

## **Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Tubuh dan Emosi Anak Usia 4–6 Tahun**

Naila Chofia Salsabila<sup>1</sup>, Risbon Sianturi<sup>2</sup>, Ai Firli<sup>3</sup>, Wardiatul Aini<sup>4</sup>

### **Info Artikel**

### **Abstract**

Keywords:  
Early Childhood;  
Emotion;  
Environment;  
Parenting;  
Physical  
Development;

This study aims to identify and analyze the factors influencing the physical and emotional development of children aged 4–6 years. It adopts a qualitative descriptive research design. The subjects are early childhood teachers and parents, while the object is the set of factors affecting children's physical and emotional growth. Data were collected through literature reviews, interviews, and observations, and analyzed thematically. The findings reveal that emotional development in early childhood is significantly influenced by an interplay of biological factors (genetics, hormones, temperament), psychosocial elements (parenting, communication, social relationships), and environmental conditions (home, school, and culture). Physical development, such as muscle growth and motor skills, also contributes to the formation of self-concept and emotional regulation. The study concludes that family, educators, and social environments must provide holistic support to ensure balanced physical and emotional development in young children.

Kata kunci:  
Anak Usia Dini;  
Emosi, Lingkungan;  
Perkembangan  
Fisik; Pola Asuh;

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan tubuh dan emosi anak usia 4–6 tahun. Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari orang tua dan guru PAUD, sedangkan objek penelitian adalah faktor yang memengaruhi perkembangan fisik dan emosi anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur, wawancara, dan observasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis (genetik, hormonal, temperamen), psikososial (pola asuh, komunikasi, relasi sosial), dan lingkungan (kondisi rumah, sekolah, dan budaya). Perkembangan tubuh seperti pertumbuhan otot dan kemampuan motorik juga berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri dan regulasi emosi anak. Simpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga, pendidik, dan lingkungan sosial dalam menciptakan kondisi yang holistik untuk mendukung perkembangan tubuh dan emosi anak secara seimbang.

### **Artikel Histori:**

Disubmit:  
29 Mei 2025

Direvisi:  
09 Juni 2025

Diterima:  
10 Juni 2025

Dipublish:  
11 Juni 2025

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: nailashofiasalsabila@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: risbonsianturi@upi.edu

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: firlinovianti866@gmail.com

<sup>4</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: wardiatulaini30@gmail.com

---

**Cara Mensitasi Artikel:** Salsabila, N. C., Sianturi, R., Firli, A., & Aini, W. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Tubuh Dan Emosi Anak Usia 4–6 Tahun. *Jurnal Ar-Raihanah*, 5 (1), 60-65, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v5i1.641>

---

**Korepondensi Penulis:** Naila Chofia Salsabila, [nailashofiasalsabila@gmail.com](mailto:nailashofiasalsabila@gmail.com)

**DOI** : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v5i1.641>

---

## PENDAHULUAN

Usia dini merupakan tahap awal kehidupan yang sangat menentukan perkembangan individu di masa depan. Pada masa ini, perkembangan sistem saraf otak berlangsung sangat cepat seiring interaksi anak dengan lingkungan sekitar (World Health Organization, 2020). Periode usia 0–6 tahun sering disebut sebagai masa golden age, saat hampir seluruh potensi anak berada dalam fase peka untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Namun, perkembangan setiap anak berbeda-beda tergantung pada faktor individu dan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi seimbang serta stimulasi yang intensif dan tepat agar anak mampu menjalani tugas perkembangan secara optimal (Safnita et al., 2023).

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002 dan Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003, anak usia dini adalah mereka yang berusia 0–6 tahun. Pendidikan anak usia dini diarahkan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani agar anak siap melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya. Direktorat PAUD menegaskan bahwa pelayanan pendidikan untuk anak usia dini mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

Salah satu aspek krusial dalam perkembangan anak adalah perkembangan emosi. Emosi anak merupakan reaksi kompleks terhadap pengalaman, yang mencakup perubahan biologis dan perilaku (Berk, 2018). Pada masa usia 4–6 tahun, emosi anak mulai berkembang lebih terstruktur. Mereka mulai memahami dan mengekspresikan perasaan seperti senang, marah, takut, dan bangga, serta menunjukkan kemampuan emotional literacy, yaitu mengenali dan memberi nama pada emosi diri dan orang lain (Denham et al., 2012). Namun, penelitian terkini menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya karena kurangnya dukungan lingkungan dan pengasuhan yang memadai (WHO, 2020).

Perkembangan emosi anak sangat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu biologis (seperti hormonal dan temperamen), psikososial (seperti pola asuh dan hubungan sosial), dan lingkungan (kondisi rumah, sekolah, dan budaya) (Thompson, 2014; Denham et al., 2012). Selain itu, perkembangan fisik anak seperti pertumbuhan otot dan keterampilan motorik juga memainkan peran penting dalam pembentukan konsep diri dan regulasi emosi (Papalia et al., 2014). Anak yang memiliki pengalaman positif dalam interaksi fisik dan sosial cenderung mengembangkan konsep diri yang kuat dan emosi yang stabil. Sebaliknya, anak yang mengalami keterbatasan fisik atau lingkungan tidak mendukung cenderung menunjukkan regulasi emosi yang rendah, seperti mudah marah, cemas, atau menarik diri (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Harter, 2012).

Meskipun sudah banyak penelitian membahas perkembangan emosi anak usia dini, namun masih sedikit yang secara eksplisit menelaah keterkaitan antara perkembangan tubuh dan perkembangan emosi pada rentang usia 4–6 tahun secara integratif. Padahal, pada fase ini, terjadi perubahan pesat dalam aspek motorik dan kesadaran tubuh yang berdampak langsung pada pembentukan emosi dan konsep diri anak. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara mendalam keterhubungan antara perkembangan fisik dan perkembangan emosi pada anak usia 4–6 tahun dengan mempertimbangkan faktor biologis, psikososial, dan lingkungan secara menyeluruh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor-faktor utama yang memengaruhi perkembangan tubuh dan emosi anak usia 4–6 tahun, serta menjelaskan keterkaitan antar keduanya dalam konteks pendidikan anak usia dini. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi praktis bagi orang tua, guru, dan praktisi pendidikan anak usia dini dalam menyusun strategi pengasuhan dan pembelajaran yang holistik, empatik, dan berbasis kebutuhan perkembangan anak secara utuh.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode naratif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan tubuh dan emosi anak usia 4–6 tahun melalui pengalaman, persepsi, dan cerita dari subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari 6 guru PAUD dan 6 orang tua anak usia 4–6 tahun, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria keterlibatan aktif dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini. Objek penelitian adalah pengalaman dan pemaknaan mereka terhadap pengaruh lingkungan fisik, sosial, dan psikologis dalam mendukung perkembangan anak. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, yang semuanya dilakukan secara triangulatif untuk memperoleh data yang valid dan holistik (Creswell & Poth, 2018). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis naratif tematik, yang mencakup langkah-langkah: transkripsi data, pengkodean terbuka, identifikasi tema, dan penarikan kesimpulan melalui penafsiran narasi personal dan sosial (Riessman, 2008; Nowell et al., 2017). Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dan member checking untuk memastikan keabsahan temuan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik studi perkembangan anak yang kompleks dan kontekstual, serta memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap relasi antara aspek biologis, sosial, dan emosional pada anak usia dini (Braun & Clarke, 2021).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diperoleh dari wawancara mendalam yang dilakukan terhadap enam guru PAUD dan enam orang tua anak usia 4–6 tahun. Data dianalisis menggunakan pendekatan naratif-tematik yang memungkinkan peneliti menggali makna dari pengalaman subjektif informan mengenai perkembangan tubuh dan emosi anak. Temuan awal menunjukkan bahwa emosi anak usia dini tidak terbentuk secara terpisah dari kondisi fisiknya, melainkan berkembang secara paralel melalui interaksi antara faktor biologis, psikososial, dan lingkungan. Anak yang memiliki dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitarnya menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik dibandingkan anak yang hidup dalam lingkungan terbatas secara afeksi.

Faktor pertama yang paling menonjol menurut para informan adalah pola asuh. Responden menyatakan bahwa pendekatan pengasuhan yang hangat, komunikatif, dan penuh empati dapat menciptakan iklim emosional yang positif bagi anak. Sebaliknya, anak-anak yang diasuh dengan cara otoriter atau diabaikan cenderung menunjukkan reaksi emosi yang tidak terkendali seperti tantrum dan agresi. Responden juga menekankan pentingnya interaksi sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru, dalam membentuk respons emosional anak. Hal ini memperkuat pentingnya attachment awal dan kualitas hubungan interpersonal sebagai dasar perkembangan emosi.

Faktor kedua yang sering disebut oleh informan adalah kualitas tidur dan pola makan. Anak-anak yang memiliki waktu tidur yang cukup dan pola makan seimbang lebih mampu mengontrol emosinya dan menunjukkan perilaku positif. Sebaliknya, anak yang kurang tidur dan sering mengonsumsi makanan tinggi gula cenderung mudah marah, rewel, dan tidak sabar dalam berinteraksi. Pola ini mengindikasikan hubungan erat antara kondisi fisik dan ekspresi emosi anak, sejalan dengan pandangan bahwa aspek fisiologis menjadi dasar dalam regulasi emosional awal masa kanak-kanak.

Faktor ketiga yang ditemukan adalah perbedaan respons emosional berdasarkan jenis kelamin. Anak perempuan dilaporkan lebih cepat mengungkapkan perasaan secara verbal, sedangkan anak laki-laki cenderung menyalurkan emosi melalui gerakan fisik. Perbedaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, melainkan juga oleh stereotip gender yang ditanamkan sejak dini melalui interaksi sosial dan pengaruh budaya keluarga. Selain itu, guru dan orang tua mencatat bahwa anak laki-laki cenderung memerlukan pendekatan yang lebih sabar dan berbasis kegiatan motorik untuk membantu mereka mengekspresikan emosi secara sehat.

Selanjutnya, informan juga menggarisbawahi peran lingkungan sekolah. Anak-anak yang berada di sekolah dengan atmosfer yang suportif, guru yang peduli, dan teman sebaya yang menerima, menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik. Sekolah yang menyediakan ruang bermain terbuka dan kegiatan motorik bebas juga berperan dalam menyeimbangkan perkembangan fisik dan emosi anak. Sebaliknya, anak yang merasa terisolasi di lingkungan sekolah lebih cenderung menarik diri, murung, dan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar.

Kejadian fisik, seperti terjatuh atau terluka saat bermain, juga berdampak pada kondisi emosi anak. Informan mencatat bahwa jika pengalaman tersebut tidak ditangani dengan empati—misalnya dengan memarahi anak—maka bisa terbentuk trauma emosional yang menetap. Anak menjadi takut mencoba kembali, kurang percaya diri, dan dalam beberapa kasus menunjukkan regresi perkembangan sosial. Oleh karena itu, respon emosional orang dewasa dalam situasi kritis sangat menentukan pola respons anak terhadap emosi negatif di masa mendatang.

Terakhir, ditemukan bahwa pembatasan gerak yang berlebihan dapat menghambat perkembangan emosi anak. Anak usia dini berada dalam fase aktif secara fisik, dan ketika gerakan mereka dibatasi secara ketat, anak cenderung merasa frustrasi dan menunjukkan ledakan emosi. Guru menyatakan bahwa anak-anak seperti ini menjadi lebih sering memberontak, menunjukkan perilaku agresif, atau mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini mempertegas pentingnya keseimbangan antara kebebasan fisik dan bimbingan emosi.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini selaras dengan teori ekologi perkembangan dari Bronfenbrenner (2006), yang menjelaskan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang saling berinteraksi secara simultan. Dalam konteks ini, keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai lingkungan mikro memainkan peran sentral dalam membentuk regulasi emosi dan pertumbuhan tubuh anak. Interaksi positif yang terjadi dalam lingkungan tersebut menjadi fondasi bagi pembentukan kestabilan emosi. Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang suportif secara emosional cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Selanjutnya, temuan ini juga didukung oleh teori kompetensi emosi dari Saarni (1999), yang menyatakan bahwa kompetensi emosional merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang kompleks, dimulai sejak masa kanak-kanak. Kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, sebagaimana tampak dalam perilaku anak-anak usia 4–6 tahun, berkaitan erat dengan pengalaman interaksi yang mereka alami sehari-hari. Hal ini tercermin dari bagaimana orang tua merespons tantrum atau bagaimana guru menciptakan lingkungan kelas yang ramah emosi.

Perbedaan emosi antara anak laki-laki dan perempuan yang ditemukan pada penelitian ini mengonfirmasi studi Campbell et al. (2019) yang menyatakan bahwa perbedaan ekspresi emosional antar gender dipengaruhi oleh perkembangan biologis dan norma sosial. Anak perempuan lebih cepat mengembangkan kecakapan verbal yang mendukung ekspresi emosi, sementara anak laki-laki memerlukan pendekatan fisik yang lebih aktif. Ini menunjukkan perlunya strategi pengasuhan dan pendidikan yang memperhatikan perbedaan individual berdasarkan gender dan karakter bawaan anak.

Penemuan mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi diperkuat oleh temuan Nowakowski et al. (2019), yang menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menurunkan ambang toleransi emosional pada anak. Demikian pula, nutrisi yang buruk, terutama konsumsi gula berlebih, memicu ketidakseimbangan emosi. Oleh karena itu, pendekatan pengasuhan yang komprehensif harus mempertimbangkan kebutuhan biologis anak sebagai bagian dari pembentukan emosional mereka.

Dukungan terhadap anak dengan keterlambatan fisik juga merupakan aspek penting. Hambatan fisik tidak hanya berdampak pada perkembangan motorik, tetapi juga pada harga diri dan kestabilan emosi anak. Hal ini didukung oleh Papalia et al. (2014), yang menjelaskan bahwa perkembangan konsep diri terbentuk melalui pengalaman sukses dalam aktivitas fisik dan sosial. Jika anak tidak diberikan kesempatan untuk mengalami keberhasilan tersebut, maka risiko munculnya perasaan rendah diri dan kecemasan akan meningkat.

Lingkungan sekolah sebagai ruang kedua setelah keluarga juga memainkan peran vital dalam perkembangan emosional anak. WHO (2020) menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental anak sejak usia dini. Sekolah yang inklusif, aman, dan responsif terhadap kebutuhan anak memungkinkan mereka untuk mengembangkan empati, percaya diri, dan keterampilan sosial.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa perkembangan emosi dan tubuh anak usia 4–6 tahun bersifat sinergis dan tidak dapat dipisahkan. Setiap aspek—biologis, psikososial, dan lingkungan—harus diperhatikan secara komprehensif oleh orang tua, guru, dan masyarakat. Oleh karena itu, strategi intervensi yang efektif dalam pendidikan anak usia dini harus bersifat holistik, integratif, dan berbasis pada pemahaman ilmiah terhadap tahapan perkembangan anak.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perkembangan emosi anak usia 4–6 tahun sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikososial, dan lingkungan. Perkembangan tubuh yang pesat pada usia ini, seperti kemampuan motorik dan kontrol tubuh, berkontribusi terhadap kestabilan dan ekspresi emosi. Beberapa faktor utama yang memengaruhi emosi anak meliputi pola asuh yang responsif, interaksi sosial yang positif, kondisi fisik anak, kualitas tidur, nutrisi, dan lingkungan belajar yang mendukung. Terdapat pula perbedaan ekspresi emosi berdasarkan jenis kelamin; anak perempuan lebih cenderung mengekspresikan emosi secara verbal, sedangkan anak laki-laki melalui tindakan fisik. Anak yang mengalami hambatan fisik cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya, dan jika trauma fisik ringan tidak ditangani secara empatik, hal tersebut dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional mereka. Temuan ini menguatkan teori ekologi Bronfenbrenner dan teori kompetensi emosi Saarni, yang keduanya menekankan pentingnya konteks sosial dan pengalaman langsung dalam perkembangan emosi anak. Berdasarkan hasil ini, disarankan adanya kebijakan pendidikan anak usia dini yang lebih integratif, dengan memperhatikan keterkaitan antara aspek fisik dan emosi anak. Pemerintah perlu mengembangkan kurikulum PAUD yang holistik, dengan menggabungkan stimulasi motorik, kecukupan gizi, serta pembelajaran regulasi emosi sebagai bagian dari proses pendidikan sehari-hari. Kurikulum tersebut harus peka terhadap konteks lokal, mencakup perbedaan perkembangan fisik, latar belakang keluarga, dan budaya setempat. Pelatihan kompetensi guru PAUD juga menjadi krusial, terutama dalam memahami teori perkembangan emosi dan mengelola kelas secara empatik dan adil gender. Lebih lanjut, diperlukan kolaborasi lintas sektor antara pendidikan, kesehatan, dan perlindungan anak guna memperkuat layanan perkembangan anak usia dini secara menyeluruh. Implementasi kebijakan berbasis temuan

ini diharapkan mampu membentuk generasi anak yang sehat secara fisik, matang secara emosional, dan tangguh dalam menghadapi dinamika sosial di masa mendatang.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed). Pearson Education.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Pearson Education.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.
- Campbell, S. B., Perry, K. E., & McDowell, D. J. (2019). Gender differences in the social-emotional development of children. *Child Development Research*, 2019, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2019/321432>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child Development*, 74 (1), 238-256.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Nowakowski, S., Meliska, C. J., & Martinez, L. F. (2019). Sleep and emotional development in early childhood: Emerging findings and implications. *Journal of Sleep Research*, 28(2), e12711. <https://doi.org/10.1111/jsr.12711>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. SAGE Publications.
- , R.A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41-
- Safnita, T., Akip, M., Mukhlisin, M., Kardinus, W. N., Bhoki, H., Harahap, A. S., Indriani, N., Putri, J. E., Yeni, I., Djalaluddin, A. A., Purnamasari, D. A. F., Kusayang, T., Wahyu, M. R., & Toron, V. B. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Safnita, T., Akip, M., Mukhlisin, M., Kardinus, W. N., Bhoki, H., Harahap, A. S., Indriani, N., Putri, J. E., Yeni, I., Djalaluddin, A. A., Purnamasari, D. A. F., Kusayang, T., Wahyu, M. R., & Toron, V. B. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Santrock, J. W. (2017). *Child development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>
- World Health Organization. (2020). Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240001459>