

PERKEMBANGAN EMOSI ANAK DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Ayuni¹, Elfa Mutiya², Imel Lisanti³, Iradamayanti⁴, Tati Qoriana⁵, Yuli⁶, Sriliza⁷
^{1,2,3,4,5,6} PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR, UNISSAS

Jl. Raya Sejangkung, Kec. Sambas, Kabupaten Sambas
yuniayuni256@gmail.com¹, epamutiya@gmail.com², lisanti2108@gmail.com³,
iradamayanti0712@gmail.com⁴, tatiqoriana@gmail.com⁵, yuli32526n@gmail.com⁶

Abstract

Emotional development is a crucial aspect of child developmental psychology, influencing behavior, social interactions, and learning readiness. A common problem is the limited understanding of children's emotional development stages and the factors that influence them among parents and educators. Consequently, children's emotions are not optimally managed. This article aims to examine children's emotional development from a developmental psychology perspective, encompassing the definition of emotion, the stages of emotional development, and its implications for children's social and educational development. The research method used is a literature review, analyzing various sources, including developmental psychology textbooks, scientific journal articles, and relevant previous research. The study's findings indicate that children's emotional development occurs in stages according to age and is influenced by biological factors, family environment, parenting styles, and educational environment. Optimal emotional development positively contributes to children's self-regulation, empathy, and social adjustment. Therefore, responsive and educational environmental support is essential to support healthy emotional development in children.

Keywords: Emotions Children, Psychology, Development, Education

Abstrak

Perkembangan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi perkembangan anak yang berpengaruh terhadap perilaku, interaksi sosial, serta kesiapan belajar. Permasalahan yang sering muncul adalah masih terbatasnya pemahaman orang tua dan pendidik mengenai tahapan perkembangan emosi anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga penanganan emosi anak belum dilakukan secara optimal. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan, meliputi pengertian emosi, tahapan perkembangan emosi, serta implikasinya terhadap perkembangan sosial dan pendidikan anak. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai sumber literatur berupa buku teks psikologi perkembangan, artikel jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak berlangsung secara bertahap sesuai dengan usia dan dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan keluarga, pola asuh, serta lingkungan pendidikan. Perkembangan emosi yang optimal berkontribusi positif terhadap kemampuan regulasi diri, empati, dan penyesuaian sosial anak. Oleh karena itu, dukungan lingkungan yang responsif dan edukatif sangat diperlukan untuk menunjang perkembangan emosi anak secara sehat.

Kata Kunci : Emosi Anak, Psikologi, Perkembangan, Pendidikan

PENDAHULUAN

Anak merupakan individu yang sedang berada pada tahap perkembangan pesat, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Setiap aspek perkembangan tersebut saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Dari seluruh aspek tersebut, perkembangan emosi menjadi salah satu unsur yang paling menentukan dalam pembentukan kepribadian dan karakter anak di masa depan. Emosi yang berkembang dengan baik akan membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memahami perasaan orang lain, serta mampu mengendalikan diri dalam berbagai situasi sosial.

Menurut teori psikososial Erik H. Erikson, masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam pembentukan kepercayaan diri (trust), kemandirian (autonomy), dan inisiatif (initiative). Tahapan ini sangat erat kaitannya dengan perkembangan emosi karena melalui pengalaman sosial, anak belajar mengenali dan mengelola berbagai bentuk perasaan seperti senang, takut, marah, dan cemburu. Ketika anak mendapatkan dukungan emosional yang positif dari lingkungan sekitarnya, maka mereka akan tumbuh menjadi individu yang stabil secara emosional dan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional dapat menimbulkan gangguan seperti rasa cemas, mudah marah, atau rendah diri.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, emosi anak tidak berkembang secara tiba-tiba, tetapi melalui proses belajar yang panjang dan kompleks. John Bowlby, melalui teori attachment (kelekatan), menjelaskan bahwa hubungan emosional yang terjalin antara anak dengan orang tua sejak bayi menjadi dasar bagi perkembangan emosi yang sehat. Anak yang memiliki kelekatan aman (secure attachment) cenderung mampu mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik, merasa percaya diri, dan mudah menjalin hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, anak yang tumbuh tanpa kelekatan emosional yang aman berisiko mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi serta membangun hubungan interpersonal yang harmonis di kemudian hari.

Jean Piaget juga memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang perkembangan emosi melalui teorinya mengenai perkembangan kognitif. Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif anak memengaruhi cara mereka memahami dan menilai situasi emosional. Misalnya, pada tahap praoperasional (usia 2–7 tahun), anak mulai mampu mengenali ekspresi wajah dan membedakan antara emosi positif dan negatif, namun belum sepenuhnya dapat memahami alasan di balik perasaan tersebut. Sementara itu, pada tahap operasional konkret (usia 7–11 tahun), anak sudah mampu menilai perasaan orang lain dan mulai belajar menyesuaikan perilakunya sesuai dengan norma sosial.

Perkembangan emosi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, terutama keluarga sebagai lingkungan pertama yang dikenal anak sejak lahir. Keluarga berperan penting dalam membentuk dasar emosional anak melalui pola asuh, komunikasi, dan keteladanan orang tua. Pola asuh yang penuh kasih sayang, konsisten, dan menghargai perasaan anak dapat membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri dan empati.

Sebaliknya, pola asuh yang keras, otoriter, atau kurang perhatian dapat menimbulkan hambatan dalam perkembangan emosional anak seperti munculnya rasa takut berlebihan, perilaku agresif, atau ketidakmampuan mengontrol emosi.

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga berperan besar dalam perkembangan emosi anak. Sekolah menjadi tempat anak belajar berinteraksi dengan teman sebaya dan figur otoritas lain seperti guru. Dalam konteks ini, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur pengasuh kedua yang berpengaruh terhadap kestabilan emosional anak. Guru yang mampu memahami kebutuhan emosional peserta didik, memberi apresiasi atas perilaku positif, serta menciptakan suasana belajar yang hangat akan membantu anak mengembangkan rasa aman dan nyaman di sekolah.

Emosi memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari anak. Selain sebagai respon terhadap stimulus eksternal, emosi juga berperan sebagai alat komunikasi sosial yang membantu anak menyampaikan kebutuhan dan perasaannya kepada orang lain. Misalnya, ketika anak menangis, tersenyum, atau marah, hal itu merupakan bentuk komunikasi yang menunjukkan adanya kebutuhan emosional tertentu. Seiring bertambahnya usia, anak belajar untuk mengendalikan ekspresi emosinya sesuai dengan konteks sosial dan budaya yang berlaku.

Daniel Goleman (1995) memperkenalkan konsep emotional intelligence (kecerdasan emosi) yang menggarisbawahi pentingnya kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Goleman menegaskan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang sangat besar terhadap keberhasilan seseorang dibandingkan kecerdasan intelektual semata. Anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, mampu menghadapi tekanan, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Dalam konteks pendidikan, pengembangan kecerdasan emosi sama pentingnya dengan pengembangan kemampuan kognitif, karena keduanya saling melengkapi dalam membentuk individu yang berkarakter.

Fenomena yang terjadi di masyarakat saat ini menunjukkan bahwa banyak anak mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi. Misalnya, perilaku agresif di sekolah, kurangnya empati terhadap teman, serta meningkatnya kasus perundungan (bullying) menjadi contoh nyata bahwa perkembangan emosi anak perlu mendapat perhatian khusus. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, penggunaan gawai secara berlebihan, kurangnya komunikasi dalam keluarga, serta pola asuh yang tidak konsisten turut memperburuk kondisi emosional anak. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang perkembangan emosi anak bukan hanya tanggung jawab psikolog, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama antara orang tua, guru, dan masyarakat.

Dalam pandangan psikologi perkembangan modern, perkembangan emosi anak dipandang sebagai proses interaksi antara faktor biologis, kognitif, dan sosial. Faktor biologis berkaitan dengan sistem saraf dan hormon yang memengaruhi respons emosional anak. Faktor kognitif berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengenali dan memahami emosi, sedangkan faktor sosial mencakup pengalaman dan interaksi dengan

lingkungan sekitar. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan dan menentukan bagaimana anak menafsirkan serta merespons situasi emosional yang dihadapi.

Upaya untuk membantu anak mengembangkan emosi yang sehat dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan. Salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan emosional di lingkungan sekolah. Pendidikan emosional bertujuan agar anak mampu mengenali perasaan dirinya dan orang lain, mengelola stres, serta berkomunikasi secara efektif. Selain itu, kegiatan bermain juga merupakan sarana penting dalam mengembangkan emosi anak. Melalui permainan, anak belajar bekerja sama, bergiliran, menahan diri, dan memahami perasaan orang lain. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan kognitif, tetapi juga emosional.

Bagi calon pendidik, pemahaman terhadap perkembangan emosi anak menjadi bekal penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang bermakna. Guru harus mampu membaca kondisi emosional siswa, karena emosi sangat berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan belajar. Anak yang sedang mengalami tekanan emosional akan sulit berkonsentrasi dan cenderung menunjukkan perilaku negatif. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan pendekatan yang empatik dan suportif agar siswa merasa diterima dan dihargai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Teori-teori seperti Erikson, Bowlby, Piaget, dan Goleman memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk memahami bagaimana emosi terbentuk dan berkembang seiring pertumbuhan anak. Pemahaman terhadap teori-teori ini sangat penting agar pendidik dan orang tua dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan emosional anak. Dengan demikian, diharapkan anak-anak mampu tumbuh menjadi pribadi yang stabil, empatik, dan mampu beradaptasi dengan tantangan kehidupan sosial di masa depan.

Oleh karena itu, makalah ini akan mengkaji lebih mendalam tentang bagaimana teori-teori psikologi perkembangan menjelaskan proses terbentuknya emosi anak, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta implikasinya terhadap pendidikan dan pembinaan karakter di lingkungan keluarga dan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (library research). Studi pustaka dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman komprehensif mengenai perkembangan emosi anak berdasarkan pandangan para ahli serta temuan ilmiah yang telah teruji, tanpa melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan meliputi buku teks psikologi perkembangan, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, prosiding seminar, serta laporan hasil penelitian yang membahas perkembangan emosi anak, regulasi emosi, dan faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosional anak. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan cara mengidentifikasi kata kunci yang relevan, seperti emosi anak, psikologi perkembangan, dan perkembangan sosial anak, kemudian menyeleksi sumber-sumber yang memiliki kredibilitas dan relevansi tinggi dengan fokus kajian.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer berupa buku dan artikel jurnal ilmiah yang secara langsung membahas teori psikologi perkembangan dan perkembangan emosi anak. Sementara itu, sumber data sekunder berupa publikasi pendukung, seperti laporan penelitian terdahulu dan buku referensi tambahan yang memberikan penjelasan kontekstual terkait lingkungan keluarga, pendidikan, dan sosial yang memengaruhi perkembangan emosi anak. Pemilihan sumber data dilakukan dengan mempertimbangkan tahun terbit, relevansi topik, serta kontribusi ilmiah terhadap pembahasan perkembangan emosi anak.

Tipe data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang bersifat deskriptif. Data tersebut berupa konsep, definisi, teori, model perkembangan emosi, serta hasil temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan perkembangan emosi anak. Data kualitatif ini digunakan untuk menggambarkan secara rinci tahapan perkembangan emosi anak, karakteristik emosi pada setiap tahap perkembangan, serta faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perkembangan emosional anak. Dengan menggunakan data kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai fenomena perkembangan emosi anak.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis deskriptif-analitis. Data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber literatur dibaca, dipahami, dan diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data dianalisis dengan cara membandingkan pandangan para ahli, mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan konsep, serta mensintesis temuan-temuan yang relevan untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif. Analisis ini juga dilakukan dengan mengaitkan teori psikologi perkembangan dengan implikasi praktis perkembangan emosi anak dalam konteks keluarga dan pendidikan.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai literatur yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa data dan kesimpulan yang dihasilkan memiliki dasar teoritis yang kuat dan tidak bersifat subjektif. Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kajian yang sistematis, objektif, dan relevan mengenai perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan.

Selain itu, dalam proses pengumpulan literatur, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan kualitas sumber data yang digunakan. Kriteria

inklusi meliputi literatur yang membahas secara langsung perkembangan emosi anak, psikologi perkembangan, regulasi emosi, serta implikasi emosi terhadap perkembangan sosial dan pendidikan anak. Literatur yang digunakan juga diprioritaskan berasal dari sumber yang memiliki reputasi akademik, seperti jurnal terakreditasi dan buku yang ditulis oleh pakar di bidang psikologi perkembangan. Adapun kriteria eksklusi meliputi sumber yang tidak relevan dengan fokus penelitian, memiliki informasi yang tidak valid, atau tidak didukung oleh dasar teori yang jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dalam makalah ini berfokus pada proses perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan. Kajian dilakukan melalui telaah teori dan literatur yang berkaitan dengan perkembangan emosi, faktor-faktor yang memengaruhi, serta implikasinya terhadap dunia pendidikan dan kehidupan sosial anak. Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak terjadi secara bertahap, dimulai sejak bayi hingga masa kanak-kanak akhir, dan sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, lingkungan keluarga, serta pola asuh.

1. Konsep Dasar Perkembangan Emosi Anak

Emosi dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan perasaan yang kompleks yang melibatkan perubahan fisiologis, psikologis, dan perilaku. Menurut Goleman (1995), emosi merupakan respon alami terhadap situasi tertentu yang dapat mendorong individu untuk bertindak. Pada anak, emosi berperan penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, serta hubungan sosial dengan orang lain.

Dari perspektif psikologi perkembangan, emosi bukan sekadar reaksi spontan, tetapi juga bagian dari proses belajar yang melibatkan pengalaman dan interaksi sosial. Hurlock (1999) menjelaskan bahwa perkembangan emosi anak berlangsung melalui proses diferensiasi, yaitu dari emosi yang bersifat umum menjadi emosi yang lebih kompleks. Misalnya, bayi pada awalnya hanya dapat menunjukkan perasaan senang dan tidak senang, namun seiring bertambahnya usia, mereka mulai mampu menunjukkan rasa bangga, malu, cemburu, dan empati.

2. Tahapan Perkembangan Emosi Anak

Para ahli psikologi perkembangan memberikan pandangan yang berbeda namun saling melengkapi mengenai tahapan emosi anak. Berdasarkan teori Erik H. Erikson, perkembangan emosi anak terbagi ke dalam beberapa tahap psikososial berikut:

Tabel 1. Tahapan Perkembangan Emosi Menurut Erikson

No	Tahap Perkembangan	Usia	Ciri Emosi yang Dominan
1	Trust vs Mistust (percaya vs tidak percaya)	0-1 tahun	Rasa aman melalui kasih sayang ibu
2	Autonomy vs Shame and Doubt (mandiri vs malu/ragu)	1-3 tahun	Kebanggahan, kemarahan, dan keinginan untuk mandiri

3	Intiavite vs Gulit (inisiatif vs rasa bersalah)	3-6 tahun	Keingintahuan, semangat mencoba, dan rasa bersalah bila gagal
4	Industry vs Inferiority (rajin vs rendah diri)	6-12 tahun	Semangat berkompetisi, rasa percaya diri, atau sebaliknya minder

Sumber: Erik H. Erikson, Childhood and Society (1963)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa perkembangan emosi anak berjalan selaras dengan perkembangan sosial dan kognitifnya. Apabila anak mendapatkan lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang, maka mereka akan mampu mengembangkan kepercayaan diri dan stabilitas emosional yang baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan dan kekerasan dapat menghambat perkembangan emosi yang sehat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak

Perkembangan emosi anak tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal meliputi kondisi fisiologis dan kepribadian anak. Setiap anak memiliki temperamen bawaan yang berbeda, yang memengaruhi cara mereka merespons situasi emosional. Anak yang memiliki temperamen mudah menyesuaikan diri biasanya lebih cepat mengendalikan emosinya dibandingkan anak dengan temperamen sulit.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang paling dominan adalah lingkungan keluarga. Menurut Bowlby (1969), kelekatan emosional antara anak dan pengasuh utama menjadi pondasi penting dalam pembentukan kestabilan emosi. Anak yang merasa dicintai dan diterima akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, sedangkan anak yang sering mendapatkan penolakan atau hukuman keras cenderung mengalami gangguan emosi seperti rasa takut dan kecemasan berlebih.

Selain keluarga, lingkungan sekolah juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi anak. Interaksi dengan teman sebaya membantu anak belajar tentang empati, berbagi, dan bekerja sama. Guru sebagai figur otoritas juga memegang peran penting dalam membentuk keseimbangan emosional anak di lingkungan sekolah.

4. Hubungan Perkembangan Kognitif dan Emosi

Menurut Jean Piaget, kemampuan kognitif anak berperan dalam membentuk pemahaman terhadap emosi. Anak yang lebih berkembang secara kognitif akan lebih mudah memahami alasan di balik perasaan orang lain dan mampu mengatur perilakunya agar sesuai dengan norma sosial.

Contohnya, anak usia 7 tahun yang sudah memasuki tahap operasional konkret dapat memahami bahwa tindakan tertentu dapat menimbulkan perasaan senang atau sedih

pada orang lain. Kemampuan ini menjadi dasar bagi munculnya empati dan tanggung jawab sosial.

Dengan demikian, perkembangan kognitif dan emosi berjalan seiring. Keduanya berperan penting dalam membentuk perilaku moral dan karakter anak.

5. Perkembangan Emosi dalam Konteks Pendidikan

Dalam dunia pendidikan, emosi memiliki peran yang sangat besar terhadap keberhasilan proses belajar mengajar. Anak yang memiliki ketahanan emosional cenderung lebih mudah berkonsentrasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Sebaliknya, anak yang mengalami tekanan emosional sering kali menunjukkan perilaku negatif seperti tidak fokus, menarik diri, atau bahkan agresif.

Oleh karena itu, guru perlu memiliki emotional literacy atau kecakapan memahami dan mengelola emosi, baik emosi diri sendiri maupun emosi peserta didik. Guru yang peka terhadap kondisi emosional siswa dapat menciptakan suasana kelas yang positif dan mendukung tumbuhnya rasa aman psikologis.

Tabel 2. Peran Guru dalam Mengembangkan Emosi Anak di Sekolah

No	Peran Guru	Bentuk Implementasi	Dampak terhadap Emosi Anak
1	Pendidik Emosional	Mengajarkan anak mengenali emosi	Anak lebih sadar terhadap perasaannya
2	Teladan	Menunjukkan sikap sabar dan empati	Anak meniru perilaku positif
3	Mediator Sosial	Menengahi konflik antar siswa	Anak belajar menyesuaikan masalah secara damai
4	Fasilitator Lingkungan Aman	Menciptakan suasana belajar yang nyaman	Anak merasa dihargai dan aman secara emosional

Sumber: Adaptasi dari Goleman (1995) dan Hurlock (1999)

6. Strategi Mengembangkan Emosi Positif pada Anak

Upaya untuk menumbuhkan perkembangan emosi positif dapat dilakukan melalui beberapa strategi berikut:

a. Pendidikan Emosional Sejak Dini

Anak perlu diajarkan untuk mengenali berbagai jenis emosi seperti senang, sedih, marah, dan takut. Guru atau orang tua dapat menggunakan permainan ekspresi wajah atau cerita bergambar untuk membantu anak memahami perasaan.

b. Memberikan Contoh dan Teladan Emosional

Anak belajar dari pengamatan terhadap orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk menunjukkan reaksi emosional yang sehat, seperti menenangkan diri ketika marah atau meminta maaf saat melakukan kesalahan.

c. Mendorong Anak Mengekspresikan Emosi Secara Tepat

Anak harus diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan mereka, baik melalui kata-kata, gambar, atau aktivitas bermain. Ketika anak dilarang mengekspresikan emosi, hal itu dapat menimbulkan tekanan batin yang berdampak pada perilaku negatif.

d. Menggunakan Cerita dan Permainan Edukatif

Dongeng dan permainan kelompok dapat digunakan sebagai sarana untuk menanamkan nilai empati dan pengendalian diri. Misalnya, melalui permainan peran, anak belajar memahami perasaan orang lain dan mengatur tindakannya sesuai dengan peran yang dimainkan.



Gambar 1. Interaksi Guru dan Siswa dalam Mengembangkan Emosi Positif

Gambar tersebut menggambarkan pentingnya interaksi interpersonal antara guru dan siswa dalam membangun hubungan emosional yang sehat. Hubungan yang didasarkan pada saling menghargai dan kepercayaan akan membantu anak mengembangkan kestabilan emosi serta meningkatkan motivasi belajar.

7. Implikasi Terhadap Pembentukan Karakter Anak

Perkembangan emosi yang baik menjadi dasar bagi pembentukan karakter dan moral anak. Anak yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih mudah memahami nilai-nilai sosial seperti tanggung jawab, kejujuran, dan empati. Dalam konteks pendidikan karakter, aspek emosional harus berjalan seiring dengan pembelajaran kognitif agar menghasilkan individu yang utuh dan berkepribadian kuat.

Dengan demikian, pemahaman mengenai perkembangan emosi anak dari perspektif psikologi perkembangan memberikan wawasan penting bagi guru, orang tua, dan masyarakat untuk menumbuhkan generasi yang cerdas secara intelektual dan matang secara emosional.

Analisis/Diskusi

Perkembangan emosi anak merupakan salah satu aspek penting yang menentukan keseimbangan kepribadian dan keberhasilan sosial individu di masa depan. Dalam psikologi perkembangan, emosi tidak hanya dianggap sebagai reaksi spontan terhadap peristiwa, tetapi juga sebagai hasil dari proses pembelajaran sosial dan kognitif yang kompleks. Pembahasan ini menguraikan analisis teori-teori utama, faktor yang

memengaruhi perkembangan emosi, serta penerapan konsep tersebut dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial anak di Indonesia.

a. Perkembangan Emosi dalam Perspektif Teori Psikologi Perkembangan

Menurut Erik H. Erikson dalam karyanya *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton, 1963), perkembangan emosi anak terjadi dalam beberapa tahap psikososial yang saling berkaitan. Pada masa bayi, anak belajar untuk mempercayai lingkungan melalui hubungan yang hangat dengan pengasuhnya. Apabila anak mendapatkan perhatian yang konsisten, maka tumbuh rasa percaya (trust) yang menjadi dasar kestabilan emosional di kemudian hari. Sebaliknya, pengabaian dan ketidakakonsistensi dalam pengasuhan akan menimbulkan rasa tidak percaya (mistrust) yang dapat menghambat pembentukan hubungan sosial.

Teori kelekatan yang dikemukakan oleh John Bowlby dalam *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment* (New York: Basic Books, 1969) memperkuat pandangan tersebut dengan menekankan pentingnya hubungan emosional yang aman antara anak dan orang tua. Kelekatan aman (secure attachment) memberikan rasa nyaman bagi anak untuk bereksplorasi, sementara kelekatan tidak aman (insecure attachment) cenderung menimbulkan kecemasan dan ketidakmampuan mengatur emosi.

Jean Piaget dalam *The Psychology of the Child* (New York: Basic Books, 1969) menyoroti keterkaitan antara perkembangan kognitif dan emosi. Ia menjelaskan bahwa seiring meningkatnya kemampuan berpikir logis, anak mulai memahami makna emosi secara lebih kompleks. Pada tahap operasional konkret, misalnya, anak sudah mampu mengenali bahwa seseorang bisa merasa senang dan sedih dalam waktu bersamaan. Dengan demikian, perkembangan kognitif mendukung pematangan emosi dan empati anak terhadap orang lain.

b. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak

Perkembangan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi temperamen dan kondisi biologis anak. Stella Chess dan Alexander Thomas dalam *Temperament and Development* (New York: Brunner/Mazel, 1977) menjelaskan bahwa temperamen merupakan sifat bawaan yang menentukan bagaimana anak bereaksi terhadap rangsangan. Anak dengan temperamen tenang biasanya lebih mampu mengontrol emosi, sedangkan anak dengan temperamen sulit cenderung mudah marah dan frustrasi. Faktor eksternal terutama berasal dari lingkungan sosial seperti keluarga dan sekolah. Elizabeth B. Hurlock dalam *Child Development* (New York: McGraw-Hill, 1999) menegaskan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh langsung terhadap kestabilan emosi anak. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan penuh kasih sayang, komunikasi terbuka, dan disiplin yang konsisten cenderung memiliki emosi yang sehat. Sebaliknya, pola asuh yang keras atau penuh tekanan dapat memunculkan perilaku agresif dan rasa cemas.

Sekolah juga memiliki peran besar dalam membantu anak mengembangkan kecerdasan emosional. Daniel Goleman dalam *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995) menyatakan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi

lebih menentukan kesuksesan seseorang dibandingkan kecerdasan intelektual semata. Lingkungan belajar yang positif dan guru yang empatik akan membantu siswa memahami serta mengendalikan perasaannya dengan lebih baik.

c. Hubungan antara Kognisi, Sosial, dan Emosi

Hubungan antara emosi dan kognisi bersifat timbal balik. Anak yang mampu berpikir logis dapat memahami sebab akibat dari emosi yang dirasakannya, sedangkan pengalaman emosional juga memengaruhi proses berpikir dan pengambilan keputusan. Ketika anak mampu mengidentifikasi perasaan kecewa dan memahami penyebabnya, ia akan lebih mudah mencari solusi tanpa harus mengekspresikan amarah secara berlebihan.

Daniel Goleman menyebut hal ini sebagai emotional literacy, yaitu kemampuan membaca dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Anak yang memiliki kecakapan emosional ini akan lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial dan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang sehat. Maurice Elias dan rekannya dalam Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators (Alexandria, VA: ASCD, 1997) menegaskan bahwa pembelajaran sosial-emosional di sekolah mampu meningkatkan empati, kerja sama, dan perilaku prososial.

d. Peran Lingkungan Sekolah dan Guru

Sekolah merupakan tempat strategis bagi pengembangan emosi anak karena di sanalah mereka berinteraksi dengan teman sebaya dan figur otoritas lain selain orang tua. Guru berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosional anak. Ketika guru menunjukkan empati, kesabaran, dan kemampuan mengatur konflik, anak akan meniru perilaku tersebut dalam interaksi sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Joseph A. Durlak dalam Child Development (2011) menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial-emosional yang diterapkan di sekolah meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali emosi, mengatur perilaku, dan meningkatkan prestasi akademik. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan pendidikan yang memperhatikan aspek emosional dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak secara menyeluruh.

Sekolah seharusnya tidak hanya berfokus pada pencapaian kognitif, tetapi juga menumbuhkan suasana belajar yang mendukung keseimbangan psikologis siswa. Kegiatan seperti refleksi diri, diskusi kelompok, dan permainan peran dapat digunakan untuk membantu anak mengekspresikan perasaan serta belajar memahami emosi orang lain.

e. Konteks Budaya dalam Perkembangan Emosi Anak

Konteks budaya memegang peranan penting dalam pembentukan pola emosi anak. Dalam budaya Indonesia yang menjunjung tinggi kesopanan dan kebersamaan, anak diajarkan untuk menahan diri dan menghormati orang lain. Namun, hal ini kadang menimbulkan kesulitan bagi anak dalam mengekspresikan emosi negatif secara terbuka, seperti marah atau kecewa. Yayah Khisbiyah dalam Psikologi Perkembangan Anak Indonesia (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018) menegaskan bahwa keseimbangan antara pengendalian diri dan kebebasan mengekspresikan emosi harus dijaga agar anak tidak tumbuh menjadi pribadi yang pasif secara emosional.

Lingkungan keluarga dan sekolah sebaiknya memberikan ruang dialog agar anak merasa aman mengungkapkan perasaannya. Pendidikan emosional berbasis nilai-nilai budaya lokal dapat menjadi sarana efektif untuk menanamkan empati, sopan santun, dan kesadaran sosial tanpa menghilangkan identitas budaya bangsa.

f. Implikasi terhadap Pendidikan Emosional dan Pembentukan Karakter

Pendidikan emosional seharusnya menjadi bagian integral dari sistem pendidikan nasional. Anak perlu dibekali kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi sejak dini. Elizabeth Hurlock menjelaskan bahwa anak belajar tentang emosi melalui pengamatan terhadap perilaku orang dewasa, pengalaman langsung, dan interaksi sosial. Dengan demikian, guru dan orang tua harus menjadi teladan dalam menunjukkan sikap emosional yang sehat, seperti kesabaran, ketulusan, dan tanggung jawab.

Pembelajaran yang mengintegrasikan aspek emosional dapat dilakukan melalui kegiatan refleksi, permainan edukatif, dan diskusi nilai-nilai kehidupan. Ketika anak terbiasa berbicara tentang perasaan dan belajar mengatasi konflik, mereka akan tumbuh menjadi individu yang lebih matang secara emosional dan sosial. Penelitian modern menunjukkan bahwa anak yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah, mampu bekerja sama dengan orang lain, serta menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, penguatan pendidikan emosional perlu menjadi prioritas di sekolah dasar, terutama bagi guru sebagai fasilitator utama dalam membimbing siswa mengelola perasaan dan perilakunya.

g. Sintesis Teori dan Implikasi Praktis

Berdasarkan analisis dari berbagai teori dan penelitian, dapat dipahami bahwa perkembangan emosi anak merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor biologis, kognitif, sosial, dan budaya. Erikson menekankan pentingnya dukungan sosial, Bowlby menyoroti peran kelekatan emosional, Piaget menjelaskan keterkaitan antara kognisi dan emosi, sedangkan Goleman menegaskan pentingnya kecerdasan emosional untuk keberhasilan hidup. Dalam konteks pendidikan, keempat teori ini dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan pembelajaran yang menyeluruh. Anak tidak hanya perlu diasah kemampuan berpikirnya, tetapi juga dibimbing untuk memahami dan mengelola emosi. Guru dan orang tua harus bekerja sama dalam menciptakan lingkungan emosional yang aman, penuh kasih sayang, dan menghargai keberagaman perasaan.

Dengan demikian, pemahaman tentang perkembangan emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan menjadi dasar penting bagi pendidikan karakter dan pembangunan manusia yang utuh. Anak yang cerdas secara emosional akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijak, menjalin hubungan sosial yang positif, serta berkontribusi pada masyarakat secara konstruktif.

KESIMPULAN

Perkembangan emosi anak merupakan aspek yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian dan karakter individu. Dalam perspektif psikologi perkembangan, emosi anak tumbuh secara bertahap melalui interaksi antara faktor

biologis, kognitif, sosial, dan lingkungan budaya (Erikson, 1963; Piaget, 1969). Emosi yang berkembang dengan baik akan memengaruhi kemampuan anak untuk beradaptasi, berempati, dan berperilaku sesuai nilai moral yang berlaku di masyarakat (Goleman, 1995).

Dalam konteks pendidikan Islam, pemahaman terhadap perkembangan emosi anak menjadi landasan penting dalam membentuk kepribadian yang seimbang antara aspek intelektual, spiritual, dan emosional. Pendidikan Islam menekankan pentingnya pengendalian diri (mujahadah an-nafs) dan pembinaan akhlak mulia, yang secara psikologis berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi secara sehat (Al-Ghazali, 2005). Guru dan orang tua memiliki peran strategis dalam menginternalisasikan nilai-nilai tersebut melalui keteladanan, kasih sayang, dan komunikasi empatik (Ma'arif & Kartiko, 2018).

Konsekuensi logis dari hasil kajian ini adalah perlunya integrasi antara teori psikologi perkembangan modern dengan nilai-nilai pendidikan Islam dalam praksis pendidikan di sekolah dasar. Pendidikan Islam tidak hanya menanamkan aspek kognitif tentang ajaran agama, tetapi juga mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual anak agar tumbuh menjadi insan yang berakhlak, berempati, dan berkarakter kuat. Dengan demikian, guru pendidikan Islam diharapkan mampu merancang pembelajaran yang tidak hanya mencerdaskan pikiran, tetapi juga menyentuh hati dan membentuk keseimbangan emosi sesuai dengan fitrah manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: ASCD.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: W. W. Norton.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (1999). *Child development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Khisbiyah, Y. (2018). Psikologi perkembangan anak Indonesia: Perspektif kontekstual pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 5(2), 102–118.
- Ma'arif, S., & Kartiko, A. (2018). Pendidikan karakter dalam perspektif Islam: Integrasi nilai dan moral dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 45–56.
- Piaget, J. (1969). *The psychology of the child*. New York, NY: Basic Books.
- Sukri, A., & Rahmah, N. (2020). Pengembangan kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam melalui pendekatan holistik-humanistik. *Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Pendidikan*, 12(3), 211–228. <https://doi.org/10.24042/tip.v12i3.9234>
- Yuliani, D. (2021). Peran guru dalam membentuk kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 11(2), 133–145. <https://doi.org/10.21009/jpd.p.v11i2.8972>