

BAHASA EKSPRESIF SEBAGAI JEMBATAN PENGELOLAAN EMOSI ANAK USIA DINI

Nuzla Aimmatu Rasyida¹, Daroe Iswatiningsih², Sinta Devi Prastika Putri³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Malang

Email: nuzla.aim25@gmail.com¹, daroe@umm.ac.id², sintadeviprastika@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kemampuan komunikasi bahasa ekspresif anak usia dini dan kaitannya dengan kemampuan dalam mengelola emosi. Latar belakang penelitian berangkat dari fenomena bahwa banyak anak usia dini mengalami hambatan dalam mengekspresikan perasaan sehingga cenderung menunjukkan reaksi emosional yang berlebih. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan pendidik sebagai informan utama melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bahasa ekspresif berperan penting dalam membantu anak menjelaskan apa yang dirasakan, menyampaikan kebutuhan, dan menenangkan diri saat mengalami emosi. Anak yang memiliki kosakata emosi memadai dan terbiasa berkomunikasi dengan dukungan lingkungan yang empatik lebih mampu mengelola emosinya secara adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya stimulasi bahasa ekspresif melalui kegiatan membaca, dialog terarah, dan permainan simbolik sebagai strategi pendukung regulasi emosi anak usia dini. Penelitian ini merekomendasikan penguatan praktik pembelajaran berbasis komunikasi di lingkungan pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: Bahasa Ekspresif, Anak Usia Dini, Emosi.

Abstract: This study aims to describe young children's expressive language abilities and their relationship with emotional regulation. The research is grounded in the observation that many early childhood struggle to express their feelings verbally, often resulting in reactions. Using a qualitative descriptive method, data were collected through observations, interviews, and documentation involving early childhood educators as key informants. The findings indicate that expressive language skills play a crucial role in enabling children to describe their emotions, communicate their needs, and calm themselves during moments of emotional intensity. Children with adequate emotional vocabulary and supportive communication environments demonstrate more adaptive emotional regulation. The study highlights the importance of strengthening expressive language through activities such as shared reading, guided conversations, and symbolic play as effective strategies for supporting children's emotional development. Recommendations emphasize enhancing communication-based learning practices in early childhood education settings.

Keywords: Expressive Language, Early Childhood, Emotion.

PENDAHULUAN

Perkembangan emosi dan kemampuan berbahasa anak usia dini merupakan dua hal yang saling berkaitan dan memiliki pengaruh bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anak usia dini berada dalam fase *golden age* di mana terjadi pertumbuhan pesat dalam aspek bahasa, kognitif, motorik, serta sosial emosional (Nurhayati, 2020). Pada rentang usia ini, anak mulai memahami dirinya, lingkungannya, dan bagaimana mereka mengekspresikan dan mengelola perasaan. Kemampuan komunikasi melalui bahasa yang berkaitan dengan mengekspresikan sesuatu adalah bahasa ekspresif. Bahasa ekspresif adalah aktivitas komunikasi untuk mengungkapkan ide, keinginan, gagasan, dan perasaan pada orang lain secara lisan disertai dengan ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh (Munawaroh; Kristanto; Anita Chandra D.S., 2018). Kemampuan ini menjadi salah satu kunci agar anak dapat berkomunikasi serta menjalankan interaksi sosial yang sehat, mampu mengelola emosi, dan menghindari perilaku negatif seperti tantrum, menarik diri atau agresivitas.

Perkembangan bahasa anak usia dini merupakan salah satu aspek penting yang menjadi dasar kemampuan komunikasi dan proses berpikir (Ifyati et al., 2025). Secara teoretis, perkembangan bahasa terbagi atas reseptif (mendengar dan memahami) dan ekspresif (mengungkapkan). Dalam konteks anak usia dini, kemampuan bahasa ekspresif memungkinkan anak untuk memberikan makna atas emosi dan pengalaman yang dialami. Ketika anak dapat berkata “saya sedih”, “saya marah”, atau “saya takut” maka proses regulasi emosi menjadi lebih mudah. Teori regulasi emosi menjelaskan bahwa anak yang mampu mengenali emosinya sendiri, kemudian mampu mengekspresikan dan mengelola emosi tersebut melalui strategi yang sesuai, akan cenderung memiliki kemampuan beradaptasi dan emosional yang lebih baik (Kristiani et al., 2020)

Kemampuan komunikasi bahasa ekspresif merupakan pondasi penting dalam perkembangan sosial dan emosional pada masa kanak-kanak awal. Pada anak usia dini, bahasa ekspresif memungkinkan anak memberi label pada pengalaman dirinya, meminta bantuan pada orang lain, dan bernegosiasi dalam interaksi sosial. Tanpa keterampilan ini, anak berisiko mengalami kesulitan dalam mengenali dan menyampaikan emosi, yang selanjutnya menghambat kemampuan pengelolaan emosi (Firdausy & Dwijayanti, 2025). Jika bahasa ekspresif anak tidak terstimulasi dengan baik, akan berakibat pada kurangnya kepercayaan diri pada anak dan anak akan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain (Aliyah & Azka, 2023).

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, stimulasi bahasa ekspresif menggunakan metode yang tepat menjadi salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu anak menyalurkan emosinya secara sehat. Khotimah et al. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan metode bercerita dengan boneka tangan tidak hanya meningkatkan kemampuan

bahasa ekspresif, tetapi juga berdampak positif terhadap kemampuan emosi anak usia dini (Khotimah et al., 2021). Wulandari et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa media buku bergambar (*Big Book*) dapat meningkatkan bahasa ekspresif anak usia dini (Wulandari et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa mendorong anak agar lebih berani berbicara, mengerti emosi dan situasi yang dialaminya melalui bahasa ekspresif bukan sekadar aspek linguistik, melainkan juga aspek regulasi emosi yang strategis.

Walaupun anak usia dini berada pada fase yang produktif untuk mengembangkan kemampuan berbahasa dan emosional, kenyataannya masih banyak anak yang mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosinya secara verbal. Beberapa kendala yang sering ditemukan adalah kurangnya kosakata emosi yang dikenalkan, minimnya kesempatan untuk berkomunikasi ekspresif, serta lingkungan yang belum mendukung komunikasi emosional anak. Wulandari et al. (2022) menemukan bahwa anak di sebuah TK mengalami kesulitan untuk mengungkapkan kebutuhan dan perasaannya secara verbal karena rendahnya kemampuan bahasa ekspresif (Wulandari et al., 2022). Sementara itu, regulasi emosi yang belum matang pada anak usia dini dapat menyebabkan perilaku yang kurang adaptif, seperti tantrum atau konflik interpersonal dan dapat berisiko memengaruhi kesejahteraan sosial emosional anak. Rahiem (2023) mengemukakan bahwa orang tua masih sering menggunakan strategi yang kurang tepat dalam membantu anak mengatur emosinya, misalnya mengalihkan perhatian dengan memberi hadiah tanpa mengajak anak berkomunikasi soal emosi (Rahiem, 2023).

Permasalahan yang dikaji dalam artikel ini adalah bagaimana kaitan antara kemampuan komunikasi bahasa ekspresif dengan kemampuan pengelolaan emosi pada anak usia dini, dengan tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kemampuan komunikasi bahasa ekspresif anak usia dini berkaitan dengan kemampuan pengelolaan emosinya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memahami bagaimana kemampuan komunikasi bahasa ekspresif anak usia dini berkaitan dengan pengelolaan emosinya. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menggali fenomena secara natural, yaitu melihat perilaku dan interaksi anak tanpa memberi perlakuan tertentu.

Populasi dan Sampel

Subjek penelitian adalah anak usia 4–6 tahun pada kelompok TK A dan TK B di sebuah lembaga Pendidikan Anak Usia Dini di Kabupaten Gresik. Dalam konteks penelitian ini, anak yang memiliki kemampuan verbal dasar serta menunjukkan variasi perilaku emosional dipilih sebagai sumber data utama. Selain anak, guru kelas juga dijadikan informan pendukung untuk memperoleh perspektif tentang kebiasaan komunikasi anak, cara anak mengekspresikan emosi, dan pola interaksi anak di kelas.

Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan cara peneliti hadir langsung di kelas dan mengamati aktivitas anak dalam kegiatan seperti bercerita, bermain peran, diskusi sederhana dan bermain bebas. Observasi dilakukan dalam beberapa sesi untuk memperoleh variasi data tentang bagaimana anak mengekspresikan kebutuhan, perasaan, atau ketidaknyamanan melalui bahasa verbal.

Wawancara dilakukan kepada guru kelas untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan bahasa ekspresif anak, respon emosi yang biasa muncul, serta strategi guru dalam membantu anak mengelola emosi melalui komunikasi. Wawancara bersifat terbuka dan fleksibel, sesuai prinsip penelitian kualitatif yang menekankan penggalian makna dan pengalaman secara natural. Dokumentasi berupa foto kegiatan dan catatan anekdot guru

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam reduksi data, peneliti menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan, khususnya perilaku verbal anak yang menggambarkan kemampuan ekspresif dan respons emosionalnya. Pada tahap penyajian data, temuan dituangkan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks perilaku, dan cuplikan percakapan. Pada tahap terakhir, peneliti menarik kesimpulan mengenai pola komunikasi ekspresif anak dan kaitannya dengan cara mereka mengelola emosi.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sementara itu, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari anak, guru, dan catatan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi aktivitas anak selama proses pembelajaran. Secara umum, penelitian menemukan bahwa kemampuan komunikasi bahasa ekspresif anak usia 4–6 tahun berada pada kategori bervariasi, mulai dari anak yang mampu mengungkapkan emosi secara jelas hingga anak yang masih memerlukan dukungan menjelaskan perasaannya. Variasi ini terlihat baik dalam situasi bermain bebas, kegiatan bercerita, maupun dalam respon anak ketika menghadapi kondisi yang menimbulkan tantangan emosional seperti berebut mainan atau berkonflik dengan teman.

Pada anak-anak yang memiliki kemampuan bahasa ekspresif yang baik, peneliti menemukan kecenderungan bahwa anak lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata. Misalnya, beberapa anak dapat mengatakan “Tadi si A *ngerebut* mainanku, makanya aku marah”. Ungkapan lisan tersebut muncul secara spontan tanpa paksaan dari guru, menunjukkan bahwa anak mampu menggunakan kosakata emosi yang umum digunakan dalam interaksi sehari-hari. Anak dalam kategori ini juga terlihat mampu merespon arahan guru dan dapat menerima penjelasan atas situasi yang sedang terjadi, misalnya ketika guru menjelaskan tentang penugasan yang harus diselesaikan oleh anak. Guru mengonfirmasi bahwa anak-anak ini terbiasa diajak berdialog tentang perasaan mereka.

Beberapa anak lainnya menunjukkan kemampuan bahasa ekspresif yang masih terbatas. Ketika mengalami konflik dengan teman, beberapa anak menangis, berteriak, atau berdiam diri tanpa menjelaskan apa yang mereka rasakan. Ekspresi emosional anak yang belum disertai kemampuan verbal ini membuat proses mediasi menjadi lebih sulit. Guru menyampaikan bahwa anak-anak ini membutuhkan stimulus tambahan seperti pertanyaan “apa yang kamu rasakan?”, penggunaan media gambar berbagai macam emosi, atau bantuan *gesture* sebelum mereka mampu mengungkapkan perasaan secara verbal.

Selain kemampuan ekspresif, penelitian juga menemukan bahwa kemampuan anak dalam mengelola emosi berbanding lurus dengan kompetensi komunikasi verbal mereka. Anak yang mampu menjelaskan perasaannya cenderung lebih mampu menenangkan diri, menjelaskan situasi, dan meminta bantuan dengan cara yang lebih adaptif. Sebaliknya, anak yang kurang mampu berkomunikasi ekspresif cenderung menunjukkan perilaku emosional yang lebih intens seperti tantrum, penolakan, atau tidak mau mengikuti kegiatan.

Wawancara dengan guru juga mengungkapkan bahwa anak yang sering mendapat kesempatan berdialog tentang emosi cenderung memiliki kemampuan ekspresif yang lebih baik. Guru menyebutkan bahwa strategi seperti bercerita, permainan peran, penggunaan buku bergambar, serta kegiatan diskusi sederhana tentang perasaan sangat membantu memperluas kosakata emosi anak. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Wulandari et al. (2022) dan Khotimah et al. (2021) yang menegaskan bahwa stimulasi komunikasi melalui kegiatan literasi dan *storytelling* berdampak positif terhadap perkembangan bahasa ekspresif anak.

1. Kemampuan Komunikasi dan Pengelolaan Emosi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi bahasa ekspresif berperan penting dalam proses pengelolaan emosi anak usia dini. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan bahasa yang menyatakan bahwa anak yang mampu mengungkapkan apa yang dirasakannya secara verbal memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi yang adaptif. Bahasa menjadi alat penting untuk membantu anak memahami apa yang dirasakannya, termasuk kebutuhan dan dorongan yang muncul dalam interaksi sosial.

Temuan bahwa anak dengan kemampuan bahasa ekspresif lebih matang memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik mendukung pandangan bahwa perkembangan bahasa dan emosi berjalan beriringan dan saling memengaruhi. Ketika anak mampu mengidentifikasi dan mengomunikasikan perasaan, maka anak akan memperoleh kontrol yang lebih besar terhadap reaksi emosi yang dialami. Selain itu, penggunaan bahasa ekspresif memungkinkan adanya interaksi antara anak dan guru atau orang tua, sehingga emosi dapat dimaknai secara lebih positif.

Sebaliknya, anak yang mengalami keterbatasan dalam kemampuan bahasa ekspresif cenderung menunjukkan perilaku emosional yang lebih mudah meledak. Keterbatasan anak dalam mengungkapkan apa yang dirasakan, membuat anak kesulitan menyelesaikan konflik sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahiem (2023), yang menggambarkan bahwa strategi pendampingan yang tidak memberi ruang bagi anak untuk berbicara tentang emosi justru meningkatkan kecenderungan anak untuk mengekspresikan emosi secara maladaptif.

2. Pentingnya Lingkungan Belajar

Temuan penelitian ini juga menyoroti pentingnya lingkungan belajar yang mendukung komunikasi emosional khususnya secara verbal. Guru yang memfasilitasi dialog tentang emosi, menyediakan media seperti boneka tangan, gambar berbagai emosi, atau buku cerita,

serta memberikan contoh penggunaan kosakata emosi yang tepat dapat membantu anak mengembangkan keterampilan komunikasi emosional.

Selain faktor lingkungan sekolah, faktor keluarga juga berperan penting dalam perkembangan bahasa ekspresif anak usia dini. Anak yang terbiasa berdialog tentang perasaan dengan orang tua menunjukkan kemampuan verbal yang lebih baik dalam menjelaskan emosi yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif melibatkan interaksi antara lingkungan rumah dan sekolah sangat penting dalam mendukung perkembangan bahasa dan emosi anak.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan bahasa ekspresif tidak hanya menjadi aspek linguistik, tetapi juga berfungsi sebagai pengelolaan emosi. Untuk itu, guru dan orang tua perlu memberikan stimulasi yang konsisten melalui kegiatan literasi, permainan peran, dialog emosional, dan pembiasaan mengungkapkan perasaan. Pendekatan ini tidak hanya membantu anak memahami emosi mereka, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal sejak dini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi bahasa ekspresif memiliki peran penting dalam membantu anak usia dini mengelola emosi. Anak yang memiliki kosakata emosi yang memadai, terbiasa menjelaskan apa yang dirasakan, dan didukung oleh lingkungan yang responsif cenderung mampu mengekspresikan emosinya secara lebih jelas dan tenang. Temuan ini memperkuat kajian teori bahwa bahasa menjadi alat utama bagi anak untuk memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosinya, serta berfungsi sebagai jembatan antara apa yang dirasakan oleh anak dan bagaimana anak harus bersikap. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kesulitan komunikasi bahasa ekspresif sering berdampak pada munculnya perilaku emosional seperti tantrum, menarik diri, atau agresivitas. Karena itu, stimulasi bahasa ekspresif sejak dini menjadi hal penting bagi perkembangan emosi yang sehat.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendidik dan orang tua harus memberikan ruang, waktu, dan model komunikasi yang mendukung perkembangan bahasa ekspresif anak. Strategi sederhana seperti membacakan buku yang berkaitan dengan emosi, memberikan contoh penjelasan perasaan, menanggapi ekspresi anak secara empati, serta menyediakan aktivitas permainan simbolik, terbukti membantu anak lebih percaya diri untuk menyampaikan apa yang

dirasakan. Dengan demikian, penguatan kemampuan komunikasi bahasa ekspresif bukan hanya bermanfaat untuk mencegah ledakan emosi, tetapi juga meningkatkan kemampuan anak dalam berhubungan sosial dan menyelesaikan konflik. Temuan ini sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan mengenai intervensi berbasis komunikasi dalam pengelolaan emosi anak usia dini di berbagai konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, S., & Azka, S. M. (2023). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN BAHASA EKSPRESIF ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI MEDIA LOOSE PART DI. 02*, 1–9.
- Firdausy, A., & Dwijayanti, I. (2025). *Analisis Kemampuan Bahasa Ekspresif Menggunakan Media Alat Permainan Edukatif Anak. 4*, 1–9.
- Ifyati, N., Iswatiningsih, D., & Yuliati, S. (2025). COOKING CLASS SEBAGAI MEDIA INOVATIF DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN BAHASA RESEPTIF DAN Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan PENDAHULUAN Anak Usia Dini yang mencakup rentang usia 0-6 tahun , merupakan fase krusial dalam perkembangan umat manusia , kare. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 11, 151–166.
- Khotimah, K., Jannah, M., Studi, P., Dasar, P., Pendidikan, K., Usia, A., & Surabaya, U. N. (2021). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. 8*, 223–235.
- Kristiani, A. O., Studi, P., Anak, P., Dini, U., Pascasarjana, P., & Yogyakarta, U. N. (2020). *Pengaruh Empati dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas pada Anak Usia Dini*.
- Munawaroh; Kristanto; Anita Chandra D.S. (2018). Upaya Meningkatkan Bahasa Ekspresif Melalui Media Big Book pada Kelompok B TK Tunas Bhakti Damar Banyumanik Semarang. *Universitas PGRI Semarang*, 128–138.
- Nurhayati, R. (2020). Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Undang–Undang No, 20 Tahun 2003 Dan Sistem Pendidikan Islam. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 57–87.
- Rahiem, M. D. H. (2023). *Aulad : Journal on Early Childhood Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. 6(1)*. <https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441>
- Wulandari, O., Firdiyanti, R., & Laily, R. (2022). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif Anak Melalui Media Buku Bergambar (Big Book) The Efforts to improve Children ' s Expressive Language Ability through Picture Book Media (Big Book). 5(1)*, 30–43.