

STRATEGI EFEKTIF MENINGKATKAN KESEHATAN EMOSIONAL ANAK

**Rahmadi Ali,¹ M. Faisal Husna,² Fita Fatria,³ Fahira Ardanti Nasution,⁴ Indri Puji Astuti,⁵
Liza Tiara,⁶ Masdiana Tanjung,⁷ Syahla Alfiah,⁸ Ningrum Syahramadhani,⁹
Della Puspita Sari¹⁰**

¹ Rahmadi Ali Prodi FAI FKIP

² Muhammad Faisal Husna Prodi PPKN FKIP

³ Fita Fatria Prodi Bahasa Indonesia FKIP

⁴⁻¹⁰ Prodi PGPAUD FKIP

E-mail : ¹ fahirardhnti@gmail.com ² Syahlaalfiah@gmail.com

Abstrak

Kesehatan emosional anak merupakan fondasi penting untuk tumbuh kembang anak. Perkembangan emosional dalam hal ini merupakan aspek kunci yang mendasari terbentuknya karakter dari diri seseorang. Seorang anak dapat dikatakan berkembang secara emosional jika telah dapat memposisikan dirinya dalam kehidupan sehari – hari, dan juga mampu melakukan pengolaan perasaan serta kemauannya. Selebihnya anak perlu memahami tentang perasaan orang lain dengan baik. Kesehatan emosional anak merupakan aspek krusial dalam perkembangan anak yang sering kali diabaikan. Dibutuhkan perhatian dari orang-orang sekitar anak seperti orang tua dan guru untuk memperhatikan kesehatan emosional anak. Artikel ini dibuat dengan menggunakan metode studi kepustakaan dari buku dan jurnal yang terkait dan menghasilkan suatu temuan yakni beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak pra sekolah dan juga strategi efektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan emosional anak.

Kata Kunci: Kesehatan Emosional, Psikologis, Anak Usia Dini

Abstract

Children's emotional health is an important foundation for children's growth and development. Emotional development in this case is a key aspect that underlies the formation of a person's character. A child can be said to be developing emotionally if he is able to position himself in everyday life, and is also able to manage his feelings and desires. Moreover, children need to understand other people's feelings well. Children's emotional health is a crucial aspect of children's development that is often overlooked. It requires attention from people around the child such as parents and teachers to pay attention to the child's emotional health. This article was created using a literature study method from related books and journals and produced findings, namely several factors that influence the emotional development of pre-school children and also effective strategies that can be used to improve and maintain children's emotional health.

Keywords: Emotional Health, Psychological, Early Childhood.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan emosional anak penting untuk perkembangan mereka dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, dan menghadapi tantangan. Faktor yang memengaruhinya antara lain pola asuh yang buruk, tekanan sosial, pengaruh media, dan gangguan internal seperti trauma atau ADHD (Lange, J., & Haensel, D. 2007 & Barkley, R. A. 2015). Dampaknya bisa berupa penurunan prestasi akademik, gangguan fisik, dan risiko gangguan mental. Intervensi dini,

dukungan keluarga, sekolah, dan profesional seperti psikolog sangat penting untuk mendukung kesehatan emosional anak dan menciptakan lingkungan yang positif bagi perkembangan mereka. Tujuan sosialisasi kesehatan emosional anak adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan emosional, mencegah gangguan emosional, memberikan dukungan kepada anak, mengembangkan keterampilan emosional, dan memperkuat kolaborasi antara keluarga, sekolah (Bowlby, J. 1988). Perkembangan emosional yang sehat dapat mencegah atau mengurangi risiko masalah emosional di kemudian hari, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan perilaku. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memberikan perhatian yang lebih besar pada aspek ini sejak dini. Dalam pendampingan ini, komunikasi yang terbuka, pemberian contoh yang baik, dan penciptaan lingkungan yang aman dan mendukung sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak tumbuh menjadi individu yang emosional sehat dan siap menghadapi kehidupan.

Anak juga harus bisa mengontrol emosi dan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan perasaan secara sehat dan produktif. Bagi anak-anak, kemampuan ini sangat penting karena membantu mereka untuk menghadapi tantangan emosional, berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif, serta mengatasi stres dan perasaan yang mungkin muncul dalam situasi tertentu. Kemampuan mengontrol emosi bukan hanya tentang menahan perasaan atau menyembunyikannya, tetapi lebih kepada bagaimana anak dapat merespons perasaan tersebut dengan cara yang sesuai dan tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Setelah mengenali dan memahami emosi mereka, anak-anak perlu diajarkan cara mengelola perasaan tersebut dengan cara yang sehat. Ini berarti anak-anak perlu belajar untuk merespons emosi mereka dengan tindakan yang sesuai, bukan dengan reaksi impulsif yang bisa merugikan diri sendiri atau orang lain (Plutchik, R. 2001).

Mengelola emosi adalah keterampilan yang sangat penting bagi anak-anak dalam perkembangan emosional mereka. Dengan mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka, anak-anak dapat belajar cara untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih sehat dan efektif. Membantu anak-anak untuk mengenali emosi mereka dengan lebih jelas dan memberikan mereka teknik-teknik untuk meresponsnya dengan cara yang positif. Ini tidak hanya membantu mereka dalam interaksi sosial, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka secara keseluruhan (Goleman, D. 1995).

2. METODE

Jurnal Pengabdian ini dibuat karena pentingnya kesehatan emosional dalam perkembangan anak. Melalui jurnal ini, kami berusaha untuk mengedukasi anak-anak, orangtua, dan pendidik tentang cara mendukung kesehatan emosional anak, yang dapat mencegah masalah kesehatan mental di masa depan. Jurnal ini juga bertujuan memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat dan mendukung kebijakan yang lebih baik dalam mendampingi anak-anak agar mereka tumbuh dengan kesejahteraan emosional yang baik. Adapun Langkah-langkah kegiatan tersebut terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1) Observasi di sekolah RA. Raudhatussolihin dilakukan pada tanggal 19 november 2024, dimulai dengan melakukan observasi kesekolah yang akan kami datangi, yang berada di JL. Karya Amal Gg. Karya Imam, Medan, Kec. Medan Johor Pangkalan Mansyur, Kota Medan Prov.Sumatera Utara dengan meminta izin kepada kepala sekolah agar kami diberikan izin untuk melakukan sosialisasi di sekolah tersebut.

2) Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 05 Desember 2024 di sekolah RA. Raudhatussolihin medan johor. Adapun kegiatan sosilaisasi dilakukan dengan memberikan materi kepada anak-anak dan guru yang ada disana dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Di RA. Raudhatussolihin berada di di JL. Karya Amal Gg. Karya Imam, Medan, Kec. Medan Johor Pangkalan Mansyur, Kota Medan Prov.Sumatera Utara. Di sekolah tersebut ada 33 murid yang berada di 2 kelas yang terdiri dari kelas A dan kelas B, kelas A berjumlah 10 orang dan kelas B berjumlah 13 orang. Tujuan kelompok kami memilih judul tersebut adalah meningkatkan pemahaman guru, dan anak tentang pentingnya kesehatan emosional anak, mencegah masalah emosional, serta mendukung anak agar dapat mengelola emosi dengan baik. Sosialisasi ini juga bertujuan memperkuat peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang positif bagi tumbuh kembang anak, setelah memasuki ruang kelas mengucapkan salam, melakukan nyanyian lalu menampilkan dan menjelaskan materi yang sudah kami bawaan, setelah materi selesai di jelaskan kami memberikan sesi tanya jawab kepada anak-anak tersebut, lalu menyuruh mereka untuk bernyanyi agar rasa percaya diri mereka meningkat. Anak yang berhasil bernyanyi dan maju kedepan akan kami beri hadiah untuk apresiasi kepada mereka karena telah berani menunjukkan rasa percaya diri mereka. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah kami lakukan, setelah mewawancarai guru di sekolah tersebut, ternyata di sekolah tersebut tingkat kesehatan emosional anak lumayan baik, jarang ada yang meluapkan emosi mereka secara berlebihan, sehingga jarang terjadi konflik antar sesama teman. Respon guru di Madrasah Raudhatussolihin terhadap masalah kesehatan emosional anak adalah, dengan menyikapi dan membimbing anak secara sabar, beraturan, dan tidak terlalu dimanjakan dapat mempengaruhi kesehatan emosional anak agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi kepada sesama teman, guru, dan orang tua.

3.1 Gambar Sosialisasi



Gambar 1 : Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada anak-anak

Sebelum menjelaskan dan mempresentasikan tentang Kesehatan Emosional kepada anak-anak, kami dari tim Kesehatan Emosional memperkenalkan diri kepada mereka terlebih dahulu dan berinteraksi dengan mereka.



Gambar 2 : Menjelaskan materi Kesehatan Emosional

Pada gambar diatas Tim sedang menjelaskan tentang apa itu kesehatan emosional anak dan bagaimana caranya agar kita bisa memiliki kesehatan emosional yang sangat baik. Pentingnya anak-anak mengetahui bagaimana cara mengelola emosi dengan baik dan tidak diluapkan secara berlebihan seperti senang, sedih, marah, atau takut. Menjelaskan bagaimana kita harus bisa mengelola emosi kita yang akan berdampak baik dimasa mendatang. Disini juga kita mengajarkan anak-anak agar mereka mengetahui bahwa mengekspresikan emosi secara berlebihan bisa merugikan diri sendiri dan orang lain, yang contohnya mengatakan hal-hal yang menyakitkan saat marah, yang akan merusak hubungan pertemanan, atau hubungan keluarga. Seorang anak yang menangis dan marah karena tidak mendapat apa yang diinginkan bisa membuat orang lain merasa kesal, bingung dan terganggu, yang hanya akan memperburuk situasi. Menjelaskan kepada mereka bagaimana cara meluapkan emosi tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain, dengan cara harus bisa menenangkan diri sendiri, tidak memukul teman atau orang tua, maupun menangis berlebihan di tempat umum.



Gambar 3 : Ice Breaking

Melakukan ice breaking pada anak-anak saat sosialisasi agar mencairkan suasana, membuat mereka merasa lebih nyaman, dan mendorong keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan yang diadakan. Melakukan ice breaking dan mengatakan ketika berani maju kedepan untuk bernyanyi lalu mereka akan mendapatkan hadiah. Ada tiga anak yang mau berinteraksi dan menunjukkan rasa percaya dirinya untuk maju ke depan kelas dan bernyanyi.



Gambar 4 : Memberi Hadiah

Memberikan hadiah kepada anak usia dini ketika mereka menunjukkan keberanian dan percaya diri untuk maju ke depan adalah salah satu cara yang efektif untuk memperkuat rasa percaya diri mereka. Pada usia dini, anak-anak mulai mengembangkan rasa percaya diri mereka melalui pengalaman-pengalaman kecil dan umpan balik yang mereka terima dari orang dewasa. Memberikan hadiah dapat berfungsi sebagai penguatan positif yang memperkuat perilaku keberanian dan kepercayaan diri yang mereka tunjukkan. Menyarankan penggunaan penguatan positif untuk memotivasi anak-anak dan memberi mereka rasa pencapaian saat mereka belajar mengelola emosi mereka dengan benar. memberi hadiah atau pujian ketika anak berhasil mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat dapat memperkuat kemampuan mereka untuk berempati dan mengelola emosi di masa depan. (John Gottman 1997 & Albert Bandura 1977).



Gambar 5 : Penutupan presentasi

Kesehatan emosional adalah bagian integral dari perkembangan anak, yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain, belajar, dan mengatasi tantangan dalam kehidupan. Anak-anak yang memiliki kesehatan emosional yang baik lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka, yang pada akhirnya mendukung perkembangan kognitif dan sosial mereka. Anak-anak bukan hanya belajar dari pengalaman mereka, tetapi juga dari bimbingan dan pengajaran yang diberikan oleh orang tua, guru dan

orang dewasa yang berada di sekitarnya. Mengajarkan anak-anak cara mengelola emosi mereka tidak hanya membuat mereka lebih resilient, tetapi juga membantu mereka untuk lebih empatik terhadap orang lain.

Sebagaimana kita mendukung anak-anak dalam mengelola emosi mereka, kita juga harus mendorong mereka untuk merasa berani dan percaya diri. Menghadapi tantangan dan belajar dari kesalahan adalah bagian dari proses berkembang. Oleh karena itu, penting untuk memberi penghargaan ketika anak-anak menunjukkan keberanian untuk mencoba hal baru atau mengatasi ketakutan mereka. Hadiah, baik berupa pujian, stiker, atau waktu khusus bersama, dapat memperkuat rasa percaya diri mereka, serta mengajarkan mereka bahwa usaha mereka dihargai dan diakui. Kegiatan seperti ice breaking menyenangkan untuk mengajarkan anak-anak tentang berbagai emosi yang mereka rasakan.

4. KESIMPULAN

Kesehatan emosional anak adalah fondasi penting untuk masa depan mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta mengajarkan keterampilan komunikasi dan mengatasi stres, kita dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat, bahagia, dan berdaya. Perkembangan emosional anak memiliki faktor faktor yang mempengaruhi dalam artian dapat mendukung sekaligus penghambat yakni faktor keadaan individu itu sendiri, faktor konflik dalam proses perkembangan serta faktor lingkungan. Adapun strategi yang efektif dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan emosional anak bisa dengan melakukan dukungan terhadap interaksi sosial, pengajaran mengatasi dan mengolah stress, menyediakan lingkungan yang aman dan stabil, menjaga nutrisi seimbang anak dan kegiatan berbicara serta mendengarkan. Dari kelima strategi tersebut di atas masih terdapat banyak strategi yang dapat diterapkan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lange, J., & Haensel, D. (2007). Media and its impact on children's emotional development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3), 255–267. [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI])
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford Press. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Fourth Edition - Guilford Press
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Indanah, & Yulisetyaningrum. (2019).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Nurmalitasari, F. (2015).
- Plutchik, R. (2001). *The Nature of Emotions: Clinical Perspectives*. New York: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Santrock, W. . (2007).
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Suryadi. (2010). Cara Efektif Memahami Perilaku Anak Usia Dulu (E. Mahkota (ed.)).