



Basic Emotion dan Macam-Macam Emosi pada Anak Usia Dini

¹Afrida Siti Fatimah, ¹Eni Nuraeni

afridasitifatimah@gmail.com, eni40658@gmail.com

^{1,2} STAI Al Badar Cipulus Purwakarta

ABSTRAK:

Perkembangan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini yang berpengaruh terhadap perilaku dan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *basic emotion* serta macam-macam emosi pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan deskriptif analitis melalui pengkajian berbagai literatur ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut telah dimiliki sejak lahir dan berkembang seiring dengan kematangan serta faktor lingkungan. Pemahaman terhadap emosi anak sangat penting bagi orang tua dan pendidik dalam mengoptimalkan perkembangan emosional anak.

Kata kunci: basic emotion, perkembangan emosi, anak usia dini

ABSTRACT:

Emotional development is a crucial aspect of early childhood development, influencing behavior and social interactions. This study aims to examine the concept of basic emotions and the various types of emotions in early childhood. The research method used was a literature review with a descriptive analytical approach through a review of various relevant scientific literature. The results indicate that basic emotions such as happiness, sadness, anger, fear, disgust, and surprise are present from birth and develop with maturity and environmental factors. Understanding children's emotions is crucial for parents and educators in optimizing their emotional development.

Keywords: basic emotions, emotional development, early childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada fase perkembangan yang sangat pesat dan mendasar dalam kehidupan manusia. Masa ini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode penting dalam pembentukan berbagai aspek perkembangan, termasuk perkembangan emosional yang menjadi fondasi bagi kehidupan sosial anak di masa mendatang (Suyadi, 2022).

Perkembangan emosional pada anak usia dini memiliki peranan yang sangat penting karena berkaitan erat dengan pembentukan karakter dan kepribadian anak. Emosi yang berkembang dengan baik akan membantu anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang (Chofifah et al., 2020).

Namun demikian, anak usia dini masih memiliki keterbatasan dalam mengelola emosinya. Mereka cenderung mengekspresikan emosi secara spontan tanpa

mempertimbangkan situasi dan kondisi. Hal ini terlihat dari perilaku seperti menangis berlebihan, marah, atau menunjukkan ekspresi kegembiraan secara berlebihan (Fadhilah et al., 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih dalam tahap perkembangan. Oleh karena itu, anak membutuhkan bimbingan dari lingkungan sekitar, terutama orang tua dan guru, agar mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara tepat (Mulyasa, 2022).

Dalam kajian psikologi perkembangan, dikenal konsep *basic emotion* yang merupakan emosi dasar yang dimiliki manusia sejak lahir. Emosi dasar ini menjadi fondasi bagi munculnya emosi yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya (Desmita, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *basic emotion* serta macam-macam emosi pada anak usia dini. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak secara optimal (Susanto, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif analitis. Metode ini digunakan untuk mengkaji berbagai teori dan hasil penelitian yang relevan dengan perkembangan emosi anak usia dini. Sumber data diperoleh dari buku ilmiah terbaru, jurnal nasional terakreditasi, serta artikel penelitian pada rentang tahun 2021–2025. Data dianalisis melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan interpretasi terhadap konsep-konsep yang berkaitan dengan *basic emotion* dan perkembangan emosi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep *Basic Emotion* pada Anak Usia Dini

Emosi dasar (*basic emotion*) merupakan emosi yang bersifat bawaan dan telah dimiliki oleh manusia sejak lahir. Emosi ini muncul secara alami tanpa memerlukan proses pembelajaran. Pada anak usia dini, emosi dasar mulai terlihat sejak bayi melalui ekspresi sederhana seperti tersenyum, menangis, atau menunjukkan rasa takut. Seiring bertambahnya usia, ekspresi emosi menjadi lebih kompleks dan bervariasi (Yusuf, 2021). Emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan terkejut menjadi fondasi bagi perkembangan emosi yang lebih kompleks, seperti rasa malu, empati, dan rasa bersalah. Dengan demikian, pemahaman terhadap emosi dasar sangat penting dalam mengkaji perkembangan emosional anak (Kurnia, 2022).

Selain itu, perkembangan emosi dasar pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitarnya, terutama keluarga. Orang tua sebagai lingkungan pertama anak memiliki peran penting dalam memberikan respons terhadap setiap ekspresi emosi yang ditunjukkan anak. Respons yang positif, seperti memberikan pelukan saat anak sedih atau menenangkan ketika anak marah, akan membantu anak merasa aman dan dipahami. Hal ini akan memperkuat kemampuan anak dalam mengenali serta mengelola emosinya secara bertahap.

Di samping itu, kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi dasar juga berkaitan erat dengan perkembangan bahasa. Ketika anak mulai mampu berbicara, mereka akan lebih mudah mengungkapkan perasaan yang dialami, seperti mengatakan “sedih”, “takut”, atau “senang”. Oleh karena itu, stimulasi bahasa yang baik akan membantu anak dalam mengidentifikasi emosi secara lebih jelas. Dengan demikian, perkembangan emosi dan bahasa berjalan secara beriringan dan saling mendukung dalam proses tumbuh kembang anak.

Lebih lanjut, pemahaman terhadap emosi dasar juga menjadi landasan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional anak. Anak yang mampu mengenali dan mengelola emosi sejak dini cenderung memiliki kemampuan sosial yang lebih baik, seperti mampu berempati, bekerja sama, dan beradaptasi dengan lingkungan. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan dalam memberikan bimbingan, contoh perilaku, serta lingkungan yang kondusif agar perkembangan emosi anak dapat berkembang secara optimal.

B. Karakteristik Emosi Anak Usia Dini

Emosi pada anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa. Salah satu cirinya adalah bersifat spontan, di mana anak langsung mengekspresikan apa yang dirasakan tanpa adanya kontrol yang matang. Selain itu, emosi anak juga mudah berubah dalam waktu yang singkat. Anak dapat dengan cepat berpindah dari perasaan senang menjadi sedih atau marah, tergantung pada situasi yang dihadapi (Sujiono, 2019).

Intensitas emosi pada anak juga cenderung tinggi. Anak dapat menunjukkan reaksi emosi yang berlebihan karena belum mampu mengendalikan diri secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan peran orang dewasa dalam membantu anak mengelola emosinya (Syamsul, 2020).

Selain bersifat spontan dan mudah berubah, emosi anak usia dini juga cenderung tampak secara jelas melalui ekspresi fisik. Anak biasanya mengekspresikan perasaannya melalui tangisan, tawa, gerakan tubuh, atau mimik wajah yang mudah diamati. Hal ini menunjukkan bahwa anak belum mampu menyembunyikan atau mengontrol emosinya seperti orang dewasa. Ekspresi yang terbuka ini justru menjadi peluang bagi orang tua dan guru untuk memahami kondisi emosional anak secara lebih tepat.

Karakteristik lainnya adalah emosi anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, baik itu keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Anak yang berada dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan dukungan cenderung memiliki perkembangan emosi yang lebih stabil. Sebaliknya, lingkungan yang kurang kondusif dapat memicu munculnya emosi negatif seperti mudah marah, cemas, atau takut. Oleh karena itu, penting bagi orang dewasa untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi anak.

Di sisi lain, anak usia dini juga masih dalam tahap belajar mengenali dan menamai emosinya. Mereka sering kali belum mampu menjelaskan secara verbal apa yang dirasakan, sehingga mengekspresikannya melalui perilaku tertentu. Dalam kondisi ini,

orang tua dan guru perlu membantu dengan memberikan label emosi secara sederhana, seperti mengatakan “adik sedang sedih ya” atau “adik marah karena mainannya diambil”. Dengan bimbingan yang tepat, anak akan lebih mudah memahami emosinya dan belajar mengelolanya secara bertahap.

C. Macam-Macam Emosi pada Anak Usia Dini

1. Emosi Positif

Emosi positif merupakan emosi yang memberikan dampak menyenangkan dan mendukung perkembangan anak. Contohnya adalah perasaan senang, kasih sayang, bangga, dan antusias. Emosi positif berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri anak serta mendorong anak untuk aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan. Anak yang sering merasakan emosi positif cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik (Sri Lestari, 2022).

Selain memberikan rasa menyenangkan, emosi positif juga berperan penting dalam mendukung proses belajar anak usia dini. Anak yang merasa senang dan nyaman akan lebih mudah menerima stimulasi, baik dalam bentuk pembelajaran maupun interaksi sosial. Perasaan bahagia dan antusias dapat meningkatkan motivasi anak untuk mencoba hal-hal baru, sehingga berdampak pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara menyeluruh.

Emosi positif juga membantu anak dalam membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain. Anak yang terbiasa merasakan kasih sayang dan kebahagiaan cenderung lebih mudah berbagi, bekerja sama, serta menunjukkan empati kepada teman sebaya. Hal ini penting dalam membentuk keterampilan sosial sejak dini, sehingga anak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Lebih lanjut, penguatan emosi positif pada anak perlu didukung oleh peran orang tua dan guru melalui pemberian apresiasi, perhatian, serta lingkungan yang penuh kehangatan. Misalnya, memberikan pujian ketika anak berhasil melakukan sesuatu atau menunjukkan sikap yang baik. Dengan demikian, anak akan merasa dihargai dan termotivasi untuk terus mengembangkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari

2. Emosi Negatif

Emosi negatif meliputi perasaan marah, takut, sedih, dan cemburu. Emosi ini sering dianggap sebagai emosi yang kurang baik, namun sebenarnya memiliki peran penting dalam perkembangan anak. Melalui emosi negatif, anak belajar mengenali situasi yang tidak menyenangkan dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasinya. Oleh karena itu, emosi negatif tidak boleh ditekan, tetapi perlu diarahkan agar dapat diekspresikan dengan cara yang tepat (Agustina, 2021).

Selain memiliki peran dalam mengenali situasi yang tidak menyenangkan, emosi negatif juga membantu anak dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Ketika anak merasakan marah atau kecewa, mereka sebenarnya sedang belajar bagaimana merespons perasaan tersebut. Proses ini penting karena

melalui pengalaman tersebut anak akan تدريج belajar menenangkan diri, memahami penyebab emosinya, serta mencari cara yang lebih tepat untuk mengekspresikannya.

Di sisi lain, emosi negatif juga dapat menjadi sarana bagi anak untuk mengkomunikasikan kebutuhan atau keinginannya. Misalnya, anak yang menangis bisa jadi sedang merasa lelah, lapar, atau membutuhkan perhatian. Oleh karena itu, orang tua dan guru perlu peka dalam membaca setiap ekspresi emosi anak, sehingga dapat memberikan respons yang sesuai. Pendekatan yang empatik dan tidak menghakimi akan membantu anak merasa dipahami dan aman dalam mengekspresikan perasaannya.

D. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak

Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama adalah lingkungan keluarga, terutama pola asuh yang diterapkan oleh orang tua (Nurdiana, 2023).

Lingkungan sosial juga berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Interaksi dengan teman sebaya dapat membantu anak belajar memahami perasaan orang lain dan mengembangkan empati (Hibana, 2020).

Selain itu, pengalaman belajar yang diperoleh anak, baik di rumah maupun di sekolah, turut memengaruhi perkembangan emosinya. Lingkungan yang positif dan suportif akan membantu anak mengembangkan emosi yang sehat (Herdiani, 2025). Selain faktor keluarga dan lingkungan sosial, faktor internal dalam diri anak juga turut memengaruhi perkembangan emosinya. Faktor tersebut meliputi temperamen, kondisi fisik, serta kematangan usia anak. Setiap anak memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga respons emosinya pun tidak sama. Ada anak yang cenderung mudah tenang, namun ada pula yang lebih sensitif dan mudah bereaksi. Perbedaan ini merupakan hal yang wajar dan perlu dipahami oleh orang tua maupun guru agar dapat memberikan pendekatan yang sesuai.

Di samping itu, pola komunikasi yang terjalin antara anak dan orang dewasa juga memiliki peran penting dalam perkembangan emosi. Komunikasi yang terbuka, penuh perhatian, dan empati akan membantu anak merasa dihargai dan didengarkan. Sebaliknya, komunikasi yang keras atau kurang responsif dapat membuat anak kesulitan dalam mengekspresikan emosinya secara sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk membangun komunikasi yang positif dalam setiap interaksi dengan anak.

Lebih lanjut, konsistensi dalam memberikan bimbingan dan contoh perilaku juga sangat berpengaruh terhadap pembentukan emosi anak. Anak cenderung meniru apa yang dilihat dari orang di sekitarnya. Jika anak terbiasa melihat sikap sabar, tenang, dan penuh kasih sayang, maka ia akan lebih mudah mengembangkan emosi yang stabil. Dengan demikian, lingkungan yang harmonis, komunikasi yang baik, serta keteladanan dari orang dewasa menjadi kunci utama dalam mendukung perkembangan emosi anak secara optimal.

E. Peran Orang Tua dan Guru dalam Mengembangkan Emosi Anak

Orang tua dan guru memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak mengembangkan emosi secara optimal. Mereka berperan sebagai pembimbing dan model dalam pengelolaan emosi (Patodo, 2023).

Orang tua dan guru dapat membantu anak mengenali emosi dengan cara memberikan penjelasan sederhana tentang perasaan yang dialami anak. Selain itu, mereka juga perlu memberikan contoh dalam mengelola emosi secara baik. Dengan bimbingan yang tepat, anak akan mampu mengembangkan kecerdasan emosional yang baik, sehingga dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya (Dadan Suryana, 2021).

Selain sebagai pembimbing, orang tua dan guru juga berperan sebagai fasilitator yang menyediakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan emosi anak. Lingkungan yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang akan membantu anak merasa dihargai dan diterima. Dalam suasana seperti ini, anak akan lebih berani mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut, sehingga proses perkembangan emosinya dapat berlangsung secara optimal.

Di samping itu, orang tua dan guru perlu memberikan respon yang tepat terhadap setiap emosi yang ditunjukkan anak. Ketika anak marah, sedih, atau takut, orang dewasa tidak seharusnya langsung memarahi atau mengabaikan, melainkan memberikan pendekatan yang penuh empati. Dengan cara ini, anak akan belajar bahwa setiap emosi dapat diterima, namun harus diekspresikan dengan cara yang baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Lebih lanjut, kerja sama antara orang tua dan guru menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi pembinaan emosi anak. Komunikasi yang baik antara keduanya akan membantu dalam memahami kondisi dan perkembangan anak secara menyeluruh, baik di rumah maupun di sekolah. Dengan adanya sinergi yang kuat, anak akan mendapatkan bimbingan yang sejalan, sehingga perkembangan kecerdasan emosionalnya dapat terbentuk secara lebih maksimal.

KESIMPULAN

Emosi dasar (*basic emotion*) merupakan bagian penting dalam perkembangan anak usia dini yang bersifat bawaan dan menjadi dasar bagi perkembangan emosi yang lebih kompleks. Emosi pada anak memiliki karakteristik khusus, seperti spontan, mudah berubah, dan intensitas tinggi. Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama lingkungan keluarga dan sosial. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam membimbing anak agar mampu mengenali dan mengelola emosinya secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Prenhallindo.
- Ahmad Susanto. (2023). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Kencana.
- Chofifah, N., Paradise, M. R., & Azkia, M. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Din*, 5(2), 77-90.
- Dadan Suryana. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*. Kencana.

- Desmita. (2022). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- E. Mulyasa. (2022). *Manajemen PAUD*. Remaja Rosdakarya.
- Fadhilah, S, N., & Irdamurni. (2023). *PERKEMBANGAN EMOSI ANAK*. 09, 893-901.
- Hibana, R. (2020). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Remaja Rosdakarya.
- Kurnia, R. (2022). *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. Kencana.
- Meilisa Silviana Patodo. (2023). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Teori, Pola Asuh, dan Lingkungan*. Kencana.
- Nurdiana, D. (2023). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini (Mewujudkan Sumber Daya Manusia Berkeunggulan)*. Perdana Publishing.
- Ramdani, C., Tanjung, A., Windiastuti, E., & Arifin, Z. (2025). School Leaders' View: Pemanfaatan AI di Pendidikan Anak Usia Dini. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 10(2), 751-772.
- Ramdani, C., Basyiroh, I., Hikmah, D., & Monalisa, M. (2026). Konstruksi Kepercayaan Diri Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Intervensi Pedagogis Guru. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 11(1), 213-226.
- Ramdani, C., & Wijaya, P. K. (2025). HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN EMOSI DENGAN KEMANDIRIAN ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN. *Al Hanin*, 5(2).
- Renie Tri Herdiani. (2025). *Psikologi Perkembangan Anak*. Eureka Media Aksara.
- Sri Lestari. (2022). *Psikologi Keluarga*. Kencana.
- Suyadi. (2022). *Psikologi Belajar PAUD*. Pedagogia.
- Syamsul, Y. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Yuliani Nuraini Sujiono. (2019). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. PT. Indeks.
- Yusup, A., Qodir, A., & Ramdani, C. (2026). Penguatan Nilai Spiritual Dan Moral Melalui Pembelajaran Kontekstual Di Era Modern. *Teacher Professional Education Journal*, 3(01), 23-27.
- Jayanti, E., & Rijal, M. R. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika tentang Konsep Pecahan pada Siswa Kelas III MI. *Teacher Professional Education Journal*, 1(02), 67-74.
- Musyarofah, D., & Qodir, A. (2025). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PAI Peserta Didik Materi "Meraih Kesuksesan Dengan Kompetisi Dalam Kebaikan dan Etos Kerja "Kelas X SMK PGRI Lemahabang Tahun Pelajaran 2024/2025. *Teacher Professional Education Journal*, 2(01), 43-51.
- Mamduhah, A., & Rijal, M. R. (2025). Pengaruh Metode Edutainment Terhadap Keaktifan Belajar dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Malaikat dan Tugasnya di Kelas 2 SDN Jatibaru I. *Teacher Professional Education Journal*, 2(01), 1-9.
- Multazam, A., & Qodir, A. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas III pada Materi Salat Sunah Rawatib dengan Metode Problem Solving di MIS Nurul Falah 1 Mekarjaya. *Teacher Professional Education Journal*, 1(01), 7-16.
- Octaviani, N., Rijal, M. R., & Hilmiyati, F. (2026). Peran Kepemimpinan Sekolah dalam Mendorong Inovasi Pembelajaran dan Peningkatan Kualitas Pendidikan. *Teacher Professional Education Journal*, 3(01), 28-32.
- Faruki, M., & Ngaisah, S. (2024). Peningkatan Nilai Sikap Kebhinekaan Melalui Model Pembelajaran Value Clarification Technique di SMKN 4 Kota Tangerang Selatan. *Teacher Professional Education Journal*, 1(01), 23-28.
- Bastian, A. B. F. M., Nurhidayah, W. A., & Syaputra, Y. D. (2022). Memberikan Reward sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Anak. *Al-Shifa Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 40-58.
- Purnama, S., Bastian, A. B. F. M., & Syafii, A. (2022). The Shift in the Authority of Islamic

[http: Jurnal Albadar.ac.id](http://Jurnal.Albadar.ac.id)

Religious Education: A Qualitative Content Analysis on Online Religious Teaching. *The Qualitative Report*, 27(9), 1830-1846.