

PENGELOLAAN EMOSI ANAK USIA DINI DALAM PERSPEKTIF TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON

Riska Meilana, Novita Rimandhani, Vava Imam Agus Faisal,
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Universitas Sains AL-Qur'an
riska2605meilana@gmail.com, novitariman29@gmail.com

Abstract : *This article aims to examine in depth the role of parents in managing emotions in early childhood based on Erik Erikson's theory of psychosocial development. The article was written using a literature study method by reviewing developmental psychology books, scientific journals, and relevant research results. The results of the study indicate that a child's success in resolving psychosocial crises in early life particularly the stages of trust, autonomy, and initiative is greatly influenced by the quality of parental care. Warm, responsive, and consistent parenting plays a vital role in helping children recognize, express, and manage emotions in a healthy manner. Thus, the role of parents is not limited to meeting a child's physical needs but also includes ongoing emotional support as a foundation for a child's psychosocial development.*

Keywords : Emotional Management, Preschool, Psychosocial, Erik Erikson

Abstrak : Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran orang tua dalam pengelolaan emosi anak usia dini berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Penulisan artikel menggunakan metode studi kepustakaan dengan menelaah buku-buku psikologi perkembangan, jurnal ilmiah, serta hasil penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan anak dalam menyelesaikan krisis psikososial pada tahap awal kehidupan—khususnya tahap kepercayaan, otonomi, dan inisiatif—sangat dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan orang tua. Pola asuh yang hangat, responsif, dan konsisten berperan penting dalam membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara sehat. Dengan demikian, peran orang tua tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga mencakup pendampingan emosional yang berkelanjutan sebagai fondasi perkembangan psikososial anak.

Kata kunci: *Pengelolaan Emosi, Anak Usia Dini, Psikososial, Erik Erikson*

1. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat serta menentukan kualitas kehidupannya di masa depan. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan yang meliputi aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional secara simultan. Di antara aspek tersebut, perkembangan emosi memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi dasar bagi kemampuan anak dalam bersosialisasi, beradaptasi, dan membentuk kepribadian yang sehat.

Perkembangan emosi anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari peran lingkungan terdekat, terutama keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak, tempat anak belajar memahami perasaan, mengekspresikan emosi, serta mengenal nilai dan norma sosial. Orang tua sebagai figur utama dalam keluarga memiliki peran sentral dalam memberikan stimulasi emosional, keteladanan perilaku, serta rasa aman bagi anak.

Dalam praktiknya, masih banyak orang tua yang lebih menekankan pada aspek kognitif dan akademik anak, sementara aspek emosional kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi dapat berdampak pada

munculnya berbagai masalah psikososial, seperti perilaku agresif, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan berinteraksi sosial. Oleh karena itu, pengelolaan emosi anak sejak usia dini menjadi kebutuhan yang sangat mendesak.

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami bagaimana interaksi sosial, khususnya dalam keluarga, memengaruhi perkembangan emosi dan kepribadian anak. Erikson menekankan bahwa setiap individu akan menghadapi krisis psikososial pada setiap tahap perkembangan, dan keberhasilan dalam menyelesaikan krisis tersebut sangat bergantung pada dukungan lingkungan. Artikel ini berupaya mengkaji peran orang tua dalam pengelolaan emosi anak usia dini melalui perspektif teori psikososial Erik Erikson secara mendalam dan sistematis.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam konsep pengelolaan emosi anak usia dini serta peran orang tua dalam proses tersebut berdasarkan perspektif teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif-analitis, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan sekaligus menganalisis secara sistematis peran orang tua dalam membantu anak usia dini mengelola emosi pada setiap tahap perkembangan psikososial.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi karya-karya asli Erik Erikson yang membahas teori perkembangan psikososial, seperti *Childhood and Society* dan *Identity: Youth and Crisis*. Sementara itu, sumber sekunder berupa buku teks psikologi perkembangan, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta artikel akademik yang relevan dengan perkembangan emosi anak usia dini dan peran orang tua dalam pengasuhan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur, yaitu dengan menelaah, mengkaji, dan membandingkan berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Kajian literatur mencakup analisis terhadap konsep perkembangan emosi anak usia dini, karakteristik tahap psikososial Erikson, serta bentuk-bentuk peran orang tua dalam pengelolaan emosi anak. Seluruh data yang diperoleh diklasifikasikan berdasarkan tema dan fokus kajian penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian data disajikan secara sistematis sesuai dengan tahapan perkembangan psikososial anak usia dini. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengaitkan hasil analisis data dengan teori psikososial Erik Erikson sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran orang tua dalam pengelolaan emosi anak.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Konsep Anak Usia Dini dan Karakteristik Emosionalnya

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0–6 tahun, sebagaimana diatur dalam sistem pendidikan nasional. Pada rentang usia ini, anak berada dalam fase perkembangan yang sangat sensitif terhadap berbagai stimulasi lingkungan. Secara emosional, anak usia dini memiliki karakteristik emosi yang masih labil, ekspresif, dan egosentris. Anak mudah mengekspresikan perasaan senang, marah, takut, atau kecewa tanpa kemampuan regulasi emosi yang matang.

Emosi anak usia dini berkembang seiring dengan kematangan sistem saraf dan pengalaman sosial yang diperoleh dari lingkungan. Anak belajar mengenali emosi melalui interaksi dengan orang tua, saudara, dan orang-orang di sekitarnya. Respons orang tua

terhadap ekspresi emosi anak akan membentuk pemahaman anak tentang apakah emosinya dapat diterima atau tidak.

3.2. Pengertian dan Hakikat Pengelolaan Emosi Anak

Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi. Pada anak usia dini, kemampuan ini belum berkembang secara optimal sehingga membutuhkan bimbingan dan pendampingan dari orang dewasa, khususnya orang tua.

Pengelolaan emosi yang baik membantu anak mengembangkan kontrol diri, empati, serta kemampuan memecahkan masalah sosial. Sebaliknya, pengelolaan emosi yang buruk dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan perilaku dan sosial pada tahap perkembangan berikutnya. Oleh karena itu, pengelolaan emosi anak perlu ditanamkan sejak usia dini melalui pola asuh yang tepat.

3.3. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Erik Erikson mengemukakan teori perkembangan psikososial yang membagi perkembangan manusia ke dalam delapan tahap yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Setiap tahap ditandai oleh krisis psikososial yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh individu. Keberhasilan dalam menyelesaikan krisis akan menghasilkan kekuatan ego yang positif, sedangkan kegagalan akan menimbulkan masalah psikososial.

Dalam konteks anak usia dini, terdapat tiga tahap perkembangan psikososial yang relevan, yaitu:

- 1) *Trust vs. Mistrust* (Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan) pada usia 0–1 tahun.
- 2) *Autonomy vs. Shame and Doubt* (Otonomi vs. Rasa Malu dan Ragu) pada usia 1–3 tahun.
- 3) *Initiative vs. Guilt* (Inisiatif vs. Rasa Bersalah) pada usia 3–6 tahun.

Ketiga tahap ini sangat berkaitan dengan perkembangan emosi anak dan peran orang tua sebagai lingkungan sosial terdekat.

3.4. Peran Orang Tua dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Dini Berdasarkan Tahap Psikososial Erikson

3.4.1. Peran Orang Tua pada Tahap *Trust vs. Mistrust*

Pada tahap ini, bayi sepenuhnya bergantung pada orang tua dalam pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional. Responsivitas orang tua terhadap tangisan, kebutuhan makan, dan rasa nyaman akan menumbuhkan rasa percaya pada anak. Rasa percaya ini menjadi fondasi utama bagi perkembangan emosi yang sehat.

Orang tua yang mampu memberikan kasih sayang, perhatian, dan konsistensi dalam pengasuhan akan membantu anak merasa aman secara emosional. Sebaliknya, pengasuhan yang tidak konsisten atau penuh penolakan dapat menimbulkan rasa tidak percaya yang berdampak pada kesulitan emosi di kemudian hari.

3.4.2. Peran Orang Tua pada Tahap *Autonomy vs. Shame and Doubt*

Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemandirian dan keinginan untuk melakukan sesuatu sendiri. Orang tua berperan dalam memberikan kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi dengan aman. Dukungan dan bimbingan yang positif akan membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan kontrol emosi.

Jika orang tua terlalu mengekang atau sering menyalahkan anak, anak akan merasa malu dan ragu terhadap kemampuannya. Hal ini dapat menghambat perkembangan emosi dan kemandirian anak.

3.4.3 Peran Orang Tua pada Tahap *Initiative vs. Guilt*

Pada tahap inisiatif, anak menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk mencoba berbagai aktivitas. Orang tua perlu memberikan dukungan terhadap inisiatif anak dengan memberikan apresiasi dan arahan yang konstruktif. Sikap orang tua yang menghargai usaha anak akan membantu anak mengembangkan keberanian emosional dan rasa tanggung jawab.

Sebaliknya, sikap orang tua yang sering melarang atau menghukum tanpa penjelasan dapat menimbulkan rasa bersalah yang berlebihan pada anak. Hal ini berdampak negatif terhadap perkembangan emosi dan kepribadian anak.

3.5. Implikasi Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosi Anak

Pola asuh orang tua memiliki implikasi jangka panjang terhadap perkembangan emosi dan psikososial anak. Pola asuh demokratis yang ditandai dengan kehangatan, komunikasi terbuka, dan batasan yang jelas terbukti efektif dalam membantu anak mengelola emosi secara sehat.

Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang suportif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, empati yang tinggi, serta keterampilan sosial yang memadai. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif yang ekstrem dapat menghambat perkembangan emosi anak.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian teoretis dan analisis literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam pengelolaan emosi anak usia dini, terutama jika ditinjau melalui perspektif teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Masa anak usia dini merupakan periode krusial dalam perkembangan emosi dan kepribadian, karena pada fase inilah fondasi psikososial individu mulai terbentuk dan akan memengaruhi tahap-tahap perkembangan selanjutnya.

Dalam teori Erikson, anak usia dini berada pada tiga tahap perkembangan psikososial awal, yaitu *trust versus mistrust*, *autonomy versus shame and doubt*, serta *initiative versus guilt*. Setiap tahap tersebut menuntut peran aktif orang tua sebagai figur utama dalam memberikan pengasuhan yang responsif, penuh kasih sayang, dan konsisten. Keberhasilan anak dalam menyelesaikan krisis psikososial pada tiap tahap sangat bergantung pada kualitas interaksi emosional antara orang tua dan anak.

Pada tahap *trust versus mistrust*, orang tua berperan dalam membangun rasa aman dan percaya melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan emosional anak secara konsisten. Ketika anak merasakan kehadiran orang tua yang responsif dan dapat diandalkan, anak akan mengembangkan rasa percaya yang menjadi dasar bagi kestabilan emosi dan hubungan sosial yang sehat di masa depan. Sebaliknya, kegagalan orang tua dalam memberikan rasa aman dapat menimbulkan ketidakpercayaan yang berdampak pada kesulitan emosional anak.

Selanjutnya, pada tahap *autonomy versus shame and doubt*, orang tua berperan penting dalam memberikan ruang bagi anak untuk belajar mandiri dan mengendalikan diri. Dukungan orang tua yang bersifat membimbing, bukan menghakimi, membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan regulasi emosi. Apabila orang tua terlalu membatasi, sering menyalahkan, atau bersikap otoriter, anak berpotensi mengalami rasa malu dan ragu terhadap kemampuannya sendiri, yang dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial.

Pada tahap *initiative versus guilt*, peran orang tua semakin menonjol dalam mendukung inisiatif anak untuk bereksplorasi dan mengekspresikan diri. Orang tua yang memberikan apresiasi, arahan positif, dan kesempatan bereksplorasi akan membantu anak mengembangkan keberanian emosional, rasa tanggung jawab, serta kemampuan mengelola perasaan secara sehat. Sebaliknya, pola pengasuhan yang cenderung menekan dan melarang tanpa penjelasan dapat memunculkan rasa bersalah yang berlebihan dan berdampak negatif pada perkembangan kepribadian anak.

Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi anak usia dini tidak dapat dipisahkan dari pola asuh orang tua. Orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga sebagai pendamping emosional yang berperan dalam membentuk kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan anak dalam mengelola emosi. Pola asuh yang hangat, demokratis, dan penuh empati menjadi faktor utama dalam mendukung keberhasilan perkembangan psikososial anak.

Dengan demikian, pemahaman orang tua terhadap tahapan perkembangan psikososial anak sangat diperlukan agar pengasuhan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan emosional anak. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi pendidikan anak usia dini dalam merancang pola pengasuhan dan pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan emosi dan kesehatan psikososial anak secara optimal.

Referensi

- Dariyo, A. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Erikson, E. H. 2010. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hidayah, R. (2009). *Psikologi Pengasuhan Anak*. Malang: UIN Malang Press.
- Erikson, E. H. 2010. *Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gerungan. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hidayah, R. 2009. *Psikologi Pengasuhan Anak*. Malang: UIN Malang Press.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditomo, S. R. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mutiah, D. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. 2011. *Life-Span Development*. New York: Mcgraw-Hill.
- Susanto, A. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Suyadi. 2014. *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wiyani, N. A. 2012. *Konsep Dasar PAUD*. Yogyakarta: Gava Media.
- Zubaedi. 2017. *Strategi Taktis Pendidikan Karakter*. Depok: Raja Grafindo Persada.