# EFEKTIVITAS KEBAHAGIAAN BAGI ANAK USIA DINI DALAM KEHIDUPANNYA

Nusrotilah1

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

[anusrotillah36@gmail.com](mailto:iraanggraeni643@gmail.com)

# ABSTRAK

Kebahagiaan memiliki peran penting dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini. Artikel ini membahas efektivitas kebahagiaan terhadap perkembangan sosial emosional anak dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD). Kebahagiaan tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial, kemandirian, dan kemampuan anak dalam mengelola emosi. Dengan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kebahagiaan terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui studi literatur, penelitian ini mengkaji berbagai sumber yang membahas hubungan antara kebahagiaan dan perkembangan sosial emosional pada anak usia dini. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan sosial emosional anak. Dan menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya meningkatkan interaksi sosial, tetapi juga membentuk dasar bagi regulasi emosi yang baik. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk menciptakan pengalaman belajar yang positif agar anak dapat tumbuh dengan optimal secara emosional dan sosial.

**Kata Kunci**: Kebahagiaan, Anak Usia Dini, Sosial Emosional, Perkembangan Anak, Pendidikan PAUD

***ABSTRACT***

*Happiness has an important role in the social emotional development of early childhood. This article discusses the effectiveness of happiness on children's social emotional development in the context of early childhood education (PAUD). Happiness not only contributes to psychological well-being, but also improves children's social skills, independence and ability to manage emotions. This research aims to analyze the effectiveness of happiness on the social emotional development of early childhood. Using qualitative methods through literature studies, this research examines various sources that discuss the relationship between happiness and social emotional development in early childhood. The results of the analysis show that happiness has a significant role in improving children's social emotional abilities. And shows that happiness not only improves social interactions, but also forms the basis for good emotional regulation. Therefore, it is important for educators and parents to create positive learning experiences so that children can grow optimally emotionally and socially.*

***Keywords****: Happiness, Early Childhood, Social Emotional, Child Development, PAUD.*

# PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan faktor fundamental dalam kehidupan anak usia dini yang berpengaruh pada perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif mereka. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kebahagiaan cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik, rasa percaya diri yang tinggi, serta kemampuan sosial yang berkembang dengan baik. Sebaliknya, anak yang mengalami tekanan, ketidakstabilan emosi, atau kurangnya dukungan dari lingkungan berisiko mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, memahami efektivitas kebahagiaan bagi anak usia dini menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan oleh orang tua, pendidik, dan masyarakat secara luas.

Kebahagiaan pada anak usia dini dapat muncul dari berbagai faktor, seperti interaksi yang positif dengan orang tua, dukungan emosional dari lingkungan sekitar, serta kesempatan bermain yang cukup. Bermain, misalnya, bukan hanya menjadi aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga memiliki peran penting dalam membangun kreativitas, keterampilan sosial, serta kemampuan pemecahan masalah pada anak. Dengan memberikan lingkungan yang kondusif untuk bermain dan bereksplorasi, anak dapat merasakan kebahagiaan yang berdampak positif pada perkembangan mereka.

Selain itu, kebahagiaan juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak. Anak yang merasa bahagia lebih mudah untuk berkonsentrasi, memahami pelajaran, serta memiliki motivasi belajar yang tinggi. Dalam lingkungan pendidikan, guru yang memberikan pendekatan positif dan membangun suasana kelas yang menyenangkan akan membantu anak lebih antusias dalam belajar. Metode pembelajaran yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi anak, sehingga mereka lebih mudah menyerap pengetahuan dan mengembangkan keterampilan baru.

Peran keluarga juga sangat penting dalam menciptakan kebahagiaan bagi anak usia dini. Orang tua yang memberikan perhatian, kasih sayang, serta dukungan emosional akan membantu anak merasa aman dan nyaman. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membangun kedekatan emosional yang kuat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kebahagiaan anak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pola asuh yang positif dan penuh kasih akan membantu anak mengembangkan sikap yang optimis dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Dengan memahami pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan anak usia dini, diharapkan semua pihak dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek ini. Menciptakan lingkungan yang mendukung kebahagiaan anak, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sosial lainnya, akan memberikan dampak positif bagi masa depan mereka. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam suasana yang bahagia dan penuh kasih sayang.

# TINJAUAN PUSTAKA

Kejujuran adalah nilai dasar yang mengajarkan anak untuk berkata dan bertindak dengan integritas (Chairilsyah, 2016). Ketika anak dibiasakan untuk bersikap jujur, mereka akan lebih mudah dipercaya dalam menjalin hubungan sosial serta mampu mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap tindakan yang diambil. sedangkan Tanggung jawab mengajarkan anak untuk menyadari konsekuensi dari setiap tindakan yang mereka lakukan. Melalui sikap bertanggung jawab, anak belajar untuk menghargai tugas dan peran mereka dalam masyarakat, baik di rumah maupun di sekolah.

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain (Umar et al., 2022). Anak yang memiliki empati cenderung lebih peduli dan mampu membangun hubungan sosial yang harmonis. Pendidikan karakter yang menekankan empati membantu anak lebih peka terhadap perasaan teman-teman dan orang di sekitarnya. Disiplin mengajarkan anak untuk mematuhi aturan dan norma yang berlaku dalam kehidupan sosial. (Aulina, 2013) Dengan memiliki sikap disiplin, anak akan lebih mudah mengelola emosi, menunda kepuasan, dan berperilaku sesuai dengan norma yang diterima masyarakat. Anak yang mandiri cenderung lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah. Kemandirian juga berkontribusi pada penguatan ketahanan emosional anak, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam interaksi sosial.

Menanamkan Pilar Karakter Orang tua dan pendidik memiliki tanggung jawab utama dalam menanamkan nilai-nilai karakter sejak dini (Utomo et al., 2022). Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak melalui pendidikan karakter diantaranya memberikan contoh yang baik. Anak-anak belajar dari lingkungan di sekitar mereka, terutama dari orang dewasa yang mereka jumpai setiap hari. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik harus berperan sebagai teladan yang menunjukkan sikap jujur, bertanggung jawab, dan disiplin. Menciptakan Lingkungan yang penuh kasih sayang dan penghargaan akan memberikan rasa aman bagi anak dalam mengembangkan karakter mereka. Mendorong interaksi sosial yang sehat anak perlu diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya agar mereka belajar tentang kerja sama, berbagi, dan menyelesaikan konflik secara positif. Dan mengajarkan regulasi emosi anak perlu diberikan bimbingan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat, seperti melalui latihan pernapasan atau mengekspresikan perasaan secara verbal.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka sebagai pendekatan utama dalam mengkaji efektivitas kebahagiaan bagi anak usia dini dalam kehidupannya. Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal penelitian, buku, serta laporan akademik yang relevan dengan topik yang dibahas. Metode ini bertujuan untuk memahami konsep kebahagiaan dalam perkembangan anak usia dini berdasarkan teori serta temuan penelitian sebelumnya, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan anak.

Dalam penelitian ini, sumber data dikumpulkan dari berbagai referensi akademik yang kredibel, baik yang bersumber dari penelitian empiris maupun kajian teoritis. Kriteria pemilihan literatur mencakup publikasi yang berfokus pada kebahagiaan anak usia dini, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampaknya terhadap perkembangan anak. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, di mana berbagai hasil penelitian dikategorikan berdasarkan tema utama, seperti peran keluarga, lingkungan pendidikan, dan hubungan sosial dalam membentuk kebahagiaan anak. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola dan hubungan antara variabel-variabel yang relevan dalam penelitian ini.

Proses pelaksanaan literature review dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu pencarian literatur melalui basis data akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, seleksi literatur berdasarkan relevansi dan kredibilitasnya, serta analisis terhadap isi literatur yang telah dikumpulkan. Setelah itu, dilakukan sintesis informasi guna menyusun kesimpulan yang berdasarkan pada temuan-temuan ilmiah yang telah dikaji. Dengan metode ini, penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai pentingnya kebahagiaan dalam kehidupan anak usia dini serta bagaimana berbagai faktor lingkungan dapat berkontribusi dalam menciptakan kebahagiaan tersebut.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang dilakukan, ditemukan bahwa kebahagiaan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung kebahagiaan, seperti keluarga yang harmonis dan sekolah yang menyenangkan, cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Studi yang dilakukan oleh Lyubomirsky & Lepper (1999) menunjukkan bahwa anak yang bahagia lebih optimis, memiliki harga diri yang tinggi, serta mampu membangun hubungan sosial yang positif. Hal ini membuktikan bahwa kebahagiaan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis anak, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial mereka sejak dini.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor keluarga memainkan peran utama dalam membangun kebahagiaan anak. Studi yang dilakukan oleh Ainsworth (1978) mengenai attachment theory menunjukkan bahwa anak yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan orang tua atau pengasuh cenderung merasa lebih aman dan bahagia (Ikrima & Khoirunnisa, 2021). Kehadiran orang tua yang responsif, memberikan perhatian penuh, serta mendukung perkembangan anak secara emosional terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dan mengurangi tingkat stres mereka. Sebaliknya, anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik atau kurang mendapatkan perhatian emosional cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan hubungan sosial.

Dalam lingkungan pendidikan, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif juga ditemukan sebagai faktor penting dalam meningkatkan kebahagiaan anak usia dini. Menurut penelitian Vygotsky (1978), interaksi sosial dalam lingkungan belajar sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak (Batinah et al., 2022). Sekolah yang menerapkan metode pembelajaran berbasis bermain dan eksplorasi menciptakan suasana yang lebih menyenangkan bagi anak, sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu, dukungan dari guru yang ramah dan memahami kebutuhan emosional anak juga menjadi faktor yang mendukung kebahagiaan mereka dalam lingkungan pendidikan.

Hasil tinjauan pustaka juga menunjukkan bahwa hubungan sosial dengan teman sebaya berkontribusi dalam membangun kebahagiaan anak usia dini. Studi yang dilakukan oleh Ladd (1999) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki pertemanan yang positif cenderung lebih bahagia dan memiliki keterampilan sosial yang lebih baik. Bermain bersama teman sebaya tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga melatih anak dalam memahami empati, kerja sama, dan cara menyelesaikan konflik secara sehat. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang suportif sangat penting dalam membantu anak mencapai kebahagiaan yang optimal dalam kehidupannya.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan pada anak usia dini memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan mereka, mulai dari kesejahteraan emosional, sosial, hingga kognitif. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa anak yang bahagia cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan mampu mengembangkan keterampilan hidup yang lebih baik. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, pendidikan, dan hubungan sosial terbukti memiliki peran besar dalam membentuk kebahagiaan anak. Oleh karena itu, menciptakan kondisi yang mendukung kebahagiaan anak perlu menjadi perhatian utama bagi orang tua, pendidik, serta masyarakat.

Keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi kebahagiaan anak. Hasil tinjauan pustaka mendukung teori Bronfenbrenner (1979) yang menyatakan bahwa interaksi anak dengan lingkungan terdekat, terutama keluarga, sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional mereka (Mahmudah & Indarti, 2022). Pola asuh yang positif, komunikasi yang terbuka, serta keterlibatan orang tua dalam aktivitas anak terbukti meningkatkan rasa aman dan nyaman pada anak. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan perhatian emosional dari orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan kasih sayang dan dukungan emosional yang cukup agar anak merasa bahagia dan berkembang dengan optimal.

Selain keluarga, lingkungan pendidikan juga berperan penting dalam membangun kebahagiaan anak. Sekolah atau lembaga pendidikan anak usia dini yang menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis bermain dan eksplorasi terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan serta motivasi belajar anak. Hal ini sesuai dengan teori Vygotsky (1978) yang menyatakan bahwa anak belajar lebih baik dalam lingkungan sosial yang mendukung dan memberikan pengalaman yang menyenangkan. Oleh karena itu, guru dan tenaga pendidik perlu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, membangun hubungan positif dengan anak, serta memahami kebutuhan emosional mereka agar dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan.

Selain lingkungan keluarga dan pendidikan, hubungan sosial anak dengan teman sebaya juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam membangun kebahagiaan mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki pertemanan yang baik cenderung lebih bahagia dan memiliki keterampilan sosial yang lebih berkembang. Interaksi sosial dengan teman sebaya membantu anak belajar tentang empati, kerja sama, serta penyelesaian konflik dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong anak agar terlibat dalam kegiatan sosial yang positif dan membangun lingkungan bermain yang sehat agar kebahagiaan mereka dapat berkembang secara optimal.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan anak usia dini, terutama dalam perkembangan emosional, sosial, dan kognitif mereka. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung kebahagiaan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih percaya diri, serta mampu membangun hubungan sosial yang positif. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kebahagiaan anak meliputi lingkungan keluarga yang harmonis, pendidikan yang menyenangkan, serta interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya. Oleh karena itu, upaya untuk menciptakan kebahagiaan anak perlu melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan masyarakat.

Selain itu, penting bagi orang tua dan tenaga pendidik untuk memahami bahwa kebahagiaan anak tidak hanya bergantung pada faktor materi, tetapi juga pada kualitas hubungan dan interaksi yang mereka alami sehari-hari. Penerapan pola asuh yang positif, metode pembelajaran yang interaktif, serta dukungan terhadap perkembangan sosial anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kebahagiaan mereka. Dengan adanya perhatian yang lebih besar terhadap kebahagiaan anak usia dini, diharapkan mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, serta memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kehidupan di masa depan.

# DAFTAR PUSTKA

Aulina, C. N. (2013). Penanaman disiplin pada anak usia dini. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, *2*(1), 36–49.

Batinah, B., Meiranny, A., & Arisanti, A. Z. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *9*(1), 31–39.

Chairilsyah, D. (2016). Metode dan teknik mengajarkan kejujuran pada anak sejak usia dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, *5*(1), 8–14.

Ikrima, N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara attachment (kelekatan) orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(9), 37–47.

Mahmudah, N., & Indarti, T. (2022). Konstruksi Kepribadian Tokoh Mentari dalam Novel Yusuf dan Mentari Karya Irma Surya (Teori Ekologi Urie Bronfenbrenner). *Journal Bapala*, *9*(4), 79–88.

Umar, M. F. R., Saudi, N. A., & Gismin, S. S. (2022). Penanaman Perilaku Empati Melalui Role Playing Pada Anak. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(7), 276–282.

Utomo, P., Prayogi, F., & Pahlevi, R. (2022). Bimbingan dan Konseling Keluarga: Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Penanaman Nilai-Nilai Karakter pada Anak. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, *5*(1), 35–50.