

Edukasi Emosi Dasar pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pengembangan Kecerdasan Emosional

**Dinda Aissya Devi¹, Mutiara Ababil², Hilyatun Nabilah³, Elsafeera Hebatella
Mona Denona⁴, Mohammad Zaidan Argya Pratista⁵, Dewi Khurun Aini⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Received : 2 Juni 2026, Revised : 14 Juni 2026, Published : 24 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Dinda Aissya Devi

E-mail: aisdinda07@gmail.com

Abstrak

Pengenalan emosi pada anak usia dini merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Islam Mellatena pada tanggal 22 Mei 2026 dengan tujuan membantu anak mengenali, memahami, dan mengekspresikan berbagai jenis emosi dasar. Peserta kegiatan berjumlah 21 anak terdiri dari 13 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu belajar sambil bermain melalui diskusi interaktif, menonton film edukatif, penggunaan media visual berupa warna dan karakter kartun emosi, serta permainan kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan pembelajaran, sebagian besar anak hanya mengenal emosi marah. Namun setelah mengikuti kegiatan ini, anak-anak mulai mampu mengenali dan membedakan beberapa emosi dasar seperti senang, sedih, marah, jijik, dan terkejut serta anak-anak mampu memberikan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak juga terlihat lebih aktif, sangat percaya diri, dan antusias selama proses pembelajaran. Penggunaan metode yang kreatif dan menyenangkan terbukti meningkatkan pemahaman emosional anak dengan lebih efektif. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disimpulkan bahwa pengenalan emosi pada anak melalui pendekatan bermain dan media visual memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak usia dini. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif pembelajaran emosional yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari anak.

Kata kunci – anak usia dini, pembelajaran interaktif, perkembangan emosional

Abstract

Recognizing emotions in early childhood is vital for social and emotional development. A community service session was conducted at TK Islam Mellatena on 22 May 2026 to assist children in identifying, understanding, and expressing basic emotions. Twenty one children participated (13 boys, 8 girls). The program used play-based activities including interactive discussions, an educational film, visual aids featuring colors and cartoon emotion characters, and group games. Prior to the session, most children only recognized anger. After the intervention, they were able to distinguish and name several basic emotions happiness, sadness, anger, disgust, and surprise provide real life examples. During the activities, children appeared more active, confident, and enthusiastic. Employing creative and enjoyable methods proved effective in enhancing young children's emotional awareness. In conclusion, introducing emotions through play and visual media offers meaningful learning experiences and represents a simple, practical option for emotional education in schools and everyday contexts.

Keywords - early childhood, emotional development, interactive learning

How To Cite : Devi, D. A., Ababil, M., Nabilah, H., Denona, E. H. M., Pratista, M. Z. A., & Aini, D. K. (2026). Edukasi Emosi Dasar pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pengembangan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1682 - 1687. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4509>

Copyright ©2026 Dinda Aissya Devi, Mutiara Ababil, Hilyatun Nabilah, Elsafeera Hebatella Mona Denona, Mohammad Zaidan Argya Pratista, Dewi Khurun Aini

PENDAHULUAN

Di Indonesia, fenomena dimana seorang anak mengenal emosi menjadi hal yang sangat menarik untuk dibicarakan. Anak pada masa *golden age* (0-6 tahun) memiliki kemampuan belajar lebih tinggi dibanding usia lainnya, pada masa ini juga anak-anak mulai mengeksplorasi dan mengenal lingkungan sekitarnya. Selain mengenal lingkungannya, anak juga menjadi lebih peka terhadap dirinya. Dicituskan oleh Erik Erikson bahwa anak mengalami perkembangan sosioemosional *Autonomy vs Shame and Doubt* (18 bulan – 3 tahun). Pada masa ini, anak mengembangkan kemandirian serta kontrol dirinya, termasuk mengenal dan mengendalikan emosi yang dirasakan.

Dikutip dari Sarlito Wirawan Sarwono bahwa emosi adalah keadaan pada diri seseorang yang disertai oleh warna, baik ketika lemah maupun tingkat yang mendalam. (Syamsu, 2014). Ada berbagai macam jenis emosi, diantaranya jijik, marah, takut, sedih, senang, bahagia dan masih banyak lainnya. Tahap perkembangan emosi pada anak ada banyak sekali, bisa terjadi peran positif atau sebaliknya, karena beberapa fase emosi pada anak akan berdampak pada perilakunya. Dalam prosesnya, anak diharapkan menyadari emosi yang muncul dan dapat mengambil keputusan mengenai apa yang harus dilakukan jika emosi tersebut muncul. Di usia taman kanak-kanak, memasuki fase *initiative vs guilt* (3 – 5 tahun) posisi seorang anak yang sehat secara fisik dan mental akan mulai berinisiatif dalam lingkungan sosialnya. Oleh sebab itu, pengenalan dan pengendalian emosi perlu dilakukan sejak dini untuk menghindari terjadinya maladaptif emosi di masa mendatang.

Berdasarkan observasi awal pada TK Islam Mellatena, ditemukan bahwa sebagian besar anak belum mampu membedakan emosi dasar secara tepat. Anak-anak umumnya mengenal emosi marah, namun emosi lain seperti sedih, senang, takut dan jijik belum dipahami dengan baik. Selain itu, belum ada juga media pembelajaran khusus yang memperkenalkan emosi pada anak secara menarik dan mudah dipahami. Oleh sebab itu, kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pembelajaran yang inovatif, dan sesuai dengan dunia bermain anak usia dini.

Hal tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan yang dirancang untuk membantu anak mengenali, memahami serta mengekspresikan emosi dasar melalui pendekatan bermain dan media yang interaktif. Dengan demikian, kegiatan ini juga menjadi upaya awal mendukung perkembangan sosial-emosional anak usia dini pada lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pembelajaran partisipatif yang dilakukan pada siswa TK Islam Mellatena. Kegiatan dilaksanakan secara langsung di dalam kelas dengan tujuan membantu anak mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media berupa papan emosi (*emotion board*) yang berisi beberapa jenis emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, terkejut, dan jijik. Setiap emosi ditampilkan dalam bentuk gambar dan stiker berwarna agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak.

Selain menggunakan papan emosi, peneliti juga memakai atribut visual seperti pakaian atau kostum sederhana yang menggambarkan ekspresi emosi tertentu. Penggunaan media visual tersebut bertujuan agar anak lebih mudah memahami perbedaan setiap emosi melalui contoh yang nyata dan menyenangkan. Dengan pendekatan ini, anak diharapkan lebih tertarik mengikuti kegiatan dan mampu menghubungkan ekspresi emosi dengan pengalaman yang pernah mereka alami.

Kegiatan pengabdian dilakukan selama satu setengah jam dengan partisipan sebanyak 21 anak usia dini, 13 laki-laki dan 8 perempuan. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan tentang macam-macam emosi melalui penjelasan singkat dan interaksi sederhana bersama siswa. Setelah itu, anak diminta memilih dan menempelkan stiker pada papan emosi sesuai dengan perasaan yang pernah mereka rasakan. Dalam proses tersebut, peneliti juga mengajak anak berdiskusi ringan mengenai pengalaman yang membuat mereka merasa senang, sedih, marah, atau takut. Selama kegiatan berlangsung, peneliti mengamati respons, keaktifan, dan cara anak dalam mengenali serta menyampaikan emosinya.

Data penelitian diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, dokumentasi foto, serta hasil kegiatan anak pada papan emosi. Untuk memastikan data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya, peneliti menggunakan teknik triangulasi melalui hasil observasi dan dokumentasi kegiatan. Peneliti berperan langsung sebagai fasilitator sekaligus pengamat selama proses penelitian berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat pola respons dan perkembangan kemampuan anak dalam mengenali serta mengekspresikan emosi. Tahapan penelitian meliputi persiapan media, pelaksanaan kegiatan, observasi selama pembelajaran, dan evaluasi hasil kegiatan. Melalui penelitian ini diharapkan anak-anak TK Mellatena dapat lebih mengenal emosinya sendiri, belajar mengekspresikan perasaan dengan baik, serta mengembangkan kecerdasan emosional sejak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat mengenai pengenalan emosi dasar pada anak usia dini di TK Islam Mellatena yang melibatkan 21 anak usia dini. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.:

Tabel 1.

Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah
Jenis Kelamin	
Laki-laki	13
Perempuan	8

Tabel 2.

Hasil Kemampuan

Jenis Emosi	Sebelum	Persentase	Sesudah	Persentase
Marah	21	100.00%	21	
Sedih	2	9,52%	21	
Takut	2	9,52%	21	100%
Jijik	0	0.00%	21	
Senang	5	23,81%	21	

Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dasar. Sebelum kegiatan dilaksanakan, seluruh anak hanya mampu mengenali dan mengekspresikan emosi marah 100%. Hanya beberapa anak yang dapat menyebutkan emosi selain marah, seperti sedih dan takut 2 anak 9,52%, senang 5 anak 23,81%. Sementara sebagian besar lainnya belum mampu menyebutkan berbagai jenis emosi dasar selain marah maupun membedakan ekspresi emosi yang berbeda.

Setelah mengikuti kegiatan, anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali lima emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah, takut, dan jijik sebesar 100%. Peningkatan tersebut terlihat ketika anak-anak mampu menyebutkan berbagai ekspresi emosi yang ditampilkan

pada layar LCD serta memberikan contoh situasi sehari-hari yang berkaitan dengan emosi yang mereka rasakan. Selain peningkatan kemampuan mengenali emosi, anak-anak juga menunjukkan antusias yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Mereka selalu aktif dan bersemangat dalam setiap sesi pembelajaran, mereka juga mengikuti kegiatan dengan semangat yang tinggi, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas yang diberikan. Keaktifan mereka terlihat dari keterlibatan dalam menjawab pertanyaan, mengikuti permainan yang diselenggarakan serta menyanyikan lagu edukatif sebagai bagian dari kegiatan pengenalan emosi dasar pada anak usia dini.



Gambar 1.

Kolase Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

Proses pembelajaran dilakukan melalui berbagai aktivitas seperti bermain bersama, diskusi kecil, menonton film tentang emosi, serta berbagi cerita pengalaman sehari-hari. Kegiatan diskusi membuat anak-anak lebih berani berbicara dan menyampaikan pengalaman yang pernah mereka alami terkait emosi tertentu. Anak-anak terlihat sangat antusias ketika diminta menceritakan contoh emosi dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga suasana belajar menjadi lebih aktif dan hangat. Selain itu, kegiatan menonton film juga membantu anak mengenali ekspresi wajah dan perilaku tokoh yang menunjukkan emosi tertentu. Melalui tayangan visual tersebut, anak-anak lebih mudah memahami bagaimana seseorang dapat merasakan emosi senang, sedih, jijik, marah, maupun terkejut. Film yang ditampilkan membuat proses belajar terasa lebih menyenangkan sehingga anak-anak tetap fokus selama kegiatan berlangsung. Pada akhir kegiatan, anak-anak diajak bermain permainan ular naga bersama. Dalam permainan tersebut, mereka kembali diminta menyebutkan contoh emosi yang pernah mereka dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menjadi bentuk evaluasi sederhana untuk melihat pemahaman anak setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran. Anak-anak terlihat lebih percaya diri dalam menyebutkan berbagai emosi dan memberikan contoh nyata berdasarkan pengalaman mereka sendiri.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian di TK Islam Mellatena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi anak-anak. Melalui metode belajar sambil bermain, penggunaan visual warna sesuai emosi, diskusi interaktif, menonton film, dan permainan bersama, anak-anak menjadi lebih memahami berbagai jenis emosi serta cara mengekspresikannya dengan baik. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran emosional pada anak usia dini dapat dilakukan dengan pendekatan yang kreatif, sederhana, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan :

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat di TK Islam Mellatena menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan anak usia dini untuk mengenali dan mengekspresikan 5 emosi dasar. Melalui metode bermain edukatif, diskusi interaktif, media visual, film edukatif, dan permainan kelompok, anak-anak mampu mengenali berbagai emosi seperti senang, sedih, marah, takut, jijik, serta memberikan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak kegiatan terlihat dari meningkatnya pemahaman emosional anak, keaktifan dalam mengikuti pembelajaran, keberanian dalam mengungkapkan perasaan, serta kepercayaan diri saat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini terbukti efektif dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional dan keterampilan sosial anak.

Saran:

Berdasarkan hasil kegiatan ini, diharapkan anak-anak usia dini lebih memahami perasaan atau emosi yang dirasakan sebagai bagian dari seorang individu, termasuk bagaimana harus bersikap ketika suatu emosi tersebut muncul. Orang tua dan guru yang mendampingi selama kegiatan ini berlangsung juga disarankan untuk lebih *aware* dengan perkembangan emosional anak agar menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak sekali terima kasih kepada seluruh anak-anak yang terlibat, guru dan pihak sekolah yang memberikan izin untuk kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih ini juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- An'umillah, A., Ramadhani, H. T., Lutfiah, N., & Rustini, T. (2024). Studi psikologi sosial sebagai dasar pengembangan karakter peserta didik di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51077–51083. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24024>
- Fitriya, A., & Indriani, I. (2022). Konsep perkembangan sosial emosional anak usia dini di RA Tarbiyatussibyan Ploso Karangtengah Demak. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 55–68. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i1.5544>
- Gemilang, A. A., & Ningrum, M. A. (2023). Pengembangan media catur ekspresi untuk menstimulasi kemampuan mengenal emosi pada anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 31–47. <https://doi.org/10.31326/jcpaud.v6i1.1667>
- Hasibuan, W. F., Amelia, C., Prameswari, Y., Maryana, M., Rismaida, R., Napitupulu, P. A., & Rochma, I. (2025). *Aku dan perasaanku: Upaya pengenalan emosi dasar pada anak usia dini melalui kegiatan bermain edukatif*. *Jurnal Pendekar Nusantara*, 3(1), 71–77. <https://doi.org/10.37776/pend.v3i1.2030>
- Iswahyudi, M. D. P., & Rahim, A. F. (2026). Peningkatan pengetahuan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada pekerja sektor informal pengolahan makanan untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal ekstremitas bawah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 634–642. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4317>
- Lubis, M. Y. (2019). Mengembangkan sosial emosional anak usia dini melalui bermain. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 47–58. [https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2\(1\).3301](https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2(1).3301)
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>

- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Rizki, N. J. (2024). Penerapan teori perkembangan sosial dan kepribadian Erikson dalam pendidikan: Pendekatan psikososial untuk optimalisasi pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 462–481. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v3i3.69>
- Rossallina, L., & Salim, R. A. (2019). Perilaku eksplorasi karier, dukungan sosial, dan keyakinan dalam pengambilan keputusan karier SMP. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 224–239. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2627>