

## **PERKEMBANGAN DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSI ANAK USIA MI**

Oleh: Darmiah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry Banda Aceh

Email: [darmiah197@gmail.com](mailto:darmiah197@gmail.com)

### **Abstrak**

Perasaan dan emosi adalah bagian dari keseluruhan aspek psikis manusia. Sebagai fungsi psikis perasaan dan emosi mempunyai pengaruh terhadap fungsi psikis yang lain seperti, pengamat, tanggapan, pemikiran dan kemauan. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah pada seseorang ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi terbagi menjadi dua yaitu, emosi negative dan emosi positif. Emosi tersebut akan terlihat dari pengalaman, pengamatan, dan tanggapannya. Emosi manusia mengalami perkembangan yang dimulai sejak lahir hingga dewasa. Dengan bertambahnya usia anak, reaksi emosinya pun akan semakin beragam. Tak sulit bagi orang tua untuk menggali berbagai reaksi emosi anak. Tapi yang paling penting adalah menyikapi emosi anak dengan tepat. Seorang anak dalam perkembangan memiliki banyak keunikan yang terkadang mengejutkan. Keunikan dalam perkembangan tersebut sulit dimengerti oleh orang dewasa. Sehingga banyak kejadian orang tua bersikap kasar kepada anaknya ketika anak memunculkan beberapa sifat khasnya.

**Kata Kunci: Perkembangan, Anak Usia Dini**

## A. Pendahuluan

### 1. Perkembangan Emosi Anak Usia MI

Perkembangan merupakan suatu proses yang pasti dialami oleh setiap individu, perkembangan ini adalah proses yang bersifat kualitatif dan berhubungan dengan kematangan seorang individu yang ditinjau dari perubahan yang bersifat progresif serta sistimatis didalam diri manusia. Perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan yang sistimatis, progresif dan berkesinambungan dalam diri individu sejak lahir hingga akhir hayatnya atau dapat diartikan pula sebagai perubahan – perubahan yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan. Sedangkan emosi adalah berasal dari kata *Emotus* atau *Emovere* yang berarti sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu, misalnya emosi gembira mendorong untuk tertawa. Emosi sedih mendorong untuk menangis Para ahli banyak mengemukakan defenisi mengenai emosi .Seperti *oxford English dictionary* yang memaknai emosi sebagai setiap perbuatan atau pergolakan pikiran, perasaan , nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Sementara itu *Chaplin* dalam *Dictionary Of Psychology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organism yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan prilaku. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan , emosi adalah suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan suatu perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan kebiasaannya mengandung kemungkinan untuk meletus. Perasaan atau (feeling) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani. <sup>1</sup> Sedangkan Sarlito Wirawan Sarwono berpendapat bahwa emosi adalah setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna efektif baik pada tingkat lemah maupun dalam tingkat yang luas.<sup>2</sup> Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting baginya. Emosi diwakili oleh prilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang soesifik seperti rasa senang, takut, marah dan seterusnya tergantung dari interaksi yang dialami. Para psikolog masa kini percaya bahwa emosi, terutama ekspresi wajah dari emosi memiliki dasar biologis yang kuat. Sebagai contoh seorang anak yang buta sejak

---

<sup>1</sup> Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), Cet ke I, hal 62.

<sup>2</sup> Yudrik JahJa, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), Cet ke I hal, 188.

lahir dan tidak pernah melihat senyuman atau ekspresi sedih di wajah orang lain tetap dapat tersenyum atau muram seperti anak-anak yang normal.<sup>3</sup>

Perkembangan emosi pada anak melalui beberapa fase yaitu : Pada usia 18 bulan sampai 3 tahun .

- a) Usia 18 bulan sampai 3 tahun. Pada fase ini , anak mulai mencari-cari aturan dan batasan yang berlaku dilingkungannya. Ia mulai melihat akibat perilaku dan perbuatannya yang akan banyak mempengaruhi perasaan dalam menyikapi posisinya dilingkungan. Fase ini anak belajar membedakan cara yang benar dan yang salah dalam mewujudkan keinginannya,
- b) Pada usia dua tahun anak belum mampu menggunakan banyak kata untuk mengekspresikan emosinya. Namun ia akan memahami keterkaitan ekspresi wajah dengan emosi dan perasaan. Pada fase ini orang tua dapat membantu anak mengekspresikan emosi dengan bahasa verbal. Caranya orang tua menerjemahkan mimik dan ekspresi wajah dengan bahasa verbal.
- c) Pada usia antara 2 sampai 3 tahun anak mulai mampu mengekspresikan emosinya dengan bahasa verbal. anak mulai beradaptasi dengan kegagalan , anak mulai mengendalikan perilaku dan menguasai diri. Pada usia 3 tahun , anak sudah mulai mampu menguasai kegiatan-kegiatan yang melemaskan dan meregangkan otot-otot pada tubuh mereka, sehingga anak-anak sudah mampu menguasai anggota pada tubuh mereka. Meskipun anak pada usia ini belum mampu menggunakan kata-kata sebagai bentuk ekspresi emosinya, namun mereka akan menggunakan ekspresi wajah untuk memperlihatkan emosi dan perasaan didalam diri mereka. Sebagai orang tua kita hanya perlu menerjemahkan mimik serta wajah dengan menggunakan bahasa verbal.<sup>4</sup>

Perkembangan emosi pada anak usia antara 3 sampai 5 tahun yaitu:

- a) Pada fase ini anak mulai mempelajari kemampuan untuk mengambil inisiatif sendiri . Anak mulai belajar dan menjalin hubungan pertemanan yang baik dengan anak lain, bergurau dan melucu serta mulai mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

---

<sup>3</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Anak*, ( Jakarta : Erlangga, 2007), hal 6-7

<sup>4</sup> Makmum Mubayidh, *Kecerdasan dan kesehatan Emosional Anak*, (Jakarta: Pustaka Alkautsar, 2006) hal. 64-65.

- b) Pada fase ini untuk pertama kali anak mampu memahami bahwa satu peristiwa bisa menimbulkan reaksi emosional yang berbeda pada beberapa orang. Misalnya suatu pertandingan bisa membuat pemenang bisa merasa senang, sementara yang kalah akan sedih.

Pada usia ini merupakan masa bermain bagi anak-anak. Pada masa ini anak-anak memiliki naluri untuk berinisiatif melakukan sesuatu hal, inilah yang akan membuat anak belajar mengenai arti ditanggapi dengan baik atau diabaikan (ditolak Atau diterima). Bila mereka mendapat sambutan dengan baik maka anak dapat belajar beberapa hal:

- a. Mampu berimajinasi serta mengembangkan ketrampilan diri melalui aktif dalam bermain.
- b. Dapat bekerja sama dengan teman.
- c. Memiliki kemampuan menjadi pemimpin (dalam permainan).

Namun Bila inisiatif yang mereka miliki mengalami penolakan, maka hal ini akan membuat anak merasa takut sehingga selalu bergantung pada kelompok dan tidak berani mengeluarkan pendapatnya.<sup>5</sup>

Perkembangan emosi pada anak usia antara 5 sampai 12 tahun yaitu:

1. Pada usia 5 sampai 12 tahun anak mulai mempelajari kaedah dan aturan yang berlaku, anak mempelajari konsep keadilan dan anak mulai mampu menjaga rahasia. Ini adalah ketrampilan yang menuntut kemampuan untuk menyembunyikan informasi-informasi.
2. Anak usia 7 sampai 8 tahun perkembangan emosi anak telah menginternalisasikan rasa malu dan bangga.
3. Usia 9-10 tahun anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi social dan dapat merespon stres emosional yang terjadi pada orang lain. Selain itu dapat mengontrol emosi negative seperti takut dan sedih, anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol.

---

<sup>5</sup> Reza Sabrina, Tahap perkembangan Emosi Anak, diakses dari [https:// desenpsikologi.com /tahap perkembangan-emosi-anak](https://desenpsikologi.com/tahap-perkembangan-emosi-anak) pada tanggal 30 April 2019.

4. Usia 11 – 12 tahun pengertian anak tentang baik buruk, tentang norma-norma, aturan, serta nilai-nilai yang berlaku dilingkungannya menjadi bertambah dan juga lebih fleksibel, tidak sekaku saat usia kanak-kanak awal.

## 2. Fungsi dan Macam-Macam Ekspresi Emosi pada Anak

a. Fungsi dan pranam emosi pada perkembangan anak adalah sebagai berikut:

- Merupakan bentuk komunikasi.
- Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya.
- Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan.
- Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan.
- ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat aktivitas motorik dan mental anak.

b. Macam macam ekspresi emosi anak

Emosi dan perasaan yang umum pada peserta didik usia SD/MI adalah rasa takut, khawatir /cemas, marah, cemburu, merasa bersalah dan sedih, ingin tahu, gembira/ senang, cinta dan kasih sayang, emosi pada anak yaitu:

### 1. Rasa Takut

Takut yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang membahayakan. Rasa takut terhadap sesuatu, akan berlangsung melalui tahapan

- a. Mula-mula tidak takut, karena anak belum sanggup melihat kemungkinan yang terdapat pada objek.
- b. Timbulnya rasa takut setelah mengenal bahaya.
- c. Rasa takut bisa hilang kembali setelah mengetahui cara-cara menghindari bahaya.

### 2. Rasa malu

Rasa malu merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa.

### 3. Rasa canggung

Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan ada objek atau situasi. Rasa canggung berbeda dengan rasa malu dalam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal dan memakai pakaian seperti tidak biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh keragu-raguan tentang penilaian orang lain terhadap perilaku atau diri seseorang. Oleh karena itu rasa canggung merupakan keadaan khawatir yang menyangkut kesadaran diri.

### 4. Rasa khawatir

Rasa khawatir biasanya dijelaskan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri. Rasa khawatir timbul karena membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Kekhawatiran adalah normal pada masa kanak-kanak, bahkan pada anak-anak yang penyesuaiannya paling baik sekalipun.

### 5. Rasa cemas

Rasa cemas ialah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan merasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu, dan disertai pula dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dicapai.

### 6. Rasa marah

Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya adalah karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia yang dini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

### 7. Rasa cemburu

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang.

### 8. Kegembiraan

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriang, kesenangan, atau kebahagiaan. Setiap anak berbeda beda intensitas kegembiraan dan jumlah kegembiraannya serta cara mengepresikannya sampai batas-batas tertentu dapat diramalkan. Sebagai contoh ada kecendrungan umur yang dapat diramalkan, yaitu anak-anak yang lebih muda merasa gembira dalam bentuk yang lebih menyolok dari pada anak-anak yang lebih tua.

### 9. Duka cita

Duka cita adalah trauma psikis, suatu kesengsaraan emosional yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai.

### 10. Keingintahuan

Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak .Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu dilingkungan mereka, termasuk diri sendiri.

## **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi**

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi anak adalah sebagai berikut.

#### 1. Keadaan anak.

Keadaan individual pada anak, misalnya cacat tubuh ataupun kekurangan pada diri anak akan sangat mempengaruhi perkembangan emosional, bahkan akan berdampak lebih jauh pada kepribadian anak. Misalnya: Rendah diri, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungan.

#### 2. Faktor belajar

Pengalaman belajar anak menentukan reaksi potensi mana yang mereka gunakan untuk marah. Pengalaman belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain: Belajar dengan coba-coba, anak belajar dengan coba-coba untuk mengepresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberi penguasaan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan.

3. Belajar dengan cara meniru.

Dengan belajar meniru dan mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, anak bereaksi dengan emosi dan metode yang sama dengan orang-orang diamati. Belajar dengan mempersamakan diri anak meniru reaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangannya yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak yang meniru emosi orang yang dikagumi.

4. Belajar dengan membimbing dan mengawas

Anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dimotivasi untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.<sup>6</sup>

5. Belajar dengan pengondisian

Dengan metode atau cara ini objek, situasi yang mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Pengondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada awal kehidupan karena anak kecil kurang menalar, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka.<sup>7</sup>

Setiap anak melalui berbagai konflik dalam menjalani fase-fase perkembangan yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses. Namun jika anak tidak dapat mengamati konflik-konflik tersebut, biasanya mengalami gangguan –gangguan emosi.

Adapun cara mengalahkan atau meredakan emosi anak adalah dilakukan dengan cara melepaskan ketegangan tubuh. Rasulullah saw memberikan solusi untuk meredakan emosi marah yaitu dengan cara membaca *A'udzubillahi minasysyaithanir rajim*. Rasulullah bersabda yang artinya : Dari Sulaiman bin Shurrad ra, ia berkata : Aku pernah duduk bersama Rasulullah saw, tiba-tiba ada dua orang laki-laki yang sedang memaki yang seorang wajahnya marah dan urat lehernya tegang (marah) .Kemudian Rasulullah saw bersabda “Aku mengetahui satu kalimat yang kalau kalimat itu diucapkan tentu akan hilang apa yang sedang

---

<sup>6</sup> Nurmalitasari, *Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak Usia Prasekolah*, (Jakarta: PT Pusaka Setia 2015), Cet ke I, hal. 103

<sup>7</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, ( Jakarta: Erlangga, 1978), hal 214

mengganggunya (kemarahan), yaitu bacalah A'udzubillahi minasysyaithanir rajim (aku berlindung kepada Allah dari godaansyetan yang terkutuk.<sup>8</sup>

Dan dengan cara yang lain adalah dengan merubah posisi maksudnya ketika sedang marah, maka sebaiknya mengambil posisi yang lebih rendah. Maksudnya adalah jika sedang berdiri maka hendaklah kita duduk, maka hendaklah kita berbaring. Dengan begitu kita akan sulit untuk bergerak dalam melakukan perlawanan. Dan dengan cara berwadhuk juga dapat meredakan emosi. Menurut Islam cara beredakan emosi yang ampuh adalah dengan berwudhuk. Sesungguhnya marah itu adalah dari syaitan. Nabi Muhammad saw bersabda “sesungguhnya marah itu dari syaitan, dan syethan diciptakan dari api, dan api bisa dipadamkan dengan air. Apabila kalian marah, hendaklah dia berwudhuk.” (HR. Ahmad dan Abu Daud).

Begitu juga dengan cara meluangkan waktu untuk memecahkan masalah bersama anak. Ketika anak merasa sedih karena tidak diajak bermain oleh temannya, bantu anak mencari penyebabnya kemudian cari bersama pemecahannya. Cara semacam ini membantu anak belajar berfikir logis dalam mengatasi masalah emosinya dan menumbuhkan kemampuannya untuk mengantisipasinya serta berkesempatan mengatasi masalah emosinya sendiri.

Dalam hal ini keluarga merupakan lembaga yang pertama kali mengajarkan individu (melalui contoh yang diberikan orang tua) bagaimana individu mengeksplorasi emosinya. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak. Keluarga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi, karena disanalah pengalaman pertama didapatkan oleh anak.

Gaya pengasuhan keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Apabila anak dikembangkan dalam lingkungan keluarga yang emosinya positif, maka perkembangan emosi anak akan menjadi positif. Akan tetapi apabila kebiasaan orang tua dalam mengekspresikan emosinya negative seperti melampiaskan kemarahan dengan sikap agresif, mudah marah, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah, maka perkembangan emosi anak akan menjadi negatif.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> <https://dalamislam.com> 15 Cara mengendalikan emosi dalam Islam. Diakses pada tgl 20 juni 2019

<sup>9</sup> Atika Susanti, “Perkembangan Emosi Anak” diakses dari <http://atikasusanti.blongsport.co.id/2012/06/perkembangan-emosi-anak.html> pada tgl 20 juni 2019

## **B. Kesimpulan**

Perkembangan merupakan suatu proses yang pasti dialami oleh setiap individu, perkembangan ini adalah proses yang bersifat kualitatif dan berhubungan dengan kematangan seorang individu yang ditinjau dari perubahan yang bersifat progresif serta sistimatis didalam diri manusia. Perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan yang sistimatis, progresif dan berkesinambungan dalam diri individu sejak lahir hingga akhir hayatnya atau dapat diartikan pula sebagai perubahan – perubahan yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan. Sedangkan emosi adalah suatu keadaan atau perasaan yang ada dalam diri manusia baik senang maupun sedih yang disadari dan diungkapkan melalui wajah atau tindakan. Dan yang termasuk dalam ekspresi emosi pada anak adalah : Rasa takut, rasa malu, rasa canggung, rasa khawatir, rasa cemas, rasa marah, rasa cemburu, rasa duka cita, rasa keingintahuan, rasa kegembiraan dan sebagainya. Adapun factor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi pada anak adalah keadaan anak, factor belajar dengan cara meniru, factor belajar dengan coba-coba, belajar dengan pengondisian, belajar dengan bimbingan dan pengawasan dan lain-lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atika Susanti, “Perkembangan Emosi Anak” diakses dari [http://atikasusanti.blongspot.co.id/2012/06/perkembangan\\_emosi\\_anak.html](http://atikasusanti.blongspot.co.id/2012/06/perkembangan_emosi_anak.html) pada tgl 20 juni 2019
- Elizabeth B.Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1978)  
<https://dalamislam.com> 15 Cara mengendalikan emosi dalam Islam.Diakses pada tgl 20 juni 2019
- John W. Santrock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2007)
- Makmum Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, (Jakarta: Pustaka Alkautsar, 2006)
- Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: 2004 ), PT , Bumi Aksara Cet ke I
- Nurmalitasari, *Perkembangan Sosial Emosional Pada Anak Usia Prasekolah*, (Jakarta: PT Pusaka Setia, 2015)
- Reza Sabrina, Tahap perkembangan Emosi Anak, diakses dari [https:// desenpsikologi.com](https://desenpsikologi.com) /tahap perkembangan-emosi-anak pada tanggal 30 April 2019.