



Gambaran Tingkat Kesadaran Emosi pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan GA

Anjani Rahmah Suci^{1*}, Nadya Serafin Aprilia Wiranto², Michelle Patricia Mustopo³, Linda Wati⁴

¹⁻⁴ Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

anjani.705220253@stu.untar.ac.id^{1*}, nadya.705220419@stu.untar.ac.id²,

michelle.705220438@stu.untar.ac.id³, lindaw@fpsi.untar.ac.id⁴

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1, RT06/RW16, Tomang, Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, Jakarta 11440

Korespondensi penulis: anjani.705220253@stu.untar.ac.id*

Abstract. *Childhood represents a pivotal stage in every individual's development, particularly in the social and emotional domains. Young children are highly reliant on the support of their surrounding environment to recognize and manage their emotions. Indeed, emotional awareness develops progressively, commencing from physical sensations to the capacity to comprehend complex emotions. However, children with intricate life backgrounds and a lack of parental figures tend to encounter obstacles in understanding the emotions they experience. Based on observations conducted on early childhood children at the GA Orphanage, it was found that their level of emotional awareness is still relatively low. Consequently, a structured activity-based approach was implemented to assist these children in understanding and managing their emotions.*

Keywords: *Childhood; Early childhood; Emotion management; Emotional Awareness; Orphanage*

Abstrak. Masa kanak-kanak merupakan tahap penting dalam perkembangan setiap individu, khususnya dalam aspek sosial dan emosional. Anak-anak usia dini masih sangat bergantung pada dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk mengenali dan mengelola emosi. Sejatinya, kesadaran emosional akan berkembang secara bertahap, dimulai dari kesadaran fisik hingga kemampuan untuk memahami emosi yang kompleks. Namun, pada anak-anak dengan latar belakang kehidupan yang rumit serta kurangnya figur orang tua, membuat mereka cenderung mengalami hambatan dalam memahami emosi yang mereka rasakan. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan terhadap anak-anak usia dini di Panti Asuhan GA, ditemukan bahwa tingkat kesadaran emosi mereka masih tergolong rendah. Oleh karena itu, dilakukan pendekatan melalui kegiatan terstruktur untuk membantu anak-anak memahami dan mengelola emosinya.

Kata kunci: Anak Usia Dini; Kesadaran Emosional; Masa Kanak-kanak; Panti Asuhan; Pengelolaan Emosi

1. LATAR BELAKANG

Masa kanak-kanak merupakan periode perkembangan fundamental yang mencakup aspek motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan moral. Pada fase ini, anak-anak menunjukkan ketergantungan yang cenderung signifikan pada figur dewasa di lingkungan mereka. Anak-anak usia dini juga disebut sebagai usia emas (*golden age*), karena pada tahap ini sebagian besar jaringan sel-sel otak berfungsi sebagai pengendali setiap aktivitas individu (Nurmalitasari, 2015). (Menurut Teori Vygotsky (Bustomi, et al., 2024) lingkungan sosial budaya memiliki peran yang besar terhadap konten kognitif dan juga cara berpikir anak-anak. Interaksi sosial di lingkungan individu secara langsung memengaruhi perkembangan sosial-emosionalnya. Peran orang tua juga sangat penting dalam menstimulasi perkembangan pada anak, keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama sebelum anak-anak mengenal

lingkungan pendidikan yang lain. (Merianti, 2018). Dalam perspektif ini, pengembangan kesadaran emosional (*emotional awareness*) pada anak usia dini telah menyatu dengan kualitas interaksi mereka bersama orang dewasa dan teman sebaya, serta kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berbahasa dalam memahami dan mengekspresikan perasaan yang dimiliki.

Kesadaran emosional merupakan sifat bawaan yang memiliki karakteristik berbeda, seperti pemahaman dan respons yang stabil terhadap emosi seseorang (Muarifah, et al., 2024). Kesadaran terhadap emosi memberikan landasan bagi individu untuk mensimulasikan interaksi sosial secara internal serta mengatur respons emosional otomatis yang dapat membantu mengoptimalkan proses adaptasi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kesadaran akan emosi dalam diri individu merupakan syarat utama untuk memanfaatkan informasi tersebut dalam pengaturan emosi secara disengaja, baik dalam diri individu maupun sosial (Subic-Wrana et al. 2014). Menurut Blatt (2008) kemampuan untuk menyadari emosi diri sendiri memainkan peran yang sangat penting dalam kemampuan individu untuk berfungsi, baik sebagai pribadi yang berupaya mencapai aktualisasi diri maupun sebagai makhluk sosial yang menjalin hubungan sosial yang harmonis dan intim (sebagaimana dijelaskan oleh Lane dan Smith, 2021). Selain itu, menurut Sembiring (2020) mengenali atau menyadari emosi merupakan hal yang penting karena emosi memiliki jenis dan tingkatannya sendiri. Emosi dapat dibedakan atas emosi yang kuat dan yang halus. Dimana emosi yang kuat terdiri atas amarah, takut, sedih, jijik, bahagia. Sedangkan emosi yang halus terdiri atas rasa malu dan juga perasaan bersalah.

Teori Zone of Proximal Development (ZPD), sebagaimana dikemukakan Vygotsky adalah suatu jarak antara tingkat perkembangan aktual dengan tingkat perkembangan potensial (Wardani et al., 2023). Teori ZPD mengilustrasikan bahwa potensi perkembangan anak dapat dioptimalkan melalui dukungan dari individu yang lebih kompeten. ZPD merepresentasikan perbedaan antara kemampuan anak yang muncul secara independen dan potensi yang dapat terealisasi melalui bantuan eksternal. Keterlibatan pendamping memiliki peran yang signifikan pada kehidupan anak dalam membantu anak-anak untuk mengidentifikasi dan meregulasi emosi mereka, karena anak usia dini masih dalam tahap perkembangan dalam mengelola emosinya. Menurut Syaparuddin & Elihami (2020), anak usia dini seringkali merespons situasi secara spontan sesuai dengan emosi yang sedang dialami.

Jika merujuk pada, teori *Levels of Emotional Awareness* yang dikembangkan oleh Lane dan Schwartz (1987) bahwa kapasitas kesadaran emosional individu meningkat seiring dengan bertambahnya pengalaman dan pemahaman terhadap emosi. Hal ini mengidentifikasi lima

tingkatan dalam kesadaran emosi, yaitu sensasi somatik, kecenderungan bertindak, perasaan individual, campuran perasaan, dan campuran dari campuran perasaan. Teori ini menjelaskan bahwa perkembangan kesadaran emosional bersifat hierarkis, dimulai dari kesadaran mendasar terhadap sensasi fisik, hingga mencapai tingkat yang lebih kompleks di mana individu mampu mengenali dan membedakan perasaan mereka serta memahami validasi emosi yang dimiliki orang lain.

Merujuk pada kerangka teori *Levels of Emotional Awareness* dan didukung oleh observasi yang telah dilakukan. Tantangan yang dihadapi anak-anak dengan beragam latar belakang kehidupan yang secara signifikan memengaruhi proses perkembangan kesadaran emosional mereka. Pengalaman traumatik, kehilangan, atau ketidakstabilan yang disebabkan oleh ketidakhadiran peran orang tua secara utuh berpotensi menghambat perkembangan kesadaran emosional pada tingkatan yang lebih rendah. Menurut Elan dan Handayani (2023), penerapan pola asuh orang menjadi salah satu aspek yang penting dalam proses perkembangan anak usia dini, pengasuhan orang tua adalah langkah awal untuk memberikan bimbingan kepada anak usia dini. Dari antaranya perkembangan *Socio-emotional* pun akan dipengaruhi oleh pola asuh yang telah diterapkan (Joseph & John, 2008). Sebagai contoh, beberapa anak mungkin cenderung dominan pada tahap sensasi somatik, di mana mereka merasakan ketidaknyamanan fisik tanpa memiliki kemampuan untuk memahami emosi spesifik yang mendasari ketidaknyamanannya. Perkembangan sosial emosional juga merupakan proses yang penting dan ditandai dengan adanya peningkatan sensitivitas dan juga kemampuan anak dalam menjalani hubungan sosial dengan lingkungannya (Oktaviana, et al., 2021)

Kesadaran emosi sendiri mengacu pada kemampuan untuk mengembangkan konsep emosi yang mendalam serta kecenderungan untuk memperhatikan dan menghargai emosi. Oleh karena itu, kesadaran emosional merupakan kemampuan yang dapat diperoleh melalui proses pembelajaran. Pembentukan konsep emosi dan kebiasaan atensi yang adaptif dikembangkan oleh sinyal-sinyal pembelajaran dari lingkungan. Dalam hal ini, paparan terhadap berbagai respons emosional dari orang lain dapat berperan penting dalam proses pembelajaran tersebut. Apabila sinyal - sinyal tersebut tidak tersedia akan ada kemungkinan terjadinya perlambatan dalam perkembangan kesadaran emosional dan ini menyebabkan pencapaian tingkat kesadaran emosi yang rendah pada masa dewasa (Lane dan Smith, 2021).

Pada masa kanak-kanak, regulasi emosi berlangsung secara intrapersonal (Fonagy, 2018). Anak cenderung belajar mengenali dan memahami respons emosionalnya sendiri melalui kepekaan, empati, mirroring dan responsivitas dari pengasuh (Beebe dan Lachman, 2013). Ketika responsivitas tersebut tidak tersedia, anak akan tetap mengalami respons

emosional secara otomatis, namun akan hal ini akan menyebabkan keterbatasan dalam memahami makna serta fungsi dari emosi-emosi tersebut (Lane dan Smith, 2021). Anak yang memiliki kecerdasan emosi yang baik adalah anak yang mampu mengelola emosinya dengan bijak. Menurut Susilowati (2018), anak yang pandai belum tentu bisa mengendalikan emosinya, terkadang sebaliknya terdapat anak yang tidak pandai, namun mampu mengendalikan diri dan mengelola emosinya dengan baik. Menurut Colvert (2008) dan Crougths (1971) dalam panti asuhan, dimana cenderung kebutuhan fisik terpenuhi namun kebutuhan emosional diabaikan, ditemukan bahwa deprivasi ini berkaitan dengan gangguan pengaturan diri dan kognisi sosial emosional (sebagaimana dijelaskan oleh Lane dan Smith, 2021).

Berdasarkan hasil observasi pada anak usia dini di Panti Asuhan GA ditemukan adanya keterbatasan dalam kemampuan mereka untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain di sekitar mereka. Hal ini mengidentifikasi permasalahan utama rendahnya tingkat kesadaran emosional pada anak-anak usia dini di Panti Asuhan tersebut. Dalam upaya untuk menanggapi hal tersebut, penelitian ini mengadopsi pendekatan yang berfokus pada pengembangan kesadaran emosional melalui implementasi kegiatan-kegiatan yang terstruktur dan konsisten dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran emosional anak-anak. Melalui intervensi ini, diharapkan anak-anak usia dini di Panti Asuhan GA mampu mengembangkan kemampuan interaksi dan relasi sosial yang lebih signifikan, baik secara intrapersonal maupun interpersonal.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini merupakan anak-anak yang berada di tingkat Sekolah Dasar dan tinggal di dalam panti asuhan. Penelitian dilakukan oleh tim peneliti secara luring (*offline*) di Panti Asuhan GA yang tepatnya terletak di wilayah Jakarta Pusat, Indonesia. Partisipan yang mengikuti penelitian ini berjumlah 13 anak yang masih menduduki tingkat Sekolah Dasar, dengan rentang umur 8 - 14 tahun. 13 anak yang terpilih menjadi partisipan juga memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda sehingga tim peneliti dapat menghindari adanya bias. Alat ukur yang dipakai untuk melengkapi penelitian ini adalah kuesioner LEAS-C (*Levels of Emotional Awareness Scale for Children*) yang dikembangkan oleh Carolyn Saarni (1999). Kuesioner ini awalnya dikembangkan untuk mengukur kesadaran emosional pada orang dewasa yang pertama kali dikembangkan oleh Lane dan rekan-rekannya pada tahun 1990. Kuesioner LEAS-C bertujuan untuk mengukur kesadaran emosional yang ada pada anak-anak dengan rentang usia 8 - 14 tahun.

Sebelum memasuki proses pengumpulan data, alat ukur telah diterjemahkan terlebih dahulu oleh tim peneliti, sehingga dapat memudahkan proses pengumpulan data dan juga untuk memastikan bahwa data yang diambil merupakan data yang valid. Alat ukur ini memiliki 12 pertanyaan mengenai situasi yang membutuhkan keterlibatan perasaan pada anak dan juga orang lain yang berada di situasi yang sama. Dalam 12 pertanyaan yang ada, partisipan diharuskan untuk menjawab dua bagian yaitu “*self*” yang didefinisikan sebagai perasaan dirinya sendiri dan juga “*others*” yang didefinisikan sebagai perasaan orang lain. Dengan adanya dua bagian tersebut dapat membantu peneliti untuk mengukur bagaimana tingkat kesadaran emosional yang ada pada dirinya sendiri dan bagaimana tingkat kesadaran emosional mereka terhadap orang yang berada di sekitarnya. Proses pengumpulan data diambil selama 2 hari pada bulan April 2025 di Panti Asuhan GA. Tim peneliti mengukur bagaimana tingkat kesadaran emosional anak dengan menggunakan Teori *Levels of Emotional Awareness Scale* oleh Lane dan Schwartz pada tahun 1987. Dimana terdapat 5 tingkatan emosi di dalam teori ini. Semakin tinggi skor dari jawaban partisipan maka dapat diartikan bahwa partisipan memiliki kemampuan yang baik dalam memahami dan juga mengelola emosi. Sebaliknya, semakin rendah skor dari jawaban partisipan maka dapat diartikan bahwa partisipan belum memiliki kemampuan yang baik dalam memahami dan mengelola emosi.

Setelah data terkumpul, tim peneliti melakukan skoring terhadap data yang telah terkumpul. Skoring data dilakukan oleh tim peneliti secara masing-masing agar menghindari adanya bias. Kemudian, untuk tahap finalisasi skoring, peneliti menambahkan skoring yang telah dilakukan oleh *expert judgement* dengan tujuan menghindari adanya bias yang muncul. Setelah skoring selesai dilakukan, maka peneliti dan *expert judgement* mendiskusikan secara bersama nilai akhir setiap partisipan yang nantinya akan dikategorikan tingkatan kesadaran emosional pada setiap aspek “*Self*” dan “*Others*”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan oleh tim peneliti pada anak-anak yang duduk di bangku Sekolah Dasar dan tinggal di Panti Asuhan GA Jakarta. Berdasarkan hasil dari pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur LEAS-C yang dikumpulkan pada tanggal 16 April 2025 dan 22 April 2025 didapatkan hasil yang dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 1 Kategori Nilai

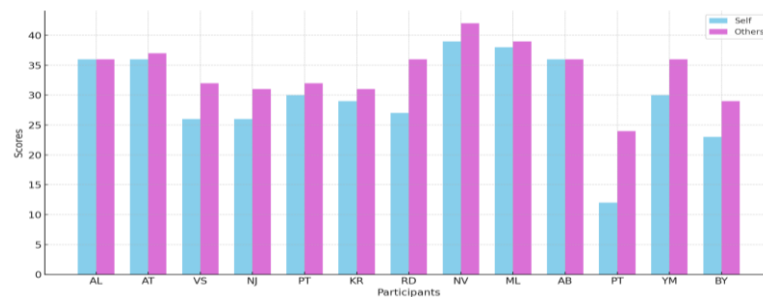
Kategori	Range Nilai
Very Low	≤ 25
Low	26 - 30
Medium	31 - 38
High	39 - 43
Very High	44 - 60

Setelah skoring dilakukan maka nilai hasil dari kedua bagian yaitu “*Self*” dan “*Others*” pada setiap anak dijumlahkan masing-masing dan dikategorikan kembali dengan menggunakan tabel 1 yang ada di atas. Skor total yang berada pada rentang kurang dari sama dengan 25, melambangkan kesadaran emosional berada pada kategori “*Very low*” atau sangat rendah. Untuk skor yang berada pada rentang nilai 26 hingga 30, melambangkan kategori “*Low*” atau rendah. Untuk skor yang berada pada rentang nilai 31 hingga 38, melambangkan kategori “*Medium*” atau sedang. Untuk skor yang berada pada rentang nilai 39 hingga 43, melambangkan kategori “*High*” atau tinggi. Untuk skor yang berada pada rentang nilai 44 hingga 60, melambangkan kategori “*Very High*” atau sangat tinggi.

Kategori skor disusun berdasarkan rentang konseptual perkembangan kesadaran emosional. Kesadaran emosional sendiri berkembang secara bertahap, anak-anak mungkin berada dalam tahap perkembangan. Oleh karena itu, rentang kategori “*Medium*” dibuat lebih luas untuk mengakomodasi nuansa pertumbuhan emosional. Kategori “*Very Low*” menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi. Kategori “*Low*” mencerminkan pemahaman yang masih minim terhadap emosi diri maupun orang lain. Kategori “*Medium*” mencakup anak-anak yang memiliki pemahaman dasar mengenai emosi yang mereka rasakan dan yang dirasakan orang lain, Anak-anak dalam kategori “*High*” menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap nuansa emosi dan cenderung memiliki pemahaman interpersonal dan intrapersonal yang lebih unggul. Sementara itu, kategori “*Very High*” ditujukan bagi anak-anak yang memiliki pemahaman emosional yang sangat baik terhadap diri sendiri dan orang-orang disekitarnya.

Tabel 2 Hasil Partisipan

No	Inisial Subyek	Usia	Self	Kategori	Others	Kategori
1	AL	10	36	Medium	36	Medium
2	AT	11	36	Medium	37	Medium
3	VS	10	26	Low	32	Medium
4	NJ	12	26	Low	31	Medium
5	PT	10	30	Low	32	Medium
6	KR	14	29	Low	31	Medium
7	RD	8	27	Low	36	Medium
8	NV	14	39	High	42	High
9	ML	12	38	Medium	39	High
10	AB	10	36	Medium	36	Medium
11	PT	13	12	Very Low	24	Very Low
12	YM	8	30	Low	36	Medium
13	BY	9	23	Very Low	29	Low

Tabel 3 LEAS - C Self vs Others Scores

Tabel 2 menunjukkan hasil data yang telah kami kumpulkan dari para partisipan dan Tabel 3 menunjukan perbandingan antara hasil dari nilai “*Self*” atau kesadaran emosional diri sendiri dan “*Others*” atau kesadaran emosional orang lain, yang didapatkan dari setiap partisipan. Dari hasil yang didapatkan, dapat dilihat bahwa dalam aspek “*Self*” 2 dari 13 partisipan (15,38%) memiliki kesadaran emosional yang berada di kategori “*Very Low*” atau sangat rendah. Kemudian, 6 dari 13 partisipan (46,15%) memiliki kesadaran emosional yang berada di kategori “*Low*” atau rendah. Selanjutnya, 4 dari 13 partisipan (30,76%) memiliki kesadaran emosional yang berada di kategori “*Medium*” atau sedang. Kemudian, 1 dari 13 partisipan (7,69%) memiliki kesadaran emosional yang berada di kategori kategori “*High*”. Terakhir, pada aspek “*Self*” atau diri sendiri tidak ditemukan adanya partisipan (0 dari 13 (0%)) yang memiliki kesadaran emosional yang berada di kategori “*Very High*” atau sangat tinggi.

Sedangkan, pada aspek “*Others*” atau kesadaran emosional pada orang lain, dapat dilihat bahwa 1 dari 13 partisipan (7,69%) memiliki tingkat kesadaran emosional pada orang lain yang berada di kategori “*Very Low*” atau sangat rendah. Kemudian, 1 dari 13 partisipan (7,69%) memiliki tingkat kesadaran emosional pada orang lain yang berada di kategori “*Low*” atau rendah. Selanjutnya, 9 dari 13 partisipan (69,23%) memiliki tingkat kesadaran emosional pada orang lain yang berada di kategori “*Medium*” atau sedang. Kemudian, 2 dari 13 partisipan

(15,38%) memiliki tingkat kesadaran emosional pada orang lain yang berada di kategori “*High*” atau tinggi. Terakhir, pada aspek “*Others*” atau kesadaran emosional pada orang lain tidak ditemukan adanya partisipan (0 dari 13 (0%)) yang memiliki tingkat kesadaran emosional pada orang lain yang berada di kategori “*Very High*” atau sangat tinggi.

Menurut Mukhlis (2024), perkembangan sosial akan berkembang lebih baik jika anak diberi kesempatan belajar dari berbagai respon lingkungan yang sehat terhadap anak. Namun, anak-anak yang bertumbuh dalam lingkungan dengan pola asuh yang kurang konsisten dan minim kepekaan emosional cenderung membangun sensitivitas yang tinggi terhadap kondisi emosional orang lain. *Hyper awareness* yang dimiliki anak tidak selalu mencerminkan empati yang ia miliki melainkan dapat merupakan mekanisme adaptif untuk bertahan hidup di kondisi yang kurang stabil (McCrory et al., 2017). Pengabaian emosional selama masa perkembangan awal sering kali mengakibatkan kurangnya dalam kemampuan menyadari dan memahami emosi yang dialami di dalam diri. Dalam konteks ini, anak belajar untuk mengamati dan mengantisipasi ekspresi emosional secara eksternal demi melindungi diri dari potensi ancaman atau penolakan dari orang sekitar mereka. Kesadaran emosional terhadap pihak lain pun berkembang secara signifikan, sementara pemahaman terhadap emosi internal tertinggal dan tidak berkembang secara maksimal.

Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan dalam perkembangan kesadaran emosional dalam panti asuhan GA. Anak-anak lebih terampil dalam membaca dan menanggapi emosi orang lain namun belum memiliki ruang yang cukup aman untuk mengenali perasaan mereka secara internal. Ketidakmampuan ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengalaman interpersonal yang mendukung eksplorasi emosional internal sejak dini. Dampak dari ini adalah keterbatasan dalam merepresentasi emosi diri. Perbedaan ini teridentifikasi melalui alat ukur *LEAS-C* yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kesadaran emosi pada aspek “*Self*” dan aspek “*Others*” yang dimiliki anak-anak di Panti Asuhan GA. Terlihat bahwa 13 partisipan yang merupakan anak-anak di Panti Asuhan GA memiliki tingkat kesadaran emosi pada aspek “*Self*” atau kesadaran emosional pada diri sendiri yang lebih rendah dibandingkan dengan aspek “*Others*” atau kesadaran emosional pada orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesadaran emosional merupakan salah satu aspek penting dalam tahapan perkembangan anak usia dini, terutama bagi mereka yang tumbuh tanpa kehadiran keluarga inti secara langsung. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan GA menghadapi berbagai situasi yang dapat mempengaruhi cara mereka memahami dan mengelola aspek emosional dalam diri

mereka sendiri. Dalam penelitian ini, telah dilakukan analisis pada tingkat kesadaran emosional anak-anak yang tinggal di panti asuhan GA.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan rentang usia 8-14 tahun yang tinggal di panti asuhan GA cenderung memiliki tingkat kesadaran emosi terhadap diri sendiri (*Self*) yang lebih rendah, dibandingkan dengan kesadaran emosional terhadap orang lain (*Others*). Sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang muncul dari dalam diri mereka. Hal ini terlihat dari tingginya jumlah anak yang berada pada kategori “*Very Low*” dan “*Low*” terhadap diri sendiri (*Self*). Kemudian, sebaliknya diketahui bahwa pada aspek “*Others*” mayoritas anak berada dalam kategori “*Medium*” hingga “*High*” untuk mengenali atau menilai emosi yang dirasakan orang lain disekitar mereka.

Temuan ini menunjukkan bahwa anak-anak di Panti Asuhan GA cenderung masih berada dalam tahap awal perkembangan kesadaran emosional terhadap diri sendiri. Meskipun, sebagian besar anak sudah cukup mampu memahami perasaan orang lain, mereka tetap membutuhkan dukungan dan intervensi lebih untuk mengenali dan mengelola emosi yang ada pada diri mereka masing-masing.

Oleh karena itu, pihak panti asuhan dan para pendamping anak berperan penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuhnya kesadaran emosional pada diri anak-anak, mengingat kehidupan mereka memiliki dinamikanya tersendiri, termasuk keterbatasan dalam dukungan emosional secara individual. Kegiatan seperti bermain ekspresi, menebak emosi, bertukar cerita dan refleksi diri bisa menjadi media yang efektif sekaligus menyenangkan untuk membantu anak mengenali emosinya sendiri.

Dengan dukungan yang tepat dan pendekatan yang konsisten, serta kolaborasi yang dapat dilakukan oleh pihak panti asuhan GA, relawan, dan tenaga profesional seperti psikolog anak dapat membangun program yang bersifat interaktif dan reflektif, yang dapat memperkuat pengembangan karakter dan keterampilan sosial-emosional anak-anak. Hal tersebut dapat membuat anak-anak panti asuhan GA berpotensi tumbuh menjadi individu yang memiliki kesadaran emosional yang baik, mampu memahami diri sendiri, dan dapat menjalin hubungan sosial yang hangat dengan lingkungan sekitarnya

DAFTAR REFERENSI

- Ainun, A. L., Saputro, B. A., Prasetyowati, D., & Rachmawati, Y. (2023). Perkembangan sosial emosional peserta didik usia dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04). <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1770>
- Beebe, B., & Lachmann, F. M. (2013). *Infant research and adult treatment: Co-constructing interactions*. Routledge.
- Bustomi, Sukardi, I., & Astuti, M. (2024). Pemikiran konstruktivisme dalam teori pendidikan kognitif Jean Piaget dan Lev Vygotsky. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4).
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/37551/24245/123951>
- Elan, E., & Handayani, S. (2023). Pentingnya peran pola asuh orang tua untuk membentuk karakter anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2951–2960. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.2968>
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge.
- Joseph, M. V., & John, J. (2008). Impact of parenting styles on child development. *Global Academic Society Journal: Social Science Insight*, 1(5), 16–25.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133–143.
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- McCrory, E., Gerin, M. I., & Viding, E. (2017). Annual research review: Childhood maltreatment, latent vulnerability and the shift to preventative psychiatry – The contribution of functional brain imaging. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 338–357.
- Merianti, L., & Nuine, E. A. (2018). Analisis hubungan perkembangan emosional anak umur 8–12 tahun terhadap kejadian sibling rivalry. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 474–482.
- Muarifah, A., Diponegoro, A. M., Naini, R., Saudirman, S. P., Zakiyah, T. A., & Herdiansyah, D. (2024). The relationship of spirituality with emotional awareness and coping: A study on school adolescents. *Pamomong Journal of Islamic Educational Counseling*, 5(1), 74–87. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i1.1530>
- Mukhlis. (2024). Pentingnya interaksi sosial dengan bermain terhadap perkembangan emosional anak usia dini: The importance of social interaction with play on early childhood emotional development. *Jurnal TILA (Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal)*, 4(1), 475–485. <https://doi.org/10.56874/tila.v4i1.1849>

- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111. <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10567>
- Oktaviana, N. E., Elan, & Mulyana, E. H. (2021). Dasar kebutuhan pengembangan buku panduan bermain peran untuk mengoptimalkan perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(1), 50–61. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia/article/view/39687>
- Rodhwa, A., Patonah, P., Prihatiningrum, Y., & Rohita. (2021). Perkembangan sosial emosional anak usia 4–5 tahun: Tinjauan pada aspek kesadaran diri anak. *Jurnal AUDHI*, 4(1), 1–7. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/AUDHI/article/view/1934>
- Sembiring, M. (2020). Resiliensi guru ditinjau dari emotion awareness, emotion regulation, dan self-transcendence. *Veritare Lux: Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi, Pendidikan, Antropologi, dan Budaya*, 3(1). <https://e-jurnalstpbonaventura.ac.id/>
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population? *PLoS One*, 9(3), e91846. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091846>
- Susilowati, R. (2018). Kecerdasan emosional anak usia dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v6i1>
- Syaparuddin, S., Elihami, E., & Belakang, A. L. (2020). Peningkatan kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) siswa sekolah dasar SD Negeri 4 Bilokka sebagai upaya meningkatkan kualitas diri dalam proses pembelajaran PKn. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 11–29.
- Wardani, I. R., Zuani, M. I. P., & Kholis, N. (2023, June). Teori belajar perkembangan kognitif Lev Vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran. *Dimar: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2). <https://ejournal.stit-almubarak.ac.id/index.php/DIMAR/article/download/92/90>