

# Perkembangan Emosi Anak

## Pengembangan Kemampuan Emosi Anak Usia Dini



oleh  
**Setyawan Pujiono**

**Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## PEDOMAN MERANGSANG PERKEMBANGAN EMOSI ANAK

1. **Tenangkan anak**, terutama saat ia marah atau tidak senang, dengan memeluk hangat, lembut tetapi erat, intonasi yang ritmis dan kontak mata yang hangat. Jangan tegang atau khawatir karena hal tersebut akan dirasakan olehnya.
2. **Jalin interaksi** yang bisa memancing keterlibatan; ekspresi wajah, bunyi, sentuhan, dll.
3. Cari berbagai **pendekatan**, eksplorasilah bersama-sama sampai menemukan cara mana yang paling disukainya.
4. **Bacalah dan responlah emosi anak**, ada saat ia membutuhkan kedekatan namun ada juga saat ia ingin menjadi lebih asertif dan mandiri. Ikuti apa yang diinginkannya, jangan memaksakan 'agenda' kita.
5. Tunjukkan **kegembiraan, antusiasme, dan gairah** dalam berinteraksi.

6. Doronglah anak untuk mengambil **inisiatif**, memecahkan masalah, membicarakan emosi, menghadapi realitas dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.
7. **Jangan terlalu/kurang menstimulasi** dan memancing interaksi.
8. **Jangan terlalu mengontrolnya**, ikuti pola & keinginan anak.
9. **Jangan terlalu konkrit dalam bermain** ikuti pola berpikir dan imajinasinya.
10. Jangan **menghindari area emosi** yang tidak disukainya, supaya anak belajar juga menghadapinya.
11. **Jangan mundur** bila anak bereaksi emosi keras, tetaplah pada tujuan (konsisten) tetapi tenangkan dia.

## PERAN EMOSI DALAM PROSES BERPIKIR

- Mengarahkan, mengontrol aksi, dan tingkah laku
- menyimpan, mengorganisasi, dan mengingat kembali pengalaman anak
- menggagas pengalaman baru
- memecahkan masalah
- berpikir kreatif, selektif, logis, tidak idiosinkretik (aneh)
- memahami kalimat lisan maupun tulisan ('rasa' bahasa)
- memahami konsep kuantitas, waktu, ruang, sebab-akibat yang bersifat 'relatif
- perasaan dengan situasi yang dialaminya
- memisahkan realitas dan fantasi
- mengendalikan tingkatan perkembangan emosi, sosial, dan intelektual

# Mengapa Sosial Emosional Perlu Dikembangkan?

- Pertama**, makin kompleksnya permasalahan kehidupan di sekitar anak (perkembangan IPTEK).
- Kedua**, adalah penanaman kesadaran bahwa anak adalah praktisi dan investasi masa depan,
- Ketiga**, karena rentang usia penting pada anak terbatas. Jadi, harus difasilitasi seoptimal mungkin agar tidak ada satu fase pun yang terlewatkan,
- Keempat**, ternyata anak tidak bisa hidup dan berkembang dengan IQ semata, tetapi EI jauh lebih dibutuhkan sebagai bekal kehidupan,
- Kelima**, tumbuhkan kesadaran pada setiap anak tentang tuntutan untuk dibekali dan memiliki kecerdasan sosial emosional sejak dini.

## INDIKATOR MUTU EMOSIONAL (*charakter building*)

- kualitas empati (melibatkan perasaan orang lain);
- kualitas dalam mengungkapkan dan memahami perasaan;
- kualitas dalam mengalokasikan rasa marah;
- kualitas kemandirian;
- kualitas dalam kemampuan menyesuaikan diri;
- kualitas disukai atau tidak;
- kualitas dalam kemampuan memecahkan masalah
- kualitas ketekunan;
- kualitas kesetiakawanan;
- kualitas kesopanan;
- kualitas sikap hormat.

# Sasaran Pengembangan Emosi pada AUD

Hal yang penting untuk diperhatikan dan dibutuhkan anak dalam upaya pengembangan emosi yang sehat adalah sebagai berikut.

- Rasa cinta dan kasih sayang.
- Rasa saling memiliki.
- Rasa diterima apa adanya.
- Diberi kesempatan untuk mandiri dan membuat keputusan sendiri.
- Rasa aman.
- Diberi kepercayaan pada dirinya.
- Diperlakukan sebagai seseorang yang mempunyai identitas.

# Metode Pengembangan Emosi pada PAUD

- Bernyanyi dan bermain musik.
- Bermain peran.
- Bercerita.
- Gerak dan lagu.
- Relaksasi dan meditasi.
- Permainan *feeling band* (band perasaan).
- Demonstrasi.
- Permainan personifikasi