



## Kemampuan dalam Mengendalikan Emosional pada Anak Usia Dini

Nefi Darmayanti<sup>1</sup>, Annika Febrianti<sup>2</sup>, Ayu Maharani Br Ginting<sup>3</sup>, Iswan Hadi Parinduri<sup>4</sup>,  
Ananda Indriani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Email: [nefidarmayanti@uinsu.ac.id](mailto:nefidarmayanti@uinsu.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan ketidakmampuan anak dalam menyesuaikan dirinya pada saat situasi baru, di Desa Bagan Kuala. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif, dengan menggunakan jenis metode studi literatur (literature review) atau studi kepustakaan. Sumber data primer yaitu dari 5 orang anak di Desa Bagan Kuala. Sedangkan sumber data sekunder didapatkan melalui dokumentasi, catatan penelitian, dan pendukung lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri merupakan bagian dari pematangan perkembangan emosi anak dimasa peralihan dari praoperasional memasuki masa operasional konkret. Kemampuan anak usia dini dalam mengelola emosi dirinya sendiri dapat dilihat dari dimensi kemampuan anak dalam memanfaatkan emosi diri secara positif, kemampuan mengatur emosi sesuai dengan situasi dan kondisi diri, dan kemampuan pertahanan diri anak itu sendiri dalam berbagai bentuk posisi persoalan diri anak secara wajar. Mampu mengelola emosi dalam dirinya yang tentunya dapat dilakukan dengan beberapa upaya untuk meningkatkannya kemampuan tersebut.

**Kata Kunci:** *Mengelola Emosi Anak Usia Dini, Peran Serta Pola Asuh Orang Tua, Lingkungan.*

### Abstract

This study aims to describe the inability of children to adapt to new situations, in Bagan Kuala Village. The research method used is descriptive qualitative research, using the type of literature review method or literature study. Primary data sources are from 5 children in Bagan Kuala Village. While secondary data sources are obtained through documentation, research notes, and other supports. The results showed that the ability of early childhood to manage their own emotions is part of the maturation of children's emotional development during the transition from preoperational to concrete operational period. The ability of early childhood to manage their own emotions can be seen from the dimensions of the child's ability to use positive emotions, the ability to regulate emotions according to the situation and condition of the self, and the ability to defend the child's own self in various forms of the child's self-problem position naturally. Able to manage emotions in him which of course can be done with some efforts to increase these abilities.

**Keyword:** *Managing Early Childhood Emotions, Parenting Role And Parenting, Environment*

## PENDAHULUAN

Permasalahan yang muncul pada anak saat belum dapat mengendalikan diri secara emosi baik adalah ketidakmampuan menyesuaikan dalam situasi baru, belum mampu mengatur dirinya sendiri karena kurang paham hak dan kewajiban tugasnya, mengendalikan diri secara wajar dengan masih seringnya egosentris muncul sikap mau menang sendiri serta marah yang tidak terkendali apabila kurang sesuai dengan keinginannya. Munculnya sikap-sikap yang tidak bisa diterima secara sosial tersebut karena adanya interaksi yang terjalin dalam sebuah kegiatan yang dilakukan terdiri atas kegiatan individu maupun berkelompok kecil dan besar dimana saat berinteraksi tersebut akan menghasilkan sebuah perilaku atau sikap baik dan buruk.

Menurut teori Erickson, (dalam Ariin, Rohendi dan Istianti, 2016:3) menyebutkan bahwa saat anak usia prasekolah tahapan *Innitiative Vs Guilt* dimana konsep diri anak pengenalan melalui individu yang berada pada sebuah lingkungan sosial yang semakin meluas dimana anak harus mampu menyesuaikan dirinya agar diterima dalam kelompok tersebut sebagai upaya menunjukkan siapa dirinya. Selain itu perkembangan emosi sangat dipengaruhi oleh perilaku lingkungan sosial dimana anak berada, hal inilah yang menjadi penyebab emosi sangat kuat interaksi hubungan dengan sosial anak. Masalah biasanya muncul saat anak kurang bisa diterima dalam kelompok sosial tertentu tiba-tiba marah meledak-ledak sehingga diperlukan peran orang dewasa disekitar anak untuk bisa mendeteksi ekspresi emosi anak seperti yang dikemukakan oleh Raising Children Network, (dalam Mulyana, Gandana dan Muslim: 2017;217) pendampingan dan juga pengasuhan orang yang lebih dewasa akan membantu anak menemukan emosi yang sewajarnya berdasarkan norma yang diterima oleh masyarakat dimana anak itu tinggal.

Sedangkan Santrock, (2007:7) secara tegas menjelaskan adanya kemampuan emosi yang dapat dipengaruhi oleh biologis maupun pengalaman seorang anak di masa lalu. Dimana ketika anak mengekspresikan senang, sedih, marah, takut ataupun bahagia itu adalah bagian dari pengalaman secara individual dialaminya. Penelusuran pengalaman ini bisa dijadikan modal oleh seorang guru atau orang dewasa disekitar anak dalam mendeteksi gangguan pengendalian emosi yang dialami.

Pendapat ini dikuatkan oleh Goleman, (dalam Mulyana, Gandana dan Muslim: 2017;218) menjelaskan terkait ketika seorang anak memiliki kemampuan kecerdasan emosi akan nampak sebuah kemampuan dalam mengenali perasaan dalam dirinya, dan orang lain, mampu dalam memotivasi dirinya maupun orang lain, mengendalikan atau mengelola emosi dalam individunya secara baik serta mampu menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Soetjningsih, (dalam Tussyana, Trengginas dan Suyadi, 2019;20) yang mempengaruhi pengembangan sosial emosional anak salah satunya adalah lingkungan awal baik rumah, masyarakat maupun sekolah dimana usia dini tahun masih melibatkan orang disekitar anak dalam pembimbingannya apalagi saat di lingkungan sekolah akan menjadi tanggung jawab seorang guru.

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan jenis metode studi literatur (*literature review*) atau studi kepustakaan. Sejalan dengan pendapat dari Jhon W. Creswell (2013, hlm. 352). Bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian untuk memaparkan dan memahami makna yang berasal dari individu dan kelompok mengenai masalah sosial atau masalah individu. Proses penelitian melibatkan pertanyaan dan prosedur yang sudah muncul yakni dengan mengumpulkan data menurut setting partisipan, menganalisis data secara induktif, mengelola data dari yang spesifik menjadi tema umum, dan membuat penafsiran

mengenai makna dibalik data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Emosi diwakilkan oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi dapat berbentuk rasa senang, takut, marah, dan sebagainya. Karakteristik emosi orang dewasa dengan anak sudah jelas berbeda. 1) Emosi anak dapat berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, karena emosi anak dapat diredam dengan cara dialihkan perhatiannya ke hal-hal yang ia sukai. 2) Terlihat lebih hebat atau kuat, disini emosi anak memang identik kuat karena anak akan berteriak bahkan akan mengamuk jika apa yang menjadi masalah dalam dirinya tidak dapat terselesaikan. 3) Bersifat sementara atau dangkal, dalam hal ini sama dengan yang dijelaskan sebelumnya bahwa emosi anak akan cepat hilang jika diperlihatkan apa yang menjadi kesukaannya. 4) Lebih sering terjadi, karena anak belum mampu mengelola emosi dirinya, maka akan meluapkan emosinya jika ia menginginkan sesuatu.

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. Secara garis besar ada dua hal utama dalam kecerdasan emosi, yaitu mengenali dan mengelola emosi. Langkah pertama mengajarkan kecerdasan emosi adalah mengenalkan berbagai jenis emosi kepada anak. Apabila anak sedari usia dini sering dilatih untuk peka dalam mengenali emosi, maka semakin dewasa akan semakin mudah mengenali emosi, dan akhirnya dapat menyesuaikan sikapnya dengan situasi emosi yang ada.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada setiap anak di Desa Bagan Kuala. Kemampuan anak usia dini dalam mengendalikan emosional. Bahwasanya perkembangan emosi pada anak usia dini di desa Bagan Kuala itu sangat dipengaruhi oleh perilaku lingkungan sosial dimana anak berada. Hal inilah yang menjadi penyebab emosi sangat kuat interaksi hubungan dengan sosial anak. Masalah biasanya muncul saat anak kurang bisa diterima dalam kelompok sosial tertentu, tiba-tiba marah meledak-ledak sehingga diperlukan peran orang dewasa disekitar anak untuk bisa mendeteksi ekspresi emosi anak. Perkembangan emosi yang muncul pada setiap anak pasti berbeda antara anak satu dengan lainnya. Ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Sedikitnya ada dua faktor yang mempengaruhi emosi anak yaitu peran kematangan dan peran belajar. Hal tersebut merupakan hakikat dari anak yang memiliki ciri khas masing-masing, sehingga perkembangan dalam dirinya khususnya perkembangan emosi dalam diri anak itu pasti akan berbeda. Misalnya, perkembangan emosi anak yang satu itu cenderung rendah tetapi anak yang satunya cenderung tinggi itu merupakan salah satu contoh keberbedaan tahap perkembangan emosi dalam diri anak. Perkembangan emosional berhubungan dengan seluruh aspek perkembangan anak.

Kemampuan Mengelola Emosi Safaria dan Saputra (2009) memaparkan bahwa kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan untuk memahami, menerima diri akan keadaan emosi, mengenal secara jelas nilai dari perasaan yang ada pada diri, mampu menyampaikan perasaan diri secara positif, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa pada individu. Goleman (2009) menambahkan bahwa kemampuan mengelola emosi diartikan sebagai kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputus asa, atau kemarahan pada diri, dan akibat yang ditimbulkan karena terjadi kegagalan dalam keterampilan emosi dasar seperti marah, senang, sedih, takut, dan jijik. Mulyana, Gandana, dan Muslim (2017) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari kematangan perkembangan emosi anak pada waktu peralihan dari

masa pra operasional yakni usia 2 hingga 7 tahun memasuki masa operasional konkrit yakni usia 7 hingga 11 tahun. Kemendikbud (2014) menerangkan bahwa aspek kemampuan mengelola emosi pada anak usia 5-6 tahun diantaranya yaitu: 1) mengenal emosi diri dan mengelolanya secara wajar (mengendalikan diri secara wajar); 2) mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada. Berdasarkan paparan diatas penulis merujuk pendapat Goleman (2009) bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seorang anak dalam membahagiakan diri sendiri, melepaskan rasa cemas, keputusasaan, atau kemarahan pada diri, dan akibat yang ditimbulkan karena terjadi kegagalan dalam keterampilan emosi dasar seperti marah, senang, sedih, takut, dan jijik.

Lingkungan menjadi faktor yang utama serta memberikan pengaruh terhadap perilaku emosi individu baik secara positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan lingkungan dapat menjadi faktor pendukung atau faktor penekan terhadap luapan emosinya (Shapiro, 2003). Lingkungan terdekat bagi anak yaitu keluarga. Keluarga memang dikatakan sebagai lingkungan pertama bagi anak untuk mengenal segala sesuatu yang berkaitan dengan kehidupan. Dari keluargalah anak pertama kali mengenal kasih sayang yang diberikan oleh ibu (dengan memberi ASI pertama kali). Keluarga juga memainkan peranan yang utama dan dapat dikatakan peran tersebut tidak kecil untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depannya. Pola asuh orang tua, hubungan atau kelekatan dengan orang tua (khususnya ibu) akan membentuk pribadi dan perkembangan anak.

Dalam hal ini lingkungan merupakan faktor yang secara dominan dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku emosi setiap anak, baik secara positif maupun secara negatif. Goleman (2016) mengemukakan bahwa emosi selalu berkaitan dengan aspek sosial yang terdapat aspek-aspek perilaku dari ungkapan perasaan individu terhadap lingkungan. Oleh sebab itu, lingkungan perlu diperhatikan secara teliti agar mendukung pembiasaan diri untuk mengeluarkan emosi secara positif pada anak sejak usia dini.

Lingkungan yang paling dekat dengan anak adalah lingkungan keluarga, terutama orangtua. Orang tua merupakan penanggung jawab terbesar pengasuhan anak. Termasuk didalamnya bertanggung jawab dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. Bukan hanya mengasuh, namun juga bertanggung jawab mendidik anak hingga menjadi manusia yang berguna di masa depan.

Peran orang tua berpengaruh sangat besar dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak usia dini. Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan anak. Orang tua juga memiliki peran untuk mengasuh dan membimbing anaknya dengan memberikan contoh yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari, selain itu orang tua juga memperkenalkan anaknya kedalam hal-hal yang terdapat di dunia ini dan menjawab secara jelas tentang sesuatu yang tidak dimengerti oleh anak. Orang tua adalah pusat kehidupan rohani anak dan sebagai penyebab sosialisasi dengan alam luar, maka setiap reaksi emosi anak dan pemikirannya dikemudian hari akan terpengaruh oleh sikapnya terhadap orang tuanya dipermulaan hidupnya dahulu. Jadi, orang tua atau ibu bapak memegang peranan penting dan amat berpengaruh atas pendidikan anak. Perkembangan emosi anak sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Pendidik pertama bagi anak adalah orang tua itu sendiri. Pada usia emas, anak usia dini cenderung sangat dekat dengan orang tuanya terutama ibu. Peran orang tua dalam perkembangan emosi sangat penting. Mengingat anak usia dini sangat percaya dan menggantungkan kepercayaan sepenuhnya kepada orang tua. Secara teknis, Hayati (2011) membagi sikap orang tua yang menunjang pengembangan potensi anak dan yang menghambat potensinya. Sikap orang tua yang menunjang potensi anak antara lain: 1) menghargai pendapat anak serta mendorongnya untuk mengungkapkannya, (2) memberi waktu kepada anak untuk berpikir,

merenung, dan berkhayal, (3) membolehkan anak untuk mengambil keputusan sendiri, (4) mendorong anak untuk ba-nyak bertanya, (5) meyakinkan anak bahwa orangtua menghargai apa yang ingin dicoba, dilakukan dan dihasilkan (6) menunjang dan mendorong kegiatan anak, (7) menikmati keberadaannya bersama anak, (8) memberi pujian yang sungguh-sungguh kepada anak, (9) mendorong kemandirian anak dalam bekerja dan (10) menjalin hubungan kerja sama yang baik dengan anak.

Sedangkan sikap orang tua yang menghambat potensi anak antara lain adalah: (1) mengatakan kepada anak bahwa ia dihukum jika berbuat salah, (2) tidak membolehkan anak marah kepada orangtua (3) tidak boleh menanyakan keputusan orangtua, (4) tidak membolehkan anak bermain dengan anak lain yang mempunyai pandangan dan nilai yang berbeda dari keluarga anak, (5) anak tidak boleh berisik, (6) orang tua ketat mengawasi kegiatan anak, (7) orang tua tidak memberi saransaran yang spesifik tentang penyelesaian tugas, (8) orang tua kritis terhadap anak dan menolak gagasan anak, (9) orang tua tidak sabar dengan anak (10) orangtua dengan anak adu kekuasaan, serta (11) orangtua menekan dan memaksa anak untuk menyelesaikan tugas.

Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Masa usia dini, merupakan masa yang sangat menentukan baik perkembangan dan pertumbuhan anak selanjutnya karena merupakan masa peka dan masa emas dalam kehidupan anak. Secara alamiah, perkembangan anak berbeda-beda baik intelegensi, bakat, minat, kreatifitas, kematangan emosi, kepribadian, kemandirian, jasmani dan sosialnya. Oleh sebab itu anak perlu dirangsang sejak dini, agar dapat ditemukan potensi-potensi yang unggul dalam dirinya. Usia lahir sampai dengan memasuki pendidikan dasar merupakan masa keemasan sekaligus masa krisis dalam tahap kehidupan manusia, yang akan menentukan perkembangan selanjutnya. Masa ini merupakan masa yang tepat untuk meletakkan dasar pengembangan kemampuan fisik, bahasa, sosial emosional, konsep diri, seni moral dan nilai agama. Sehingga upaya pengembangan harus dimulai agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercapai secara optimal. Pada masa ini juga anak sangat mudah menerima apapun yang dilihat dan didengar di sekitarnya kemudian anak meniru baik meniru yang positif maupun negatif termasuk kekerasan dan kata-kata kotor. Jika hal dibiarkan maka dapat muncul perilaku yang menyimpang. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi emosi anak seperti kemampuan anak mengenali dirinya, perbedaan jenis kelamin, dan pengaruh keluarga. Pengaruh perlakuan orang tua terhadap anak akan mempengaruhi perkembangan sosial emosional anak.

Keluarga merupakan faktor penentu yang sangat mempengaruhi kualitas perkembangan anak untuk menaati peraturan (disiplin), mau bekerja sama dengan orang lain, bersikap toleran, menghargai pendapat orang lain, mau bertanggung jawab. Keluarga menjadi model pertama yang dilihat anak dan akan ditiru oleh anak. Perlakuan orang tua terhadap anak akan mempengaruhi perkembangan sosial emosional anak. Dampak yang ditimbulkan dari pola asuh orang tua yang salah akan membentuk kepribadian anak yang salah pula, begitu pula sebaliknya apabila pola asuh orang tua benar maka pembentukan kepribadian abakpun akan benar. Menurut psikolog anak dari Universitas Indonesia, Prasetyawati (Tempo,2009) mengatakan tanggung tidaknya kepribadian seorang anak bergantung pada pola asuh yang diterapkan oleh orang tuanya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional Perkembangan emosional anak tidak selamanya stabil, banyak faktor yang mempengaruhi dari anak itu sendiri maupun berasal dari luar dirinya. Berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak diantaranya yaitu:

Keadaan individu seperti usia, keadan fisik, intelegensi, peran seks dan lain-lain (Harlock,

1980) dapat mempengaruhi perkembangan individu. Hal yang cukup menonjol terutama berupa cacat tubuh atau apapun yang dianggap oleh diri anak sebagai kekurangan akan sangat mempengaruhi perkembangan emosinya.

Konflik-konflik dalam proses Perkembangan Didalam menjalani fase-fase perkembangan, tiap anak harus melalui beberapa macam konflik yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses, tetapi ada juga anak yang mengalami gangguan atau hambatan dalam menghadapi konflik-konflik ini. Anak yang tidak dapat mengatasi konflik-konflik tersebut biasanya mengalami gangguan emosi. Sebab-sebab yang Bersumber Dari Lingkungan Anak-anak hidup dalam 3 macam lingkungan yang mempengaruhi perkembangan emosinya dan kepribadian nya. Ketiga faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan tersebut adalah: a. Lingkungan Keluarga, Keluarga sangat berperan dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi. Jika secara umum ekspresi emosi cenderung ditolak oleh lingkungan keluarga, maka hal tersebut memberi isyarat bahwa emotional security yang ia dapatkan dari keluarga kurang memadai. Dalam kondisi seperti ini, anak mudah marah, cepat menangis, dsb, sehingga ia sukar bergaul. Gaya pengasuhan yang diperoleh anak dari keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Lingkungan Sekitarnya, Kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi emosi anak antara lain daerah yang terlalu padat / daerah yang memiliki angka kejahatan tinggi. Kurangnya fasilitas rekreasi, Tidak adanya aktivitas-aktivitas yang diorganisasi dengan baik untuk anak. Lingkungan Sekolah. Lingkungan sekolah yang dapat menimbulkan gangguan emosi dan menyebabkan terjadinya tingkah laku pada anak antara lain : hubungan yang kurang harmonis antara anak dan guru, hubungan yang kurang harmonis dengan teman-teman.

Strategi pengembangan Emosional Anak Hal yang penting diperhatikan dan dibutuhkan anak dalam upaya pengembangan emosi yang sehat adalah 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. Ada lima cara yang dapat dilakukan guru untuk membantu proses pengembangan emosi anak, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi diri, kemampuan untuk mengolah dan mengekspresikan emosi secara tepat, kemampuan untuk memotivasi diri, kemampuan untuk memahami prasaan orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain. Materi pembelajaran emosi meliputi rasa cinta dan kasih sayang, empati, serta pengendalian emosi Apa saja hal-hal yang perlu diajarkan kepada anak, baik di rumah maupun disekolah agar sosial emosionalnya berkembang dengan baik, sehingga kecerdasan ini menunjang kejeniusannya.

Terdapat beberapa materi pokok yang bisa diajarkan kepada anak usia dini untuk meningkatkan kecerdasan sosial emosional yakni (1) Mengembangkan empati dan kepedulian. Anak yang mempunyai kemampuan empati cenderung lebih sosial dan mudah bergaul dengan teman-temannya tidak terlalu agresif serta, tidak pemalu dan tidak pemaarah, tidak mudah cemas dan khawatir, serta selalu merasa bahagia (2) Pemecahan masalah. Sering kali orang tua tidak memberi kebebasan kepada anak untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Akibatnya, anak cenderung manja dan frustrasi jika keinginannya tidak segera diberikan (3) Motivasi diri. Motivasilah yang nantinya akan menumbuhkan sikap optimistis, antusiasme, percaya diri, dan tidak mudah menyerah. Bachrudin Musthafa menyajikan ada empat prinsip dalam pembelajaran anak usia dini yang sekaligus dapat dijadikan sebagai upaya pengembangan sosial emosional anak yaitu (1) Berangkat dari yang dibawa anak (2) Aktivitas belajar harus menantang pemahaman anak dari waktu ke waktu. (2) Guru menyodorkan persoalan-persoalan yang relavan dengan kondisi dan lingkungan anak (3) Guru

membangun unit-unit pembelajaran seputar konsep-konsep pokok.

## SIMPULAN

Kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan untuk memahami, menerima diri akan keadaan emosi, mengenal secara jelas nilai dari perasaan yang ada pada diri, mampu menyampaikan perasaan diri secara positif, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa pada individu. Lingkungan menjadi faktor yang utama serta memberikan pengaruh terhadap perilaku emosi individu baik secara positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan lingkungan dapat menjadi faktor pendukung atau faktor penekan terhadap luapan emosinya. Oleh sebab itu, lingkungan perlu diperhatikan secara teliti agar mendukung pembiasaan diri untuk mengeluarkan emosi secara positif pada anak sejak usia dini. Berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak diantaranya yaitu: Keadaan individu, seperti usia, keadan fisik, intelegensi, peran seks dan lain-lain yang dapat mempengaruhi perkembangan individu, Anak yang mengalami gangguan atau hambatan dalam menghadapi konflik-konflik tersebut biasanya mengalami gangguan emosi, kurangnya fasilitas rekreasi, tidak adanya aktivitas-aktivitas yang diorganisasi dengan baik untuk anak. Dan lingkungan sekolah yang dapat menimbulkan gangguan emosi dan menyebabkan terjadinya tingkah laku pada anak antara lain : hubungan yang kurang harmonis antara anak dan guru, hubungan yang kurang harmonis dengan teman-teman. Lima cara yang dapat dilakukan guru untuk membantu proses pengembangan emosi anak, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi diri, kemampuan untuk mengolah dan mengekspresikan emosi secara tepat, kemampuan untuk memotivasi diri, kemampuan untuk memahami prasaan orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain. Materi pembelajaran emosi meliputi rasa cinta dan kasih sayang, empati, serta pengendalian emosi Apa saja hal-hal yang perlu diajarkan kepada anak, baik di rumah maupun disekolah agar sosial emosionalnya berkembang dengan baik, sehingga kecerdasan ini menunjang kejeniusannya. Peran orang tua dalam perkembangan emosi sangat penting. Mengingat anak usia dini sangat percaya dan menggantungkan kepercayaan sepenuhnya kepada orang tua. Sikap orang tua yang menunjang pengembangan potensi anak dan yang menghambat potensinya. Jika pola asuh yang diterapkan oleh orang tua itu positif maka dampak yang muncul pada anak pun akan positif, akan tetapi sebaliknya jika pola asuh yang diterapkan negatif maka dampak pada perkembangan emosional anak pun akan negatif. Pada dasarnya setiap orang tua pasti menginginkan anaknya menjadi yang terbaik dari anak-anak lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Isabella Hasiana (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Perilaku Emosional pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Child Education Journal*. 29.
- Khikmah Novitasari, Arif Wijayanto (2019). Strategi Pengembangan Kecerdasan Emosi . Anak Usia Dini di Kelurahan Krobokan Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Tunas Cendikia*. 90-91.
- Lestarinigrum, A., Nugroho, I. H., & ... (2019). Pengendalian Emosi Anak UsiA Dini Melalui Metode Bermain Kolaboratif (Studi Kasus Pada Anak Kelompok B1 di TK Negeri Pembina Mojoroto). *Prosiding ...*, 86–97.  
<http://ojs.semndikjar.fkip.unpkediri.ac.id/index.php/SEMDIKJAR/article/view/2>
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi. (2020). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Literature Riview). *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(2), 305–306.
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157-170.

Wahyuningsih, N., Hafidah, R., & Pudyaningtyas, A. R. Metode Hypnoteaching untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 8(1), 11-22.

Wijayanto, A. (2020). Peran Orangtua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 55-65.