Anak (1-3 tahun)
Artikel

Tahapan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini dan Cara Stimulasinya

AGU 12, 2026

4 MINS

Perkembangan sosial emosional anak usia dini merupakan kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, sekaligus membangun hubungan yang positif dengan orang tua, pengasuh, maupun teman sebayanya.

Kemampuan ini berperan penting dalam membantu anak belajar bekerja sama, mengembangkan empati, membangun rasa percaya diri, serta menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sosial dan akademik.

Untuk mendukung perkembangannya, orang tua dapat memberikan stimulasi kecerdasan emosional anak melalui hubungan yang hangat dan responsif, membantu anak mengenali serta memberi nama pada emosinya, mengajak berdiskusi tentang perasaan, melatih empati melalui bermain dan membaca cerita, serta memberikan kesempatan berinteraksi dengan orang lain dalam aktivitas sehari-hari.

Dengan stimulasi yang konsisten sejak dini, si Kecil akan lebih siap mengelola emosi, menjalin hubungan yang sehat, dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya.

Tahapan perkembangan sosial emosional anak usia dini

Seiring dengan berkembangnya kemampuan sosial dan emosional si Kecil, dia akan lebih percaya diri dan mampu membangun hubungan, memecahkan masalah, dan menghadapi berbagai emosi.

Namun untuk mencapai titik di mana si Kecil menguasai kemampuan ini, terdapat beberapa

tahapan pencapaian dalam perkembangan sosial emosional anak usia dini yang harus dilalui.

Apalagi di usia balita, kejadian si Kecil tantrum sering terjadi karena dia belum dapat mengatur emosi dengan baik. Nah, Mam, jika diuraikan, dari usia 1-5 tahun, capaian si Kecil dalam proses perkembangannya secara sosial emosional mencakup:

● 1-2 tahun

Di usia ini, si Kecil tidak takut mengekspresikan diri, baik itu melalui tawa lebar maupun amarah tantrum tak terkontrol. Oleh karena itu, peran Mam atau pengasuh sangat penting untuk membantunya mengerti mengenai apa yang sedang terjadi sekaligus mengarahkan emosinya.

Di luar itu, seiring dengan peningkatan mobilitasnya, beri dia ruang untuk bereksplorasi. Dengan demikian, dia semakin percaya diri untuk mencoba hal-hal baru dengan aman.

Di tahap ini, si Kecil juga mulai belajar mengenali respons dari orang di sekitarnya. Mam dapat membantu dengan menyebutkan nama emosi yang dirasakan, seperti “Kamu sedang marah, ya?” atau “Kamu sedih karena mainannya hilang?” Cara ini membantu si Kecil memahami perasaannya dan menjadi bagian dari proses stimulasi kecerdasan emosional anak sejak dini.

● 2-3 tahun

Di usia ini, si Kecil akan semakin mandiri. Mam akan melihat dia mendekati dan mau duduk di dekat teman sebayanya untuk bermain dan berinteraksi. Ini saat yang tepat untuk mengajarkan dia untuk tidak egois dan mau bergantian serta berbagi saat bermain.

Kesadaran yang bercampur bahwa dia mampu mandiri tetapi di saat yang bersamaan masih bergantung pada orang tua atau pengasuhnya dapat membuatnya menjadi bingung sendiri.

Pada tahap ini, Mam dapat mulai mengenalkan konsep berbagi dan bergiliran melalui permainan sederhana. Walaupun si Kecil masih belajar memahami sudut pandang orang lain, pengalaman bermain bersama membantu mengembangkan kemampuan sosial yang menjadi dasar cara melatih empati anak.

● 3-4 tahun

Usia ini merupakan waktu yang penting dalam perkembangan sosial dan emosionalnya karena dia mulai mengerti bahwa tubuh, pikiran, dan emosi yang dia miliki itu hanya miliknya seorang. si Kecil memahami perbedaan perasaan bahagia, senang, takut, atau marah.

Perkenalannya terhadap berbagai jenis perasaan ini akan membuatnya takut akan hal-hal yang ada di dalam imajinasinya sekaligus mulai, peduli dengan tindakan orang lain sekaligus mampu menunjukkan kasih sayang kepada orang-orang yang dikenalnya.

Meningkatnya kepercayaan diri si Kecil di usia ini dapat membuat mereka lebih baik dalam mengontrol emosi.

Si Kecil juga mulai memahami bahwa orang lain dapat memiliki perasaan berbeda dengan dirinya. Aktivitas seperti membaca cerita bersama dan berdiskusi mengenai perasaan tokoh dapat membantu si Kecil belajar memahami emosi orang lain.

● 4-5 tahun

Anak usia 4-5 tahun semakin matang secara sosial dan emosional. Dia juga mulai mengeksplorasi dan belajar untuk mengekspresikan lebih banyak emosi. Cara dia meluapkan emosi pun semakin variatif. Tidak hanya lewat tawa atau tangis, si Kecil dapat mengekspresikannya lewat obrolan, gestur, suara-suara, dan permainan.

Kemampuan bekerja sama, berbagi, dan menyelesaikan konflik sederhana merupakan bagian dari perkembangan sosial emosional anak usia dini yang membantu si Kecil membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya.

Dengan semakin luasnya pemahaman si Kecil mengenai orang-orang yang berbeda, dia biasanya akan suka berada di tengah-tengah banyak orang, terutama teman-teman sebayanya. Hal ini bisa jadi cara dia belajar berinteraksi dengan lebih baik dan belajar mengontrol emosi saat bersama dengan orang lain.

Meski demikian, si Kecil di usia ini belum sepenuhnya lepas dari kebiasaan manja, sehingga permintaan yang mereka inginkan masih sebisa mungkin harus diikuti. Karena dia sudah mengenal konsep konsekuensi, jangan kaget jika dia menyembunyikan sesuatu atau berbohong. Ini adalah hal normal dalam perkembangan sosial emosional si Kecil.

Baca Juga: Kecerdasan Emosional Anak 6 Tips untuk Mengembangkannya

Faktor yang Mendukung Perkembangan Sosial Emosional Anak

Perkembangan sosial emosional anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, pengalaman sehari-hari, serta stimulasi yang diberikan sejak kecil. Beberapa hal yang dapat mendukung perkembangan ini antara lain:

● Membangun kelekatan aman dengan orang tua atau pengasuh

Hubungan yang hangat dan responsif membantu si Kecil merasa aman sehingga lebih mudah belajar mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Ketika si Kecil mengalami emosi negatif seperti marah, kecewa, atau takut, Mam dapat membantu dengan mengenali dan memvalidasi perasaannya terlebih dahulu sebelum memberikan arahan. Pendekatan ini membantu si Kecil belajar mengatur emosi, membangun rasa percaya diri, serta mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain.

● Memberikan stimulasi melalui aktivitas sehari-hari

Selain melalui interaksi sehari-hari, Mam juga dapat memberikan stimulasi melalui berbagai aktivitas sederhana di rumah, seperti bermain peran, membaca cerita, dan percakapan tentang pengalaman sehari-hari. Aktivitas ini membantu si Kecil memahami emosi, berkomunikasi, serta mengembangkan kemampuan sosialnya.

● Melatih empati melalui bermain dan membaca cerita

Melalui bermain peran, si Kecil belajar memahami sudut pandang orang lain, bergiliran, bekerja sama, serta mengembangkan cara melatih empati anak. Sementara itu, membaca cerita dan berdiskusi mengenai perasaan tokoh dalam cerita dapat menjadi bentuk stimulasi kecerdasan emosional anak karena membantu si Kecil mengenali emosi, memahami perasaan orang lain, dan belajar menyelesaikan masalah.

Baca Juga: Ciri-Ciri Perkembangan Akal, Fisik, dan Sosial Anak Usia 1 Tahun

Kapan Perlu Melakukan Evaluasi Perkembangan Sosial Emosional Anak?

Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda. Namun, Mam dan Pap sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga profesional apabila si Kecil menunjukkan beberapa tanda berikut secara terus-menerus:

- Kesulitan menjalin interaksi atau bermain dengan orang lain sesuai usianya.
- Tidak menunjukkan ketertarikan untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar.
- Sulit mengenali, mengekspresikan, atau mengelola emosi meskipun sudah diberikan pendampingan.
- Tidak menunjukkan empati atau kesulitan memahami perasaan orang lain.
- Sulit beradaptasi terhadap perubahan rutinitas atau lingkungan baru.
- Sering menarik diri dari aktivitas sosial.
- Perubahan perilaku atau hambatan emosi yang mulai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selain memberikan stimulasi yang tepat dan pendampingan yang hangat setiap hari, jangan lupa penuhi kebutuhan nutrisi si Kecil sebagai bagian dari upaya mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi

saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan yang sering ditanyakan?

1. Apa yang dimaksud dengan fase perkembangan sosial emosional pada balita?

Fase perkembangan sosial emosional adalah proses ketika anak belajar mengenali emosi, mengelola perasaan, membangun hubungan, serta berinteraksi dengan orang lain sesuai tahap usianya.

2. Apa saja contoh kemampuan sosial dasar yang mulai ditunjukkan oleh anak usia prasekolah?

Anak usia prasekolah mulai belajar berbagi, bergiliran, bekerja sama, mengikuti aturan permainan, serta memahami perasaan orang lain.

3. Bagaimana lingkungan keluarga memengaruhi pembentukan karakter sosial seorang anak?

Lingkungan keluarga menjadi tempat pertama anak belajar berinteraksi. Respons orang tua yang hangat dan konsisten membantu anak merasa aman serta mengembangkan kemampuan sosial emosional.

Referensi

- Malik, Fatimah., Marwaha, Raman. (2022). Development Stages of Social Emotional Development on Children. Retrieved July 2026, from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/
- University of Wisconsin-Madison. (2021). Emotion Coaching. Retrieved July 2026, from https://parenting.extension.wisc.edu/articles/preschoolers-and-emotion-coaching/
- Ambitions ABA. (2025). How Parent Training Supports Social Skill Development At Home. Retrieved July 2026, from https://www.ambitionsaba.com/resources/how-parent-training-supports-social-skill-development-at-home
- Suri., Sangwan, Tanu. (2025). Signs of Social & Emotional Delays in Children. Retrieved July 2026, from https://www.psychowellnesscenter.com/Blog/signs-of-social-emotional-delays-in-children/

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >