



THE 6<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE  
OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION  
OCTOBER 12<sup>th</sup>, 2022

**UPAYA KENDALI EMOSI ANAK USIA 4-6 TAHUN MELALUI AFIRMASI  
POSITIF DI MASA PASCA PANDEMI**

**Ema Mayumi N<sup>1</sup>, Euis Kurniati<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, [mayumiema80@gmail.com](mailto:mayumiema80@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Keterbatasan kegiatan saat pandemi sejak awal tahun 2020 membuat anak-anak tidak bisa banyak berkegiatan diluar rumah untuk bersosialisasi yang berdampak pada perkembangan emosi anak khususnya untuk anak usia dini karena pada saat usia keemasan itulah sebetulnya waktu yang sangat baik bagi pembentukan karakter serta stimulus perkembangan emosi. Setelah pemerintah memperbolehkan pertemuan tatap muka, ditemukan beberapa anak yang menunjukkan emosi negatif seperti agresif, tidak sabar, cepat marah, mudah menyerah dan kurang percaya diri. Walaupun sebelumnya sudah ada beberapa karakter anak seperti ini, tapi pada masa pasca pandemi jumlahnya semakin meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya guru dalam pengendalian emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan afirmasi positif yang dilakukan secara berulang setiap hari. Dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif peneliti menggunakan metode pengumpulan data, wawancara, dokumentasi, dan observasi. Kesimpulan dari hasil penelitian ini anak-anak yang rutin melakukan afirmasi positif terpantau lebih tenang, sabar, lebih tekun serta percaya diri.

**Kata Kunci:** *emosi, pasca pandemic, afirmasi positif.*



**THE 6<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE  
OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION  
OCTOBER 12<sup>th</sup>, 2022**

## **1. PENDAHULUAN**

Pembatasan sosial yang diterapkan oleh pemerintah akibat dari Pandemi telah membuat banyak aspek dan kegiatan masyarakat mengalami perubahan yang signifikan, salah satunya di bidang Pendidikan. (Eriyani dan Amiliya, 2020) Sejak pemberlakuan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia no 4 tahun 2020 tentang pembelajaran jarak jauh, guna mencegah penyebaran covid, membuat segala kegiatan di luar rumah dibatasi, termasuk kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar diharapkan untuk dilakukan secara online dengan jumlah jam pertemuan yang lebih sedikit. Banyak dampak negative yang sudah disampaikan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Pembelajaran dari rumah perlu mendapatkan perhatian lebih dari orang tua (Munastiwi dan Priyono 2021)

Untuk sebagian orang tua yang memiliki anak usia dini bahkan memilih untuk menunda anaknya didaftarkan sekolah karena saat itu jenjang sekolah TK/PAUD/RA bukan menjadi jenjang sekolah wajib. Kendala muncul ketika sebagian orang tua kurang meluangkan waktunya untuk memperhatikan perkembangan anak khususnya perkembangan emosinya. Orang tua yang terkena covid 19 rata-rata melakukan isolasi mandiri selama kurang lebih dua minggu, dan melakukan masa *recovery* beberapa minggu setelahnya. Durasi yang lama tersebut tentunya membuat anak jauh dari pola asuh orang tuanya.

Perkembangan Sosial Emosional adalah perkembangan perilaku anak tentang bagaimana cara anak beradaptasi terhadap aturan-aturan di lingkungannya. (Maghfiroh, dkk., 2020) Perkembangan emosi ini menjadi salah satu hal yang penting bagi anak untuk menerima dunia luar. Usia golden age merupakan usia yang paling baik untuk pembentukan karakter khususnya untuk pengendalian emosinya.

Pendidikan karakter erat kaitannya dengan pengendalian emosi.

Afirmasi positif adalah hal yang menjadi trending di kalangan orang dewasa. Bahkan dalam berbagai akun Instagram menjadi reels favorit yang sering ditirukan ulang oleh akun lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana proses pemberian afirmasi positif ini diberikan kepada anak didik sebagai salah satu upaya untuk pengendalian emosinya. Pada banyak hasil penelitian, teknik pemberian afirmasi positif ini banyak dilakukan untuk orang dewasa seperti pada penelitian N.Cholifah dan R.Farida, 2018 yang meneliti pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap ibu hamil, SE.Novandri, 2020 yang meneliti pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap pasien diabetes. Kali ini, peneliti ingin mengamati pemberian afirmasi positif terhadap siswa TK usia 4-6 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi siswa yang sudah diberikan afirmasi positif sebagai upaya kendali emosi anak usia 4-6 tahun.

## **2. METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara terhadap orang tua dan guru.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Semenjak terjadinya pembatasan sosial, pembelajaran di sekolah telah dialihkan ke pembelajaran daring. Pembelajaran tidak lagi dilakukan tatap muka langsung, namun semua dilakukan melalui daring. Guru memulai kegiatan belajar melalui video yang disiarkan secara langsung melalui jalur khusus yang mana kemudian para siswa bisa menyimak, mendengarkan, dan belajar akan materi yang disampaikan oleh guru. Semuanya



**THE 6<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE  
OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION  
OCTOBER 12<sup>th</sup>, 2022**

berlangsung seperti jam pembelajaran sebelumnya, yang membedakan hanyalah kondisi tempatnya saja, tidak lagi diadakan di ruang kelas sekolah. Semua pembelajaran yang dilakukan guru dilakukan secara online.

Pembatasan sosial membuat anak-anak tidak lagi banyak berkegiatan di luar rumah, bahkan untuk kegiatan belajar sekalipun. Hal ini memberi dampak yang cukup signifikan dalam perkembangan emosi anak. Kurangnya sosialisasi akibat pembatasan sosial, khususnya bagi anak usia 4-6 tahun membuat mereka terhambat dalam perkembangan emosinya. Anak usia 4-6 tahun merupakan usia keemasan dan menjadi waktu yang sangat baik bagi pembentukan karakter serta stimulus perkembangan emosi anak.

Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh hubungan interaksi anak dengan lingkungannya termasuk dengan temannya, sedangkan kemampuan anak dalam mengelola emosi ada kaitannya dengan kemampuan anak dalam interaksi yang efektif dengan anak yang lainnya. (Santrock, 2014) Sebelum pandemi, pembelajaran di sekolah memberi kesempatan anak untuk bergaul dengan teman-temannya yang berasal dari berbagai kalangan. Hal ini memberi manfaat yang signifikan dalam perkembangan emosi anak, perihal toleransi, kerja sama, empati simpati, sikap kooperatif, dan sebagainya. Namun, selama pandemi akibat dari pembatasan sosial pembelajaran dialihkan ke pembelajaran daring sehingga perkembangan sosial dan emosional anak kurang berkembang dengan baik.

Setelah pemerintah memperbolehkan pertemuan tatap muka, ditemukan beberapa anak yang menunjukkan emosi negatif seperti agresif, tidak sabar, cepat marah, mudah menyerah dan kurang percaya diri. Walaupun sebelumnya sudah ada beberapa karakter anak seperti ini, tapi pada masa pasca pandemi jumlahnya semakin

meningkat. Perilaku emosi anak berpengaruh juga terhadap perilaku sosial anak, sehingga apabila emosinya terganggu maka perilaku juga ikut terganggu. Interaksi sosial antar sesama anak-anak akan membantunya dalam perkembangan emosi dan perkembangan perilaku anak, meskipun harus membutuhkan waktu untuk proses adaptasi kembali setelah sebelumnya sudah terlalu lama dalam pembelajaran daring.

Ditemukannya beberapa kasus anak yang menunjukkan emosi negative setelah penerapan pembelajaran daring selama pandemi perlu mendapatkan perhatian khusus dari keluarga atau juga dari guru-guru di sekolahnya. Penting sekali peran orang tua dalam perkembangan emosional anak, khususnya anak usia 4-6 tahun. Dengan pengasuhana yang baik, orang tua bisa menjadi mitra yang tepat bagi guru dalam mendampingi anak selama proses transisi dari pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka. Hal ini dilakukan agar emosi negatif yang dimiliki anak bisa diubah menjadi emosi positif demi kebaikan perkembangan sosial dan perkembangan emosi anak.

Untuk optimalisasi dalam perkembangan emosi anak usia 4-6 tahun pasca pandemic, bisa dengan mengajak anak untuk lebih mengenal dirinya sendiri, proses interaksi yang bisa dimulai dari keluarga dengan memberikan afirmasi positif setiap harinya. Hal ini bisa bermanfaat agar nantinya anak dapat membangun kepercayaan dirinya, lebih terbuka sehingga lebih mudah bermain dengan teman sebaya dan membangun kemampuan interaksi dan sosialisasi anak di lingkungan selain keluarga.

Afirmasi positif bisa didapatkan oleh anak melalui keluarga, khususnya orang tua. Orang tua perlu membiasakan diri dan melatih dalam mengucapkan kalimat positif sebagai bentuk afirmasi positif kepada anak. Karena hal ini dapat membantu anak dalam perkembangan sosial dan emosi anak.



## THE 6<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION OCTOBER 12<sup>th</sup>, 2022

Adapun upaya kendali emosi anak usia 4-6 tahun melalui afirmasi positif bisa dilakukan dengan berbagai cara, antara lain: memberi apresiasi kepada anak, tidak membandingkan, serta hal-hal yang lainnya.

### **Memberi Apresiasi kepada Anak**

Bagi anak, dunia merupakan tempat bermain, apalagi bagi anak usia 4-6 tahun, masa dimana menjadi waktu emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Penting sekali bagi anak 4-6 tahun untuk mendapatkan Pendidikan yang melibatkan anak secara langsung, itulah sebabnya di usia anak 4-6 ini metode pembelajaran yang digunakan lebih banyak melibatkan permainan, interaksi langsung dengan teman sebaya dan guru, serta terlibat dalam beberapa kegiatan yang menyenangkan.

Adanya pandemi memberi dampak yang signifikan dalam perkembangan anak, perubahan metode menjadi pembelajaran daring membuat guru dan murid beradaptasi, termasuk juga orang tua. Anak lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah, dan bagi sebagian orang tua, tentu hal ini akan menambah upaya lagi agar menciptakan rumah yang rapi. Untuk menjaga semangat anak agar terus mau belajar dan bersekolah, disini pentinglah afirmasi positif. Memberi apresiasi kepada anak bisa menjadi salah satu bentuk afirmasi positif. Seperti: ketika anak mendapatkan kegagalan dalam usahanya, berilah pujian dan penjelasan kepada anak untuk tetap semangat mencoba dan memberi masukan yang baik untuk anak, tatap matanya sambil tersenyum sembari menghiburnya dengan kata-kata positif atau pelukan, selain itu bisa pula dengan cara memberikan hadiah sederhana untuk anak atas prestasi dan tingkah laku baiknya, seperti memberi hadiah ketika anak baru saja menyelesaikan tugas sekolahnya.

### **Tidak membandingkan**

Setiap anak itu dilahirkan secara special, yang memiliki spesialisasi dan keahlian yang berbeda. Sudah sewajarnya

orang tua tidak perlu untuk membandingkan dengan anak lainnya. Hal ini dilakukan agar anak menjadi lebih sabar dan tenang. Selain itu, anak juga memiliki alternative lain dalam menyelesaikan tugas sekolahnya, sehingga tidak perlu dibandingkan dengan yang lain apabila anak melakukannya dengan cara berbeda dan mendapatkan hasil yang berbeda pula. Tetap pantau anak selama fase transisi dari pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka serta memberikan dukungan terhadap anak bahwa dia memiliki kemampuan untuk belajar dan berusaha.

Hal ini juga berlaku bagi guru di sekolahnya untuk tidak membandingkan anak yang satu dengan anak yang lainnya. Selain sebagai bentuk upaya menumbuhkan rasa percaya diri, upaya tidak membandingkan juga bisa membuat anak untuk terus berusaha dalam belajar dan percaya pada kemampuan diri sendiri, serta agar anak tidak minder dan rendah diri terhadap yang lainnya.

### **Hal-hal lainnya**

Upaya kendali emosi anak usia 4-6 tahun melalui afirmasi positif tidak hanya melalui kata-kata, namun juga bisa ditunjukkan melalui tindakan, perilaku, kontak fisik, gestur tubuh, nada bicara, ekspresi wajah. Semua dilakukan sebagai upaya pengendalian emosi anak agar tidak merasa terancam atau takut. Dengan perilaku, nada bicara yang lembut, bisa menjadi afirmasi positif di dalam proses transisi pembelajaran secara langsung setelah pandemic. Hal ini akan memudahkan anak untuk beradaptasi lebih mudah dan lebih cepat membaur pada suasana pembelajaran yang tidak lagi melalui daring.

## **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa upaya kendali emosi anak usia 4-6 tahun



**THE 6<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE  
OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION  
OCTOBER 12<sup>th</sup>, 2022**

melalui afirmasi positif bisa dilakukan dengan berbagai cara, antara lain memberi apresiasi kepada anak, tidak membandingkan, serta hal-hal yang lainnya. Adapun implikasi dari penelitian ini bahwa anak-anak yang rutin melakukan afirmasi positif jauh lebih tenang, sabar, lebih tekun serta lebih percaya diri.

## **REFERENASI**

- Amiliya, R., & Giantara, F. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Al-Abyadh*, 4(2), 116-125. <https://doi.org/10.46781/al-abyadh.v4i2.385>
- Antara, & Prima, E. (2020). Pembelajaran Daring Pengaruhi Jiwa anak, Perlu Antisipasi Cepat. *TEMPO.CO*.
- Eriani, E., & Amiliya, R. (2020). Mitra Ash-Shibyan Blended Learning : Kombinasi Belajar Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 03(01), 11–21
- Munastiwi, E., & Puryono, S. (2021). Unprepared management decreases education performance in kindergartens during Covid-19 pandemic. *Heliyon*, 7(5), e07138. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07138>
- Maghfiroh A.S, Usman J & Nisa L. (2020). Penerapan Metode Bermain Peran Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini di PAUD/KB Al-Munawwarah Pamekasan. *Jurnal KIDDO: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol. 1 No. 1, 2020, 3.
- Na'imah, M. F. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Moral Pada Anak Usia Dini. Yogyakarta: UNY.
- Novandri, Sakanun Eka (2020) Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Self Regulation (Regulasi Diri) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Undergraduate thesis, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Oktarina, A., & Fatonah, S. (2021). Pegamatan Tentang Pembelajaran dan Penilaian Pada Anak Usia Dini di Era Pandemi Covid-19. *Cakrawala: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1)
- Purwanta, H. W. (2021). Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Selama Pembelajaran Daring Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan ANak Usia DIni*.
- Santrock, J. W. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sholikhah, A. (2017). Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 342–362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>
- Sutapa, W. S. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Perilaku Sosial Emosional Anak. Yogyakarta: UNY.
- Syafrudin, R. D. (2019). Hubungan Regulasi Ekonomi Dengan Perilaku Prososial Anak Usia Dini.
- Trismadewi, K. (2021). Tantangan Pembelajaran Daring pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1).