



## Pendidikan Sosial Emosional (PSE) sebagai Upaya Fondasi Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini di Kota Semarang

Sri Setiyo Rahayu, Soraya Rosna Samta, Hanifatun Nisak, Laila Dzikrul Mukarromah

Prodi PJJ PG PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas IVET, Indonesia

### Info Articles

#### Sejarah Artikel:

Disubmit : 12 Januari 2025

Direvisi : 2 Februari 2025

Disetujui : 25 Februari 2025

#### Keywords:

Early Childhood Education,  
early childhood mental health,  
Social Emotional Education

### Abstrak

Kesehatan mental anak usia dini adalah kemampuan anak untuk mengelola emosi, berpikir, dan bersosialisasi dengan orang lain dan biasa juga disebut sebagai perkembangan sosial dan emosional. Pendidikan Sosial Emosional (PSE) merupakan fondasi penting bagi seluruh aspek perkembangan anak dini dan semakin menjadi fokus utama di dunia pendidikan, termasuk di Indonesia. PSE sebagai upaya fondasi kesehatan mental anak-anak pada era di mana kesehatan mental anak semakin terancam. Tujuan penelitian adalah ini untuk mendeskripsikan Pendidikan Sosial Emosional (PSE) sebagai upaya fondasi kesehatan mental anak usia dini. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah guru dan orang tua murid di satuan pendidikan anak usia dini. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik keabsahan data yang digunakan meliputi triangulasi sumber dan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan Sosial Emosional (PSE) dapat memperkuat fondasi kesehatan mental anak usia dini dengan cara: a. memperkuat ikatan dengan anak, b. membiasakan anak untuk mandiri, c. melatih anak untuk tanggap dalam segala situasi, d. mendorong bakat dan minat anak, e. menerapkan pola hidup sehat pada anak, serta f. memantau perkembangan anak selama di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu Pendidikan Sosial Emosional (PSE) juga sebagai fondasi bagi kesehatan mental anak usia dini dapat ditunjukkan bahwa: a. dapat membantu anak untuk memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi, b. dapat meningkatkan kesadaran diri dan rasa percaya diri, c. dapat meningkatkan prestasi akademik anak, d. meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial anak, e. dapat meningkatkan kemampuan empati anak, f. dapat mengurangi konflik melalui pembelajaran regulasi emosi dan pemecahan masalah, serta g. dapat mempersiapkan anak menghadapi dunia nyata.

### Abstract

Education is not only about academics, but also about the personal and social development of students. Social emotional education (PSE) is an important component of education that is often overlooked, even though it has a major impact on child development. Social Emotional Education (PSE) is an important foundation for all aspects of early child development. Social emotional education (PSE) is increasingly becoming the main focus in the world of education, including in Indonesia. PSE aims to help children manage emotions, build healthy relationships, and make responsible decisions. In an era where children's mental health is increasingly threatened, PSE is considered an important solution to support the holistic development of early childhood. The aim of this research is to describe Social Emotional Education (PSE) as a foundational effort for early childhood mental health. This research method uses a qualitative descriptive approach. The subjects

*of this research were teachers and parents of students in early childhood education units. The data collection techniques used are observation, interviews and documentation techniques. The data validity technique used includes source and data triangulation. The research results show that Social Emotional Education (PSE) can strengthen the mental health foundations of early childhood, including: a. improve children's social interaction skills, b. increasing children's empathy abilities, c. reducing conflict through learning emotional regulation and problem solving, d. prepare children to face the real world.*

---

✉ Alamat Korespondensi:  
[ayusetva18@gmail.com](mailto:ayusetva18@gmail.com)

e-ISSN 2722-3094

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak usia dini adalah kemampuan anak untuk mengelola emosi, berpikir, dan bersosialisasi dengan orang lain. Kesehatan mental anak usia dini juga disebut sebagai perkembangan sosial dan emosional. Kesehatan mental pada anak usia dini adalah aspek yang penting dan sering kali diabaikan dalam pembicaraan sehari-hari tentang kesejahteraan anak-anak. Meskipun mungkin terlihat bahwa anak-anak pada usia ini hanya mengalami perjalanan yang santai dan bebas dari kekhawatiran, namun kenyataannya, kesehatan mental anak usia dini memiliki dampak yang mendalam pada pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup mereka di masa depan (Shonkoff, 2008).

Anak-anak usia dini biasanya antara usia 0 hingga 6 tahun, sedang berada dalam periode yang sangat penting dalam pembentukan pola pikir dan emosi mereka. Masa ini adalah saat di mana fondasi-fondasi penting seperti penyesuaian sosial, kemampuan berpikir, dan regulasi emosi sedang berkembang dengan cepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk memahami dan memperhatikan kesehatan. Pendidikan anak usia dini atau PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar.

Usia dini disebut juga sebagai tahap perkembangan kritis atau usia emas (*golden age*). Pada tahap ini sebagian besar jaringan sel-sel otak berfungsi sebagai pengendali setiap aktivitas dan kualitas manusia. Enam tahun pertama kehidupan manusia sangat penting bagi perkembangan anak, yakni perkembangan pada usia dini menentukan karakter pada saat kelak ia dewasa. Oleh karena itu, guru maupun orang tua harus memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan terkait pertumbuhan dan perkembangan anak, agar dapat memberikan stimulasi yang tepat sehingga tumbuh kembang anak dapat tercapai dengan optimal.

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan atau keterampilan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari pengalaman dan proses pematangan. Perkembangan berkaitan juga dengan kemampuan gerak, intelektual, sosial dan emosional.

Salah satu aspek perkembangan anak adalah perkembangan sosial dan emosional, dimana perkembangan sosial emosi dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Perkembangan sosial dan emosi terbentuk melalui sebuah proses perkembangan yang merupakan hasil kematangan organ tubuh dan proses belajar. Mulai dari proses masa perkembangan awal, yaitu usia 0-1 tahun menunjukkan rasa aman dalam keluarganya apabila kebutuhannya terpenuhi oleh lingkungannya. Bayi akan mengeksplorasi melalui sentuhan, rasa, dan lain-lain. Dari mengeksplorasi itulah bayi akan belajar dan merasa aman sehingga perkembangan tercapai dengan baik. Sebaliknya, apabila bayi merasa tidak aman dalam lingkungan keluarganya, maka bayi akan menghabiskan energinya untuk mengatur dirinya sehingga bayi tidak memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya, dan ketika bayi tidak dapat kesempatan untuk bereksplorasi, maka bayi tidak memiliki kesempatan untuk belajar dan akan merasa tidak aman, sehingga pencapaian perkembangan tidak optimal.

Dalam pemahaman masyarakat kita dan sebagian besar orang tua beranggapan bahwa pendidikan identik dengan nilai akademik sehingga terkadang standar kepuasan orang tua dan masyarakat adalah nilai raport akademik saja hal ini terlihat ketika saat penyerahan hasil belajar siswa para orang tua akan terfokus pada nilai pengetahuan dan keterampilan saja. Dalam hasil belajar siswa sekolah akan mengeluarkan raport yang berisi penilaian pengetahuan keterampilan dan sikap dari anak bahkan saat ini Pemerintah melalui Kurikulum Merdeka turut merilis raport Penguatan Proyek Profil Pelajar Pancasila atau disingkat P5 bersamaan dengan Penilaian Pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Pendidikan tidak hanya tentang akademik, tetapi juga tentang perkembangan pribadi dan sosial siswa. Pendidikan sosial dan emosional (PSE) adalah komponen penting dari pendidikan yang sering diabaikan, dan memiliki dampak besar pada perkembangan anak. Semakin mendesak untuk kita terapkan dan praktikkan. Kita tentu memahami serta menyadari pentingnya perkembangan anak secara holistik tidak hanya intelektual, tetapi juga fisik, emosional, sosial, dan karakter.

Anak usia dini menghadapi hambatan dalam mengembangkan kemampuan social emosional yang berkualitas, yang dapat memengaruhi interaksi mereka dengan lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya dan guru. Faktor lingkungan sosial, seperti interaksi dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, memiliki dampak yang signifikan dalam Upaya membangun fondasi kesehatan mental anak usia dini. Faktor emosional juga turut berperan, di mana kemampuan mengelola emosi dan kepekaan terhadap perasaan orang lain memengaruhi keterampilan sosial mereka]. Interaksi anak dengan keterampilan sosial emosional yang rendah bersama teman atau guru dapat menciptakan dinamika yang kompleks. Anak-anak mungkin mengalami kesulitan dalam membaca sinyal sosial, berkolaborasi dalam kelompok, atau memahami norma-norma sosial dalam bermain.

Teori Attachment Bowlby menyoroti pentingnya ikatan aman dengan figur otoritas seperti guru; namun, anak-anak dengan keterampilan social emosional yang terbatas mungkin menghadapi kesulitan membentuk ikatan ini. Anak dengan keterampilan social emosional yang baik dapat mengendalikan berbagai persoalan dalam pergaulan serta tidak menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Lebih lanjut, anak dengan keterampilan social emosional yang baik dapat terlibat dalam perbincangan yang menyenangkan serta mampu menyudahi perbincangan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Sedangkan anak yang memiliki keterampilan social emosional dan sikap yang rendah, kurangnya perhatian terhadap orang lain, interaksi yang kurang menyenangkan, kekurangan rasa percaya diri, jarang berkomunikasi dengan orang lain, dan merasa tidak nyaman saat proses pembelajaran karena kurangnya dukungan motivasi eksternal.

Menurut Horstman, ketika seorang anak diberikan kesempatan dan didorong dengan pendidikan sosial emosional, anak akan berkembang secara alami saat mereka bersosialisasi dengan lingkungannya. Namun, jika anak tidak memiliki kesempatan untuk bersosialisasi, mereka cenderung mengalami rasa takut, malu, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Situasi traumatis atau lingkungan yang tidak normal bagi seorang anak dapat menghambat perkembangan individu.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk mengangkatnya sebagai topik dalam penelitian ini dengan judul “Pendidikan Emosional (PSE) sebagai Upaya Fondasi Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini.”

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan deskripsi mendalam tentang pendidikan sosial emosional (PSE) sebagai upaya fondasi kesehatan mental anak usia dini di satuan PAUD. Menurut Moleong (2017:6) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk memahami tentang fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti motivasi, tindakan, perilaku, dan persepsi secara holistik dan digambarkan dalam bentuk kata-kata dan bahasa dalam suatu konteks khusus yang bersifat alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah lainnya. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi dan teknik analisis data yaitu data reduksi, data display, dan *concluding drawing* atau *verification*. Validasi data dilakukan dengan triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penelitian ini mendeskripsikan tentang pendidikan social emosional (PSE) sebagai Upaya fondasi kesehatan mental anak usia dini di satuan PAUD yang lebih mendalam. Langkah pertama peneliti mereduksi data dengan cara melakukan observasi langsung untuk mengamati secara objektif pendidikan sosial emosional (PSE) di satuan PAUD lalu mengorganisasikan data dan mengambil kesimpulan-kesimpulan dan diverifikasi, langkah kedua

yaitu penyajian data dimana kegiatan peneliti ketika mengumpulkan informasi berdasarkan wawancara dan observasi mengenai upaya fondasi kesehatan mental anak usia dini di satuan PAUD, sehingga akan menghasilkan adanya penarikan kesimpulan dan tindakan. Kemudian langkah ketiga dalam analisis kualitatif adalah penarikan kesimpulan serta data yang dilakukan peneliti dengan cara memikirkan ulang selama penulisan, tinjauan ulang catatan lapangan dan observasi mengenai dampak pendidikan sosial emosional (PSE) sebagai upaya kesehatan mental anak usia dini di satuan PAUD. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada waktu proses pengumpulan data saja tetapi perlu di verifikasi agar benar-benar dapat di pertanggung jawabkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan Sosial Emosional (PSE) adalah proses belajar yang berkaitan dengan pemahaman diri, empati terhadap orang lain, serta kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif. Ini mencakup aspek-aspek seperti keterampilan sosial, regulasi emosi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.

Kesehatan mental anak berperan penting terhadap kemampuan anak untuk bersosialisasi di sekolah. Terjaganya kesehatan mental anak juga akan memengaruhi kualitas hidup anak serta cara anak berpikir atau bertindak. Tahap penting perkembangan mental umumnya terjadi saat masa kanak-kanak dan remaja. Di masa ini, perkembangan otak berlangsung begitu cepat.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pendidikan sosial emosional (PSE) untuk menjaga kesehatan mental anak usia dini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

### **a. Memperkuat ikatan dengan anak**

Sebagai pendidik maupun orang tua hendaknya senantiasa mendengarkan keluh kesah dan mendukung aktivitas anak yang dapat membangun ikatan emosional antara anak dan orang tua ataupun ikatan sosial emosional guru dengan anak. Hal ini membuat anak percaya bahwa orang tua maupun guru adalah tempat yang aman untuk berkeluh-kesah, sehingga tidak ada hal yang perlu disembunyikan saat ia merasa kesulitan di sekolah. Saat anak mengalami kesulitan, misalnya berselisih dengan temannya di sekolah, berilah kesempatan kepada anak untuk menyampaikan apa yang ia rasakan. Selanjutnya, guru dapat mendorong anak untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang bijak. Dengan demikian, anak akan terstimulasi untuk selalu tangguh saat menghadapi masalahnya.

### **b. Membiasakan anak untuk mandiri**

Kemandirian penting ditanamkan sejak dini oleh orang tua agar anak belajar bertanggung jawab, bisa membuat keputusan sendiri, dan tahu apa yang ia inginkan. Terbiasa mandiri akan menjadikan kesehatan mental anak lebih tangguh dan membuat anak siap menghadapi segala hal dengan percaya diri. Untuk melatih kemandirian anak, orang tua dan guru bisa menunjukkan kebanggaan dan dukungan terhadap hal-hal positif yang ia lakukan, baik selama di sekolah atau di rumah. Berilah kesempatan agar anak dapat bertanggung jawab atas keputusan yang ia pilih, serta hargai perasaan dan pendapatnya.

### **c. Melatih anak untuk tanggap dalam segala situasi**

Perubahan akan senantiasa terjadi dalam kehidupan dan anak-anak mungkin saja terkena dampaknya. Sebagai contoh, rencana liburan keluarga yang telah direncanakan batal karena suatu hal dan membuat anak merasa kecewa. Alih-alih memaksanya untuk mengerti keadaan, orang tua bisa mengajak anak untuk berpikir tentang aktivitas lain yang menyenangkan dan bisa

dilakukan di sekitar rumah. Dengan begitu, anak akan terbiasa tanggap dengan segala perubahan yang terjadi dalam hidupnya di masa depan.

**d. Mendorong minat dan bakat anak**

Setiap anak memiliki minat dan bakatnya masing-masing. Ada anak yang senang bermain musik, ada pula anak yang gemar bernyanyi, mewarnai, atau berenang. Guru dan orang tua dapat mendukung kegiatan yang disukai anak agar ia menjadi lebih aktif, kreatif, dan terampil. Mendukung kegiatan anak dapat membantu menjaga kesehatan mental anak. Oleh karena itu, sebagai guru dan orang tua hendaknya memberi kebebasan dan mendorong anak untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya. Jangan melarang atau membatasi aktivitas anak, kecuali bila kegiatan yang ia lakukan bisa membahayakan keselamatannya.

**e. Menerapkan pola hidup sehat pada anak**

Sama halnya pada orang dewasa, pola hidup sehat yang diterapkan pada anak dapat meningkatkan kesehatan mental anak dan membantu mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental. Orang tua dapat mulai membentuk pola hidup sehat pada anak dengan cara sederhana, seperti memastikan anak cukup tidur, memberikan asupan gizi, dan mendorong anak untuk rutin berolahraga atau aktif bergerak. Agar anak dapat melakukan aktivitas yang mendukung dan menjaga kesehatan mentalnya, Anda dapat melengkapi nutrisi harian anak dengan memberinya asupan sayuran, buah-buahan, sumber karbohidrat, dan susu. Susu kaya akan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak, seperti protein, kalsium, dan asam lemak omega-3. Berbagai nutrisi tersebut diketahui dapat meningkatkan fungsi otak, memperbaiki suasana hati, serta membantu anak menjadi cepat tinggi, tangguh, dan tanggap. Agar praktis dan mudah disajikan, pilihlah susu pertumbuhan bubuk.

**f. Memantau perkembangan anak selama di sekolah maupun di luar sekolah**

Guru dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang tua untuk menanyakan kegiatan yang anak lakukan anak selama di rumah, kesulitan yang anak hadapi saat belajar, juga hal-hal yang membuatnya senang maupun yang membuatnya sedih. Guru maupun orang tua perlu menunjukkan bahwa kita juga tertarik pada kehidupan anak. Dengan begitu, anak tidak akan ragu untuk bercerita dan Anda bisa memberi masukan untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Anak bisa saja mengalami berbagai masalah terkait kesehatan mental selama perjalanannya tumbuh dewasa, misalnya akibat hubungan pertemanan yang merenggang, *bullying*, atau hal-hal lainnya yang membuatnya tertekan.

Oleh karena itu menjaga kesehatan anak sangat penting untuk diterapkan setiap guru dan orang tua demi mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan anak di masa depan. Jika anak mengalami gejala gangguan kesehatan mental akibat masalah di sekolah, seperti perubahan perilaku, menarik diri dari lingkungan, menghindari hal-hal yang sebelumnya ia sukai, sulit tidur, atau melakukan hal yang dapat menyakiti dirinya, rangkullah dirinya dan berikan dukungan agar ia dapat melewati dan menyelesaikan masalahnya.

**Pendidikan Sosial Emosional (PSE) sebagai Upaya Fondasi Kesehatan Mental Anak Usia Dini:**

Pendidikan Sosial Emosional (PSE) merupakan pendekatan pendidikan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental anak usia dini. PSE dapat membantu anak mengembangkan kompetensi sosial dan emosional, sehingga mereka dapat mengatasi stres dan tekanan mental. Dari hasil penelitian di peroleh data bahwa pendidikan sosial emosional (PSE) memiliki manfaat dalam upaya fondasi kesehatan mental anak, antara lain:

**a. Membantu anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi**

Emosi dan cara mengekspresikannya dipelajari anak melalui lingkungan sekitarnya. Anak mengamati bagaimana orang dewasa di sekitarnya menyikapi emosi dan mengekspresikannya. Sebagai guru maupun orang tua kita dapat melatih anak mengenali perasaannya atau memberikan pemahaman atas apa yang dia rasakan, misal “oh adik marah ya, karena kakak ganggu adik lagi main”; membantu anak untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang benar sesuai dengan budaya yang diterima di sekitar. “Kakak kalau marah, boleh bilang aku marah dan tidak perlu berteriak”, “Adik boleh menangis kalau adik sedih”. Selain itu guru maupun orangtua dapat memberikan waktu kepada anak untuk bisa mengekspresikan emosinya secara wajar. Misal dengan memberikan waktu anak untuk diam saat dia marah atau menangis jika dia merasakan kesedihan, serta menawarkan bantuan pada anak untuk bisa mengelola emosinya. Bantuan bisa berupa pelukan kehangatan atau hal lain yang menurut anak nyaman. “Adik sedih? Sini mama peluk supaya tidak sedih lagi”, “Apa yang Ayah bisa bantu, agar Kakak marahnya reda?”. Perkembangan emosi anak yang meliputi ekspresi dan mengelola emosi akan berkembang lebih baik dengan hal-hal yang dapat diamati olehnya, sehingga membutuhkan dukungan dan penguatan yang lebih dari lingkungan sosialnya.

**b. Meningkatkan Kesadaran diri dan Rasa Percaya Diri**

Pembelajaran sosial dan emosional membantu siswa meningkatkan kesadaran diri. Dengan memahami emosi dan perasaan, siswa dapat lebih baik mengenali kekuatan dan kelemahan diri. uga dapat membantunya untuk membangun rasa percaya diri yang kuat karena siswa akan lebih mengenal dirinya sendiri dan menyadari nilai-nilai dan kualitas positif yang dimiliki

**c. Meningkatkan Prestasi Akademik**

Pendidikan sosial dan emosional telah terbukti berkontribusi positif terhadap prestasi akademik siswa. Ketika siswa memiliki keterampilan sosial yang baik, mereka dapat berinteraksi dengan baik dalam lingkungan belajar, berkolaborasi dengan teman sekelas, dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Selain itu, kemampuan siswa untuk mengelola emosi juga membantu mengurangi gangguan emosional yang dapat menghambat proses belajar.

**d. Meningkatkan Kemampuan Empati**

Kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain adalah komponen penting dari PSE. Ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung dalam sekolah. Siswa yang mampu bersikap empati akan lebih mungkin untuk menjalin hubungan yang positif dengan teman-teman mereka.

**e. Meningkatkan Kemampuan Berinteraksi Sosial**

Pendidikan Sosial Emosional (PSE) membantu anak mengembangkan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik. Ini penting dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Siswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam karier dan hubungan pribadi.

**f. Mengurangi Konflik Melalui pembelajaran regulasi emosi dan pemecahan masalah**

Pendidikan social emosional (PSE) dapat membantu siswa mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif. Ini penting dalam mencegah *bullying* dan tindakan negatif lainnya yang dapat merusak lingkungan sekolah. PSE juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Dengan pemahaman diri yang baik dan kemampuan mengelola emosi, siswa akan lebih tahan terhadap stres dan tekanan mental. Ini juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental di masa depan.

**g. Mempersiapkan anak menghadapi dunia nyata**

Kemampuan sosial dan emosional adalah aset yang berharga. Dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari, orang perlu bekerja sama dengan orang lain, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan berbagai situasi. Pembelajaran PSE membantu siswa mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan ini. Di sinilah letak urgensi PSE untuk mendorong tumbuh kembang murid secara holistik. Pembelajaran yang mampu menciptakan pengalaman belajar bagi murid

untuk menumbuhkan dan melatih lima Kompetensi Sosial dan Emosional (KSE), yaitu: kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Sebagai Pendidik, Guru harus dapat mengeksplorasi PSE melalui empat indikator yaitu, pengajaran eksplisit seperti kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler, integrasi dalam praktek mengajar guru dan kurikulum akademik dengan menyusun konten pembelajaran, strategi pembelajaran maupun produk pembelajaran, penciptaan iklim kelas dan budaya sekolah berdasar keyakinan kelas berdasar nilai-nilai kebajikan, serta penguatan Keterampilan Sosial Emosional (KSE) pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) melalui keteladanan, proses belajar, dan kolaborasi dengan seluruh komunitas sekolah.

## SIMPULAN

Pendidikan sosial dan emosional (PSE) adalah komponen penting dari pendidikan yang sering diabaikan, dan memiliki dampak besar pada perkembangan anak. Pendidikan Sosial Emosional (PSE) adalah proses belajar yang berkaitan dengan pemahaman diri, empati terhadap orang lain, serta kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif. Ini mencakup aspek-aspek seperti keterampilan sosial, regulasi emosi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan.

Kesehatan mental anak berperan penting terhadap kemampuan anak untuk bersosialisasi di sekolah. Terjaganya kesehatan mental anak juga akan memengaruhi kualitas hidup anak serta cara anak berpikir atau bertindak. Tahap penting perkembangan mental umumnya terjadi saat masa kanak-kanak dan remaja. Di masa ini, perkembangan otak berlangsung begitu cepat.

Pendidikan sosial emosional (PSE) untuk menjaga kesehatan mental anak usia dini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: a. Memperkuat ikatan dengan anak, b. Membiasakan anak untuk mandiri, c. Melatih anak untuk tanggap dalam segala situasi, d. Mendorong bakat dan minat anak, e. Menerapkan pola hidup sehat pada anak, dan f. Memantau perkembangan anak selama di sekolah maupun di luar sekolah.

Pendidikan Sosial Emosional (PSE) merupakan pendekatan pendidikan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental anak usia dini. PSE dapat membantu anak mengembangkan kompetensi sosial dan emosional, sehingga mereka dapat mengatasi stres dan tekanan mental. Pendidikan sosial emosional (PSE) memiliki manfaat dalam upaya fondasi kesehatan mental anak, antara lain: a. dapat membantu anak untuk memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi, b. dapat meningkatkan kesadaran diri dan rasa percaya diri, c. dapat meningkatkan prestasi akademik anak, d. meningkatkan kemampuan berinteraksi social anak, e. dapat meningkatkan kemampuan empati anak, f. dapat mengurangi konflik melalui pembelajaran regulasi emosi dan pemecahan masalah, serta g. dapat mempersiapkan anak menghadapi dunia nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah dan Djarm'an Satori. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ambarini, R., Indrariansi, E., & Zahraini, A. (2018). Antisipasi Pencegahan Bullying SeginiMungkin: Program Anti Bullying Terintegrasi Untuk Anak Usia Dini. *Journal of Dedicators Community*, 2(2), 64–82. <https://doi.org/10.34001/jdc.v2i2.587>
- Arumsari, Andini Dwi. (2017). *Bullying pada Anak Usia Dini*. Motoric, Vol. 1, No. 1.
- Buku Saku Pencegahan *Bullying* Pada Anak Usia Dini. Direktorat PAUD Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020)

- Mahriza, Rita, Meutia Rahmah, and Nani Endri Santi. 2020. Stop Bullying: Analisis Kesadaran Dan Tindakan Preventif Guru Pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1): 891–99.
- Moleong, J. L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, S. (2009). Program Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Guru dalam Menangani Bullying. Tesis. Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada Jogjakarta. Tidak Diterbitkan
- Pencegahan Perundungan Pada Anak Usia Dini. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini 2022
- Ponny Retno Astuti (2008), meredam bullying 3 cara efektif mengatasi kekerasan pada anak , Jakarta: PT Grasindo
- Rejeki, Sri. (2016). Pendidikan Psikologi Anak “Anti Bullying” pada Guru-Guru PAUD. *Dimas*, Vol. 16, no. 2, November 2016.
- Samta, S.R. (2019). Teacher Strategi In Improving Children’s Interaction Through Methods To Role Play. *Atlantis Press*. International Conference on Special and Inclusive Education. Pages 373-377
- Sejiwa. 2008. *Bullying Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta.: Grasindo
- Sugiono, S. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Wong, D., S. (2004). School Bullying and Tackling Strategies in Hong Kong. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48, 537-553.