# ANAK DENGAN GANGGUAN EMOSI

Fitri Rahayu 1, Sri Wahyuni2

1Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini- Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Qurrota A’yun

2 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini- Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Qurrota A’yun

[anusrotillah36@gmail.com,](mailto:iraanggraeni643@gmail.com) [sriwahyuni@stitqurrotaayun.ac.id](mailto:sriwahyuni@stitqurrotaayun.ac.id)

# ABSTRAK

Gangguan emosi pada anak merupakan kondisi yang dapat menghambat perkembangan psikologis, sosial, dan akademik mereka. Anak dengan gangguan emosi sering menunjukkan kesulitan dalam mengelola perasaan, berinteraksi dengan orang lain, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Faktor penyebabnya meliputi aspek biologis, lingkungan keluarga, pola asuh, serta tekanan sosial. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan anak. Artikel ini membahas karakteristik gangguan emosi pada anak, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi intervensi yang dapat diterapkan oleh orang tua, pendidik, dan tenaga profesional. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai gangguan emosi pada anak, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang efektif untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan emosional yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup mereka

**Kata Kunci**: : Gangguan Emosi, Anak, Perkembangan Psikologis, Intervensi, Pola Asuh

***ABSTRACT***

*Emotional disorders in children are conditions that can hinder their psychological, social, and academic development. Children with emotional disorders often show difficulties in managing their feelings, interacting with others, and adapting to the surrounding environment. The causative factors include biological aspects, family environment, parenting, and social pressure. If not treated properly, this disorder can have a long-term impact on children's well-being. This article discusses the characteristics of emotional disorders in children, the factors that affect them, and intervention strategies that can be applied by parents, educators, and professionals. With a better understanding of emotional disorders in children, it is hoped that effective approaches can be found to help them develop healthy emotional skills and improve their quality of life*

***Keywords****: Emotional Disorders, Children, Psychological Development, Interventions, Parenting.*

# PENDAHULUAN

Perkembangan emosional anak merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang mereka, yang berpengaruh terhadap interaksi sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Namun, tidak semua anak mampu mengelola emosinya dengan baik. Beberapa anak mengalami gangguan emosi yang ditandai dengan kesulitan dalam mengontrol perasaan, ledakan emosi yang berlebihan, kecemasan, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Gangguan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola asuh yang kurang mendukung, pengalaman traumatis, tekanan lingkungan, serta faktor biologis dan genetik. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan emosi dapat berdampak negatif pada perkembangan anak dan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan (Nissa, 2018).

Dampak gangguan emosi pada anak cukup kompleks dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Anak yang mengalami gangguan emosi sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya, mengalami hambatan dalam pembelajaran, serta memiliki tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Selain itu, gangguan ini juga dapat menyebabkan munculnya masalah perilaku, seperti agresivitas atau perilaku menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan tenaga profesional untuk memahami karakteristik gangguan emosi pada anak agar dapat memberikan intervensi yang tepat (WEDASTRA et al., 2023).

Penanganan gangguan emosi pada anak memerlukan pendekatan yang komprehensif, baik dari keluarga, sekolah, maupun tenaga profesional di bidang psikologi dan pendidikan. Berbagai metode intervensi dapat diterapkan, seperti terapi kognitif dan perilaku, dukungan sosial, serta penerapan pola asuh yang lebih responsif dan empatik. Sekolah juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan emosional anak. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai gangguan emosi pada anak, diharapkan semua pihak dapat bekerja sama dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang sehat, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Setiawati, 2020).

# TINJAUAN PUSTAKA

Gangguan emosi pada anak merupakan permasalahan yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial, akademik, dan kesejahteraan psikologisnya. Menurut Santrock (2018), gangguan emosi dapat mencakup kecemasan berlebih, depresi, ledakan amarah, serta kesulitan dalam mengatur perasaan. Anak yang mengalami gangguan ini sering menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, agresivitas, atau bahkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan keluarga. Studi dari American Psychiatric Association (2020) menekankan bahwa faktor lingkungan dan biologis berperan penting dalam perkembangan gangguan emosi pada anak.

Salah satu teori yang banyak digunakan dalam memahami gangguan emosi pada anak adalah teori Attachment dari Bowlby (1969), yang menyatakan bahwa hubungan awal antara anak dan pengasuh berpengaruh besar terhadap regulasi emosinya. Anak yang mengalami attachment yang tidak aman cenderung lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu, teori perkembangan psikososial Erikson (1950) menyoroti bahwa kegagalan dalam menyelesaikan tahap-tahap perkembangan emosional dapat menyebabkan gangguan emosional yang berlanjut hingga dewasa.

Faktor penyebab gangguan emosi pada anak dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis seperti ketidakseimbangan neurotransmitter dan faktor genetik, sementara faktor eksternal mencakup pola asuh, tekanan akademik, serta pengalaman traumatis seperti kekerasan atau perundungan (Craig & Dunn, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh tekanan dan ketidakstabilan emosional lebih berisiko mengalami gangguan emosi dibandingkan anak yang dibesarkan dalam lingkungan suportif (Henderson & Milstein, 2021).

Dalam konteks pendidikan, gangguan emosi dapat berdampak signifikan terhadap prestasi akademik dan interaksi sosial anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Greenberg et al. (2017), anak dengan gangguan emosi sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, rendahnya motivasi belajar, serta ketidakmampuan dalam mengelola konflik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, intervensi dini sangat diperlukan untuk membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Pendekatan berbasis sosial-emosional seperti Social-Emotional Learning (SEL) telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional anak serta memperbaiki interaksi sosialnya.

Strategi intervensi dalam menangani gangguan emosi pada anak meliputi terapi kognitif-behavioral (CBT), dukungan psikososial, serta pendekatan berbasis lingkungan keluarga dan sekolah. Menurut Kazdin (2020), terapi CBT efektif dalam membantu anak mengenali serta mengubah pola pikir negatif yang dapat memperburuk kondisi emosionalnya. Selain itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak. Program berbasis sekolah yang melibatkan pelatihan keterampilan sosial dan emosional telah menunjukkan hasil yang positif dalam membantu anak mengatasi tantangan emosional mereka.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami karakteristik, faktor penyebab, dampak, serta strategi intervensi terhadap anak dengan gangguan emosi. Data dikumpulkan melalui studi pustaka, observasi, dan wawancara dengan orang tua, pendidik, serta tenaga profesional yang menangani anak dengan gangguan emosi.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari orang tua, guru, dan psikolog anak yang memiliki pengalaman dalam menangani anak dengan gangguan emosi. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling untuk memastikan bahwa mereka memiliki pemahaman mendalam mengenai permasalahan ini. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah dan rumah guna memahami perilaku anak dalam berbagai situasi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menggambarkan bagaimana anak dengan gangguan emosi berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari serta bagaimana lingkungan sekitar memengaruhi kondisi mereka (Nissa, 2018).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan studi pustaka. Wawancara mendalam dilakukan dengan orang tua, pendidik, dan tenaga profesional untuk mendapatkan perspektif mengenai penyebab serta strategi penanganan gangguan emosi pada anak. Selain itu, observasi dilakukan untuk melihat langsung pola perilaku anak dalam interaksi sosial dan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai dinamika emosi anak. Studi pustaka melengkapi data yang diperoleh dengan menganalisis berbagai literatur dari jurnal, buku, dan penelitian terdahulu yang membahas gangguan emosi pada anak (Habibi & Nurhasanah, 2022).

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara tematik dengan pendekatan interpretatif. Proses analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan studi pustaka guna memastikan keakuratan temuan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai gangguan emosi pada anak serta merumuskan rekomendasi intervensi yang dapat diterapkan oleh orang tua, pendidik, dan tenaga profesional untuk membantu anak mengembangkan keterampilan emosional yang lebih sehat.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil Penelitian

Gangguan emosi pada anak merupakan kondisi yang dapat memengaruhi perkembangan sosial, akademik, dan psikologis mereka. Anak dengan gangguan emosi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan, mengekspresikan emosi dengan tepat, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti genetika, lingkungan keluarga, pengalaman traumatis, serta pola asuh yang kurang mendukung perkembangan emosional anak (Sujarwanto & Rofiah, 2020).

Salah satu penyebab utama gangguan emosi pada anak adalah pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang tua, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, atau perundungan di sekolah. Anak-anak yang mengalami kejadian traumatis sering kali menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebihan, ketakutan yang tidak wajar, atau bahkan depresi. Selain itu, pola asuh yang kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak juga dapat menjadi pemicu utama. Misalnya, orang tua yang terlalu otoriter atau kurang memberikan perhatian emosional dapat membuat anak kesulitan mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosinya.

Dampak dari gangguan emosi pada anak cukup luas, meliputi berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam lingkungan akademik, anak dengan gangguan emosi sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi, kurangnya motivasi belajar, serta kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya dan guru. Hal ini dapat menyebabkan prestasi akademik menurun dan meningkatkan risiko putus sekolah. Dalam kehidupan sosial, anak-anak dengan gangguan emosi mungkin mengalami isolasi sosial karena kesulitan dalam memahami atau merespons emosi orang lain secara tepat. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan emosi juga dapat berdampak pada kesehatan mental anak di masa dewasa, meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, atau bahkan perilaku agresif.

Untuk mengatasi gangguan emosi pada anak, pendekatan yang holistik sangat diperlukan. Salah satu cara yang efektif adalah dengan memberikan dukungan emosional yang cukup dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, memahami perasaan mereka, serta memberikan contoh dalam mengelola emosi dengan sehat. Selain itu, lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membantu anak mengatasi gangguan emosinya. Guru dan tenaga pendidik dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi anak untuk mengekspresikan perasaan mereka, memberikan pendekatan pembelajaran yang ramah emosi, serta menyediakan program bimbingan dan konseling bagi anak-anak yang membutuhkan (Setiawati, 2020).

Pendekatan psikologis seperti terapi perilaku kognitif juga dapat membantu anak dalam mengidentifikasi dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Dalam beberapa kasus, intervensi medis mungkin diperlukan, terutama jika gangguan emosi disertai dengan kondisi mental yang lebih serius. Konsultasi dengan psikolog atau psikiater dapat membantu dalam menentukan strategi terbaik untuk menangani gangguan emosi anak. Pada akhirnya, gangguan emosi pada anak adalah masalah yang harus ditangani dengan serius karena dapat berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan. Dengan kombinasi dukungan keluarga, intervensi pendidikan yang tepat, serta pendekatan psikologis yang sesuai, anak-anak dengan gangguan emosi dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik, serta memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya secara sehat di berbagai aspek kehidupan..

## Pembahasan

Gangguan emosi pada anak merupakan kondisi yang dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial mereka. Anak dengan gangguan emosi cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perasaan, mengekspresikan emosi dengan tepat, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gangguan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan berlebihan, tantrum yang ekstrem, agresivitas, hingga depresi. Ketidakmampuan anak dalam mengelola emosinya dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun hubungan sosial mereka dengan teman sebaya

Salah satu faktor utama penyebab gangguan emosi pada anak adalah pengalaman traumatis yang dialami sejak dini. Anak yang mengalami peristiwa traumatis, seperti kehilangan orang tua, perceraian dalam keluarga, kekerasan verbal maupun fisik, serta perundungan di sekolah, cenderung mengalami gangguan emosional. Selain itu, pola asuh orang tua juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosi anak. Pola asuh yang otoriter atau terlalu permisif dapat menyebabkan anak merasa tidak aman, sulit memahami batasan, dan mengalami ketidakstabilan emosional (Maharani & Puspitasari, 2019).

Selain faktor lingkungan, aspek biologis juga berperan dalam munculnya gangguan emosi pada anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan neurotransmitter dalam otak dapat menyebabkan anak lebih rentan mengalami gangguan emosional, seperti gangguan kecemasan atau depresi. Faktor genetik juga dapat memengaruhi bagaimana seorang anak merespons stres atau tekanan emosional yang dialaminya. Dengan demikian, kombinasi antara faktor lingkungan dan biologis dapat menjadi pemicu utama gangguan emosi pada anak (Novianti et al., 2022).

Dampak dari gangguan emosi pada anak sangat luas, terutama dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Di sekolah, anak dengan gangguan emosi sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit beradaptasi dengan lingkungan belajar, serta memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan teman-temannya. Mereka cenderung menarik diri atau justru menunjukkan perilaku agresif yang mengganggu proses belajar-mengajar. Akibatnya, prestasi akademik mereka bisa menurun, dan mereka berisiko mengalami masalah sosial yang berkepanjangan jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat.

Untuk menangani anak dengan gangguan emosi, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Orang tua dan pendidik perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak. Komunikasi yang terbuka antara anak dan orang tua sangat penting agar anak merasa didengar dan dipahami. Selain itu, guru di sekolah dapat menerapkan metode pembelajaran yang lebih inklusif, memberikan dukungan emosional, serta membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik (Mashar, 2015).

Selain intervensi dari lingkungan keluarga dan sekolah, terapi psikologis juga dapat menjadi solusi yang efektif. Terapi perilaku kognitif, misalnya, dapat membantu anak mengenali dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Dalam beberapa kasus, anak mungkin memerlukan bantuan dari tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater untuk mendapatkan pendekatan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhannya. Jika gangguan emosinya cukup parah, intervensi medis seperti pemberian obat-obatan mungkin diperlukan di bawah pengawasan dokter spesialis.

Penting bagi masyarakat untuk memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gangguan emosi pada anak, sehingga mereka tidak hanya menganggapnya sebagai "sifat buruk" atau "fase perkembangan" yang akan berlalu dengan sendirinya. Dengan adanya kesadaran yang lebih luas, diharapkan anak-anak dengan gangguan emosi dapat menerima dukungan yang mereka butuhkan sejak dini. Melalui pendekatan yang tepat dan berkesinambungan, anak-anak dengan gangguan emosi dapat berkembang dengan lebih baik dan memiliki kehidupan yang lebih sehat secara emosional di masa depan.

# KESIMPULAN

Gangguan emosi pada anak merupakan permasalahan yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk perkembangan psikologis, akademik, dan sosial. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari pengalaman traumatis, pola asuh yang tidak mendukung, hingga faktor biologis dan genetik. Anak yang mengalami gangguan emosi sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola perasaan, berinteraksi dengan orang lain, serta menyesuaikan diri di lingkungan sekolah dan rumah. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat berdampak jangka panjang, seperti menurunnya prestasi akademik, kesulitan membangun hubungan sosial, hingga risiko mengalami gangguan mental di masa dewasa.

Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif sangat diperlukan dalam menangani anak dengan gangguan emosi. Orang tua, pendidik, serta tenaga profesional harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak. Intervensi yang dapat dilakukan mencakup pemberian dukungan emosional, penerapan pola asuh yang lebih responsif, penggunaan strategi pembelajaran yang inklusif, serta terapi psikologis jika diperlukan. Dengan perhatian dan penanganan yang tepat, anak-anak dengan gangguan emosi dapat belajar mengelola perasaannya dengan lebih baik dan tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

# DAFTAR PUSTKA

Habibi, M. A. M., & Nurhasanah, N. (2022). Studi Kasus Anak-Anak Usia 5-6 Tahun yang Mengalami Gangguan Sosial Emosional Akibat Menggunakan Gadget di Desa Jero Gunung Kecamatan Sakra Barat Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 7(4), 2048–2052.

Maharani, E. A., & Puspitasari, I. (2019). Deteksi gangguan emosi dan perilaku disruptif pada anak usia prasekolah. Journal of Early Childhood Care and Education, 2(1), 1–13.

Mashar, R. (2015). Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya. Kencana.

Nissa, I. (2018). Analisis Perkembangan Emosional Anak Berkebutuhn Khusus Hiperaktif Dan Gangguan Konsentrasi Di Tk Aisyiyah 33 Surabaya. Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini, 4(1), 14–22.

Novianti, A., Ayuningtyas, A. L., & Kurniawati, F. (2022). Intervensi orang tua pada anak dengan autism spectrum disorder (ASD): Kajian literatur sistematis. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(2), 918–934.

Setiawati, Y. (2020). Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, dan Perilaku pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Modul Pelatihan. Airlangga University Press.

Sujarwanto, M. P., & Rofiah, K. (2020). Manajemen Pendidikan Anak dengan gangguan emosi perilaku. Jakad Media Publishing.

WEDASTRA, I. M., ARDANI, I. G. A. Y. U. I., & PRAMAYANTI, N. I. N. T. R. I. (2023). GANGGUAN EMOSI PADA ANAK ADOPSI. Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP), 1(3), 192–202.