, baik teman sebaya, orang tua, guru, maupun lingkungan sosialnya.*
Intensitas emosional	*Tingkat kekuatan atau kedalaman emosi yang dialami dan ditampilkan oleh seseorang.*
Kecerdasan emosional	*Kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara tepat dalam kehidupan pribadi maupun sosial.*
Kecerdasan sosial	*Kemampuan memahami dan mengelola hubungan dengan orang lain serta menyesuaikan perilaku dalam situasi sosial.*
Kemandirian	*Kemampuan anak melakukan aktivitas dan mengambil tindakan sesuai kemampuan dirinya tanpa selalu bergantung pada bantuan orang lain.*

Kematangan	*Tingkat perkembangan fisik dan psikologis yang memungkinkan anak menjalankan fungsi dan perilaku sesuai tahap perkembangannya.*
Kesadaran diri	*Kemampuan mengenali dan memahami perasaan, pikiran, kebutuhan, kekuatan, serta keadaan diri sendiri.*
Kesetiakawanan	*Sikap menunjukkan kepedulian, kebersamaan, dan dukungan terhadap orang lain atau kelompok.*
Keterampilan sosial	*Kemampuan anak untuk berinteraksi, berkomunikasi, bekerja sama, berbagi, mengikuti aturan, dan membangun hubungan positif dengan orang lain.*
Kompetensi sosial	*Kemampuan menggunakan keterampilan sosial dan emosional secara efektif untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.*
Konatif	*Aspek yang berkaitan dengan kecenderungan atau dorongan seseorang untuk melakukan tindakan atau perilaku.*
Lingkungan sosial	*Lingkungan yang terdiri atas individu, kelompok, keluarga, sekolah, dan masyarakat yang berinteraksi dengan anak serta memengaruhi perkembangannya.*
Motivasi diri	*Kemampuan memberikan dorongan kepada diri sendiri untuk melakukan aktivitas yang baik dan bermanfaat serta mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan.*
Pola asuh	*Cara orang tua atau pengasuh memberikan pengasuhan, bimbingan, aturan, perhatian, dan respons terhadap kebutuhan anak.*
Permainan tradisional	*Permainan yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun sebagai bagian dari budaya lokal.*
Periode sensitif	*Masa perkembangan ketika anak memiliki kepekaan khusus terhadap stimulus tertentu sehingga proses belajar dan perkembangan dapat berlangsung secara optimal.*
Perilaku prososial	*Perilaku yang ditujukan untuk memberikan manfaat atau bantuan kepada orang lain, seperti menolong, berbagi, bekerja sama, dan menunjukkan kepedulian.*
Psikologi	*Ilmu yang mempelajari perilaku dan gejala-gejala kejiwaan manusia.*
Regulasi emosi	*Kemampuan anak mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai dengan situasi dan tuntutan sosial. Buku juga menekankan bahwa regulasi emosi berkaitan*

	dengan kemampuan memahami kondisi emosional orang lain.
Resiliensi	*Kemampuan anak untuk menghadapi, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan, kesulitan, atau pengalaman yang menantang dengan dukungan dari lingkungan.*
Respons emosional	*Reaksi seseorang terhadap rangsangan yang memunculkan keadaan atau pengalaman emosional tertentu.*
Receptors	*Bagian atau proses penerimaan rangsangan oleh sistem sensorik yang kemudian diteruskan kepada sistem saraf untuk diproses.*
Rasa bersalah	*Perasaan yang muncul ketika seseorang menyadari bahwa dirinya melakukan sesuatu yang dianggap melanggar standar atau perilaku yang baik.*
Rasa malu	*Perasaan yang dapat muncul ketika seseorang merasa dirinya menjadi pusat perhatian, melakukan sesuatu yang dianggap tidak sesuai, atau berhadapan dengan orang yang belum dikenal.*
Rasa takut	*Respons emosional terhadap sesuatu yang dianggap mengancam keselamatan atau keamanan fisik maupun psikologis.*
Self-awareness	*Kesadaran seseorang terhadap keadaan, perasaan, pikiran, dan karakteristik dirinya sendiri.*
Simpati	*Perasaan belas kasih atau kepedulian terhadap keadaan yang dialami orang lain.*
Sosial emosional	*Aspek perkembangan yang berkaitan dengan emosi, kepribadian, hubungan interpersonal, kemampuan berinteraksi, dan penyesuaian diri anak terhadap lingkungan sosial.*
Stimulus	*Rangsangan yang diterima individu melalui indera dan dapat memunculkan respons tertentu.*
Stres	*Keadaan gangguan atau tekanan yang dapat memengaruhi kondisi emosi, pikiran, fisik, dan perilaku seseorang.*
Variabel organismik	*Perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh setelah individu menerima dan memproses rangsangan.*
Variabel respons	*Pola respons atau pengalaman emosional yang ditunjukkan individu melalui perilaku, ekspresi, atau bahasa tubuh.*
Variabel stimulus	*Peristiwa atau rangsangan yang diterima individu dan menjadi pemicu emosi.*

INDEKS

A

ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorders), 193
Aktualisasi diri, 42, 47, 102
Anak usia dini, 1, 5, 17, 32, 42, 47, 57, 71, 86, 94, 111, 128, 133, 143, 153, 169, 178
Antisipasi, 9
Aturan sosial, 17, 22, 57, 116, 129, 140
Alat permainan edukatif, 133, 135

B

Bahasa tubuh, 32, 33, 76
Bermain, 84, 128, 133, 135, 137, 140, 169
Bermain kelompok, 81, 84, 137, 140, 171
Bermain peran, 81, 92, 140, 148
Beradaptasi, 17, 22, 36, 86, 91
Berbagi, 57, 81, 140, 171
Berempati, 17, 22, 57, 75, 81, 87, 91, 140, 173
Bercerita, 143, 147, 148
Bimbingan orang tua, 91, 102, 105

C

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), 173
Cemburu, 9, 13, 28, 32
Cinta, 42, 45, 94, 99
Co-presence, 171
Conflict resolution, 81, 92
Critical period, 133

D
Dampak emosi, 47, 49, 57, 67
Dampak musik, 158
Dampak pola asuh, 94, 99, 105
Daya tahan emosional, 86, 91
Disiplin, 17, 22, 32, 57, 129
Dukungan sosial, 87, 89, 91

E
Empati, 17, 22, 57, 75, 81, 87, 91, 140, 173
Emosi, 5, 6, 9, 13, 17, 18, 22, 24, 28, 30, 32, 47, 57, 65, 67, 71, 74, 75, 76, 79, 81, 84, 86, 89, 91, 94, 95, 99, 101, 102, 105, 111, 115, 116, 128, 129, 133, 135, 137, 140, 143, 147, 148, 153, 156, 157, 159, 163, 166, 169, 170, 171, 173, 175, 178, 179
Emosi dasar, 9, 13
Emosi negatif, 9, 24, 47, 49, 71, 75, 79
Emosi positif, 9, 47, 49, 65, 67, 75
Emosi primer, 9, 18, 67
Emosi sekunder, 9, 18
Emosi sosial, 17, 18, 22, 32, 57, 71, 86, 94, 111
Emosi simultan, 18
Emosi yang diarahkan kepada diri, 18
Ekspresi emosi, 6, 13, 28, 32, 33, 71, 76, 79
Ekspresi wajah, 13, 32, 33, 76

F
Faktor biologis, 24, 28, 89
Faktor belajar, 24, 28
Faktor keluarga, 22, 24, 79, 94, 105
Faktor lingkungan, 22, 24, 89, 111
Faktor pendidikan, 22
Faktor perkembangan emosi, 24, 79
Faktor perkembangan sosial, 22
Faktor teman sebaya, 22, 79, 111
Fungsi emosi, 47, 65

G
Gambaran umum musik, 156
Goleman, 5, 13, 57, 71
Guru, 84, 91, 101, 102, 105, 111, 128, 129, 135, 143, 147, 148

H
Harga diri, 42, 45, 94
Hakikat emosi, 5
Hakikat permainan tradisional, 169

Hubungan interpersonal, 17, 111
Hubungan sosial, 17, 22, 57, 111

I
Identitas diri, 46, 101
Independensi, 22, 46, 57
Individu, 22, 24, 28, 32, 33, 47, 57, 71, 76, 79, 86, 89, 94
Interaksi sosial, 17, 22, 57, 111, 116, 140, 170, 173
Intensitas emosional, 28
IQ, 49, 57

J
Jendela kesempatan (window opportunity), 133
Jenis emosi, 9
Jenis musik, 157

K
Kait emosi dengan dimensi lain, 30
Karakteristik emosi anak, 32, 76
Karakteristik sosial anak, 32, 36
Kecemasan, 13, 18, 24, 28, 36, 49, 71
Kecerdasan emosi, 5, 13, 47, 49, 57, 67, 71, 166
Kecerdasan sosial, 6, 57, 111
Kegiatan bermain, 133, 135, 137, 140
Kegiatan bercerita, 143, 147, 148
Kemandirian, 17, 22, 32, 46, 57, 91, 102, 105
Kemampuan adaptasi, 17, 22, 36, 86, 91
Kemampuan membina hubungan, 13
Kemampuan mengelola emosi, 13, 71, 74, 75, 76, 79, 81
Kemampuan memotivasi diri, 13
Kemampuan mengenali emosi diri, 13, 71, 75
Kemampuan mengenali emosi orang lain, 13, 75, 81
Kemampuan sosial, 17, 22, 32, 57, 71, 86, 111, 128, 133, 140, 169
Kematangan emosi, 24, 28, 75, 137
Kematangan sosial, 22, 36
Kesejahteraan psikologis, 5, 42, 86
Kesadaran diri, 13, 17, 57, 75, 173
Kesetiakawanan, 17, 22
Kesopanan, 17, 22
Keterampilan sosial, 13, 17, 22, 57, 71, 81, 91, 111, 128, 140, 169, 173
Kebutuhan dasar, 42
Kebutuhan fisiologis, 42
Kebutuhan rasa aman, 42
Kebutuhan rasa cinta, 42

Kebutuhan harga diri, 42
Kebutuhan aktualisasi diri, 42
Konsep diri, 47, 94, 102, 105
Konflik sosial, 22, 57, 81, 91, 129, 140
Kontrol diri, 57, 75, 81, 91, 137
Kualitas empati, 17
Kualitas kesopanan, 17
Kualitas ketekunan, 17
Kualitas kemandirian, 17
Kualitas kesetiakawanan, 17
Kualitas sikap hormat, 17

L
Landasan teoritis regulasi emosi, 74
Landasan teoritis resiliensi, 89
Lingkungan keluarga, 22, 24, 79, 94, 105
Lingkungan sekolah, 24, 79, 111, 128
Lingkungan sosial, 22, 57, 111, 116

M
Maladjustment, 49
Maslow, 42
Marah, 9, 13, 18, 28, 49, 57, 65, 67, 71, 75, 79, 81, 179
Media komunikasi, 115
Memahami perasaan, 17, 18, 75
Mengendalikan emosi, 13, 57, 71, 75, 79, 81, 179
Mengelola konflik, 57, 81, 91, 129, 140
Motivasi diri, 13, 47, 57, 75, 91

N
Norma sosial, 17, 22, 57, 116, 129
Nilai sosial, 17, 22, 111, 116

O
Orang tua, 42, 45, 46, 71, 81, 84, 86, 91, 94, 95, 99, 101, 102, 105, 111, 128, 133, 135, 140
Orangtua sebagai pendidik, 102
Orangtua sebagai pembimbing, 101
Optimisme, 87, 91, 92

P
Pola asuh, 79, 94, 95, 99, 101, 102, 105
Pola emosi, 18, 32
Pendidikan anak usia dini, 1, 5, 17, 32, 42, 47, 71, 86, 94, 111, 128, 133, 143, 153, 169,

178
Perasaan, 5, 6, 9, 13, 17, 18, 28, 30, 32, 47, 57, 65, 71, 75, 76, 79
Perilaku anak, 17, 22, 32, 57, 67, 71, 76, 79, 101, 111
Perilaku prososial, 75, 81, 140, 173
Perbedaan individual, 32, 33
Perkembangan emosi, 17, 18, 22, 24, 28, 30, 32, 47, 57, 71, 74, 75, 76, 79, 86, 89
Perkembangan sosial, 17, 18, 22, 32, 36, 57, 111, 116, 128, 140, 169
Perkembangan sosial emosional, 1, 5, 17, 32, 42, 47, 57, 71, 86, 94, 111, 128, 133, 143, 153, 169, 178
Permainan kelompok, 81, 137, 140
Permainan tradisional, 169, 170, 171, 173, 174, 175, 176
Periode sensitif, 17, 36
Pertumbuhan emosi, 66
Psikologi perkembangan, 17, 86, 111
Pengakuan, 42, 45, 94
Pengendalian diri, 57, 71, 75, 81, 91
Pengembangan bahasa, 148
Pengembangan sosial emosional, 1, 47, 57, 71, 81, 91, 102, 105, 128, 133, 143, 153, 169, 178
Pengaruh lingkungan, 22, 24, 111
Pengasuhan, 94, 99, 101, 105
Pengalaman sosial, 17, 22, 57, 111
Pengelolaan emosi, 71, 74, 75, 76, 79, 81
Penyelesaian konflik, 57, 81, 91, 129, 140
Play therapy, 84
Pujian, 45, 95, 105

R
Rasa bersalah, 18
Rasa cemburu, 9, 28
Rasa takut, 9, 18, 28, 32, 49, 71
Rasa malu, 9, 18, 28, 32
Rasa marah, 9, 13, 18, 28, 49, 57, 67, 71
Rasa sedih, 9, 18, 28, 49, 65
Regulasi emosi, 5, 13, 71, 74, 75, 76, 79, 81, 84, 91
Relasi sosial, 17, 22, 57, 111, 140, 170
Resiliensi, 86, 87, 89, 91, 92, 93
Respons emosional, 13, 18, 28, 32, 76
Role playing, 81, 140, 148

S
Saling menghargai, 17, 22, 57, 91
Self-awareness, 13, 173
Self-regulation, 71, 75, 81, 91, 137

Simpati, 9, 18
Sosialisasi, 17, 22, 36, 57, 111, 116, 128, 140
Sosial emosional, 1, 5, 17, 32, 42, 47, 57, 71, 86, 94, 111, 128, 133, 143, 153, 169, 178
Stimulasi, 17, 22, 32, 36, 42, 47, 71, 81, 86, 91, 105, 128, 133, 140, 143, 153, 169, 178
Stimulasi dini, 36
Strategi pengembangan regulasi emosi, 81
Strategi penguatan resiliensi, 92
Stres, 9, 24, 28, 49, 75, 79, 86, 91
Survival, 30, 47, 65

T
Teman sebaya, 17, 22, 57, 75, 79, 81, 91, 111, 128, 140, 169, 173
Teori emosi, 67
Teori hierarki kebutuhan Maslow, 42
Teori kognitif sosial, 112, 115
Teori pembelajaran sosial, 116
Tanggung jawab, 17, 22, 57, 91
Toleransi, 17, 22, 57, 91
Terapi musik, 157
Terapi bermain, 84

U
Ungar, Michael, 89
Usia anak, 17, 32, 36, 42, 86

V
Validasi emosi, 75, 81, 105
Variabel organismik, 13
Variabel respons, 13
Variabel stimulus, 13

W
Window opportunity, 133

Z
Zona perkembangan, 111

PROFIL PENULIS

Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.
Ia adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), Departemen PGPAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Universitas Negeri Padang (UNP). Beliau juga memiliki *homebase* pada Program Pascasarjana Pendidikan Anak Usia Dini (PPS PAUD) FIP UNP, Padang, Sumatera Barat.

Ia lahir di Batusangkar pada 14 Oktober 1973. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah, beliau melanjutkan pendidikan S1 Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Universitas Negeri Jakarta dan kemudian menyelesaikan pendidikan S2 PAUD pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya, beliau menyelesaikan pendidikan S3 Psikologi Pendidikan di Universiti Teknologi Malaysia (UTM) Malaysia, bidang kajian *Early Chidhood Education*.

Dalam pengembangan kompetensi di bidang pengembangan sosial emosional anak usia dini, beliau pernah mengikuti berbagai workshop dan seminar terkait mata kuliah. Pada pendidikan terakhir, yang bersangkutan juga melakukan penelitian disertasi mengangkat topik tentang pengembangan sosial emosional anak usia dini. Yang bersangkutan juga telah mengampu mata kuliah pengembangan sosial emosional anak

usia dini semenjak berstatus menjadi staf pengajardi UNP hingga saat ini.

Selain aktif sebagai dosen pada Program S1 PGPAUD dan S2 PAUD FIP UNP, beliau juga aktif sebagai narasumber dalam berbagai kegiatan pendidikan di berbagai lembaga dan daerah. Bidang keahlian dan kegiatan yang ditekuni meliputi : Pendidikan Anak Usia Dini, Pengembangan sosial emosional anak usia dini, *parenting*, media pembelajaran, pengembangan Alat Permainan Edukatif (APE) untuk Anak Usia Dini, perkembangan anak, dan lain-lain.

Bagi pembaca yang ingin memberikan kritik, saran, maupun berkomunikasi langsung dengan penulis, dapat menghubungi beliau melalui email: **nurhafizah.is.87@gmail.com**.

SEPUTAR PERKEMBANGAN DAN PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI



Nurhafizah, M.Pd., Ph.D.

Buku ini ditulis berdasarkan pengalaman yang penulis peroleh selama mengampu mata kuliah sosial emosional sejak awal penulis menjadi pengajar di departemen PGPAUD hingga saat ini dan juga dari berbagai sumber, baik dari buku-buku maupun artikel jurnal nasional maupun jurnal internasional serta media cetak lainnya, terutama dari hasil diskusi dengan mahasiswa di saat sesi perkuliahan pengembangan emosional anak usia dini dan mata kuliah Studi sosial anak usia dini berlangsung. Karena penulis melihat masih kurangnya buku sumber yang secara spesifik membahas dan membicarakan perkembangan dan cara pengembangan sosial emosional anak sejak usia dini.

Partnership for Action on Community Education

Komplek Pondok Pinang, Padang Sumatera Barat

Tahun 2026