

STRATEGI GURU DALAM MEMBANTU MENGELOLA EMOSI ANAK USIA DINI DI TK ABA 4 TANJUNG TIRAM BATUBARA

Misnah Dahwan¹, Mhd. Habibu Rahman²
Universitas Pembangunan Panca Budi Medan

Kata Kunci: Pendidikan, PAUD, Guru, Penelitian.

***Email:**

misnah.dahwan123@gmail.com,

mhdhabiburahman@dosen.pancabudi.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi yang diterapkan guru dalam membantu anak usia dini mengelola emosi di TK ABA 4 Tanjung Tiram, Kabupaten Batubara. Pengelolaan emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini, karena memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi, beradaptasi, dan belajar di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menggunakan lima strategi utama dalam membantu pengelolaan emosi anak, yaitu: (1) komunikasi empatik, (2) pembiasaan rutinitas harian dan aturan kelas, (3) pendekatan melalui kegiatan bermain dan seni, (4) pemberian contoh atau modeling pengelolaan emosi, serta (5) pendekatan individual terhadap anak dengan kebutuhan emosional khusus. Strategi-strategi tersebut terbukti mampu membantu anak merasa lebih aman, percaya diri, dan terarah dalam aktivitas sehari-hari, sehingga lebih mampu mengelola emosi secara sehat. Keterlibatan aktif guru dalam proses pembelajaran sosial-emosional melalui strategi yang tepat dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan regulasi emosi anak usia dini. Penelitian ini juga merekomendasikan pentingnya pelatihan guru PAUD dalam bidang kecerdasan emosional dan manajemen perilaku anak sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang berada pada fase perkembangan yang sangat pesat dan penting, terutama dalam aspek sosial-emosional. (Rahmi, 2019) Pada masa ini, anak mulai belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara lebih kompleks. Namun, keterbatasan kemampuan verbal dan kognitif sering membuat anak-anak kesulitan dalam mengomunikasikan perasaan mereka dengan tepat. Akibatnya, anak bisa menunjukkan emosi melalui perilaku agresif, menangis berlebihan, tantrum, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Jika tidak ditangani dengan tepat, kesulitan dalam mengelola emosi ini dapat menghambat perkembangan sosial, akademik, dan mental anak ke depannya.(Nurmalitasari, 2015)

Pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu anak mengembangkan kemampuan sosial-emosional, termasuk dalam hal pengelolaan emosi.(Lita Anggraini, 2025) Disinilah peran guru menjadi sangat penting. Guru bukan hanya bertugas sebagai pendidik dalam aspek akademik, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan karakter dan emosional anak.(Afnan, Aswir, 2016) Oleh karena itu, guru perlu memiliki strategi yang tepat dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosinya secara sehat dan konstruktif.

Perkembangan anak usia dini merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan dan pembentukan karakter individu di masa depan. Salah satu aspek perkembangan yang sangat berperan dalam membentuk kepribadian dan kemampuan berinteraksi anak adalah perkembangan sosial emosional. Aspek ini mencakup kemampuan anak untuk mengenali dan mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, menunjukkan empati, serta berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungannya.(Filtri, 2017)

Pada masa usia dini (0–6 tahun), anak berada dalam fase emas (*golden age*) di mana otak berkembang sangat pesat. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat terhadap aspek sosial dan emosional menjadi sangat krusial. Anak yang mendapatkan stimulasi yang baik dalam perkembangan sosial emosional cenderung memiliki kemampuan untuk bekerja sama, mengatasi konflik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya secara sehat.(Sa'diyah, 2017)

Namun, dalam kenyataannya, tidak sedikit anak usia dini yang mengalami hambatan dalam perkembangan sosial emosionalnya. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola asuh yang kurang optimal, keterbatasan interaksi sosial, kurangnya stimulasi di lingkungan keluarga atau sekolah, serta kondisi psikologis anak itu sendiri. Hambatan ini dapat berdampak negatif terhadap proses belajar dan perkembangan kepribadian anak di kemudian hari.

Oleh karena itu, penting bagi para orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memahami karakteristik dan kebutuhan perkembangan sosial emosional anak usia dini. Dengan pemahaman dan pendekatan yang tepat, anak dapat dibantu untuk tumbuh

menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Perkembangan sosial emosional menjadi fondasi utama yang akan memengaruhi keberhasilan anak dalam menjalin hubungan sosial, menyelesaikan konflik, serta membentuk kepribadian dan karakter yang sehat di masa depan. (Radliya et al., 2017) Kemampuan anak dalam mengelola emosi tidak terbentuk secara otomatis, melainkan perlu dibimbing dan dilatih sejak dini. Anak-anak pada usia ini belum memiliki kontrol diri yang matang dan cenderung mengekspresikan emosinya secara spontan. (Wijirahayu et al., 2016) Mereka bisa menunjukkan ledakan emosi seperti menangis, marah, merajuk, atau bahkan berperilaku agresif ketika menghadapi situasi yang membuat mereka frustrasi atau tidak nyaman. Jika tidak ditangani secara tepat, anak bisa tumbuh menjadi pribadi yang kurang mampu mengelola stres, sulit menjalin hubungan sosial, dan berisiko mengalami gangguan perilaku. (Ritonga & Munisa, 2022)

Dalam hal ini, lingkungan sekitar anak memiliki pengaruh besar, terutama lingkungan keluarga dan sekolah. Pendidikan anak usia dini (PAUD) sebagai tempat anak belajar dan berinteraksi dengan teman sebaya dan guru, memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan emosional anak. (Rosliani Lubis, 2023) Guru sebagai figur pengganti orang tua di sekolah, bukan hanya bertugas menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga harus mampu menjadi pembimbing emosional bagi anak. (Basri, 2019)

Peran guru sangat krusial dalam membantu anak memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosinya. Guru yang memiliki pemahaman tentang perkembangan emosi anak akan lebih peka terhadap perasaan anak dan mampu memberikan respons yang tepat. (Mhd. Habibu Rahman, 2020) Mereka dapat menggunakan berbagai strategi, seperti pendekatan individual, kegiatan bermain peran, bercerita, berdiskusi ringan, atau menggunakan media visual untuk membantu anak mengenali dan mengelola emosinya secara sehat.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua guru memiliki strategi yang efektif dan sesuai dengan karakteristik anak. Oleh karena itu, penting untuk menggali dan mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana strategi guru diterapkan dalam membantu

anak usia dini mengelola emosinya, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di lingkungan sosial tertentu.

Strategi yang dapat diterapkan guru dalam mengelola emosi anak usia dini sangat beragam, mulai dari pendekatan melalui permainan, bercerita, komunikasi empatik, hingga pemberian contoh (modeling) perilaku positif. Dalam konteks lokal, implementasi strategi ini juga perlu disesuaikan dengan budaya, lingkungan sosial, dan karakteristik peserta didik di masing-masing lembaga pendidikan.

TK ABA 4 Tanjung Tiram yang berada di Kabupaten Batubara merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter anak sejak dini. Dengan latar belakang sosial masyarakat pesisir yang beragam, anak-anak di TK ABA 4 memiliki karakteristik emosional yang khas dan membutuhkan pendekatan yang tepat dalam pengelolaannya. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana strategi guru di TK ABA 4 Tanjung Tiram dalam membantu anak-anak mengelola emosinya dengan efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret mengenai strategi yang digunakan guru, tantangan yang dihadapi, serta solusi yang diterapkan dalam proses pendampingan emosi anak usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan PAUD lainnya dalam mengembangkan strategi pengelolaan emosi anak yang lebih efektif dan kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang untuk melihat strategi yang digunakan guru dalam membantu mengelola emosi anak di TK ABA 4 Tanjung Tiram Batubara. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang diawali dengan proses pengamatan terhadap aktivitas kegiatan pembelajaran guru, khususnya strategi yang digunakan dalam membantu mengelola emosi anak. Selain itu peneliti juga mengamati emosional anak di TK ABA 4 Tanjung Tiram Batubara. Setelah data terkumpulkan, Setelah data dalam penelitian ini sudah terkumpul, selanjutnya semua data akan dianalisis menggunakan tiga tahapan yaitu kondensasi data, *display* data dan *verification*. Penelitian ini dilaksanakan di TK ABA 4 Tanjung Tiram Batubara.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dari observasi dan wawancara, ditemukan bahwa guru di TK ABA 4 menerapkan berbagai strategi untuk membantu anak mengelola emosi, yang meliputi:

1. Strategi komunikasi emosional positif: Guru secara konsisten menggunakan bahasa yang lembut, ekspresi wajah yang hangat, dan sentuhan empatik saat menghadapi anak yang sedang marah, menangis, atau cemas. Guru juga aktif mendengarkan dan memberi validasi terhadap perasaan anak.
2. Pembiasaan dan rutinitas: Guru membentuk rutinitas harian yang konsisten, seperti salam pagi, waktu cerita, dan refleksi singkat sebelum pulang. Hal ini memberikan rasa aman dan terprediksi, yang membantu anak merasa lebih stabil secara emosional.
3. Pendekatan bermain dan ekspresi seni: Anak-anak didorong untuk mengekspresikan emosi melalui kegiatan bermain peran, menggambar, bernyanyi, dan menari. Guru menggunakan kegiatan ini untuk mengenalkan nama-nama emosi dan cara mengekspresikannya secara sehat.
4. Modeling dan pemberian contoh: Guru secara sadar memberikan contoh dalam mengelola emosi mereka sendiri di depan anak, misalnya saat menghadapi situasi tidak menyenangkan, guru menunjukkan cara bernapas dalam-dalam atau berbicara dengan tenang.
5. Pendekatan individual: Guru melakukan pendekatan personal terhadap anak-anak yang memiliki kecenderungan temperamental atau mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi. Pendekatan ini dilakukan melalui diskusi empat mata, pelukan, atau pendampingan khusus saat bermain.

Hasil pengamatan peneliti di lapangan bahwa Guru menyediakan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosinya melalui kegiatan bermain peran, menggambar, menari, dan bermain musik. Anak yang sedang marah sering diarahkan untuk menggambar atau bermain air, sementara anak yang cemas diajak membaca buku bersama. Guru juga menggunakan alat bantu seperti boneka tangan untuk mendongeng tentang emosi, seperti cerita si "Marah yang Baik".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru di TK ABA 4 telah

menerapkan strategi-strategi yang sesuai dengan teori perkembangan emosi anak usia dini. Menurut Goleman, kecerdasan emosional dibangun melalui interaksi sosial yang hangat dan responsif, serta adanya contoh nyata dalam regulasi emosi. Strategi komunikasi positif dan pemberian contoh nyata yang dilakukan guru sejalan dengan hal ini.

Penerapan kegiatan bermain sebagai sarana ekspresi emosi juga mendukung teori Vygotsky yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam konteks budaya (*sociocultural theory*) untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri. Anak-anak belajar melalui kegiatan bermakna yang diberikan guru, seperti bermain peran dan menggambar, untuk menyalurkan emosi mereka dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

Selain itu, pentingnya rutinitas dan struktur kegiatan harian dalam mendukung stabilitas emosi anak ditekankan oleh Erikson dalam tahapan *initiative vs guilt*. Dengan adanya rutinitas, anak belajar untuk merasa percaya diri dan terarah dalam aktivitasnya, yang pada gilirannya membantu pengelolaan emosi. Strategi pendekatan individual menunjukkan bahwa guru memahami bahwa setiap anak memiliki kebutuhan emosional yang berbeda. Ini mendukung pendekatan diferensiasi dalam pendidikan anak usia dini, yang menekankan pentingnya memperhatikan latar belakang, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing anak.

Anak usia dini masih dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional yang sangat pesat, tetapi mereka belum mampu memahami atau mengendalikan lingkungan yang berubah-ubah. Dengan adanya rutinitas yang konsisten, anak memiliki ekspektasi yang jelas tentang apa yang akan terjadi. Ini menciptakan rasa aman, karena mereka merasa dunia sekitarnya dapat diprediksi dan dikendalikan. Keamanan ini sangat penting untuk membangun dasar pengelolaan emosi yang sehat.

Namun demikian, tantangan yang dihadapi guru adalah dalam hal konsistensi dan ketersediaan waktu. Dalam wawancara, guru menyampaikan bahwa rasio guru-anak yang cukup tinggi menyulitkan untuk memberikan perhatian individual secara maksimal setiap hari. Secara keseluruhan, strategi yang digunakan guru menunjukkan praktik yang baik dalam mendukung perkembangan emosi anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK ABA 4 Tanjung Tiram, dapat disimpulkan bahwa guru telah menerapkan berbagai strategi yang efektif dalam membantu anak usia dini mengelola emosinya. Strategi-strategi tersebut meliputi: komunikasi empatik, pembentukan rutinitas harian, pendekatan bermain dan ekspresi seni, pemberian contoh (modeling) dalam pengelolaan emosi, serta pendekatan individual bagi anak dengan kebutuhan emosional khusus.

Penerapan rutinitas terbukti memberikan dampak positif terhadap kestabilan emosi anak karena membantu mereka merasa aman, percaya diri, dan terarah dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, pendekatan melalui bermain dan komunikasi yang hangat memberikan ruang bagi anak untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Secara umum, strategi-strategi ini selaras dengan teori perkembangan sosial-emosional anak, seperti yang dikemukakan oleh Goleman, Vygotsky, Erikson, dan Bandura. Meskipun masih terdapat tantangan, seperti keterbatasan waktu dan rasio guru-anak, praktik yang diterapkan oleh guru TK ABA 4 menunjukkan komitmen yang tinggi dalam membangun kecerdasan emosional anak sejak usia dini. Dengan demikian, strategi pengelolaan emosi yang diterapkan guru tidak hanya membantu anak menenangkan diri dalam situasi sulit, tetapi juga membentuk dasar kemampuan sosial dan regulasi diri yang akan berguna dalam tahap perkembangan selanjutnya.

REFERENSI

- Afnan, Aswir, H. (2016). Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 12, 1–23.
- Basri, H. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang Proporsional. *Ya Bunayya*, 1(1), 29–45.
- Filtri, H. (2017). PERKEMBANGANEMOSIONAL ANAK USIA DINI USIA 5-6 TAHUN DITINJAU DARI IBU YANG BEKERJA Title. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidkan Anak Usia Dini*, 1(1), 32–37.
- Lita Anggraini, S. R. (2025). Meningkatkan kemampuan sosial emosional melalui pembelajaran project based learning di ra bunayya iv. *Journal of Science and Social Research*, 4307(May).
- Mhd. Habibu Rahman. (2020). *Pengembangan Nilai Moral dan Agama Anak Usia Dini: Panduan Bagi Orang Tua, Guru, Mahasiswa dan Praktisi PAUD*. Edu Publisher.

- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakiyyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7148>
- Rahmi, P. (2019). Mengelola dan Mengembangkan Kecerdasan Sosial & Emosional Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, VI(2), 19–44.
- Ritonga, R. S., & Munisa, M. (2022). Pemahaman Pendidikan Seks Usia Dini Pada Orangtua Untuk Mencegah Sexual Abuse Anak Usia Dini. *Warta Dharmawangsa*, 16(3), 603–612. <https://doi.org/10.46576/wdw.v16i3.2251>
- Roslani Lubis, B. S. (2023). Pembentukan karakter toleransi pada anak usia dini di paud pratama padang lawas. *Prosiding Seminar Nasional : Pendidikan Islam Berkeadaban II*, 232–240.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 31–46. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v16i1.6453>
- Wijirahayu, A., Krisnatuti, D., & Muflikhati, I. (2016). Kelekatan ibu-anak, pertumbuhan anak, dan perkembangan sosial emosi anak usia prasekolah. *Jurnal Ilm. Kel. & Kons*, 9(3), 171–182.