

## **Analisis Pentingnya Melatih Emosional Anak Usia Dini**

**Wiwit Saskia Ranija Pratama<sup>1</sup>, Diana<sup>2</sup>, Nining Sulistiowati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

<sup>3</sup> KB & TK Lab Model UMP, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Wiwit Saskia Ranija Pratama

**E-mail:** [wiwitsaskiarp@gmail.com](mailto:wiwitsaskiarp@gmail.com)

### **Abstrak**

Potensi dan kemampuan emosional adalah salah satu hal yang diperlukan untuk dikembangkan oleh orang tua dan pendidik. perkembangan emosional sangat penting untuk keberadaannya dalam diri seseorang karena berhubungan pada kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain. penulisan artikel ini secara fokus bertujuan untuk menganalisis pentingnya melatih emosional anak usia dini dalam konteks perkembangan anak. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan jenis metode studi literatur (literature review) atau studi kepustakaan. Melatih kecerdasan emosional saat anak berada pada usia dini menjadi hak absolut dalam perkembangan mereka. Kecerdasan emosional atau EQ memungkinkan anak untuk mengenali, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, serta mengkoordinasikan emosi mereka dengan positif, untuk diri sendiri dan juga untuk relasi sosial. Kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku anak saat ini, tetapi juga berperan dalam mempersiapkan mereka untuk tantangan di masa depan, seperti interaksi sosial yang baik, kemampuan belajar yang optimal, dan respon yang sehat terhadap stres. Sehingga untuk para orang tua dan juga pendidik memiliki tanggung jawab utama dalam mendukung anak-anak untuk mengasah kemampuan ini yaitu dengan tahapan-tahapan akurat dan sesuai.

**Kata kunci** – Emosional, Melatih, Anak Usia Dini, Kecerdasan, Perkembangan

### **Abstract**

Emotional potential and ability is one of the things that is needed to be developed by parents and educators. emotional development is very important for its existence in a person because it is related to the child's ability to interact with others. the writing of this article focuses on analyzing the importance of early childhood emotional training in the context of child development. This research uses a descriptive qualitative approach using a type of literature study method (literature review) or literature study. Training emotional intelligence when children are at an early age is an absolute right in their development. Emotional intelligence or EQ allows children to recognize, evaluate, control, understand, express, and coordinate their emotions positively, for themselves and also for social relationships. This ability not only affects children's mental health and behavior today, but also plays a role in preparing them for future challenges, such as good social interactions, optimal learning ability, and healthy responses to stress. Therefore, parents and educators have the primary responsibility in supporting children to hone these skills with accurate and appropriate stages.

**Keywords** – Emotional, Train, Early Childhood, Intelligence, Development

## **PENDAHULUAN**

Periode usia dini adalah periode emas disaat anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Ini disebabkan anak masih tidak banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor buruk di luar atau lingkungannya. Dengan maksud lain, para orang tua serta pendidik bisa lebih gampang menggerakkan anak mereka menuju yang lebih optimal. Anak-anak di usia dini adalah masa yang sangat cermerlang untuk dididik. Periode ini adalah waktu yang pas dalam menaruh fokus pertama dan utama pada pengembangan macam-macam kemampuan dan potensi berupa fisik, kognitif, bahasa, social emosional, agama, juga moral. Dengan itu, sebagai orang tua serta pendidik wajib bisa bekerja sama untuk mengembangkan kemampuan dan bakat anak. Potensi serta kemampuan emosional adalah salah satu bagian yang diperlukan saat dikembangkan oleh orang tua dan pendidik.

Meskipun ada pandangan tradisional menurut nenek moyang yang berpendapat bahwa setiap orang selalu memiliki kecerdasan sosial emosional, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pendidikan menentukan tumbuh dan kembang kecerdasan sosial emosional seseorang. TK menjadi suatu tempat utama dalam membangun pengonsepan individu anak, emosi, kepintaran, perilaku, dan lain-lainnya. Oleh sebab itu pendidik ditaman kanak-kanak berperan penting dalam membantu memberikan dasar dalam perkembangan emosional anak (Purwandari et al., 2022).

Dalam penelitiannya, (Khaironi, 2018) mendefinisikan perkembangan emosional sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengungkapkan perasaannya berdasarkan perbuatan yang diperlihatkan lewat mimik wajah serta kegiatan lainnya yaitu verbal ataupun non-verbal, mengakibatkan diketahui dan juga dipahami situasi atau kondisi yang dialaminya oleh orang lain. Bakken (dalam Nurhasanah et al., 2021), sejalan dengan pernyataan khairina, mengatakan bahwa perkembangan emosional keberadaannya sangatlah krusial dalam pribadi seseorang sebab berhubungan pada potensi anak untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, anak akan berkembang secara emosional karena banyak berinteraksi secara langsung dengan guru juga teman-teman anak di sekolah. Para anak harus dikembangkan secara positif sehingga mereka dapat mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang sesuai dengan harapan lingkungan mereka dan diterima oleh masyarakat.

Dari penjelasan diatas sebelumnya, sehingga penulisan artikel ini secara fokus bertujuan untuk menganalisis pentingnya melatih emosional anak usia dini dalam konteks perkembangan anak. Dengan demikian, diharapkan artikel ini bisa berkontribusi terhadap usaha pemberian wawasan kepada orang tua, guru dan masyarakat berupa pentingnya perkembangan emosional anak usia dini. Dan juga supaya dapat bertanggungjawab dalam upaya menciptakan generasi yang memiliki kecerdasan multipleks, sehat secara emosional, mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial, dan memiliki kesejahteraan mental yang optimal.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode studi literatur atau studi kepustakaan. Pendekatan ini bertujuan untuk menganalisis dan menggambarkan pentingnya pelatihan emosional pada anak usia dini. Dalam konteks penelitian literatur, informasi yang diperoleh dari literatur dieksplorasi secara menyeluruh, kemudian dianalisis berdasarkan kerangka teoritis atau paradigma filosofis yang relevan. Pendekatan khusus diterapkan sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Dini

Kecerdasan emosi atau Emotional intelligence (EI) sering juga disebut Emotional Quotient (EQ) merupakan jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk mengenali perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan berbagai perasaan, serta menggunakan informasi emosional untuk memandu pikiran dan perilaku. Seseorang dengan kecerdasan emosional mampu mengidentifikasi, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan cara yang positif dengan dirinya, terhadap orang lain, dan dalam menjalin hubungan. Dengan kata lain kecerdasan emosi adalah memiliki kemampuan untuk menjadi pintar dalam bidang emosi. IQ mengukur kecerdasan akademik seseorang, sedangkan EQ mengukur kecerdasan emosional (Dulewicz dan Higgs, 2000). Kecerdasan emosi atau Emotional intelligence (EI) sering juga disebut Emotional Quotient (EQ) merupakan jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk mengenali perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan berbagai perasaan, serta menggunakan informasi emosional untuk memandu pikiran dan perilaku. Seseorang dengan kecerdasan emosional mampu mengidentifikasi, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan cara yang positif dengan dirinya, terhadap orang lain, dan dalam menjalin hubungan. Dengan kata lain kecerdasan emosi adalah memiliki kemampuan untuk menjadi pintar dalam bidang emosi. IQ mengukur kecerdasan akademik seseorang, sedangkan EQ mengukur kecerdasan emosional (Dulewicz dan Higgs, 2000). Kecerdasan emosi atau Emotional intelligence (EI) sering juga disebut Emotional Quotient (EQ) merupakan jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk mengenali perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan berbagai perasaan, serta menggunakan informasi emosional untuk memandu pikiran dan perilaku. Seseorang dengan kecerdasan emosional mampu mengidentifikasi, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan cara yang positif dengan dirinya, terhadap orang lain, dan dalam menjalin hubungan. Dengan kata lain kecerdasan emosi adalah memiliki kemampuan untuk menjadi pintar dalam bidang emosi. IQ mengukur kecerdasan akademik seseorang, sedangkan EQ mengukur kecerdasan emosional (Dulewicz dan Higgs, 2000).

Keahlian untuk memahami dan mengenali perasaan dan emosi sendiri dan juga orang lain, mengklasifikasikan berbagai bentuk perasaan, dan menggunakan fakta-fakta emosional dalam mengontrol perilaku dan pikiran adalah bagian dari kecerdasan emosional yang dikenal sebagai Kecerdasan emosi atau *Emotional intelligence* (EI) sering juga disebut *Emotional Quotient* (EQ). Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk mengenali, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang positif terhadap dirinya, orang lain, tak terkecuali hubungan-hubungannya. Dapat dikatakan, kemampuan untuk menjadi pintar dalam hal emosi dikenal sebagai kecerdasan emosi. Sehingga EQ digunakan dalam mengukur kecerdasan emosional seseorang, (Dulewicz dan Higgs dalam Hasan et al., 2023).

Memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi berarti mengetahui bagaimana emosi seseorang berubah, serta mengetahui bagaimana emosi tersebut ditafsirkan oleh orang-orang di sekitarnya. Informasi verbal dan nonverbal mengungkapkan proses ini. Memahami perubahan dan ekspresi emosi dalam tubuh serta mengatur hubungan antara emosi dan keadaan membentuk pemahaman emosi pada anak usia dini. Ini membantu dalam interaksi interpersonal

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dengan menafsirkan pesan dalam kedua bentuk komunikasi verbal dan nonverbal. Kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosi memungkinkan anak untuk melihat dan mengontrol dirinya sendiri. Ini mencakup keterampilan seperti menunda kesenangan, menunjukkan keterbukaan dan penyesuaian, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan hasil positif. Kemampuan untuk mengenali emosi adalah inti dari kecerdasan emosional, meskipun keduanya berpengaruh satu sama lain.

Anak-anak tidak dapat memahami dan mengelola emosi jika mereka tidak tahu apa itu emosi. Oleh karena itu, anak-anak harus belajar mengenali emosi dasar dan memiliki pengalaman berinteraksi dengan orang lain terhadap pengelolaan dan pemahaman emosi. Berdasarkan eksperimen sosial, mereka akan belajar mengenali emosi orang lain, merefleksikannya, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sesuai.

### **Peran Penting Melatih Emosi Anak Usia Dini**

Orang tua merupakan pihak yang paling bertanggung jawab dalam memberikan nilai kehidupan, kemampuan, dan tingkah laku yang ingin ditanamkan pada anak sejak usia dini ialah orang tua. Setiap ayah dan ibu selaku orang tua memiliki keinginan untuk anak-anaknya memiliki nilai, kemampuan, tingkah laku yang positif, dan mencakup keterampilan untuk mengatur emosi dengan efektif dan tepat. Terdapat beberapa alasan mengapa penting untuk melatih emosi anak sedini mungkin, yaitu sebagai berikut.

1. Keterampilan sosial dan emosional yang dibangun anak saat tumbuh menjadi dewasa bergantung pada kemampuan mereka untuk mengelola emosi sejak dini.
2. Kepiawaian dalam mengelola emosi juga terkait dengan kemampuan anak untuk menumbuhkan kemandirian. Anak yang memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosinya sejak kecil akan mahir untuk menyelesaikan persoalan sehari-hari dengan kemampuan sendiri, demikian pula sebaliknya.
3. Anak-anak tidak akan takut dalam menyelesaikan masalah di masa depan karena sudah terlatih menghadapi berbagai masalah sebelumnya.

Sebagai hasil dari berbagai penelitian membuktikan bahwa kecerdasan emosional, psikososial, dan akademik pada anak yang dapat mengelola dan mengontrol emosinya lebih baik daripada anak yang tidak bisa mengontrol emosinya. Pendidikan awal tentang pengelolaan emosi juga sangat penting karena dapat membantu anak-anak mengembangkan sikap kasih sayang, empati, toleransi dengan baik. Inilah sikap-sikap yang akan menyebabkan stimulus anak untuk bisa berkembang ke arah individu yang berdampak positif dan cenderung sukar masuk dalam masalah sosial. Anak-anak yang bisa menangani suasana hatinya dengan tepat bisa bertumbuh juga berevolusi menjadi anak yang siap mengatasi stres dan keadaan yang tidak menyenangkan (Hasbi et al., 2020)

### **Dampak Negatif Rendahnya Kemampuan Pengelolaan Emosi Anak Usia Dini**

Dampak negatif rendahnya kemampuan pengelolaan emosi pada anak usia dini mencakup:

1. Sukar dalam berinteraksi sosial: Anak bisa saja mengalami kesusahan dalam menjalin hubungan antara dirinya dan temannya serta orang dewasa karena tidak dapat mengatur emosi mereka dengan baik.
2. Rendahnya Kemampuan Belajar: Keterbatasan dalam mengelola emosi dapat mengganggu proses belajar anak, mengurangi konsentrasi, dan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyerap informasi dengan efektif.
3. Masalah Perilaku: Anak mungkin menunjukkan perilaku yang impulsif, reaktif, atau sulit untuk diatur, yang dapat memengaruhi disiplin diri dan aturan dalam lingkungan pendidikan dan sosial.
4. Rendahnya Kepercayaan Diri: Kurangnya kemampuan mengelola emosi dapat mengakibatkan anak merasa tidak aman atau kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan atau situasi baru.

5. Respon yang Tidak Tepat terhadap Stres: Anak mungkin cenderung merespons stres dengan cara yang tidak sehat, seperti kemarahan berlebihan atau penarikan diri yang ekstrem.
6. Masalah Kesehatan Mental: Rendahnya kemampuan pengelolaan emosi pada usia dini dapat berkontribusi pada risiko masalah kesehatan mental di masa depan, seperti kecemasan atau depresi.

Penting untuk memberikan perhatian khusus pada pengembangan kemampuan pengelolaan emosi pada anak usia dini, karena perkara ini merupakan fondasi penting dalam perkembangan diri anak dengan totalitas (Aghnaita & Irmawati, 2022)

#### **Tahapan Saat Mengajarkan dan Melatih Anak dalam Mengelola Emosi**

Ada macam-macam pendekatan yang mampu dilaksanakan orang tua untuk mengajarkan anak-anak mereka tentang pengelolaan emosi sejak dini. Berikut adalah langkah-langkah yang bisa para orang tua lakukan saat di rumah. Langkah pertama adalah membantu anak mengenali dan menerima emosi yang mereka rasakan. Langkah kedua adalah membimbing anak dalam mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang baik dan tepat. Berikutnya, krusial dari orang tua dalam menyempatkan waktu saat mendengarkan anak mereka dengan penuh perhatian. Langkah berikutnya adalah memberikan contoh positif dalam cara orang tua mengekspresikan emosi mereka sendiri. Selain itu, para orang tua bisa juga memberikan bantuan ke anak untuk mengembangkan pandangan yang positif terhadap kehidupan. Pendampingan anak khususnya anak usia dini menjadi penting bagi orang tua dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Terakhir, orang tua perlu membantu anak mengelola emosi negatif yang mungkin mereka alami. Dengan melaksanakan langkah-langkah ini, orang tua dapat menyediakan landasan yang kuat untuk anaknya dalam mengelola emosi sehari-hari (Hasbi et al., 2020).



**Gambar 1.**  
Melatih emosional anak

#### **KESIMPULAN**

Melatih kecerdasan emosional saat anak berada pada usia dini menjadi hak absolut dalam perkembangan mereka. Kecerdasan emosional atau EQ memungkinkan anak untuk mengenali, mengevaluasi, mengontrol, memahami, mengekspresikan, serta mengkoordinasikan emosi mereka dengan positif, untuk diri sendiri dan juga untuk relasi sosial. Artikel ini menyoroti bahwa kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku anak saat ini, tetapi juga berperan dalam mempersiapkan mereka untuk tantangan di masa depan, seperti interaksi sosial yang baik, kemampuan belajar yang optimal, dan respon yang sehat terhadap stres. Oleh karena itu, pendidikan awal dan dukungan orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak menjadi krusial bagi perkembangan anak secara menyeluruh. Sehingga untuk para orang tua dan juga pendidik memiliki tanggung jawab utama dalam mendukung anak-anak untuk mengasah kemampuan ini yaitu dengan tahapan-tahapan akurat dan sesuai. Dengan memberikan stimulasi dan pengasuhan akurat,

anak-anak bisa bertumbuh jadi seseorang yang cerdas secara emosional dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

Para orang tua dan guru bisa mendukung perkembangan anak usia dini dengan membantu mereka mengembangkan kecerdasan emosional melalui penciptaan lingkungan yang terjaga dan suportif, membantu anak mengenali dan memahami emosinya, mengajarkan cara mengelola emosi dengan sehat, memberikan kesempatan untuk berlatih keterampilan emosional, dan menjalin kerjasama dengan pihak sekolah. Pendekatan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kepribadian individu anak, dan konsultasi dengan profesional kesehatan mental atau pendidikan anak dianjurkan jika terdapat kekhawatiran tentang perkembangan emosional anak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih banyak peneliti berikan kepada kepala sekolah serta guru-guru atas *support* yang ditujukan bagi peneliti dalam menyediakan sarana dan prasarana serta kerja sama dalam pelaksanaan penulisan artikel ini. Tak lupa juga Peneliti memberikan penghargaan kepada dosen pamong yang bersedia membimbing sepanjang penulisan artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aghnaita, & Irmawati. (2022). Bahaya Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Dangers of Social-Emotional Development of Early Childhood. *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 9(1), 1–11.
- Hasan, M., Aji, N. U. B., Suyitno, Ma., Pamuji, S. S., Rochmahtun, S., & Wibowo, T. P. (2023). Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. PT. Sada Kurnia Pustaka.
- Hasbi, M., Riany, Y. E., Maryana, Ngasmawi, M., Mangunwibawa, A. A., Jakino, Khairullah, & Rosita, W. (2020). Mengajarkan Anak Usia Dini Keterampilan Mengelola Emosi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak USia Dini. *Golden Age Hamzanwadi University*, 3(1), 1–12.
- Nurhasanah, Sari, S. L., & Kurniawan, N. A. (2021). Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini. 4(02), 91–102.
- Purwandari, E., Handayani, N., Agusta, O. L., Maburria, A., & Haryanti, N. (2022). Peningkatan kemampuan sosial emosional anak usia dini melalui metode bercerita. 9(1), 47–55.