



Deskripsi Pengelolaan Emosi Pada Anak Usia Dini di Tk Islam Az-Zahra Kota Gorontalo

Putri M Halim¹, Agustina Ngabito², Salsabilla Tri Febrianti.b³,
Nena Pratiwi Bone⁴, Amelia Alfiaty⁵

Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Gorontalo

Alamat: Jl.Jenderal Sudirman No.6,Kelurahan Dulalowo Timur,Kecamatan Kota Tengah,Kota Gorontalo,Gorontalo

Korespondensi Penulis: Halim763@gmail.com

Abstract: *This study aims to describe emotional management in early childhood at Az-Zahra Islamic Kindergarten. Emotional management is a fundamental ability that needs to be developed early on to support children's social, cognitive, and academic development. The study used a qualitative approach with a descriptive method. The subjects of the study were children aged four to six years at Az-Zahra Islamic Kindergarten with a total of thirty students. Data collection techniques used observation, interviews, and documentation. The results of the study showed that emotional management at Az-Zahra Islamic Kindergarten was carried out through various strategies such as storytelling activities, role-playing, habituation of dhikr and prayer, and direct guidance from teachers. The implementation of Islamic values in emotional management has a positive impact on children's ability to control and express emotions appropriately. This study concludes that a holistic approach that integrates Islamic values with modern pedagogical strategies is effective in developing emotional management skills in early childhood.*

Keywords: *emotional management, early childhood, Islamic education, social-emotional development.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengelolaan emosi pada anak usia dini di TK Islam Az-Zahra. Pengelolaan emosi merupakan kemampuan fundamental yang perlu dikembangkan sejak dini untuk mendukung perkembangan sosial, kognitif, dan akademik anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah anak-anak usia empat hingga enam tahun di TK Islam Az-Zahra dengan total tiga puluh siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra dilakukan melalui berbagai strategi seperti kegiatan bercerita, bermain peran, pembiasaan dzikir dan doa, serta pendampingan langsung dari guru. Implementasi nilai-nilai Islam dalam pengelolaan emosi memberikan dampak positif terhadap kemampuan anak dalam mengontrol dan mengekspresikan emosi secara tepat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan strategi pedagogis modern efektif dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi anak usia dini.

Kata kunci: pengelolaan emosi, anak usia dini, pendidikan Islam, perkembangan sosial-emosional.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan emosi pada masa anak usia dini merupakan fondasi yang menentukan kualitas kehidupan individu di masa mendatang. Periode emas yang berlangsung dari lahir hingga usia enam tahun menjadi fase kritis dimana anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Pentingnya pengelolaan emosi pada tahap ini tidak dapat diabaikan, mengingat dampaknya yang luas terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kemampuan akademik, keterampilan sosial, dan kesehatan mental jangka panjang.. Perkembangan emosi pada anak usia dini merupakan aspek krusial

yang mempengaruhi berbagai dimensi pertumbuhan dan pembelajaran mereka. Pada periode ini, anak-anak mengalami perkembangan pesat dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri maupun orang lain. Kemampuan pengelolaan emosi yang baik akan berdampak positif pada kemampuan bersosialisasi, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis anak di masa depan.

Perkembangan emosi pada masa anak usia dini merupakan salah satu aspek paling fundamental dalam pembentukan kepribadian dan kemampuan adaptasi individu sepanjang rentang kehidupan. Periode kritis ini, yang berlangsung dari kelahiran hingga usia enam tahun, menjadi momentum yang menentukan bagaimana seorang anak akan memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka di masa depan. Kompleksitas pengelolaan emosi pada anak usia dini tidak dapat dipahami secara menyeluruh tanpa mempertimbangkan konteks relasional yang membentuk pengalaman emosional mereka, khususnya melalui perspektif teori attachment yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth.

Neurobiologi attachment memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme yang mendasari pengelolaan emosi anak usia dini. Sistem attachment diatur oleh berbagai neurotransmitter dan hormon, termasuk oxytocin, vasopressin, dan dopamine, yang mempengaruhi kemampuan anak untuk mencari dan memberikan comfort, membentuk bonding, dan meregulasi arousal emosional. Interaksi yang responsif antara anak dan pengasuh tidak hanya memfasilitasi regulasi emosi dalam jangka pendek tetapi juga membentuk arsitektur neural yang mendukung kemampuan self-regulation di masa depan.

Realitas yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak usia dini masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Fenomena seperti tantrum, agresi, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, dan ketidakmampuan mengungkapkan perasaan dengan tepat sering dijumpai di lingkungan sekolah. Hal ini menuntut adanya perhatian khusus dari pendidik untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang efektif. TK Islam Az-Zahra sebagai lembaga pendidikan anak usia dini yang berbasis Islam memiliki keunikan dalam pendekatan pengelolaan emosi. Integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran memberikan dimensi spiritual yang dapat memperkaya strategi pengelolaan emosi anak. Konsep-konsep seperti sabar, syukur, tawakkal, dan kasih sayang dalam ajaran Islam dapat menjadi fondasi kuat dalam membantu anak mengembangkan kecerdasan emosional.

Pentingnya penelitian ini didasari oleh kebutuhan untuk memahami bagaimana pengelolaan emosi dilakukan di lembaga pendidikan berbasis Islam, khususnya di TK Islam Az-Zahra. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang

strategi, implementasi, dan dampak pengelolaan emosi yang telah dilakukan, serta dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan serupa dalam mengembangkan program pengelolaan emosi yang lebih efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Konsep Pengelolaan Emosi Anak Usia Dini

Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi dan konteks yang dihadapi. Dalam konteks anak usia dini, pengelolaan emosi melibatkan proses pembelajaran yang kompleks dimana anak secara bertahap mengembangkan kemampuan untuk memahami perasaan mereka sendiri dan orang lain. Teori perkembangan emosi menjelaskan bahwa anak usia dini berada dalam tahap perkembangan dimana mereka mulai mengenal berbagai jenis emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan terkejut. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan memberi label pada emosi-emosi ini merupakan langkah awal dalam proses pengelolaan emosi yang lebih kompleks.

Keterampilan pengelolaan emosi pada anak usia dini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, kesadaran emosional yaitu kemampuan anak untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang mereka rasakan. Kedua, ekspresi emosi yang tepat yaitu kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan cara yang sesuai dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ketiga, regulasi emosi yaitu kemampuan untuk mengendalikan intensitas dan durasi emosi agar tidak berlebihan.

b. Pendekatan Islam dalam Pengelolaan Emosi

Ajaran Islam memberikan perspektif yang kaya tentang pengelolaan emosi yang dapat diaplikasikan dalam pendidikan anak usia dini. Konsep sabar dalam Islam mengajarkan anak untuk menahan diri dari emosi negatif dan menghadapi kesulitan dengan tenang. Konsep syukur membantu anak mengembangkan emosi positif dan menghargai segala hal baik yang mereka miliki. Nilai-nilai akhlak mulia dalam Islam seperti kasih sayang, pemaaf, dan dermawan dapat menjadi fondasi dalam mengembangkan empati dan kemampuan bersosialisasi anak. Praktik ibadah seperti dzikir dan doa juga dapat menjadi strategi efektif dalam membantu anak menenangkan diri ketika mengalami emosi yang kuat. Pendekatan Islam dalam pengelolaan emosi juga menekankan pentingnya keteladanan dari orang dewasa. Guru dan orang tua sebagai model perilaku memiliki peran penting dalam menunjukkan bagaimana cara mengelola emosi dengan baik sesuai dengan ajaran Islam.

c. Strategi Pengelolaan Emosi di Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi anak. Berbagai strategi dapat diterapkan seperti pembelajaran melalui cerita, bermain peran, seni dan musik, serta aktivitas fisik yang dapat membantu anak mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Lingkungan belajar yang aman dan suportif menjadi prasyarat penting dalam pengelolaan emosi. Anak perlu merasa diterima dan dihargai agar mereka dapat mengekspresikan emosi dengan bebas dan belajar mengelolanya dengan tepat. Guru sebagai fasilitator perlu memiliki pemahaman yang baik tentang perkembangan emosi anak dan strategi intervensi yang tepat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam tentang pengelolaan emosi pada anak usia dini di TK Islam Az-Zahra. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berusaha memahami fenomena pengelolaan emosi dalam konteks alami dan mengeksplorasi makna yang ada di balik praktik-praktik yang dilakukan.

Lokasi penelitian adalah TK Islam Az-Zahra yang berlokasi di kota dengan populasi penelitian adalah seluruh anak, guru, dan kepala sekolah di TK Islam Az-Zahra. Subjek penelitian terdiri dari tiga puluh anak usia empat hingga enam tahun, tiga orang guru kelas, dan satu orang kepala sekolah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan pertimbangan keterwakilan dari berbagai kelompok usia dan latar belakang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung praktik pengelolaan emosi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Wawancara mendalam dilakukan dengan guru dan kepala sekolah untuk memperoleh informasi tentang strategi, implementasi, dan evaluasi program pengelolaan emosi. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa foto kegiatan, rencana pembelajaran, dan dokumen lain yang relevan.

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berulang dan

berkelanjutan selama proses pengumpulan data untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa TK Islam Az-Zahra telah mengimplementasikan berbagai strategi pengelolaan emosi yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Pendekatan yang dilakukan bersifat holistik dengan memadukan aspek kognitif, afektif, dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai Islam. Kegiatan pengelolaan emosi dimulai sejak anak-anak memasuki lingkungan sekolah melalui penyambutan yang hangat dari guru. Rutinitas pagi dimulai dengan doa bersama, dzikir, dan muroja'ah yang membantu anak-anak memulai hari dengan perasaan tenang dan positif. Aktivitas ini berfungsi sebagai strategi regulasi emosi awal yang mempersiapkan anak secara mental dan emosional untuk mengikuti pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran, guru menggunakan berbagai media dan metode yang mendukung pengembangan kemampuan pengelolaan emosi. Cerita-cerita Islami menjadi salah satu media utama yang digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai akhlak dan cara mengelola emosi. Melalui tokoh-tokoh dalam cerita, anak-anak belajar memahami berbagai jenis emosi dan cara mengatasinya sesuai dengan ajaran Islam.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, terdapat beberapa strategi utama yang diterapkan dalam pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra. Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan : 1) Pertama adalah strategi pencegahan melalui penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Penataan ruang kelas yang nyaman, dekorasi yang menarik dengan nuansa Islami, dan ketersediaan pojok tenang menjadi faktor penting dalam mendukung stabilitas emosi anak. 2) Strategi kedua adalah intervensi langsung ketika anak mengalami masalah emosional. Guru dilatih untuk mengenali tanda-tanda emosi negatif pada anak dan memberikan respon yang tepat. Teknik pengalihan perhatian, pelukan hangat, dan bimbingan untuk melakukan dzikir atau istighfar sederhana menjadi cara-cara yang efektif dalam membantu anak menenangkan diri. 3) Strategi ketiga adalah pembelajaran melalui aktivitas bermain. Permainan tradisional dan modern digunakan secara bergantian untuk mengajarkan kemampuan kerjasama, berbagi, dan mengatasi konflik. Bermain peran dengan tema-tema Islami membantu anak mengeksplorasi berbagai emosi dalam konteks yang aman dan terkendali. Ada beberapa uraian pembahasan mengenai deskripsi pengelolaan emosi pada anak usia dini adalah:

A. Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Pengelolaan Emosi

Salah satu keunikan pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra adalah integrasi nilai-nilai Islam dalam setiap aspek pembelajaran. Konsep sabar diajarkan melalui kegiatan menunggu giliran, berbagi mainan, dan menghadapi kesulitan dalam belajar. Anak-anak diajarkan untuk mengucapkan "sabar" ketika mereka merasa kesal atau marah. Konsep syukur diimplementasikan melalui kebiasaan mengucapkan "Alhamdulillah" dalam berbagai situasi positif. Anak-anak dibiasakan untuk mensyukuri makanan, mainan, teman, dan kesempatan belajar yang mereka miliki. Praktik ini membantu mengembangkan emosi positif dan mengurangi perasaan iri atau tidak puas. Nilai kasih sayang dan empati dikembangkan melalui kegiatan berbagi, membantu teman yang kesulitan, dan merawat lingkungan sekitar. Anak-anak diajarkan untuk peduli terhadap perasaan orang lain dan memberikan dukungan ketika temannya sedang sedih atau mengalami masalah.

B. Dampak Penerapan Pengelolaan Emosi

Hasil observasi menunjukkan dampak positif dari penerapan strategi pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra. Anak-anak menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengenali dan mengungkapkan emosi mereka. Ketika merasa marah atau kesal, sebagian besar anak sudah mampu menggunakan kata-kata daripada tindakan fisik untuk mengekspresikan perasaan mereka. Kemampuan berempati dan bersosialisasi anak juga mengalami peningkatan. Konflik antar anak yang terjadi dapat diselesaikan dengan lebih mudah melalui mediasi guru dan penggunaan nilai-nilai Islam sebagai dasar penyelesaian masalah. Anak-anak lebih mudah meminta maaf dan memaafkan ketika terjadi kesalahpahaman. Orang tua melaporkan adanya perubahan positif dalam perilaku anak di rumah. Anak-anak menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah, lebih mudah diajak berbicara ketika ada konflik, dan menunjukkan perilaku yang lebih terkontrol dalam situasi yang menantang.

C. Tantangan dalam Implementasi

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, implementasi pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra juga menghadapi beberapa tantangan. Pertama adalah perbedaan karakteristik individual anak yang memerlukan pendekatan yang disesuaikan. Beberapa anak dengan temperamen yang lebih sulit memerlukan waktu dan strategi khusus dalam pembelajaran pengelolaan emosi. Tantangan kedua adalah konsistensi antara pendidikan di sekolah dan di rumah. Tidak semua orang tua memiliki pemahaman yang sama tentang pentingnya pengelolaan emosi, sehingga terkadang terjadi inkonsistensi dalam penerapan nilai-nilai dan strategi yang diajarkan di sekolah. Keterbatasan waktu dalam kegiatan pembelajaran juga menjadi tantangan tersendiri. Guru perlu menyeimbangkan antara pencapaian target kurikulum

akademik dengan pengembangan kemampuan sosial-emosional anak. Hal ini memerlukan kreativitas dalam mengintegrasikan pembelajaran emosi ke dalam berbagai aktivitas akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi pada anak usia dini di TK Islam Az-Zahra telah diimplementasikan dengan baik melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Strategi yang diterapkan meliputi penciptaan lingkungan belajar yang kondusif, penggunaan media pembelajaran yang variatif, dan integrasi nilai-nilai Islam dalam setiap aspek pembelajaran. Keunikan pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra terletak pada integrasi nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan kasih sayang yang menjadi fondasi dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi anak. Praktik ibadah sederhana seperti dzikir dan doa terbukti efektif sebagai strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan anak dalam kehidupan sehari-hari. Dampak positif dari implementasi strategi pengelolaan emosi terlihat dari peningkatan kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan tepat. Kemampuan bersosialisasi dan berempati anak juga mengalami perkembangan yang signifikan, yang tercermin dari berkurangnya konflik dan meningkatnya kerjasama antar anak.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan emosi di TK Islam Az-Zahra dan lembaga pendidikan sejenis. 1) Perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan bagi guru tentang strategi pengelolaan emosi anak usia dini yang terkini dan berbasis penelitian. Pelatihan ini dapat mencakup teknik identifikasi masalah emosional, strategi intervensi, dan evaluasi perkembangan emosional anak. 2) Perlu dikembangkan program kerjasama yang lebih intensif dengan orang tua melalui kegiatan parenting, workshop, dan komunikasi rutin tentang perkembangan emosional anak. Konsistensi pendekatan antara sekolah dan rumah akan memperkuat dampak positif dari program pengelolaan emosi yang telah diterapkan. 3) Disarankan untuk mengembangkan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif untuk mengukur perkembangan kemampuan pengelolaan emosi anak. Instrumen ini dapat digunakan untuk monitoring dan evaluasi berkala

serta sebagai dasar pengembangan program yang lebih tepat sasaran. 4) Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai strategi pengelolaan emosi dalam konteks yang lebih luas dan dengan sampel yang lebih besar. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang dari program pengelolaan emosi yang telah diterapkan. 5) Disarankan untuk mengembangkan jaringan kerjasama dengan lembaga pendidikan lain dalam berbagi pengalaman dan best practices pengelolaan emosi anak usia dini. Hal ini dapat memperkaya strategi yang diterapkan dan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Adiputra, S. (2020). Psikologi perkembangan anak usia dini dalam perspektif Islam. Rajawali Pers.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. Basic Books.
- Dewi, R. S. (2019). Strategi pembelajaran emosional pada anak usia dini. Pustaka Pelajar.
- Fathurrohman, M. (2021). Pendidikan karakter dalam pendidikan Islam. Muhammadiyah University Press.
- Hurlock, E. B. (2018). Perkembangan anak (Jilid 1). Erlangga.
- Latif, M., et al. (2020). Orientasi baru pendidikan anak usia dini: Teori dan aplikasi. Kencana.
- Morrison, G. S. (2019). Dasar-dasar pendidikan anak usia dini. Indeks.
- Nugraha, A., & Rachmawati, Y. (2021). Metode pengembangan sosial emosional. Universitas Terbuka.
- Santrock, J. W. (2020). Perkembangan anak (Edisi ke-11, Jilid 1). Erlangga.
- Suryadi, A. (2019). Pendidikan Islam anak usia dini dalam keluarga. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). Teori kepribadian. Remaja Rosdakarya.