

BUKU AJAR

Membangun Fondasi Psikologis dan Emosional di Masa Golden Age



Bdn. Didah, SST, M.Keb
Lani Gumilang, SST., MM

BUKU AJAR
MEMBANGUN FONDASI PSIKOLOGIS DAN
EMOSIONAL DI MASA GOLDEN AGE

Bdn. Didah, SST, M.Keb
Lani Gumilang, SST., MM



GET PRESS INDONESIA

BUKU AJAR
MEMBANGUN FONDASI PSIKOLOGIS DAN EMOSIONAL DI
MASA GOLDEN AGE

Penulis :

Bdn. Didah, SST, M.Keb
Lani Gumilang, SST., MM

ISBN: 978-634-255-636-8

Editor : Dr. Oktavianis, M.Biomed.

Desain Sampul dan Tata Letak : Mila Sari, M.Si.

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya sehingga buku ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya kesehatan mental dan perkembangan emosional balita sebagai fondasi utama bagi tumbuh kembang anak. Pembahasan dalam buku ini mencakup berbagai aspek penting, mulai dari konsep kebutuhan asah, asih, dan asuh, teori kelekatan (*attachment*), rasa aman, pembentukan harga diri, komunikasi terapeutik, manajemen emosi, stimulasi psikososial, hingga pengaruh penggunaan gadget serta instrumen penilaian perkembangan mental-emosional. Seluruh materi disusun secara sistematis berdasarkan kajian ilmiah agar mudah dipahami oleh mahasiswa, tenaga kesehatan, pendidik, orang tua, maupun masyarakat umum yang memiliki perhatian terhadap tumbuh kembang anak.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam membangun kesehatan mental anak tidak hanya ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga oleh kualitas interaksi emosional, kasih sayang, dan lingkungan yang mendukung sejak usia dini. Oleh karena itu, diharapkan buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus menjadi pedoman praktis dalam mendampingi tumbuh kembang balita secara optimal. Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga buku ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pengasuhan anak di Indonesia.

Padang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB 1 KONSEP DASAR.....	1
1.1 Kebutuhan Asah, Asih, dan Asuh	1
1.2 Tinjauan neurosains: Pengaruh kasih sayang terhadap perkembangan Prefrontal Cortex	4
BAB II TEORI KELEKATAN (<i>ATTACHMENT THEORY</i>).....	7
2.1 Memahami Secure Attachment (Kelekatan Aman) vs Insecure Attachment.	8
2.2 Peran figur lekat (orang tua/pengasuh) sebagai <i>Safe</i> <i>Base</i>	11
2.3 Dampak jangka panjang pengabaian emosional pada masa balita.....	12
BAB III RASA AMAN DAN NYAMAN (<i>SECURITY</i>)	14
3.1 Pentingnya rutinitas sebagai bentuk perlindungan psikologis.....	14
3.2 Menciptakan lingkungan rumah yang rendah stres.....	15
BAB IV HARGA DIRI DAN AKTUALISASI DIRI DINI	16
4.1 Pemberian apresiasi dan validasi emosi.	16
4.2 Mendukung otonomi: Memberi pilihan sederhana pada balita Fase "Aku Bisa Sendiri"	17
BAB V KEBUTUHAN AKAN INTERAKSI SOSIAL	18
5.1 Belajar empati melalui modeling orang tua	18
5.2 Pentingnya bermain sebagai bahasa emosional anak	21

BAB VI KOMUNIKASI TERAPEUTIK DAN EMPATIK.....	25
6.1 Teknik <i>Active Listening</i> pada anak yang belum lancar bicara	25
6.2 Menghindari <i>labelling</i> negatif dan bentakan	27
BAB VII MANAJEMEN EMOSI DAN TANTRUM	28
7.1 Memahami Tantrum Sebagai Bentuk Komunikasi, Bukan Kenakalan.....	28
7.2 Strategi <i>Co-regulation</i> : Menenangkan diri sendiri sebelum menenangkan anak.....	29
BAB VIII BONDING MELALUI STIMULASI PSIKOSOSIAL	31
8.1 Sentuhan fisik (pelukan, pijat bayi, dan kedekatan kulit).....	31
8.2 Membaca buku dan bercerita sebagai sarana kedekatan emosional.....	33
BAB IX MENGENALI GANGGUAN EMOSIONAL PADA BALITA	34
9.1 Ciri-ciri anak yang mengalami depresi atau kecemasan dini	34
9.2 Dampak <i>Stunting</i> terhadap kesehatan mental anak (kaitan nutrisi dan psikis).....	36
BAB X PENGARUH GADGET DAN MEDIA TERHADAP EMOSI	38
10.1 Risiko <i>Screen Time</i> berlebihan terhadap regulasi diri... ..	38
10.2 Panduan pendampingan digital untuk usia 0-5 tahun ..	41
BAB XI INSTRUMEN PENILAIAN PERKEMBANGAN MENTAL-EMOSIONAL	47
11.1 Menggunakan Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME)	47

11.2 Prevalensi dan Faktor Penyebab Masalah Mental Emosional	48
11.3 Penggunaan dan Pentingnya KMME	49
11.4 Observasi kemandirian dan kematangan sosial	51
BAB XII KESIMPULAN	56
DAFTAR PUSTAKA	59

BAB 1

KONSEP DASAR

1.1 Kebutuhan Asah, Asih, dan Asuh

a. Kebutuhan Asah

Kebutuhan asah merupakan pemenuhan kebutuhan dasar anak dalam bentuk stimulasi mental untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembangnya. Melalui pola asah yang tepat, orang tua memberikan rangsangan dini yang dirancang untuk mengasah berbagai potensi anak sejak usia dini ¹.

b. Kebutuhan Asih

Kebutuhan asih merupakan kebutuhan dasar mental yang harus diperoleh anak dari orang tuanya. Kasih sayang yang diberikan secara tulus adalah bentuk nyata dari pemenuhan kebutuhan Asih yang berperan vital dalam menjaga ketentraman psikologis anak. Kebutuhan Asih yang bisa diberikan orang tua pada anaknya adalah kasih sayang orang tua, menciptakan rasa aman dan nyaman / anak merasa terlindungi, dibantu didorong dan dimotivasi, kebutuhan mendapatkan kesempatan dan kemandirian, dan masih banyak lagi ^{1,2}.

c. Kebutuhan Asuh

Kebutuhan asuh menunjukkan kebutuhan anak dalam mendukung pertumbuhan otak dan jaringan tubuh, sehingga anak harus mendapatkan nutrisi yang penuh dengan cara memberikan makanan bergizi. Kebutuhan asuh merupakan kebutuhan fisik dan biologis yang meliputi kebutuhan nutrisi, imunisasi, kebersihan badan dan lingkungan tempat tinggal, pengobatan, bergerak dan bermain ¹Mengapa "ASIH" menjadi jangkar bagi pertumbuhan fisik

Konsep Asih atau pemenuhan kebutuhan kasih sayang bukan sekadar aspek pelengkap dalam pola asuh, melainkan "jangkar" utama yang menentukan keberhasilan pertumbuhan fisik anak bahwa tanpa adanya rasa aman dan kasih sayang, proses biologis untuk tumbuh tidak akan berjalan secara maksimal. Berikut adalah penjelasan mengapa Asih menjadi jangkar pertumbuhan melalui mekanisme neuroendokrin:

1. Kendali Pusat pada Poros Hipotalamus-Pituitari

Barry Bogin menjelaskan bahwa pertumbuhan manusia dikendalikan oleh instruksi dari otak. Kasih sayang (Asih) berperan sebagai sinyal positif bagi Hipotalamus.

- Ketika anak merasa dicintai, Hipotalamus melepaskan *Growth Hormone Releasing Factor* (GHRF).
- Sinyal ini kemudian mengaktifkan kelenjar pituitari untuk memproduksi Hormon

Pertumbuhan (GH).

- Tanpa jangkar kasih sayang, rantai komando ini akan terputus. Artinya, meskipun asupan nutrisi (Asuh) diberikan secara maksimal, tubuh tidak akan "mencerna" nutrisi tersebut menjadi pertumbuhan fisik jika instruksi hormon dari otak tidak aktif³.

2. Mekanisme Penghambatan akibat Stres Psikososial

Barry Bogin juga menyoroti bahwa ketiadaan Asih (berupa pengabaian atau kekerasan) menciptakan kondisi stres kronis pada balita. Secara biologis, stres memicu produksi hormon kortisol yang berlebihan.

- Kortisol yang tinggi secara langsung menekan sekresi hormon pertumbuhan.
- Dalam kondisi ini, tubuh anak masuk ke dalam "mode bertahan hidup" (*survival mode*). Energi yang seharusnya digunakan untuk pembelahan sel dan pemanjangan tulang justru dialihkan untuk merespons kecemasan. Di sinilah Asih berfungsi sebagai jangkar; ia menjaga agar tubuh tetap dalam "mode tumbuh" dan bukan "mode bertahan hidup"³.

3. Optimalisasi Metabolisme dan Penyerapan Nutrisi

Kasih sayang mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur pencernaan. Rasa aman yang didapat dari interaksi kasih sayang orang tua memastikan metabolisme anak bekerja optimal. Tanpa jangkar Asih, sistem pencernaan anak tidak akan mampu menyerap zat gizi dari makanan (Asuh) secara efektif,

yang pada akhirnya memicu hambatan pertumbuhan fisik atau stunting meskipun secara teori asupan makanannya cukup³.

1.2 Tinjauan neurosains: Pengaruh kasih sayang terhadap perkembangan Prefrontal Cortex

Kasih sayang atau Asih merupakan "nutrisi biologis" utama yang membentuk struktur fisik dan fungsional otak anak, khususnya pada bagian *Prefrontal Cortex* (PFC). Area ini terletak tepat di belakang dahi dan berfungsi sebagai pusat kendali seluruh perilaku, emosi, serta kecerdasan tingkat tinggi. Berikut adalah mekanisme bagaimana kasih sayang mempengaruhi perkembangan otak depan anak:

1. Pembentukan Arsitektur Otak yang Kokoh

Kolk & Rakic menjelaskan bahwa PFC adalah wilayah otak yang memiliki masa perkembangan paling lama, bahkan terus berproses hingga usia dewasa. Karena masa perkembangannya yang panjang, PFC sangat peka terhadap input dari lingkungan sekitarnya. Kasih sayang yang konsisten menjadi fondasi yang memperkuat sambungan antar sel saraf (sinapsis) di otak depan. Tanpa kasih sayang yang adekuat, struktur saraf di area ini tidak akan terbentuk dengan kuat, yang berdampak pada fungsi otak di masa depan⁴.

2. Aktivitas Sistem Imbalan dan Kebahagiaan

Penelitian oleh *Shih et al.* menunjukkan bahwa saat seorang anak merasakan kasih sayang

(seperti dekapan atau perhatian ibu), area PFC akan menunjukkan aktivitas yang sangat tinggi. Interaksi ini memicu pelepasan hormon dopamin dan oksitosin yang membantu otak depan untuk belajar fokus, berpikir tenang, dan mengambil keputusan. Kasih sayang berfungsi sebagai stimulan yang melatih PFC agar berfungsi secara maksimal dalam mengelola informasi ⁵.

3. Regulasi Emosi: Kendali PFC terhadap Amigdala

Salah satu peran vital PFC adalah sebagai pusat kendali emosi. Tinjauan neurosains menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dengan kasih sayang yang cukup memiliki PFC yang lebih berkembang. Hal ini memungkinkan PFC menjalankan fungsinya untuk menenangkan Amigdala (pusat rasa takut dan stres) ⁵.

- Anak dengan PFC yang kuat akan lebih mudah mengatur emosi dan tetap tenang saat menghadapi tekanan.
- Sebaliknya, kurangnya kasih sayang mengakibatkan PFC “lemah”, sehingga anak cenderung sulit mengontrol emosi, mudah cemas, dan sulit berkonsentrasi.

4. Pendukung Neuroplastisitas dan Kecepatan Belajar

Kasih sayang mendukung proses neuroplastisitas (Kelenturan Otak), yaitu kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi. Suasana hati yang positif akibat merasa dicintai memungkinkan sel-sel saraf di PFC untuk saling

terhubung dengan lebih cepat dan efisien. Ini menjadi modal utama bagi kemampuan kognitif dan sosial anak saat mereka mulai berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Sehingga kesimpulannya, jika gizi (Asuh) membangun fisik otaknya, maka kasih sayang (Asih) adalah yang membangun fungsi dan kecerdasannya. Kasih sayang yang tulus memastikan *Prefrontal Cortex* berkembang secara optimal, sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga matang secara mental dan cerdas dalam berpikir ⁴.

BAB II

TEORI KELEKATAN (*ATTACHMENT THEORY*)

Teori kelekatan (*Attachment Theory*) adalah teori yang menjelaskan hubungan emosional antara anak dengan orang yang paling dekat dan paling sering merawatnya, seperti ibu, ayah, atau pengasuh utama. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh *John Bowlby* melalui bukunya *Attachment and Loss*. *Bowlby* menjelaskan bahwa setiap anak sejak lahir memiliki kebutuhan dasar untuk merasa aman, dicintai, dilindungi, dan diperhatikan oleh figur lekatnya. Hubungan awal ini sangat penting karena menjadi dasar perkembangan emosi, sosial, kepribadian, bahkan kesehatan mental anak di masa depan.

Menurut *Bowlby*, anak secara alami akan mencari kedekatan dengan orang yang membuatnya merasa aman, terutama saat anak merasa takut, sakit, lelah, lapar, atau berada dalam situasi yang baru dia rasakan. Kedekatan ini disebut kelekatan (*attachment*). Figur lekat biasanya adalah ibu, tetapi juga dapat berupa ayah, nenek, atau pengasuh yang secara konsisten hadir dalam kehidupan anak. Jika anak mendapatkan respons yang hangat, cepat, dan konsisten, maka anak akan merasa bahwa dunia adalah tempat yang aman dan orang lain dapat dipercaya. Sebaliknya, jika anak sering diabaikan, ditolak, atau tidak mendapatkan perhatian emosional yang cukup, maka anak

dapat tumbuh dengan rasa tidak aman dan sulit mempercayai orang lain.

Hubungan awal antara anak dan figur lekat akan membentuk *internal working model*, yaitu cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Anak yang tumbuh dengan kasih sayang akan merasa dirinya berharga dan layak dicintai. Sebaliknya, anak yang sering mengalami penolakan atau pengabaian dapat merasa dirinya tidak penting, tidak berharga, dan sulit membangun hubungan yang sehat dengan orang lain ⁶.

ini kemudian dikembangkan oleh *Mary Ainsworth* melalui penelitiannya yang dikenal dengan *Strange Situation*. Melalui penelitian tersebut, *Ainsworth* menjelaskan bahwa kualitas hubungan anak dengan pengasuh akan membentuk dua pola utama, yaitu *secure attachment* (kelekatan aman) dan *insecure attachment* (kelekatan tidak aman).

2.1 Memahami Secure Attachment (Kelekatan Aman) vs Insecure Attachment.

a. *Secure Attachment* (Kelekatan Aman)

Secure attachment adalah kondisi ketika anak merasa aman, nyaman, dicintai, dan yakin bahwa orang tua atau pengasuh akan selalu ada ketika ia membutuhkan perlindungan atau kenyamanan. Anak dengan kelekatan aman biasanya memiliki hubungan yang hangat dengan orang tuanya. Mereka mudah ditenangkan saat menangis, merasa nyaman saat berada dekat dengan pengasuh, dan tetap berani mengeksplorasi lingkungan karena merasa memiliki tempat yang aman untuk kembali.

Anak dengan *secure attachment* biasanya menunjukkan perkembangan emosi dan sosial yang lebih baik. Mereka cenderung lebih percaya diri, mudah beradaptasi, mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, dan lebih baik dalam mengendalikan emosinya. Anak juga lebih mudah belajar mandiri karena merasa aman secara emosional.

Kelekatan aman terbentuk ketika orang tua atau pengasuh mampu merespons kebutuhan anak dengan baik. Misalnya, ketika anak menangis karena takut lalu dipeluk dan ditenangkan, ketika anak merasa sedih lalu didengarkan, atau ketika anak membutuhkan perhatian lalu diberikan respons yang penuh kasih sayang. Konsistensi dalam pengasuhan menjadi kunci utama terbentuknya *secure attachment* ⁷.

b. *Insecure Attachment* (Kelekatan Tidak Aman)

Sebaliknya, *insecure attachment* terjadi ketika kebutuhan emosional anak tidak terpenuhi secara konsisten. Anak menjadi tidak yakin apakah orang tua akan hadir saat ia membutuhkan bantuan. Hal ini dapat terjadi

karena pola asuh yang terlalu keras, sering mengabaikan anak, kurang menunjukkan kasih sayang, atau respons yang berubah-ubah sehingga anak merasa bingung dan tidak aman.

Jenis *Insecure Attachment* meliputi

1. *Avoidant Attachment* (Menghindar)

Anak cenderung tampak mandiri secara berlebihan dan menghindari kedekatan emosional. Mereka terlihat tidak terlalu mencari kenyamanan dari orang tua karena terbiasa tidak mendapatkan respons emosional.

2. *Ambivalent/Resistant Attachment* (Cemas atau Menolak)

Anak sangat bergantung pada orang tua tetapi sulit ditenangkan. Mereka sering merasa cemas karena respons pengasuh tidak konsisten sehingga anak menjadi sangat cemas dan takut ditinggalkan.

3. *Disorganized Attachment* (Tidak Teratur)

Anak menunjukkan perilaku yang membingungkan, seperti ingin dekat tetapi juga takut kepada pengasuh. Biasanya terjadi pada anak yang mengalami trauma, kekerasan, atau pengasuhan yang sangat tidak stabil.

Anak dengan *insecure attachment* memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosi, masalah perilaku, kecemasan sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kondisi ini juga dapat berlanjut hingga remaja dan dewasa dalam bentuk kesulitan mempercayai orang lain atau ketergantungan emosional yang berlebihan⁸.

2.2 Peran figur lekat (orang tua/pengasuh) sebagai *Safe Base*

Dalam teori *Bowlby*, figur lekat memiliki peran sebagai *safe base* atau dasar rasa aman bagi anak. *Safe base* berarti anak memiliki seseorang yang menjadi tempat kembali saat ia merasa takut, sedih, cemas, atau membutuhkan perlindungan. Kehadiran figur lekat membuat anak merasa aman untuk menjelajahi lingkungan, mencoba hal baru, belajar, dan membangun hubungan sosial.

Anak yang memiliki *safe base* akan lebih berani bermain, berinteraksi, dan belajar mandiri karena ia yakin ada orang yang akan melindungi dan menenangkannya saat dibutuhkan. Sebaliknya, jika anak tidak memiliki figur lekat yang memberikan rasa aman, maka anak dapat tumbuh dengan rasa takut berlebihan, cemas, atau tidak percaya terhadap lingkungan sekitarnya.

Figur lekat biasanya adalah ibu karena ibu sering menjadi orang yang paling dekat dengan anak sejak lahir. Namun, figur lekat tidak selalu ibu. Ayah, nenek, kakek, atau pengasuh utama lainnya juga dapat menjadi figur lekat selama mereka hadir secara konsisten dan memberikan perhatian emosional yang cukup.

Peran figur lekat sebagai *safe base* tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik seperti makan dan mandi, tetapi juga memenuhi kebutuhan emosional anak. Anak membutuhkan pelukan saat takut, perhatian saat sedih, validasi saat menangis, dan rasa diterima tanpa syarat. Hal-hal sederhana seperti mendengarkan anak, memeluk, menemani bermain, dan memberikan rasa nyaman merupakan bentuk nyata dari *safe base* ⁹.

Orang tua yang responsif membantu anak belajar mengelola emosi dengan sehat. Anak akan belajar bahwa menangis bukan hal yang salah, merasa takut adalah hal yang wajar, dan selalu ada orang yang bisa dipercaya. Sebaliknya, jika anak sering dimarahi saat menangis, diabaikan saat sedih, atau tidak diberikan perhatian emosional, maka anak dapat merasa bahwa emosinya tidak penting dan belajar memendam perasaannya sendiri.

Hubungan yang hangat antara anak dan figur lekat juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial. Anak yang merasa aman biasanya lebih mudah percaya kepada orang lain, lebih mudah bersosialisasi, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat di masa depan ⁷.

2.3 Dampak jangka panjang pengabaian emosional pada masa balita

Pengabaian emosional (*emotional neglect*) adalah kondisi ketika kebutuhan emosional anak tidak terpenuhi dengan baik. Anak mungkin mendapatkan makanan, pakaian, dan kebutuhan fisik lainnya, tetapi tidak mendapatkan perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, atau rasa aman yang cukup. Pengabaian emosional sering kali tidak terlihat secara langsung, tetapi dampaknya sangat besar terhadap perkembangan anak.

Pada masa balita, pengabaian emosional sangat berbahaya karena masa ini merupakan periode penting dalam pembentukan kepribadian, rasa aman, dan kemampuan mengelola emosi. Anak sedang belajar mengenali perasaan, membangun kepercayaan, dan memahami hubungan dengan orang lain. Jika pada masa ini

anak sering diabaikan, maka proses perkembangan tersebut dapat terganggu ¹⁰.

Berikut dampak utama pengabaian emosional pada anak:

- a. Gangguan regulasi emosi
Anak menjadi sulit mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya. Mereka bisa tumbuh menjadi pribadi yang mudah marah, sangat sensitif, cemas berlebihan, atau justru tidak mampu menunjukkan perasaan sama sekali.
- b. Merendahkan harga dirinya sendiri
Anak yang jarang mendapatkan perhatian dan kasih sayang sering merasa dirinya tidak penting, tidak berharga, dan tidak layak dicintai. Perasaan ini dapat bertahan hingga dewasa dan mempengaruhi cara seseorang melihat dirinya sendiri.
- c. Sulit mempercayai orang lain
- d. Meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental
Anak yang mendapatkan pengabaian emosional dan tumbuh tanpa rasa aman lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, trauma psikologis, stres kronis, hingga gangguan kepribadian ⁷

BAB III

RASA AMAN DAN NYAMAN (*SECURITY*)

Rasa aman dan nyaman merupakan kebutuhan psikologis dasar balita yang berperan penting dalam perkembangan emosi, perilaku, dan kemampuan sosial anak. Anak usia dini membutuhkan lingkungan yang stabil, penuh kasih sayang, dan responsif agar dapat tumbuh optimal ¹¹.

Balita yang merasa aman cenderung lebih percaya diri untuk mengeksplorasi lingkungan, mudah beradaptasi, dan menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh stres, konflik, atau pola asuh tidak konsisten dapat meningkatkan risiko kecemasan dan masalah perilaku pada anak.

3.1 Pentingnya rutinitas sebagai bentuk perlindungan psikologis.

Rutinitas harian seperti jadwal makan, tidur, mandi, bermain, dan waktu bersama keluarga membantu balita memahami pola kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan secara konsisten menciptakan rasa prediktabilitas, sehingga anak merasa lebih aman karena mengetahui apa yang akan terjadi selanjutnya. Rutinitas keluarga juga dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih baik, kestabilan emosi, dan penurunan perilaku tantrum pada anak usia dini ¹².

Contoh rutinitas yang baik bagi balita:

- Jam tidur dan bangun teratur
- Waktu makan bersama keluarga
- Ritual sebelum tidur (membaca cerita/doa)
- Jadwal bermain aktif dan tenang
- Waktu khusus bersama orang tua.

3.2 Menciptakan lingkungan rumah yang rendah stres

Lingkungan rumah yang tenang dan suportif sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental balita. Anak dapat menangkap suasana emosional di sekitarnya meskipun belum memahami konflik secara verbal. Paparan pertengkaran orang tua, bentakan, atau kekerasan verbal dapat meningkatkan stres toksik yang berdampak pada perkembangan otak dan perilaku anak¹³. Lingkungan rumah yang rendah stres ditandai dengan komunikasi hangat, adanya figur dewasa yang konsisten, serta respons cepat terhadap kebutuhan anak.

Cara menciptakan rumah rendah stres:

- Menghindari pertengkaran di depan anak
- Menggunakan nada bicara lembut
- Memberi pelukan dan sentuhan positif
- Menjaga kebersihan rumah
- Mendengarkan anak dengan empati

BAB IV

HARGA DIRI DAN AKTUALISASI DIRI DINI

Harga diri merupakan penilaian positif anak terhadap dirinya sendiri yang mulai terbentuk sejak masa balita melalui interaksi sehari-hari dengan orang tua dan lingkungan ¹¹. Anak yang dihargai akan lebih percaya diri, berani mencoba hal baru, dan memiliki motivasi belajar yang lebih baik. Aktualisasi diri dini berarti memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan potensi sesuai tahap perkembangannya ¹².

4.1 Pemberian apresiasi dan validasi emosi.

Apresiasi adalah penghargaan terhadap usaha anak, bukan hanya hasil akhirnya. Pujian terhadap usaha sederhana seperti membereskan mainan atau mencoba memakai baju sendiri dapat meningkatkan rasa kompeten dan kepercayaan diri anak. Validasi emosi berarti menerima dan mengakui perasaan anak sebagai sesuatu yang nyata dan penting. Saat anak marah, takut, atau sedih, orang tua sebaiknya membantu menemani emosinya dan memberikan respons yang menenangkan ¹¹.

Contoh kalimat validasi emosi:

- “Kakak sedih ya karena mainannya rusak.”
- “Adik marah karena ingin main lagi.”
- “Tidak apa-apa takut, Ayah/Ibu temani.”

4.2 Mendukung otonomi: Memberi pilihan sederhana pada balita Fase "Aku Bisa Sendiri"

Pada masa balita, anak mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri dan melakukan berbagai hal sendiri. Dukungan terhadap otonomi penting untuk membentuk rasa mampu dan percaya diri pada anak ¹³. Orang tua dapat memberi pilihan sederhana yang aman dan sesuai usia.

Contoh pilihan sederhana:

- “Mau pakai baju merah atau biru?”
- “Mau makan pakai sendok kecil atau besar?”
- “Mau sikat gigi dulu atau cuci muka dulu?”
- “Mau baca buku cerita A atau B?”

Memberikan pilihan membantu anak belajar mengambil keputusan sekaligus merasa dihargai sebagai individu.

BAB V

KEBUTUHAN AKAN INTERAKSI SOSIAL

5.1 Belajar empati melalui modeling orang tua

Dalam kerangka teori ekologi perkembangan, keluarga berada dalam lapisan mikrosistem yang memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan anak. Melalui hubungan yang intens dan kontinu, keluarga menjadi tempat pertama anak mempelajari keterampilan sosial, pola komunikasi, serta cara menilai situasi moral ¹⁴.

Keluarga merupakan agen sosialisasi pertama bagi individu, tempat anak belajar nilai-nilai, norma, perilaku sosial, dan identitas budaya. Menurut *Vygotsky*, interaksi sosial dalam konteks keluarga memberikan dasar bagi perkembangan kognitif dan moral anak. Proses sosialisasi ini membentuk landasan bagi perkembangan identitas diri, empati, dan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan bermasyarakat.

Interaksi keluarga melalui modeling, komunikasi nilai, dan keterlibatan langsung membangun identitas, norma, dan keterampilan sosial anak, yang mendukung perkembangan kognitif dan emosional mereka. keluarga adalah agen sosialisasi primer yang secara langsung memengaruhi pembentukan kepribadian dan kemampuan anak sejak dini

melalui tiga mekanisme utama, yaitu: modelling (teladan perilaku), komunikasi nilai, dan keterlibatan langsung.

Proses belajar ini sering terjadi melalui modeling, ketika anak meniru perilaku orang tua dalam menyelesaikan konflik, menghargai waktu, atau menunjukkan empati. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa modeling memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku moral, terlebih pada masa kanak-kanak awal ¹⁴. Perilaku prososial, regulasi emosi, bahkan agresi, seringkali diperoleh anak melalui observasi perilaku orang tua mereka. Anak-anak belajar melalui observasi dan peniruan perilaku orang tua atau pengasuh ¹⁵.

Ketika orang tua memperlihatkan cara menyelesaikan konflik, menunjukkan empati, atau berkomunikasi secara asertif, anak akan meniru pola tersebut dalam interaksi sosialnya. *Grusec & Goodnow* dalam penelitiannya menegaskan pentingnya konsistensi nilai dalam pola pengasuhan terhadap proses internalisasi nilai oleh anak. Orang tua secara aktif atau pasif menyampaikan nilai-nilai, norma sosial, kepercayaan, dan harapan, yang kemudian diinternalisasi oleh anak. Nilai-nilai seperti kejujuran, kerja keras, atau tanggung jawab dibentuk melalui interaksi verbal dan non-verbal ¹⁶.

Selain modeling, keluarga juga membentuk karakter melalui proses penguatan (reinforcement). Pemberian konsekuensi positif atas perilaku baik atau konsekuensi wajar atas perilaku tidak tepat membantu anak memahami hubungan antara tindakan dan akibatnya. Pendekatan pengasuhan yang berorientasi pada dialog dan konsistensi diketahui lebih efektif dalam mengembangkan nilai tanggung jawab dan disiplin ¹⁴. Dengan demikian, keluarga

berperan tidak hanya dalam memberikan aturan, tetapi juga dalam mengembangkan kapasitas refleksi moral anak.

Eisenberg, N., et al. mengemukakan bahwa keterlibatan orang tua dalam diskusi emosi dan pengalaman sehari-hari meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati anak. Didukung oleh *Morris, A. S., et al.* pada dua tahun berikutnya, bahwa konteks keluarga, termasuk keterlibatan aktif orang tua, ketika orang tua aktif terlibat dalam pendidikan anak, mereka dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, termasuk empati, sangat berpengaruh terhadap pengembangan fungsi eksekutif dan kontrol emosi anak. Keterlibatan orang tua dalam aktivitas anak, baik melalui bercerita, bermain, atau berdiskusi, mendorong stimulasi kognitif dan emosional. Hal ini membantu anak mengembangkan kontrol diri, empati, dan pemecahan masalah ¹⁴.

Orang tua hendaknya memahami bahwa karakter tidak hanya terbentuk melalui nasihat, melainkan melalui contoh perilaku sehari-hari, menjadi landasan penting bagi orang tua. Kehangatan, konsistensi aturan, serta kehadiran emosional memberikan pesan yang jauh lebih kuat daripada instruksi verbal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang tua yang mampu mempertahankan perilaku yang stabil, seperti menjaga pola komunikasi yang terbuka atau menunjukkan cara penyelesaian konflik secara sehat-berkontribusi pada terbentuknya regulasi diri, empati, dan keterampilan sosial anak. Dengan demikian, orang tua dituntut bukan hanya mengajarkan nilai, tetapi juga mempraktekannya dalam rutinitas keluarga sehingga menjadi model yang mudah ditiru oleh anak ¹⁷.

5.2 Pentingnya bermain sebagai bahasa emosional anak

Anak pada usia dini pada perkembangan sosial emosionalnya akan belajar memahami dan menyesuaikan diri dengan aturan dan bagaimana orang-orang dan lingkungan sekitarnya hidup. Melalui perkembangan emosionalnya anak akan belajar memahami dan mengerti akan norma dan bagaimana lingkungan serta orang-orang disekitarnya bekerja. Sementara itu, perkembangan sosial membantu anak dalam membangun hubungan dengan lingkungan dan orang-orang disekitarnya termasuk orangtua dan teman sebayanya.

Untuk meningkatkan kemajuan sosial dan emosional anak, bisa melibatkan mereka dalam mengenal diri dan lingkungan di sekitar mereka. Interaksi dengan teman sebaya juga dapat mendukung perkembangan sosial dan emosionalnya. Kegiatan yang sangat diminati oleh anak-anak adalah bermain. Bermain memungkinkan mereka untuk mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan dalam situasi sehari-hari. Bermain bukan hanya tanda perilaku khas anak-anak, melainkan juga merupakan metode alami pembelajaran bagi mereka.

Selanjutnya, menurut (Wiyani, 2014) dalam konteks anak usia dini, bermain bukan hanya tentang kegiatan fisik, tetapi juga melibatkan imajinasi, eksplorasi, dan interaksi sosial. Melalui bermain, anak-anak dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan motorik kasar (seperti berlari, melompat) dan motorik halus (seperti menggambar, merangkak), serta keterampilan sosial dan

emosional seperti berbagi, berempati, dan memahami perasaan orang lain.

Bermain juga merupakan cara anak-anak belajar mengatasi tantangan, merespons lingkungan, dan mengembangkan kreativitas. Ini membantu mereka memahami hubungan sebab-akibat, melatih kemampuan berpikir kritis, dan membangun kepercayaan diri. Aktivitas bermain juga memberi anak kesempatan untuk memahami peran dan identitas mereka dalam berbagai situasi, termasuk kontrol emosi. Anak-anak belajar mengelola emosi mereka dengan baik. Ini melibatkan mengenali perasaan, mengekspresikannya secara sehat, dan mengendalikan emosi dalam berbagai situasi ¹⁸.

Pembelajaran yang efektif bagi anak usia dini adalah melalui suatu kegiatan yang berorientasi bermain. Melalui kegiatan bermain, anak dapat meningkatkan kemampuan motorik, kognitif, kreativitas, bahasa dan sosial emosional ¹⁹.

Bermain untuk anak usia dini merupakan suatu hal yang penting karena dengan bermain anak usia dini dapat mengembangkan semua aspek perkembangan salah satunya adalah aspek sosial emosional. Bermain bermanfaat untuk perkembangan emosi karena dengan bermain anak dapat menyalurkan emosinya. Anak juga dilatih untuk mengendalikan dirinya dari keinginan sekaligus sarana untuk relaksasi. Selain itu, dengan bermain anak dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya ²⁰.

Bermain merupakan bahasa alami anak, sementara mainan adalah kata-kata yang digunakan anak untuk berkomunikasi. Melalui proses bermain yang terarah dan

terapeutik, anak dapat membangun pemahaman terhadap pengalaman emosionalnya, mengembangkan kontrol diri, dan belajar menyesuaikan diri secara sosial dan emosional.

Dalam Konsep Dasar *Play Therapy*, bermain memiliki beberapa fungsi. Pertama, Bermain sebagai media ekspresi emosi. Anak sering kali belum memiliki kemampuan verbal untuk menjelaskan perasaan seperti marah, takut, kecewa, atau sedih. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan perasaan tersebut dalam bentuk simbolik misalnya melalui peran boneka, menggambar, atau permainan peran. Kedua, Bermain sebagai proses penyembuhan emosi. Dalam suasana bermain yang aman dan penuh penerimaan, anak dapat mengulang pengalaman traumatis atau menegangkan secara simbolik, kemudian mengatasinya secara konstruktif. Ini membantu anak mengurangi tekanan emosional (catharsis). Ketiga, Bermain sebagai sarana belajar sosial dan emosional. Melalui permainan, anak belajar berinteraksi, berbagi, menunggu giliran, mematuhi aturan, dan memahami perasaan orang lain. Keempat, Terapi bermain sebagai proses terstruktur dan tujuan terapi yang jelas, Meskipun permainan tampak spontan, dalam konteks terapi bermain, kegiatan ini dirancang dengan tujuan terapeutik tertentu seperti mengurangi kecemasan, melatih regulasi emosi, meningkatkan empati, atau memperbaiki perilaku sosial.

Teori Psikoanalisis yang dikembangkan oleh *Sigmund Freud dan Erik Erikson* memandang bahwa bermain merupakan alat penting bagi anak untuk melepaskan emosi serta mengembangkan rasa harga diri. Menurut Freud (Tedjasaputra, 2007:7) memandang bermain sama seperti fantasi atau lamunan. Melalui

bermain seseorang dapat memproyeksikan harapan-harapan maupun konflik pribadi. Dengan demikian Freud percaya bahwa bermain memegang peran penting dalam perkembangan emosi anak. Anak dapat mengeluarkan emosi negatif seperti pengalaman yang tidak menyenangkan atau traumatik¹⁹.

BAB VI

KOMUNIKASI TERAPEUTIK DAN EMPATIK

Komunikasi terapeutik merupakan proses komunikasi yang dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan hubungan saling percaya dan memahami kebutuhan emosionalnya. Empati menjadi inti dari proses keseluruhan komunikasi yang dapat membangun kepercayaan dan memperlancar komunikasi terapeutik²¹.

6.1 Teknik *Active Listening* pada anak yang belum lancar bicara

Active empathic listening skill adalah keterampilan mendengarkan yang dilakukan dengan empati selama interaksi dan prosesnya dilakukan secara sadar oleh pendengar dan yang berbicara. Keterampilan mendengarkan secara aktif atau teknik *active listening* merupakan perilaku mendengarkan dengan beberapa proses, seperti menyampaikan pertanyaan terbuka, melakukan parafrase, dan menunjukkan perilaku nonverbal. Jadi, teknik *active listening* adalah keterampilan mendengarkan yang dilakukan secara aktif dan dengan penuh empati oleh pendengar yang dapat menciptakan

respons baik verbal maupun nonverbal, serta dilakukan secara sadar oleh pendengar dan yang berbicara ²².

Anak yang belum lancar bicara adalah anak yang mengalami keterlambatan perkembangan dalam bicara dan bahasa serta kemampuan bicaranya berada di bawah anak seusianya dapat diperhatikan dari artikulasi dan pemilihan kata yang diucapkan. Anak yang belum lancar bicara memiliki beberapa karakteristik, yaitu pengucapannya tidak jelas yang dapat menyebabkan informasi atau pesan yang diterima dari anak tidak sesuai dan respon nonverbal lebih sering digunakan daripada respon verbal ²³.

Teknik *active listening* pada anak yang belum lancar bicara dapat dilakukan dengan beberapa cara:

1. Memberikan kontak mata dengan posisi tubuh sejajar dan menatap anak dengan ramah.
2. Mendengarkan tanpa memotong ucapan anak.
3. Memahami sikap, gestur, ekspresi, arah pandang, dan nada suara anak.
4. Memberikan respon anak dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.
5. Memberikan validasi atau mengenali emosi anak.
6. Menggunakan nada suara yang lembut dan tidak membentak anak.
7. Memberikan pujian ketika anak mencoba berbicara.
8. Menstimulasi anak dengan bermain sebagai media komunikasi, seperti bermain peran.

6.2 Menghindari *labelling* negatif dan bentakan

Labelling merupakan perilaku memberikan cap atau julukan kepada seseorang yang memiliki perbedaan. Label negatif sering kali terjadi dalam keluarga dan dialami oleh para anak. Sebagai contoh orang tua melabelkan anak “nakal” karena tidak menuruti perkataan orang tua. Bentakan adalah perilaku berbicara dengan kasar atau nada tinggi yang penuh kemarahan. Pada masyarakat, bentakan seringkali dianggap sebagai sikap disiplin kepada anak padahal hal tersebut dapat berdampak kepada anak. *Labelling* negatif dan bentakan dapat mempengaruhi perkembangan anak secara psikologis ²⁴. Orang tua harus menghindari sikap atau perilaku melabeli negatif dan membentak pada anak agar anak tidak menghambat perkembangan emosionalnya dan gangguan kesehatan mental.

BAB VII

MANAJEMEN EMOSI DAN TANTRUM

7.1 Memahami Tantrum Sebagai Bentuk Komunikasi, Bukan Kenakalan

Tantrum merupakan ledakan emosi yang umum terjadi pada anak usia dini. Bentuknya dapat berupa menangis keras, berteriak, memukul, melempar barang, atau berguling di lantai. Kondisi ini sering dianggap sebagai perilaku nakal, padahal pada kenyataannya tantrum lebih sering muncul karena anak belum mampu mengungkapkan rasa marah, kecewa, lelah, atau frustrasi secara verbal.

Pada masa *toddler*, kemampuan anak dalam mengontrol emosi masih sangat terbatas. Anak belum bisa mengelola keinginan yang tidak terpenuhi dan belum mampu menenangkan dirinya sendiri. Akibatnya, saat menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, anak mengekspresikannya melalui tangisan atau amukan.

Penelitian yang dilakukan oleh *Coyne et al.* (2021) menjelaskan bahwa tantrum pada anak usia dini berkaitan dengan rendahnya kemampuan emotion regulation, yaitu kemampuan anak dalam mengendalikan respons marah dan frustrasi. Anak yang belum memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mudah mengalami ledakan emosi saat menghadapi tekanan kecil ²⁵.

Dengan demikian, tantrum seharusnya dipahami bukan sebagai kenakalan semata, tetapi sebagai sinyal bahwa anak sedang kewalahan dengan perasaannya dan membutuhkan bantuan orang dewasa. Beberapa hal yang biasanya dikomunikasikan anak melalui tantrum antara lain:

1. Keinginannya tidak terpenuhi.
2. Anak merasa lelah, lapar, atau mengantuk.
3. Anak kesulitan menyampaikan apa yang dirasakan.
4. Anak merasa tidak nyaman dengan perubahan situasi.
5. Anak membutuhkan perhatian dan rasa aman.

Pemahaman ini penting agar orang tua tidak langsung memarahi anak, tetapi berusaha mencari penyebab emosi yang mendasarinya.

7.2 Strategi *Co-regulation*: Menenangkan diri sendiri sebelum menenangkan anak

Anak belum mampu melakukan self-regulation, maka anak memerlukan bantuan orang tua melalui co-regulation, yaitu proses ketika orang tua membantu anak menstabilkan emosi dengan cara menunjukkan ketenangan, suara lembut, dan respons yang aman.

Cave-Freeman et al. (2022) menjelaskan bahwa kesulitan orang tua dalam mengatur emosinya berhubungan dengan meningkatnya *irritability* atau mudah marah pada anak. Sebaliknya, ketika orang tua mampu mengelola emosi dan memberikan bantuan regulasi yang tepat, anak lebih mudah kembali tenang ²⁶.

Hal ini menunjukkan bahwa saat anak tantrum, langkah pertama yang harus dilakukan adalah menenangkan diri sendiri terlebih dahulu. Jika orang tua ikut berteriak, panik,

atau marah, maka emosi anak akan semakin meningkat karena merasa situasi tidak aman.

Langkah-langkah strategi *co-regulation*:

1. Menenangkan diri sendiri

Orang tua perlu menarik napas, mengontrol nada suara, dan menahan reaksi marah.

2. Mendekati anak dengan tenang

Dekati anak, posisikan tubuh sejajar, tunjukkan bahwa orang tua hadir untuk membantu.

3. Memvalidasi emosi anak

Contoh: “Kamu marah ya?” atau “Kamu kecewa?” dimana kalimat ini membuat anak merasa dipahami.

4. Memberikan sentuhan atau pendampingan

Pelukan, usapan, atau hanya duduk di dekat anak dapat memberi rasa aman.

5. Menggunakan kalimat singkat dan lembut

Misalnya: “Ibu di sini,” “Tenang dulu ya,” atau “Kalau sudah tenang kita bicara.”

6. Memberi arahan setelah anak tenang

Setelah emosi mereda, baru ajarkan cara meminta atau menyampaikan keinginan dengan baik.

Melalui *co-regulation* yang konsisten, anak akan belajar bahwa saat marah ia tidak sendirian dan perlahan akan meniru cara tenang dari orang tuanya.

BAB VIII

BONDING MELALUI STIMULASI PSIKOSOSIAL

Masa emas perkembangan anak sangat bergantung pada stimulasi yang diberikan oleh orang tua. Stimulasi psikososial merupakan upaya untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak yang mencakup aspek sosial, emosional, kemandirian, serta kemampuan bicara dan bahasa. Kurangnya stimulasi dan interaksi antara anak dan orang tua dapat memicu berbagai hambatan perkembangan, seperti keterlambatan bicara (*speech delay*) dan gangguan kemampuan sosial emosional.

8.1 Sentuhan fisik (pelukan, pijat bayi, dan kedekatan kulit)

Sentuhan fisik merupakan sarana komunikasi utama dan memegang peranan krusial dalam tahap awal pembentukan ikatan (*bonding*) dengan orang tua. Melalui sentuhan, orang tua tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga menunjukkan kasih sayang secara emosional²⁷.

Pelukan merupakan bentuk stimulasi taktil (perabaan) yang paling mendasar dan kuat dalam hubungan antara orang tua dan anak. Aktivitas ini bukan sekadar kontak fisik biasa, melainkan cara utama bagi bayi untuk

merasakan kehadiran, kasih sayang, dan perlindungan dari orang tuanya. Melalui pelukan yang hangat dan lembut, anak merasa diterima sepenuhnya, yang menjadi pondasi bagi rasa percaya diri di masa depan ²⁸.

Pijat Bayi (*Baby Massage*) adalah salah satu bentuk stimulasi fisik paling efektif yang memberikan rasa nyaman dan kesejahteraan menyeluruh. Praktik ini meningkatkan rasa percaya diri orang tua dalam menangani bayi mereka dan memperkuat kedekatan emosional. Saat melakukan pijatan, ibu atau ayah biasanya melakukan kontak mata, mencium, dan bersuara, yang semuanya merupakan komponen penting dalam memperkuat *bonding attachment*. Secara psikososial, jika pijat bayi dilakukan oleh bidan, perannya berkembang menjadi fasilitator yang membangun efikasi diri atau keyakinan orang tua. Bidan membantu orang tua mengatasi kecemasan dalam menyentuh bayi melalui contoh teknik yang aman, sehingga orang tua merasa lebih kompeten secara emosional dalam mengasuh ²⁸.

Kontak kulit ke kulit yang intens, termasuk selama momen menyusui, mengirimkan informasi lingkungan eksternal ke otak bayi secara konstan, membantu bayi merasa aman dan terlindungi di lingkungannya. Kedekatan fisik ini memicu pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. Stimulasi yang konsisten melalui kontak kulit mendukung kesehatan mental dan stabilitas emosionalnya di masa depan²⁸.

8.2 Membaca buku dan bercerita sebagai sarana kedekatan emosional.

Kegiatan membaca buku cerita bukan sekadar aktivitas kognitif, melainkan metode yang efektif untuk memperkuat kecerdasan emosional dan empati anak. Melalui narasi dalam buku cerita, anak belajar mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri. Pengalaman naratif memungkinkan anak untuk membangun hubungan yang peduli dan memahami nilai-nilai moral dari karakter yang mereka dengar.

Saat membacakan buku, orang tua berperan membimbing diskusi dan memodelkan ekspresi emosional yang tepat. Hal ini menciptakan atmosfer yang hangat dan mendukung, yang sangat diperlukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta perilaku kooperatif pada anak usia dini ²⁹.

BAB IX

MENGENALI GANGGUAN EMOSIONAL PADA BALITA

9.1 Ciri-ciri anak yang mengalami depresi atau kecemasan dini

Gangguan emosional pada anak usia dini umumnya terbagi menjadi dua kategori utama:

- *Internalizing problems*: gangguan yang cenderung dipendam (misalnya kecemasan dan depresi).
- *Externalizing problems*: gangguan yang tampak dalam perilaku (misalnya agresivitas, tantrum, dan hiperaktif).

Pembagian ini penting karena pada balita, gangguan sering lebih terlihat dari perilaku dibandingkan ekspresi emosi verbal. Gejala pada balita sering muncul dalam bentuk perilaku sehari-hari, seperti tantrum berlebihan atau tidak sesuai usia, perilaku agresif atau menentang, dan kesulitan mengontrol emosi. Hal ini membuat gangguan emosional sering disalah artikan sebagai kenakalan biasa. Berikut beberapa ciri anak yang mengalami depresi atau kecemasan dini.

A. Ciri-ciri depresi pada anak Ciri-ciri nya meliputi:

- Perubahan emosi
- Sedih berkepanjangan

- Mudah marah (iritabilitas lebih sering muncul dibanding kesedihan)
- Kehilangan minat: Tidak tertarik bermain atau melakukan aktivitas yang biasanya disukai
- Penurunan aktivitas: Anak tampak lesu, kurang aktif
- Menarik diri dari lingkungan sosial: Menghindari interaksi dengan teman atau keluarga

Namun, gejala depresi pada anak sering tidak khas dan bisa menyerupai gangguan perilaku biasa.

B. Ciri-ciri kecemasan (*anxiety*) pada anak

1. Ciri-ciri nya meliputi:

- Rasa takut atau khawatir berlebihan: Anak sering terlihat cemas tanpa sebab yang jelas atau berlebihan dibanding situasi normal
- Kesulitan berpisah dengan orang tua: Menangis atau panik saat ditinggal
- Perilaku menghindar atau menarik diri: Tidak mau berinteraksi atau bermain dengan lingkungan

2. Gejala fisik dan perilaku

- Gelisah
- Rewel
- Gangguan tidur

Pada anak, kecemasan sering muncul dalam bentuk fisik, bukan hanya pikiran. Keadaan ini biasanya sering terjadi bersamaan dengan gangguan lain (komorbid).

Misalnya ADHD atau gangguan perilaku, tetapi ini sulit dikenali secara langsung, sehingga membutuhkan observasi dari orang tua dan tenaga profesional

30.

9.2 Dampak *Stunting* terhadap kesehatan mental anak (kaitan nutrisi dan psikis)

Perkembangan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh faktor biologis dan lingkungan, terutama nutrisi dan kualitas pengasuhan. Menurut *World Health Organization*, pemenuhan nutrisi yang optimal serta pengasuhan yang mendukung sangat penting untuk perkembangan otak dan fungsi psikologis anak ³¹. Kekurangan nutrisi pada masa awal kehidupan dapat mengganggu perkembangan tersebut dan berpotensi menyebabkan gangguan kognitif maupun emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi seperti stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Stunting merupakan keadaan ketika balita memiliki tinggi yang kurang dari ukuran normal. Ini terjadi karena makanan yang mereka terima dalam jangka waktu lama tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh mereka. Stunting bisa menghambat perkembangan otak, yang dapat berpengaruh negatif dalam jangka panjang, seperti masalah keterbelakangan mental, menurunkan kemampuan perkembangan kognitif otak anak, kemampuan belajar yang rendah, dan kemungkinan terkena penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, hingga obesitas.

Menurut *World Bank*, anak yang mengalami stunting berisiko mengalami penurunan kemampuan kognitif, keterlambatan perkembangan, serta kesulitan dalam proses belajar. Selain itu, UNICEF juga menyatakan bahwa kesehatan mental anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi biologis seperti status gizi

³².

Dampak dari kekurangan gizi dapat mempengaruhi perilaku anak-anak. Mereka bisa menunjukkan tingkat aktivitas yang tidak seimbang, dan respon emosional mereka menjadi lebih sulit dikendalikan. Hasil akademis, kognitif, dan perilaku anak-anak bisa terpengaruh. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi biasanya mengalami kesulitan dalam mencapai hasil akademik yang baik. Performa kognitif mereka, seperti berpikir, belajar, dan memahami informasi, juga dapat terpengaruh secara buruk. Dampak jangka panjang dari stunting tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat mengganggu fungsi sosial, emosional, serta menurunkan kualitas hidup saat dewasa. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa nutrisi tertentu seperti omega-3, vitamin, dan mineral sangat penting untuk menjaga kesehatan mental seseorang³³. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang optimal sejak dini sangat penting untuk mendukung perkembangan mental dan emosional anak secara maksimal.

BAB X

PENGARUH GADGET DAN MEDIA TERHADAP EMOSI

10.1 Risiko *Screen Time* berlebihan terhadap regulasi diri

A. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi emosi merupakan kemampuan anak untuk mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Kemampuan ini sangat penting karena berpengaruh terhadap cara anak berinteraksi, beradaptasi dengan lingkungan, serta membentuk kepribadian di masa depan.

Seiring berkembangnya teknologi, anak usia dini semakin sering terpapar *screen time*, baik melalui gadget maupun media sosial. Media digital memang dapat memberikan manfaat, seperti membantu perkembangan kognitif dan kreativitas. Namun, berdasarkan berbagai penelitian, penggunaan yang berlebihan justru dapat mengganggu perkembangan regulasi diri anak.

B. Risiko *Screen Time* Berlebihan terhadap Regulasi Diri

1. Gangguan Pengelolaan Emosi

Screen time yang berlebihan dapat menyebabkan anak kesulitan dalam

mengontrol emosinya. Anak menjadi lebih mudah marah, sensitif, dan cenderung menunjukkan perilaku tantrum. Hal ini terjadi karena anak terbiasa dengan stimulasi instan dari layar, sehingga kurang terlatih dalam mengelola emosi secara mandiri ³⁴.

2. Lemahnya Kontrol Diri

Screen time yang berlebihan berhubungan dengan menurunnya kemampuan kontrol diri pada anak. Anak cenderung menjadi lebih impulsif dan mengalami kesulitan dalam mengatur perilakunya. Hal ini terjadi karena anak terbiasa mendapatkan stimulasi secara instan dari layar, sehingga tidak terlatih untuk menunggu atau mengelola rasa frustrasi. Akibatnya, kemampuan regulasi diri anak menjadi kurang berkembang dengan optimal ³⁵.

3. Gangguan Perkembangan Sosial-Emosional

Penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung anak dengan lingkungan sekitarnya. Akibatnya, kemampuan komunikasi tatap muka anak menjadi menurun dan anak mengalami kesulitan dalam memahami emosi orang lain. Padahal, perkembangan sosial-emosional sangat dipengaruhi oleh interaksi nyata dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan. Ketika interaksi ini berkurang,

maka perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak juga dapat terhambat ³⁴.

4. Gangguan Konsentrasi dan Perilaku

Screen time yang berlebihan berdampak pada konsentrasi dan perilaku anak. Berdasarkan penelitian Hamdan dkk. (2024), anak yang menggunakan *gadget* lebih dari 1 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH). Anak juga cenderung mengalami kesulitan dalam fokus serta kurang mampu mengontrol perilakunya.

5. Keterlambatan Perkembangan

Penggunaan *screen time* yang berlebihan juga dikaitkan dengan keterlambatan perkembangan pada anak. Hal ini meliputi keterlambatan bahasa, gangguan fungsi kognitif, serta hambatan perkembangan secara umum, terutama pada anak usia dini yang masih dalam masa pertumbuhan optimal.

6. Gangguan Kesehatan & Pola Hidup

Dari sisi kesehatan, *screen time* yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, serta kelelahan mental. Ketidakseimbangan antara aktivitas layar dan aktivitas fisik ini dapat berdampak pada kondisi fisik sekaligus kestabilan emosi anak.

7. Paparan Konten Tidak Sesuai Usia

Anak yang sering menggunakan *gadget* berisiko terpapar konten yang tidak sesuai dengan usianya, termasuk konten yang mengandung kekerasan. Anak cenderung meniru apa yang dilihat, sehingga hal ini dapat mempengaruhi perilaku serta kemampuan mereka dalam mengatur emosi

36.

10.2 Panduan pendampingan digital untuk usia 0-5 tahun

1. Mendampingi Anak Mengakses Gawai

Orang tua selalu bersama anak ketika ia menggunakan media digital untuk dua kepentingan utama yaitu menegosiasikan waktu akses dan memilih media dan saluran. Meski para ahli menyarankan waktu berhadapan dengan layar maksimal 2 jam sehari, namun jika aktivitas itu dikombinasikan dengan aktivitas produktif atau afektif (seperti berkomunikasi dengan keluarga di tempat jauh), maka durasi dapat bersifat fleksibel. Sebaliknya, jika orang tua mampu menyediakan aneka kegiatan yang lebih bermanfaat atau ada interaksi sosial yang penting maka waktu mengakses gawai dapat dikurangi. Hal lain, kemauan orang tua mengetahui media dan saluran yang disukai anak akan sangat bermanfaat untuk membangun komunikasi yang efektif dalam pengasuhan.

2. Menyeleksi Konten Yang Sesuai Untuk Anak

Seleksi dapat dilakukan dengan piranti lunak dan pemahaman. Orang tua dapat menggunakan kategorisasi atau rating yang digunakan penyedia konten. Beberapa aplikasi seperti *Play Store* misalnya, memiliki kategori khusus keluarga yang berisi konten-konten ramah anak. Aplikasi lain seperti Youtube juga menyediakan saluran Youtube Kids, pastikan anak-anak hanya menonton dari saluran semacam itu saja. Tapi pengaturan semacam itu tidak cukup, karena nilai masing-masing keluarga berbeda, maka orang tua perlu menekankan batasan kewajaran konten terkait dengan penampilan tubuh, adegan kekerasan, nilai cerita dsb. Contohnya, hubungan.

LGBT di beberapa negara barat telah dianggap alamiah tetapi di sebagian besar keluarga Indonesia masih menolaknya maka perlu bagi orang tua menekankan bahwa hubungan heteroseksual adalah sesuatu yang wajar sedangkan homoseksual tidak wajar.

3. Memahami Informasi yang Disediakan Media

Pemahaman dilakukan dengan menggunakan kerangka moral dan rasional masing-masing keluarga. Agar pola pengasuhan dapat berfungsi pendidikan yaitu nilai orang tua dianut juga oleh anak maka informasi yang didapatkan melalui media digital perlu didiskusikan. Ada banyak konten kontroversial di internet seperti berita kecelakaan yang berdarah-darah. Konten semacam itu tentu tak

pantas ditonton anak namun jika anak sudah terlanjur mengaksesnya maka orang tua perlu memberi pemahaman untuk menghindari, tidak menyebarkan dan mengantisipasi dampaknya bagi perasaan dan pikiran anak

4. Menganalisis Konten Digital untuk Menemukan Pola Positif dan Negatif Pembicaraan ini bertujuan agar orang tua dan anak memiliki

kesepahaman tentang pandangan mereka terhadap fenomena di luar rumah. Diskusi juga membuat anak terbuka terhadap berbagai perbedaan sudut pandang yang mungkin ditemui di luar rumah sehingga ia tidak menjadi pribadi yang ekstrim. Pada saat yang sama, orang tua dapat menggali sudut pandang anak-anak sesuai zamannya agar mudah mengasuh mereka saat ini dan kemudian hari.

5. Memverifikasi media digital

Tidak setiap informasi yang beredar di media digital merupakan informasi yang bersifat fakta. Verifikasi dilakukan untuk memastikan apakah informasi yang diterima bersifat fiksi atau fakta, kabar benar, atau kabar bohong. Kemampuan memverifikasi konten memerlukan kejelian dan kesabaran karena orang tua dan anak harus dapat menelusuri sumber- sumber informasi yang didapatkan dan memastikan kualitasnya.

6. Mengevaluasi Konten Media

Mengevaluasi konten media digital adalah keputusan akhir terhadap suatu informasi yang sudah melalui proses seleksi, pemahaman, analisis,

dan verifikasi. Keputusan yang muncul misalnya apakah informasi ini layak dipercaya dan disebarluaskan, hanya cukup untuk pengetahuan pribadi, atau justru cukup diabaikan karena bukan merupakan informasi yang penting. Diskusi antara orang tua dan anak bisa dilakukan untuk melatih anak mengambil keputusan atas informasi yang diterimanya dan membiasakan diri untuk kritis terhadap informasi yang diterimanya melalui media digital.

7. Mendistribusikan Konten Media

Berdasarkan nilai yang dianut keluarga dan kecenderungan di media digital, orang tua dan anak dapat membangun kesepahaman mengenai konten apa yang dapat dibagikan atau tidak dapat. Pada saat yang sama, penting bagi orang tua memperkenalkan konsep wilayah privat yang di era digital ini seringkali diabaikan bahkan dianggap tidak penting. Secara sederhana, segala sesuatu yang tidak pantas dibagikan pada banyak orang dalam kehidupan nyata juga tidak pantas dibagikan di media digital.

8. Memproduksi Konten Positif dan Produktif Bersama

Orang tua dapat mengarahkan waktu mengakses gawai untuk kegiatan produktif seperti belajar menggambar, mengolah kata dan data. Jika anak-anak diarahkan menjadi produsen maka waktu mereka menjadi konsumen akan jauh berkurang. Mereka juga akan belajar bahwa penggunaan media digital secara efektif akan menunjang keterampilan dan pengetahuan mereka saat ini dan kelak ketika dewasa.

9. Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan produktif terkait media digital

Saat ini ada banyak workshop dan lomba yang dapat diikuti anak-anak untuk melatih kemampuan menggunakan media digital secara produktif. Hal lain, orang tua dapat menunjukkan bukti-bukti digital bahwa ada banyak isu di dunia nyata yang dapat dipengaruhi oleh interaksi pengguna internet. Sebagai misal, pengumpulan donasi untuk korban bencana alam dapat dilakukan melalui internet.

10. Berkolaborasi Menciptakan Konten Digital

Berkolaborasi merupakan puncak dari keterampilan literasi digital. Untuk dapat berkolaborasi dengan baik dan mengoptimalkan potensi-potensi media digital, kemampuan literasi digital dasar mulai dari mengakses sampai berpartisipasi secara aktif diperlukan. Kolaborasi juga berarti kemampuan untuk bekerjasama dengan banyak pihak dalam mengkreasi suatu konten digital yang bermanfaat. Dalam lingkup keluarga, kolaborasi bisa dilakukan dengan cara sederhana, misalnya membuat konten kreatif yang dikerjakan orang tua dan anak secara bersama-sama³⁷.

Tips Aman Penggunaan Gadget pada Anak 0–5 Tahun :

1. Perhatikan sikap tubuh saat mengakses gawai: posisi mata sejajar, tidak membungkuk, di tempat terang, suara perantara
2. Kerimbangan waktu bermain dan mengakses gawai konten harus bersifat

riang, hindari konten sedih/konflik

3. Anak tidak diperkenankan memiliki akun media sosial atau e-mail
4. Pemaparan layar secara terbatas (maksimal 2 jam/hari)
5. Belajar menyalakan atau mematikan gawai, menelepon, mengirim pesan dan memotret
6. Selalu dampingi anak ketika mengakses gawai
7. Orang tua tidak menyediakan gawai pribadi ³⁷.

BAB XI

INSTRUMEN PENILAIAN PERKEMBANGAN MENTAL- EMOSIONAL

11.1 Menggunakan Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME)

1. Masalah Mental Emosional pada Anak

Masalah mental emosional pada anak merupakan kondisi di mana perilaku dan perasaan anak menyimpang atau tidak sesuai dengan tahap perkembangan usianya. Gangguan ini ditandai dengan adanya perbedaan yang signifikan dibandingkan anak seusianya, sehingga dapat mengganggu interaksi sosial, kemandirian, proses belajar, serta perilaku anak di lingkungan sekolah maupun rumah. Dengan demikian, kesiapan anak dalam memasuki pendidikan juga dapat dilihat dari kondisi mental emosionalnya

38.

Gejala yang sering dijumpai pada anak dengan gangguan mental emosional antara lain murung, rewel, sering menangis, pemarah, pembangkang, dan suka berkelahi. Selain itu, gangguan ini juga dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, mual, dan sakit perut tanpa ditemukan penyebab medis yang jelas. Jika

tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak luas terhadap perkembangan anak. Anak dapat mengalami rendah diri, kesulitan belajar, hingga berisiko mengalami masalah perilaku pada masa remaja seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat ³⁹.

11.2 Prevalensi dan Faktor Penyebab Masalah Mental Emosional

Secara global, masalah mental emosional pada anak cukup tinggi. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa sekitar 5–25% anak usia prasekolah mengalami disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan. Selain itu, dilaporkan pula bahwa anak yang mengalami gangguan kecemasan sekitar 9%, gangguan emosi 11–15%, dan gangguan perilaku 9–15%. Di Indonesia, sekitar 16% balita mengalami gangguan perkembangan, dan data lain menunjukkan hingga 62,02% anak usia prasekolah mengalami gangguan perkembangan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa masalah mental emosional merupakan isu yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian ⁴⁰.

gangguan mental emosional pada anak bersifat multifaktor. Berdasarkan teori *triad (specific agent, host, dan environment)*, faktor penyebab meliputi faktor anak (misalnya temperamen sulit, mudah frustrasi), faktor orang tua (pola asuh yang kurang tepat, komunikasi buruk, ekspresi emosi

negatif), serta faktor lingkungan (lingkungan yang tidak mendukung perkembangan anak) ³⁹.

Dampak dari gangguan mental emosional tidak hanya dirasakan oleh anak, tetapi juga orang tua dan lingkungan. Anak dapat mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan prestasi belajar yang menurun, orang tua dapat mengalami stres dan kelelahan emosional, serta lingkungan dapat merasa terganggu dengan perilaku anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini untuk mencegah dampak yang lebih berat ³⁹.

11.3 Penggunaan dan Pentingnya KMME

Salah satu metode deteksi dini yang digunakan adalah Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME). KMME merupakan alat skrining untuk mendeteksi secara dini adanya masalah mental emosional pada anak usia prasekolah, khususnya usia 36–72 bulan. Kuesioner ini terdiri dari 12 pertanyaan yang digunakan untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya gangguan mental emosional pada anak. Deteksi dini menggunakan KMME bertujuan untuk menemukan secara cepat adanya penyimpangan mental emosional, sehingga intervensi dapat segera dilakukan. Skrining ini dianjurkan dilakukan secara rutin setiap 6 bulan sekali pada anak usia 36– 72 bulan, sejalan dengan pemantauan tumbuh kembang anak ³⁸.

Penggunaan KMME sangat penting karena semakin dini gangguan terdeteksi, maka semakin besar peluang keberhasilan intervensi. Sebaliknya, keterlambatan deteksi akan menyebabkan gangguan menjadi lebih sulit ditangani dan dapat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak secara keseluruhan. Selain itu, KMME juga membantu tenaga kesehatan dalam menyusun rencana tindakan dan intervensi yang tepat sesuai dengan kondisi anak ⁴⁰. Dengan demikian, KMME merupakan alat yang efektif dalam deteksi dini masalah mental emosional pada anak, sehingga diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan yang lebih berat di masa depan serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KUESIONER MASALAH MENTAL EMOSIONAL (KMME)

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anak seringkali terlihat marah tanpa sebab yang jelas? (seperti banyak menangis, mudah tersinggung atau bereaksi berlebihan terhadap hal-hal yang sudah bisa dihadapinya) tanpa sebab yang jelas?		
2	Apakah anak anda tampak menghindar dari teman-teman atau anggota keluarganya? (seperti ingin merasa sendirian, menyendiri atau merasa sedih sepanjang waktu, kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasa sangat dinikmati)		
3	Apakah anak anda terlihat berperilaku merusak dan menentang terhadap lingkungan disekitarnya? (seperti melanggar peraturan yang ada, mencuri, seringkali melakukan perbuatan yang berbahaya bagi dirinya, atau menyiksa binatang atau anak-anak lainnya) Dan tampak tidak peduli dengan nasihat-nasihat yang sudah diberikan kepadanya?		
4	Apakah anak anda memperlihatkan adanya perasaan ketakutan atau kecemasan berlebihan yang tidak dapat dijelaskan asalnya dan tidak sebanding dengan anak lain seusianya?		
5	Apakah anak anda mengalami keterbatasan oleh karena adanya konsentrasi yang buruk atau mudah teralih perhatiannya, sehingga mengalami penurunan dalam aktivitas sehari-hari atau prestasi belajarnya?		
6	Apakah anak anda menunjukkan perilaku kebingungan sehingga mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan membuat keputusan?		
7	Apakah anak anda menunjukkan adanya perubahan pola tidur ? (seperti sulit tidur sepanjang waktu, terjaga sepanjang hari, sering terbangun diwaktu tidur malam oleh karena mimpi buruk, mengigau)		
8	Apakah anak anda mengalami perubahan pola makan ? (seperti kehilangan nafsu makan, makan berlebihan atau tidak mau makan sama sekali)		
9	Apakah anak anda seringkali mengeluh sakit kepala, sakit perut atau keluhan-keluhan fisik lainnya ?		
10	Apakah anak anda seringkali mengeluh putus asa atau berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya?		
11	Apakah anak anda menunjukkan adanya kemunduran perilaku atau kemampuan yang sudah dimilikinya? (seperti mengompol kembali, menghisap jempol, atau tidak mau berpisah dengan orang tua/pengasuhnya?)		
12	Apakah anak anda melakukan perbuatan yang berulang-ulang tanpa alasan yang jelas?		

11.4 Observasi kemandirian dan kematangan sosial

Masa prasekolah merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang anak, khususnya dalam aspek sosial dan emosional. Pada tahap ini, anak mulai belajar

berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan, mampu berinteraksi dengan orang lain, serta mengendalikan emosi. Oleh karena itu, observasi terhadap kemandirian dan kematangan sosial anak perlu dilakukan sebagai bagian dari penilaian perkembangan secara menyeluruh ⁴¹.

merupakan kemampuan anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung sepenuhnya pada orang lain. Anak yang mandiri mampu mengurus dirinya sendiri, seperti makan, memakai pakaian, serta melakukan aktivitas dasar lainnya sesuai dengan tahap usianya. Selain itu, kemandirian juga ditandai dengan kemampuan anak dalam mengambil keputusan sederhana, memahami perbedaan antara benar dan salah, serta bertanggung jawab terhadap tindakannya ⁴².

Perkembangan kemandirian sangat penting karena berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi anak. Anak yang memiliki kemandirian yang baik cenderung lebih mudah berinteraksi, bekerja sama, serta berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, kurangnya kemandirian dapat menyebabkan anak menjadi bergantung, kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial ⁴².

A. Kematangan Sosial Anak

Kematangan sosial merupakan kemampuan individu untuk mengurus dirinya sendiri serta berpartisipasi dalam lingkungan sosial secara efektif. Kematangan sosial mencakup beberapa aspek, antara lain kemampuan bantu diri (*self-help*), kemampuan mengarahkan diri (*self-direction*), kemampuan bergerak (*locomotion*), kemampuan bekerja (*occupation*), kemampuan bersosialisasi

(*socialization*), dan kemampuan berkomunikasi (*communication*)⁴³.

Anak dengan kematangan sosial yang baik mampu berinteraksi dengan teman sebaya, berbagi, bekerja sama, serta mengikuti aturan yang berlaku. Perkembangan kematangan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kematangan biologis, yaitu perkembangan fisik dan fungsi tubuh, khususnya otak, yang memengaruhi kemampuan anak dalam mengontrol emosi dan beradaptasi. Faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan lingkungan, yang berperan dalam memberikan stimulasi dan contoh perilaku sosial kepada anak⁴².

B. Metode Observasi Kemandirian dan Kematangan Sosial

Observasi kemandirian dan kematangan sosial dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku anak dalam aktivitas sehari-hari. Pengamatan dapat dilakukan saat anak bermain, berinteraksi dengan teman, maupun saat melakukan kegiatan perawatan diri⁴².

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam observasi, antara lain:

1. Observasi dilakukan dalam situasi alami tanpa tekanan pada anak
2. Pengamatan dilakukan secara berulang untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat
3. Penilaian didasarkan pada perilaku nyata yang ditunjukkan anak

C. Instrumen Observasi

Instrumen observasi kemandirian dan kematangan sosial tidak bersifat baku seperti Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME), sehingga dapat disusun berdasarkan indikator perkembangan anak sesuai dengan teori. Instrumen dapat berupa checklist atau skala penilaian sederhana.

Contoh indikator observasi meliputi:

- Kemandirian: anak mampu makan sendiri, memakai pakaian sendiri, dan melakukan aktivitas dasar lainnya
- Kematangan sosial: anak mampu bermain dengan teman, berbagi, serta mengikuti aturan

Penilaian dapat menggunakan skala seperti “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”, atau dalam bentuk sederhana “ya” dan “tidak”.

D. Interpretasi Hasil Observasi

Hasil observasi digunakan untuk menilai apakah perkembangan anak sudah sesuai dengan usianya. Apabila sebagian besar indikator telah tercapai, maka perkembangan anak dapat dikategorikan baik. Namun, jika masih banyak indikator belum tercapai, maka anak memerlukan stimulasi tambahan dan pemantauan lebih lanjut.

E. Keterkaitan Kemandirian dan Kematangan Sosial

Kemandirian dan kematangan sosial merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam perkembangan anak. Kemandirian membantu anak menjadi lebih percaya diri

dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan kematangan sosial membantu anak dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Anak yang mandiri cenderung lebih mudah bergaul dan bekerja sama dengan orang lain. Sebaliknya, anak yang memiliki kematangan sosial yang baik akan lebih mudah mengembangkan kemandirian. Dengan demikian, kedua aspek ini saling mendukung dalam membentuk perkembangan sosial emosional anak secara optimal ⁴³.

BAB XII

KESIMPULAN

Manajemen Asah, Asih, dan Asuh pada balita merupakan suatu pendekatan holistik yang menempatkan anak sebagai individu yang berkembang secara utuh, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. Dalam masa *golden age*, yaitu periode kritis perkembangan anak sejak lahir hingga usia lima tahun, pemenuhan ketiga kebutuhan dasar ini menjadi fondasi utama dalam membentuk kualitas kehidupan anak di masa depan.

Kebutuhan asah berperan dalam menstimulasi perkembangan kognitif dan potensi anak melalui rangsangan yang tepat dan berkesinambungan. Sementara itu, kebutuhan asuh memastikan terpenuhinya aspek fisik dan biologis anak, seperti nutrisi, kesehatan, dan lingkungan yang bersih serta aman. Namun demikian, di antara ketiga komponen tersebut, asih atau kasih sayang terbukti memiliki peran sentral sebagai penghubung dan penguat antara aspek fisik dan psikologis anak.

Kasih sayang bukan sekadar bentuk interaksi emosional, melainkan memiliki dasar biologis yang kuat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui mekanisme neuroendokrin, kasih sayang memengaruhi kerja otak, khususnya dalam mengatur hormon pertumbuhan, respons stres, serta fungsi metabolisme tubuh. Anak yang tumbuh dalam lingkungan

penyuh kasih sayang cenderung memiliki kondisi fisiologis yang lebih stabil, sehingga proses pertumbuhan fisiknya dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, dari perspektif neurosains, kasih sayang berperan penting dalam membentuk struktur dan fungsi otak, terutama pada area prefrontal cortex yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi. Anak yang mendapatkan kasih sayang secara konsisten akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih mudah beradaptasi, serta memiliki kecerdasan sosial yang lebih tinggi.

Konsep ini sejalan dengan teori kelekatan yang dikemukakan oleh *John Bowlby*, yang menekankan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan figur lekat menjadi dasar terbentuknya rasa percaya diri, kemampuan menjalin hubungan interpersonal, serta kesehatan mental di masa depan. Anak yang memiliki kelekatan aman (*secure attachment*) akan tumbuh menjadi individu yang lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih adaptif.

Implementasi manajemen ASIH dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari peran orang tua dan lingkungan terdekat anak. Komunikasi yang empatik, responsif terhadap kebutuhan anak, pemberian stimulasi psikososial, serta penciptaan lingkungan yang aman dan nyaman merupakan bentuk nyata dari penerapan ASIH. Selain itu, kemampuan orang tua dalam mengelola emosi, memahami perilaku anak seperti tantrum sebagai bentuk komunikasi, serta mendampingi anak dalam menghadapi perkembangan zaman, termasuk penggunaan media digital,

menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional anak.

Di sisi lain, tantangan dalam pengasuhan seperti pengabaian emosional, kurangnya stimulasi, paparan gadget berlebihan, serta masalah gizi seperti stunting dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan anak, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap gangguan mental emosional melalui berbagai instrumen seperti Kuesioner Masalah Mental Emosional (KMME) serta observasi perkembangan anak menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan intervensi yang tepat.

Pada akhirnya, manajemen ASIHI bukan hanya tanggung jawab individu orang tua, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama antara keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Investasi dalam bentuk kasih sayang, perhatian, dan stimulasi yang tepat sejak dini akan memberikan dampak jangka panjang yang sangat besar, yaitu terbentuknya generasi yang sehat secara fisik, matang secara emosional, cerdas secara kognitif, serta mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kasih sayang (Asih) merupakan inti dari seluruh proses tumbuh kembang anak, yang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga membentuk fondasi kesehatan mental dan kualitas kehidupan anak di masa depan. Investasi emosional yang diberikan pada masa balita bukanlah sesuatu yang bersifat sementara, melainkan merupakan bekal utama yang akan menentukan arah perkembangan individu sepanjang kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tresyana SD, Rini AS. Hubungan Pola Asuh, Pola Asih, Dan Pola Asah Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 12-59 Bulan Di Desa Sukajaya Kecamatan Sumedang Selatan Tahun 2022. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia. 16 November 2023;3(2):595–600. doi:10.53801/sjki.v3i2.180
2. Setuyani A, Sukei, Esyuananik. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
3. Bogin B. What makes people grow? Love and hope. J Physiol Anthropol. 1 Desember 2023;42(1). doi:10.1186/s40101-023-00330-7 PubMed PMID: 37443075.
4. Kolk SM, Rakic P. Development of prefrontal cortex. Neuropsychopharmacology. Springer Nature; 2022. hlm. 41–57. doi:10.1038/s41386-021-01137-9 PubMed PMID: 34645980.
5. Shih HC, Kuo ME, Wu CW, Chao YP, Huang HW, Huang CM. The Neurobiological Basis of Love: A Meta-Analysis of Human Functional Neuroimaging Studies of Maternal and Passionate Love. Brain Sciences. MDPI; 2022. doi:10.3390/brainsci12070830
6. Bowlby J. Attachment Theory, Separation Anxiety, and Mourning. 1975.
7. John P, Cenceng B). PERILAKU KELEKATAN PADA ANAK USIA DINI. Cenceng Perilaku Kelekatan Anak Usia Dini ... Lentera [Internet]. 2015. Tersedia pada: https://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby.

8. Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall SN. *Patterns of Attachment*. Psychology Press; 2015.
9. Munawaroh H. Pendidikan Anak Usia Dini Teori John Bowlby dalam Pandangan Psikologi Islam. Universitas Sains Al-Quran Jawa Tengah. 2025.
10. Perilaku P, Ditinjau S, Teori D, Bowlby K, Widodo A. ENTITA : Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial. Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial. 2020;2(1). doi:10.19105/ejpis
11. IMPROVING EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT: WHO Guideline Attachment Maternal-infant bonding.
12. UNICEF. How to use the handbook, understand nurturing care, and take action. Dalam.
13. World Health Organization. NURTURING CARE FOR EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT IN SUPPORT OF. 2018.
14. Astuti SW, Qana'a M, Pabokori Sudirman. ILMU KELUARGA DAN PERKEMBANGAN ANAK: KONSEP, TEORI, DAN APLIKASI PRAKTIS. CV GET PRESS INDONESIA; 2026.
15. Hadi Bayu Saputrai R, Ermiana I. STRATEGI GURU DALAM MENANGANI PERILAKU AGRESIF ANAK USIA DINI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PERAN DI TK HIFZIL ATFAL PERENDAK. 2025.
16. Herawati N. Harmoni dalam Perbedaan: Pemberdayaan Psikologis Keluarga dengan Anggota Berkebutuhan Khusus dan Lansia. Penerbit Adab.
17. Mulyani M, Dewi I. Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. CV Eureka Media Aksara; 2024.

18. Harianja AL, Siregar R, Lubis JN. Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini melalui Bermain Peran. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 1 September 2023;7(4):4871–80. doi:10.31004/obsesi.v7i4.5159
19. Nurhusnaina I, Santika PP, Lubis PW, Jannah TR. Peran Bermain dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak. Vol. 2. 2024.
20. Halipah S, Or SM, Anak P, Dini U, Sekolah PJ, Keguruan T, dkk. MANFAAT BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN ASPEK SOSIAL DAN EMOSI ANAK USIA DINI.
21. Choirunnisa E, Fajar Wulandari Y, Hamid AI. PERAN EMPATIK DALAM KOMUNIKASI TERAPEUTIK: STUDI KASUS FENOMENOLOGIS PADA PENGALAMAN TERAPIS PSIKOLOG DI RSUD ANUGERAH SEHAT AFIAT DEPOK [Internet]. Vol. 2. 2025;2(4). Tersedia pada: <https://edujavare.com/index.php/rmi/index>
22. Newton A. Active listening for effective student engagement Presentation abstract. urnal of Learning Development in Higher Education. 2024.
23. Studi Psikologi P, Kedokteran F. Metode Stimulasi yang Dapat Diberikan untuk Anak yang Mengalami Keterlambatan Bicara (Speech Delay) Ni Made Dila Citra Lestari 1 📞. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research. 4:1167–75.
24. Lestari A, Huda K, Sunan Kalijaga Yogyakarta U, Laksana Adisucipto J. LOVING NOT LABELLING : DAMPAK NEGATIF LABELLING TERHADAP PERKEMBANGAN BAKAT DAN KREATIF ANAK. Genta Mulia. 2021;1.

25. Coyne SM, Shawcroft J, Gale M, Gentile DA, Etherington JT, Holmgren H, dkk. Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood. *Comput Human Behav.* 1 Juli 2021;120. doi:10.1016/j.chb.2021.106762
26. Cave-Freeman D, Mancini VO, Wakschlag LS, Finlay-Jones A. Maternal emotion regulation and early childhood irritability: The mediating role of child directed emotion regulation strategies. *Pers Individ Dif.* 1 Oktober 2022;196. doi:10.1016/j.paid.2022.111717
27. Monica Sianipar W, Oktavia Ningsi S, Lutfiyah N, Purnama Sari Y, Fitriana D, Sherly Utami W, dkk. Optimalisasi Bonding Ibu dan Anak Usia Dini melalui Kegiatan Kreatif Bloom Together di PAUD Kasih Sayang [Internet]. Tersedia pada: <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmmba/index>
28. Widiani NNA, Chania MP. Keajaiban Sentuhan Ibu Pentingnya Sentuhan dan Interaksi Pijat Bayi pada Tumbuh Kembang Anak. *Nuansa Fajar Cemerlang*; 2025.
29. Endang Sari M, Ula F, Panca Sakti Bekasi U. PENINGKATAN KEMAMPUAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK MELALUI KEGIATAN MEMBACA BUKU CERITA DI TK DEVI AULIA.
30. Ogundele MO. Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World J Clin Pediatr.* 8 Februari 2018;7(1):9–

26. doi:10.5409/wjcp.v7.i1.9 PubMed PMID: 29456928.
31. GUIDELINE: IMPROVING EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT EXECUTIVE SUMMARY ON MY MIND THE STATE OF THE WORLD'S CHILDREN 2021 [Internet]. Tersedia pada: www.unicef.org/sowc.
32. Sinthya Nirwana P, Putri DH, Oktora MZ. HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN KECUKUPAN GIZI DAN POLA MAKAN. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*. 2024;1(2).
33. Keguruan ST, Pendidikan DI, Lombok H, Juandra U, Mahendra P, Prisma J, dkk. EMOSIONAL ANAK USIA DINI. *Jurnal Riset Pendidikan dan Pengajaran*[Internet]. 2(1):1–6. Tersedia pada: <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/JRPP>
34. Pratama DWY. PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN)*: [Internet]. 2024 [dikutip 26 April 2026]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32672/ampoen.v2i1b.2008>
35. Aini R, Tinggi S, Islam A, Deli TT. PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA DINI : TINJAUAN SISTEMATIS. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*. 2025.
36. Herlina DS, Setiawan B, Gilang Jiwana MA, Seri Literasi Digital Japelidi M. DIGITAL PARENTING.
37. Salsabela E, Khumaeroh S, Widjayatri RD. PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK PRA

SEKOLAH DENGAN INSTRUMEN KUESIONER MASALAH MENTAL EMOSIONAL. P-ISSN. 2(2):191–8. doi:10.32665/abata

38. Setiawati Y. Buku Pedoman Deteksi Dini Gangguan Mental. Dwiputra Pustaka Jaya; 2017.
39. Hayati I. DETEKSI DINI PENYIMPANGAN EMOSIONAL PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN.
40. Khadijah, Indri Nursajidah, Tria Andriani, Putri Mawardah Lubis, Wardah Hayirani Lubis. Deteksi Dini Perkembangan Sosial Kemandirian Anak Usia 6 Tahun melalui Observasi Kegiatan Bermain di TK Al Jama'iyah. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan. 31 Desember 2025;4(3):15659–64. doi:10.31004/jerkin.v4i3.4346
41. Wahyudianta MT, Zolanda M, Fadilla M, Fujiastuti A. Penggunaan artificial intelligence pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. Teacher in Educational Research. 11 Maret 2024;6(1):30–6. doi:10.33292/ter.v6i1.509
42. Mtati CN, Munnik E. Instruments measuring emotional-social competence in preschoolers in South Africa: A review study. African Journal of Psychological Assessment. AOSIS (pty) Ltd; 2023. doi:10.4102/ajopa.v5i0.111