



**HIMPSI**  
Eks Karesidenan Kedu

HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA  
PENGURUS CABANG EKS KARESIDENAN KEDU

Email: himpsikedu@gmail.com

Telp.: +62858-8881-1323

Nomor : 014/HC/IV/2023

Magelang, 13 Juni 2023

Lamp : -

Hal : Permohonan Narasumber

Kepada Yth. :

Ibu Dr. Riana Mashar, M.Si., Psikolog

Dosen PG PAUD Universitas Ahmad Dahlan

di -

### TEMPAT

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ba'da salam teriring puji syukur dan doa kehadiran Allah SWT, semoga rahmat dan berkahnya senantiasa dilimpahkan kepada kita. Shalawat serta salam tidak lupa kita haturkan kepada nabi Muhammad SAW.

Disampaikan dengan hormat bahwa HIMPSI Cabang Eks Karesidenan Kedu akan melaksanakan **SEMINAR PARENTING** yang insyaAllah akan dilaksanakan pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 17 Juni 2023

Waktu : 08.30 wib - selesai

Tempat : Aula Ki Hajar Dewantara

Dinas Pendidikan Kab. Magelang

Sehubungan dengan hal tersebut kami memohon Ibu berkenan untuk menjadi **narasumber** dalam kegiatan yang dimaksud.

Demikian, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ketua

**HIMPSI**  
Eks Karesidenan Kedu

Patria Jati Kusuma, M.Si., Psikolog

SIK: 201615149

# PERKEMBANGAN EMOSI SOSIAL ANAK & STRATEGI PENGEMBANGANNYA

**RIANA MASHAR**

**PG PAUD UAD YOGYAKARTA**

Disampaikan dalam Seminar HIMPSI, 17 Juni 2023



# KENALAN YUK.....

**MAMA : RIANA MASHAR**  
**INSTANSI KEIP UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
**KEGIATAN :**

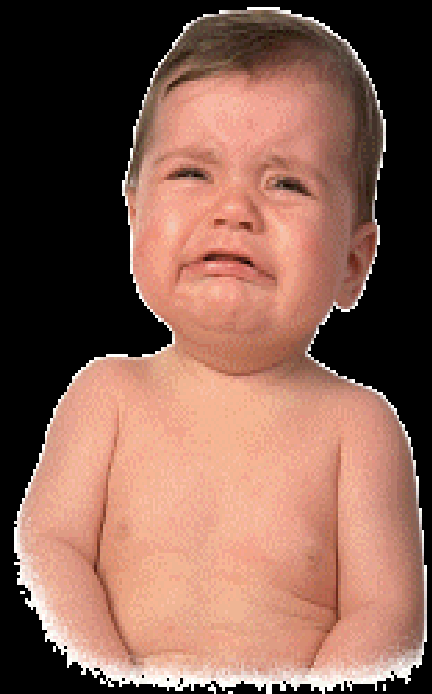
- ◇ IBU DARI 3 ANAK LAKI 2
- ◇ STAF PENGAJAR
- ◇ KONSULTAN PSIKOLOGIS
- ◇ PENIKMAT HIDUP
- ◇ TRAINER



SENAM  
DULU  
YUK.....



**APAKAH  
EMOSI ANAK ITU??**



# EMOSI ADALAH...



Apa saja emosi  
yang Saudara  
alami selama 24  
jam yang lalu?







## EMOSI

- ❑ Emosi dapat diartikan sebagai aktifitas badaniah secara eksternal, atau reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu. (Lewis & Haviland-Jones, 2000).
- ❑ Menurut Lazarus (1991), emosi adalah suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernapas, detak jantung, perubahan kelenjar dan kondisi mental, seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang sangat kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku.

## CIRI KHAS EMOSI AUD

- Emosi yang kuat
- Emosi sering kali berubah dalam waktu singkat
- Emosi bersifat sementara

## PENGARUH EMOSI

- Memperkuat semangat
- Melemahkan semangat
- Terganggu penyesuaian sosial
- Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar

## MEKANISME EMOSI

- Elicitors: adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa.
- Receptors: aktifitas di pusat sistem syaraf.
- State: perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis.
- Expression: terjadinya perubahan pada daerah yang dapat diamati.
- Experience: persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya.

## VARIABEL EMOSI

- Variabel Stimulus: rangsangan yang menimbulkan emosi disebut sebagai variabel stimulus.
- Variabel Respons: perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi saat mengalami emosi disebut sebagai variabel organik.
- Variabel Organismik: pola sambutan ekspresif atas terjadinya pengalaman emosi disebut sebagai variabel respons.

## FUNGSI EMOSI PADA ANAK

- Merupakan bentuk komunikasi.
- Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya.
- Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan.
- Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan.
- Ketegangan emosi yang di miliki anak dapat menghambat aktivitas motorik dan mental anak .

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN EMOSI:**

1. Keadaan anak.
2. Faktor belajar.
3. Konflik - konflik dalam proses perkembangan.
4. Lingkungan keluarga.

## **POLA EMOSI PADA ANAK**

1. Rasa takut.
2. Rasa malu.
3. Rasa canggung.
4. Rasa khawatir
5. Rasa cemas
6. Rasa marah.
7. Duka cita.
8. Rasa cemburu.



# **BENTUK-BENTUK PERMASALAHAN EMOSI PADA ANAK**

## ➤ *Agresivitas*

Izzaty (2005), memaparkan agresivitas sebagai istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal, maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang mengancam atau merendahkan.

### ***Kecemasan***

Kecemasan merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman (Cattell dan Scheier dalam Izzaty, 2005). Kecemasan atau anxietas dapat pula diartikan sebagai rasa takut pada sesuatu tanpa sebab yang jelas, yang sering kali berlangsung lama.

### ***Temper Tantrum***

Temper tantrum adalah suatu letupan kemarahan anak yang sering terjadi pada saat anak menunjukkan sikap negativistik atau penolakan. Perilaku ini sering diikuti dengan tingkah seperti menangis dengan keras, berguling-guling di lantai, menjerit, melempar barang, memuku-mukul, menendang, dan berbagai kegiatan.

## LANSUTAN...

### *Menarik diri (withdrawl)*

Withdrawl merupakan permasalahan emosi yang diarahkan kedalam diri dengan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial (Hallahan & Kauffman, 1994).

### *Takut Berlebihan*

Takut yang berlebihan menurut Plutchik (2003), seringkali digambarkan sebagai kondisi yang dialami individu berupa perasaan tidak senang yang diikuti dengan tanda-tanda fisik seperti berkeringat, detak jantung yang meningkat, dan gemetar. Perasaan takut ini biasanya muncul karena adanya peristiwa atau situasi yang dianggap berbahaya.

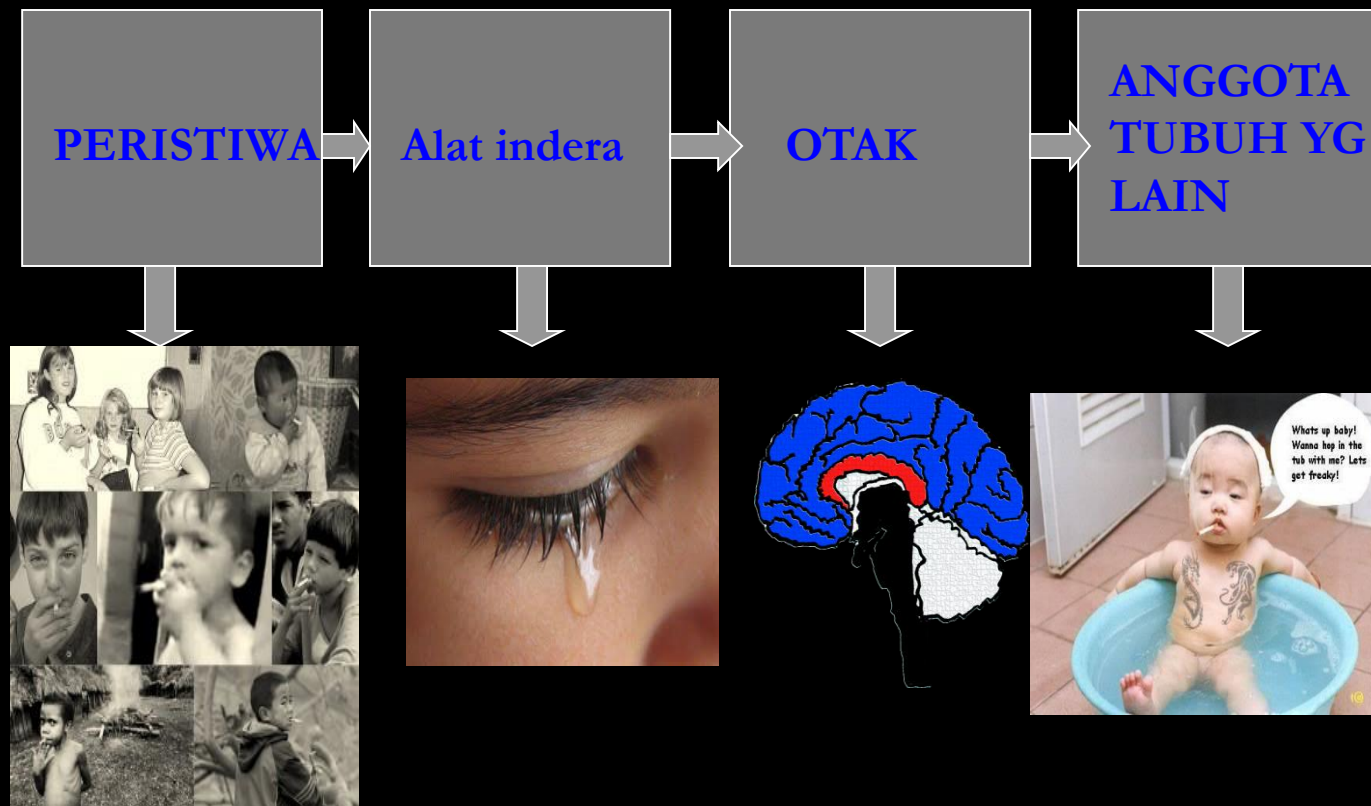
### ***Kekurangan Afeksi***

Menurut Nugraha dan Rachmawati (2004), afeksi dapat meliputi perasaan kasih sayang, rasa kehangatan, dan persahabatan yang ditunjukkan pada orang lain.

### ***Hipersensivitas***

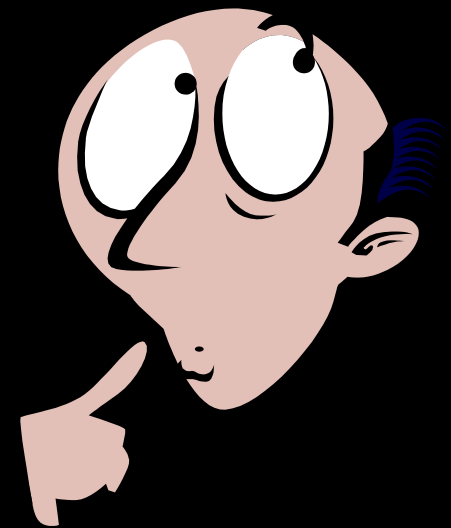
Hipersensivitas adalah kepekaan emosional yang berlebihan dan cukup sering dijumpai pada anak-anak. Anak dikatakan hipersensivitas bila ia mudah sekali merasa sakit hati dan menunjukkan respons yang berlebihan terhadap sikap dan perasaan orang lain. Anak yang hepersensivitas tidak dapat menerima penilaian, komentar, dan kritik orang lain tanpa rasa sakit hati.

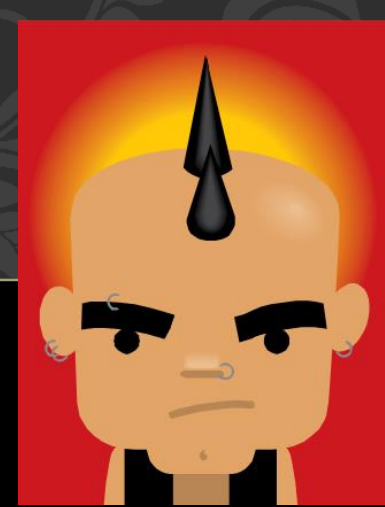
**PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL SELALU  
DIPENGARUHI OLEH KEMATANGAN DAN  
LINGKUNGAN. EMOSI TERJADI KARENA ADANYA  
DORONGAN YG LEBIH DIPENGARUHI OLEH  
SITUASI ATAU PERISTIWA.**



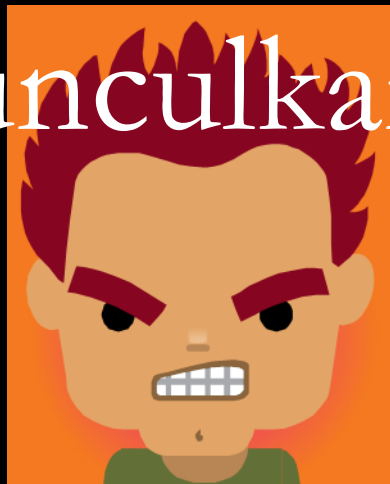


Bandingkan situasi yang anak alami dan respon apa yang anak munculkan?





Mana ekspresi emosi yang paling sering anak alami dan bagaimana ekspresi yang anak munculkan ?



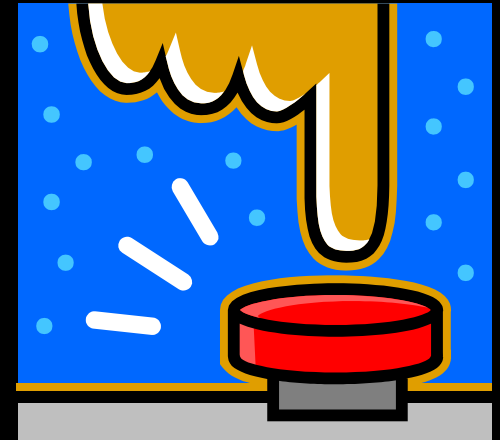
# Pemicu mana yang paling sering membuat emosi anak bereaksi?

Tempat?

Orang?

Waktu

Kata-kata?





## PENYADARAN EMOSI



### Emosi Reaktif



### ■ Emosi Proaktif



# Pengembangan EQ melibatkan:

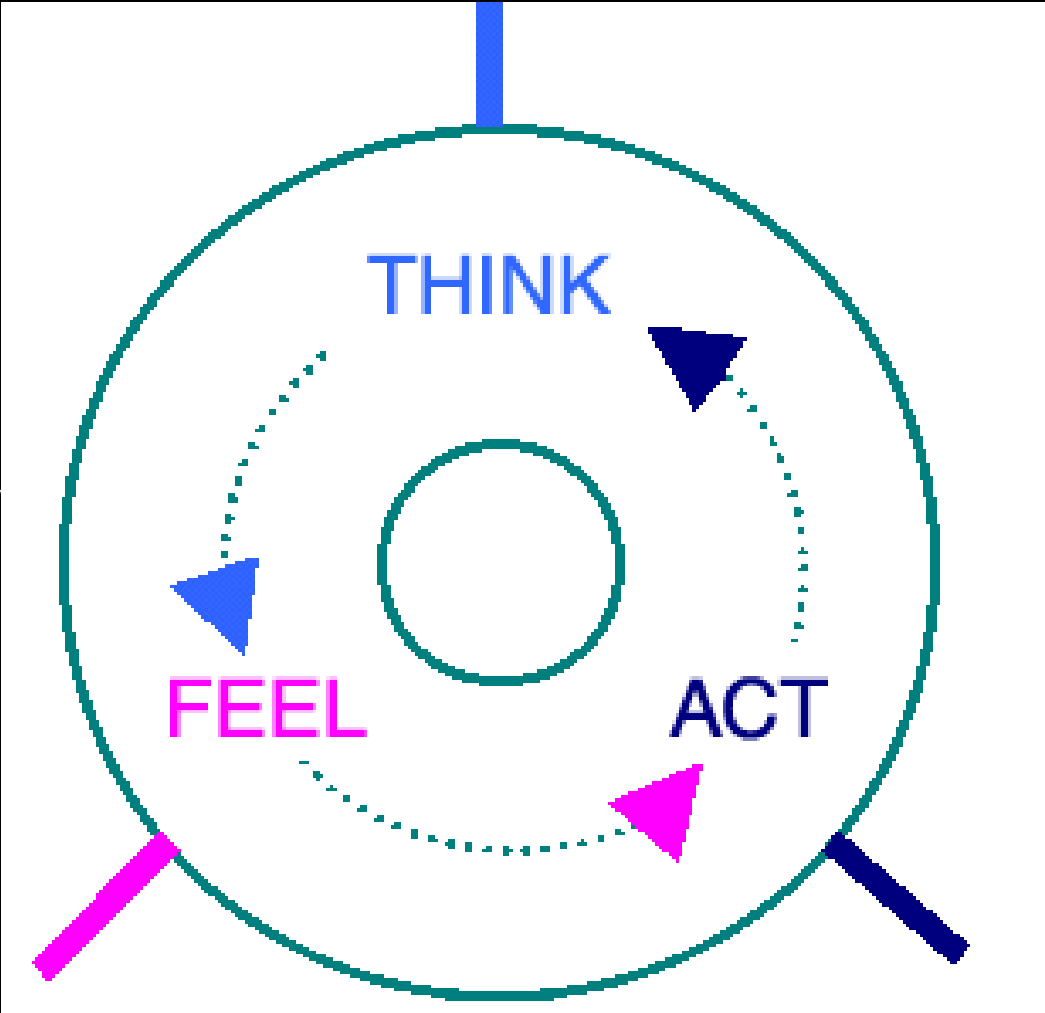
Perubahan perasaan thd respon

Perubahan pola berpikir

Perolehan perilaku dan mencoba hal baru



WHAT IS THE CONNECTION?



## DASAR KECERDASAN EMOSIONAL

27

- ❁ Kecerdasan diri
- ❁ Pengaturan diri
  - ❁ Motivasi
  - ❁ Empati
- ❁ Keterampilan sosial

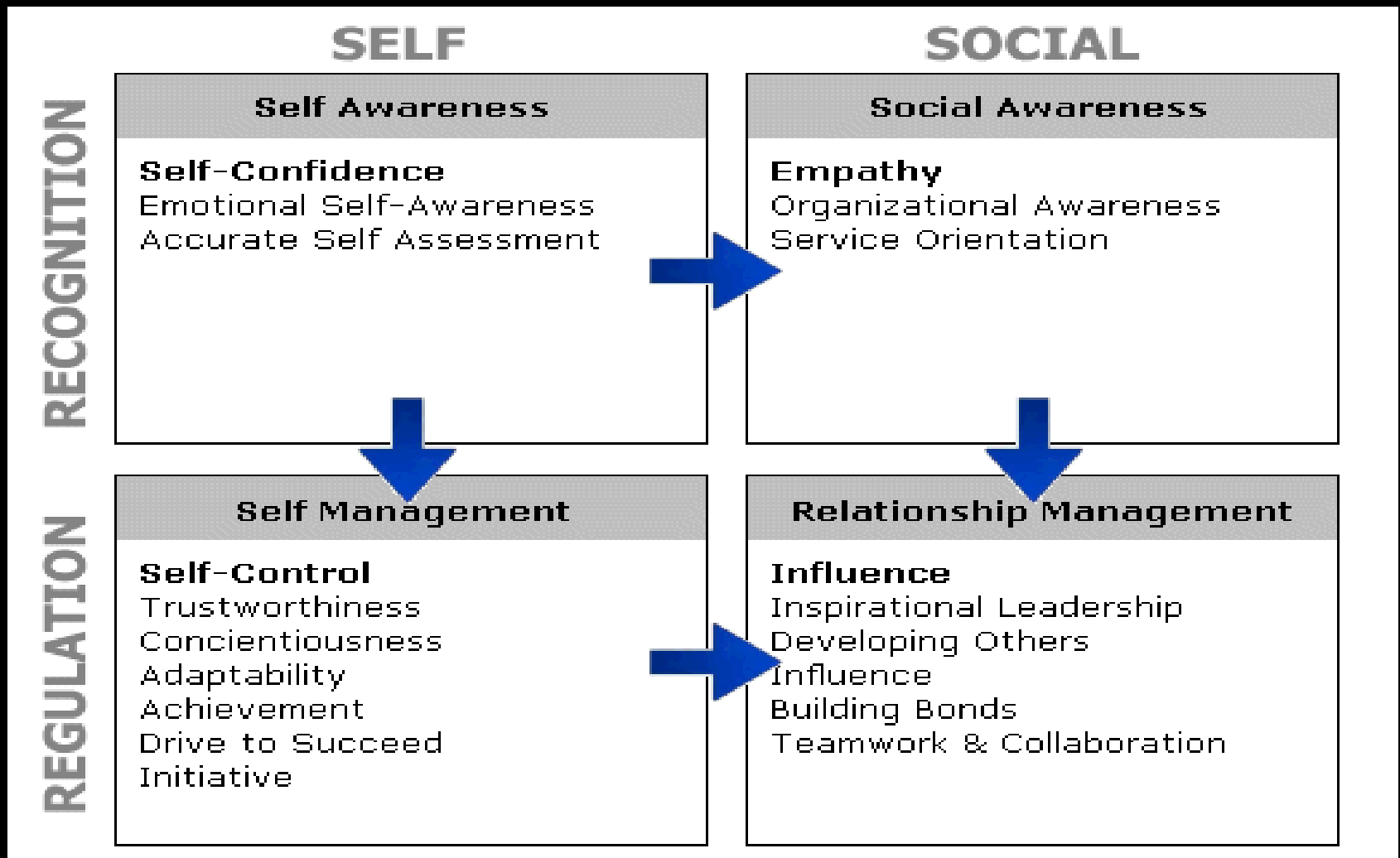
PROGRAM PENGELOLAN  
EMOSI ANAK

Level I : Pengenalan emosi diri

Level II : Pengelolaan emosi

Level III: Menjalin hubungan baik

**EMOTIONAL INTELLIGENCE PARADIGM  
(MORRISON, 2007)**



## PENGELOLAAN EMOSI

1. Pembiasaan
2. Melatih perkembangan prefrontal neocorteks
3. Stimulasi emosi AUD melalui:
  - a. Bermain
  - b. Bernyanyi
  - c. bercerita

A cartoon bee with a yellow and black striped body and brown wings is flying towards the left. It is positioned near a tall, thin flower with several light-colored, bell-shaped blossoms. The background is a clear, bright blue sky. In the bottom left corner, there is a cluster of green, spiky grass. The word "Boundin'" is written in a large, red, bubbly font with a white outline and a slight shadow, positioned in the lower right quadrant of the image.

Boundin'



# PEMBIASAAN

We are what we repeatedly do.  
Excellence ,then, is not an act, but a habit.

(Aristotle)

Kita adalah hasil kebiasaan kita.  
Kesempurnaan dalam melakukan suatu  
prestasi  
bukan sesuatu yang muncul begitu saja, tapi  
karena hasil pembiasaan.

LATHAM ALL



# The Stanford Marshmallow Experiment

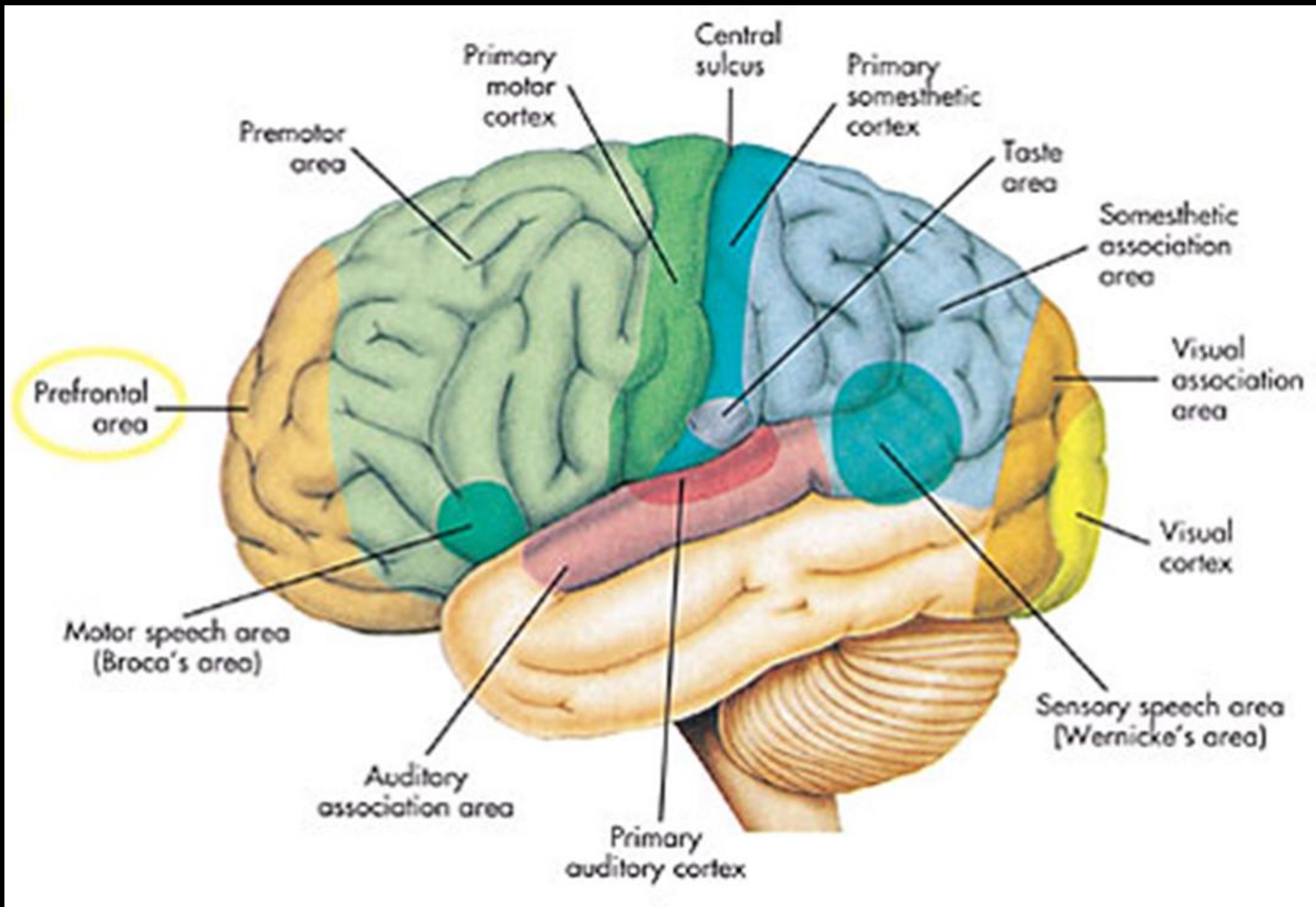
# How the Brain Works:

Session 1



(Barr, 2009)

# CEREBRAL CORTEX: COMPLEX THOUGHT

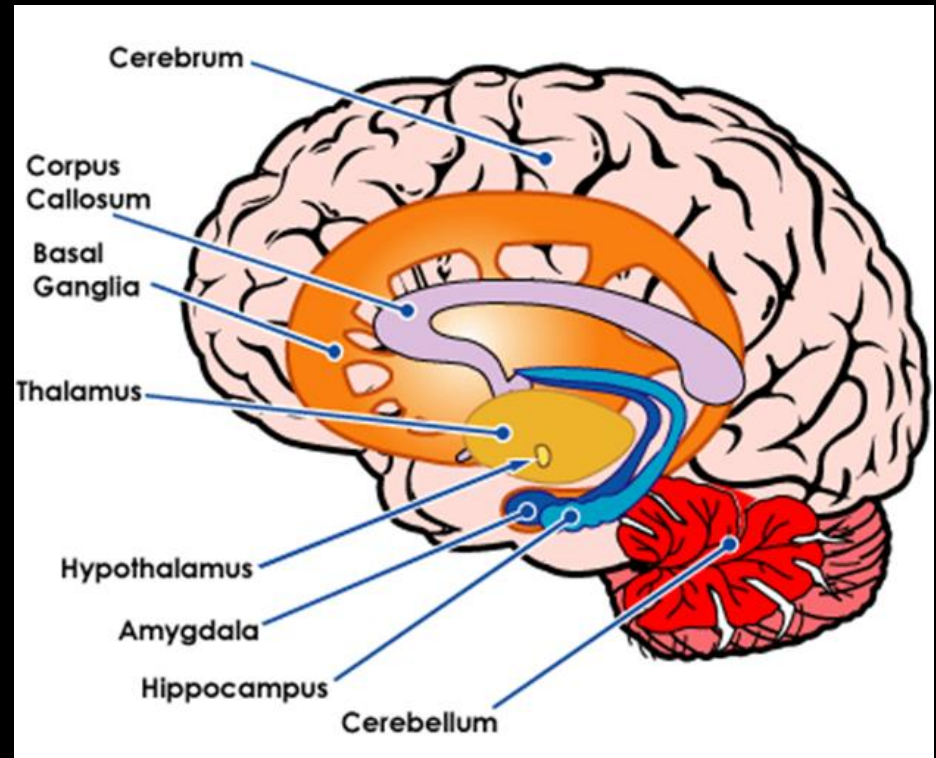


## LIMBIC SYSTEM: EMOTIONS

Hippocampus: emotions & memory

Amygdala: emotional control & fear control

Hypothalamus: regulates fear & aggression



## PADA ANAK USIA DINI

1. **BERMAIN**
2. **BERNYANYI**
3. **BERCERITA**

## *1. IMAGERY IS REAL*

ANDA DAN JERUK  
LEMON

- Belajar dari Robert Owen
- Apa yang paling sering kita rangsang, itu yang paling cepat bekerja/bereaksi

## 2. EMOTIONAL STATE

Perhatian dan mood (suasana hati) saling mempengaruhi

tinggi                      tinggi  
Mood /                      =                      attention /



Mood                      =                      attention  
 \ rendah                      \ rendah



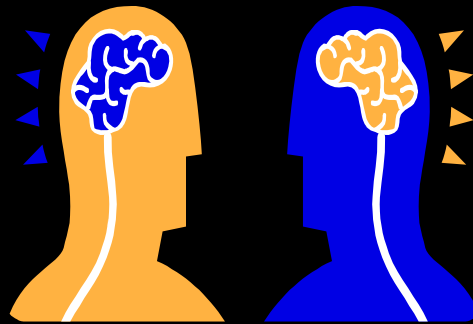


### 3. EMOSI ITU MENULAR

Otak adalah system  
yg terbuka.

Kita ter"patik"  
berdasar tanda2  
dari  
orang/lingkungan  
di sekitar kita

Gelombang resonance  
menular----→ kesetaraan  
frekuensi



## 4. EMOTIONAL LITERACY

### Types of Emotions

**Core emotions:** Joy, anger, sadness fear

**Complex emotions:** Frustration, annoyance, boredom, jealousy

### Teaching Emotional Literacy

Recognize and label feelings

*You must feel hurt.*

Accept feelings

*It is ok to feel hurt when your friend ignores you.*

Encourage appropriate responses to feelings

*What is a better way we can deal with these feelings?*

## 5. MANAGING CONFLICT

Help the child accept their feelings as valid

Help the child verbalize emotions

Suggest alternative behaviors

## 6. MANAGING ANGER

Teach children:

That anger can interfere with problem solving

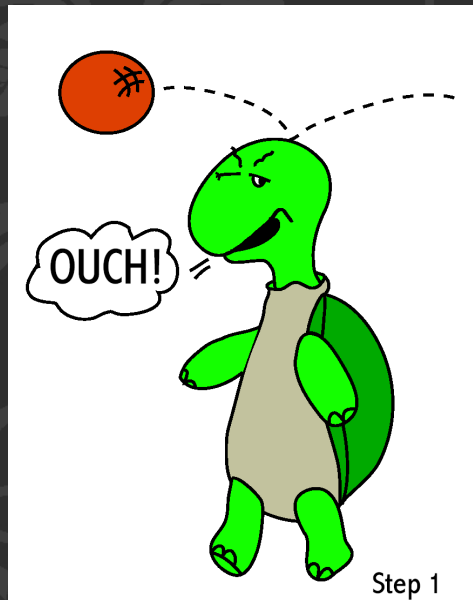
How to recognize anger in themselves and their peers

How to calm down

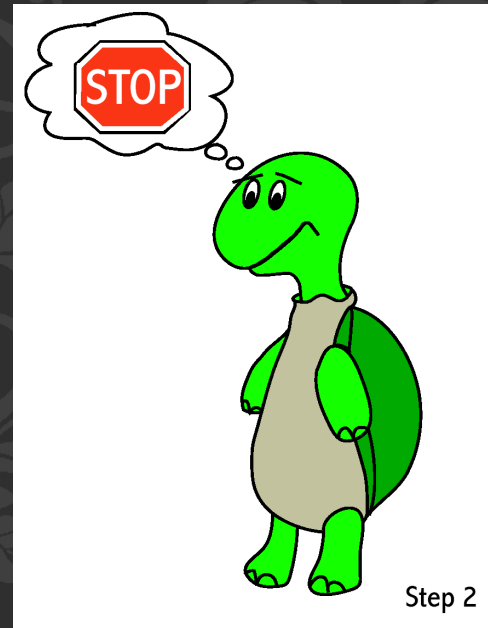
Appropriate ways to express anger

# Turtle Technique

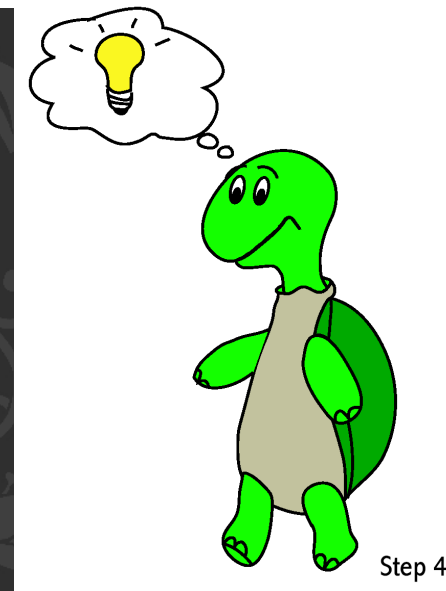
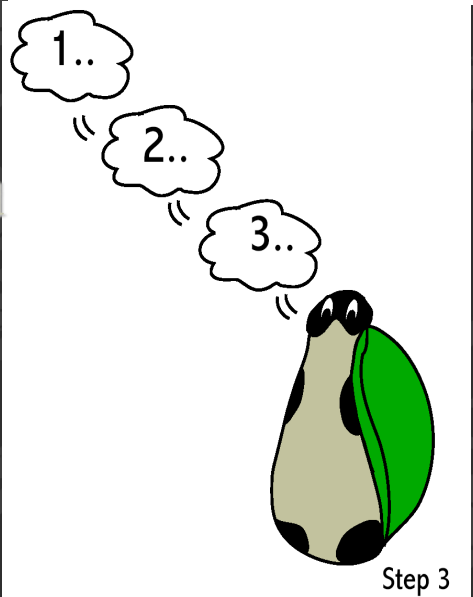
Recognize  
that you  
feel angry.



“Think”  
Stop.



Come out  
of  
shell when  
calm and  
think of a  
solution.



Go into shell.  
Take 3 deep  
breathes. And  
think calm,  
coping  
thoughts.

## 7. BUILDING SELF ESTEEM

**Self-Esteem:** How you feel about yourself

Three components (Kostelnik et al., 2006)

**Competence:** Accomplish goals

**Worth:** Valued by others

**Control:** Ability to influence environment

## BUILDING SELF ESTEEM

### Daily Encouragement

Sincere, specific, regular attention to children

Point out the relationship between a child's successes and their personal strengths

### Planned Activities

VIP (Very Important Person) of the Week is allowed special privileges and an opportunity to share with the class

**Lebih sukses dalam pergaulan  
Lebih baik dalam menyelesaikan  
pertikaian  
Tegas dan terampil berkomunikasi.  
Lebih populer dan mudah bergaul  
Lebih menaruh perhatian &  
tenggang rasa  
Memikirkan kepentingan kelompok  
Lebih suka berbagi rasa, kerja sama,  
suka menolong  
Lebih demokratis dalam pergaulan  
Lebih bijaksana  
Lebih pandai memimpin atau  
berorganisasi.**

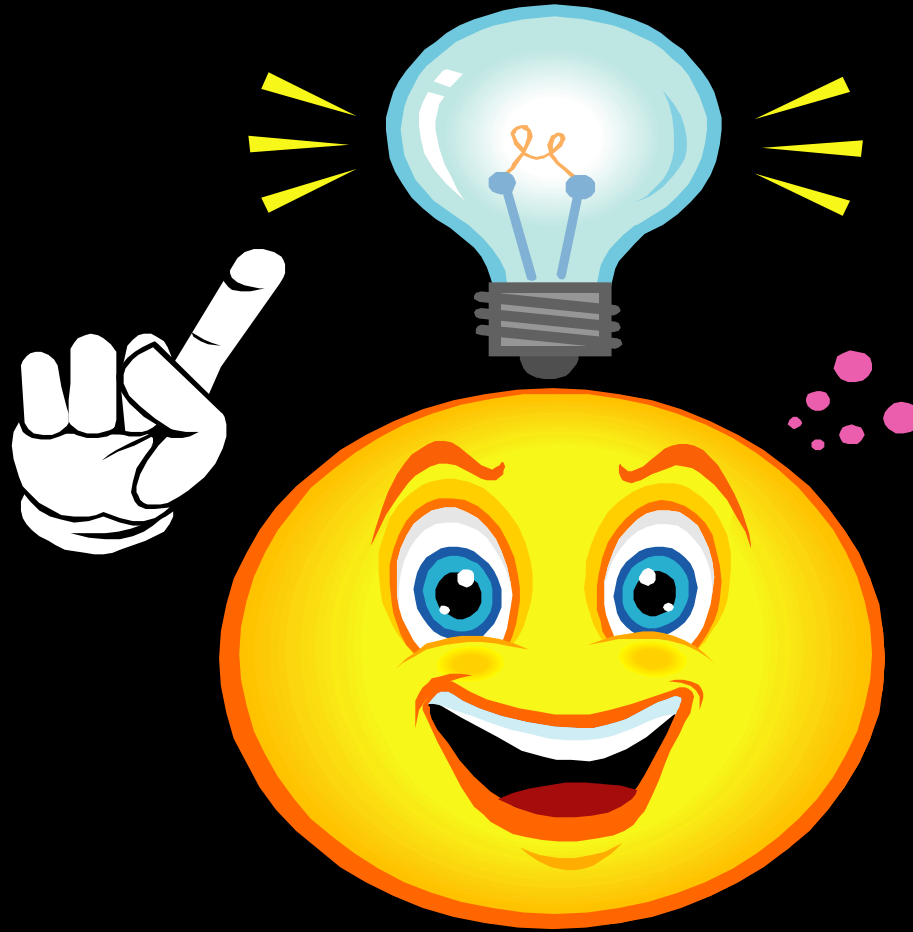


## **BEBERAPA HAMBATAN DALAM MEMBANGUN EQ.**

- **Perasaan dan tindakan tidak sehat**
- **Kerangka berfikir negatif**
- **Persekongkolan**
- **Rasa tidak aman dan terancam**
- **Kecemburuan**
- **Gunjingan**
- **Pengkondisian negatif samar**
- **Tidak mudah membiarkan sesuatu berlalu.**



ADA PERTANYAAN/KOMENTAR????



**TERIMA KASIH**

*WASSALAMU'ALAIKUM.....*



**HIMPSI**  
Eks Karesidenan Kedu

HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA  
PENGURUS CABANG EKS KARESIDENAN KEDU

Email: himpsikedu@gmail.com

Telp.: +62858-8881-1323

Nomor :

10 Juli 2023

Lamp. : -

Hal : **Ucapan Terima Kasih**

Yth.

Dr. Riana Mashar S.Psi., M. Si., Psikolog  
**Dosen Prodi Pendidikan Anak Usia Dini FKIP-UAD**

Di Tempat

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Alhamdulillah, puji syukur dan doa kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam terselenggaranya seminar parenting yang dilaksanakan oleh HIMPSI Eks- Karesidenan Kedu.

Bersama ini kami selaku panitia seminar mengucapkan terima kasih atas kesediaan Dr. Riana Mashar S.Psi., M. Si., Psikolog yang telah bersedia menjadi pemateri di seminar parenting dengan judul Perkembangan dan Emosional Anak dan Strategi Pengembangannya yang telah diselenggarakan pada tanggal 17 Juni 2023.

Sehubungan hal di atas, kami memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan dalam menyambut dan memfasilitasi selama kegiatan webinar berlangsung.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Mengetahui

Ketua Pelaksana

Wanodya Kusumastuti, M.Psi, Psi  
SIK: 20180653

Ketua HIMPSI Cabang Eks Karesidenan Kedu

Patria Jati Kusuma, M.Si., Psikolog  
SIK: 201615149



**HIMPSI**  
Eks Karesidenan Kedu

HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA  
PENGURUS CABANG EKS KARESIDENAN KEDU

Email: himpsikedu@gmail.com

Telp.: +62858-8881-1323



