

MENGEMBANGKAN KECERDASAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN MAKAN BERSAMA DI SEKOLAH

Konik Naimah

Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama (STAINU) Madiun
Email: qoniknaimah@yahoo.co.id

Abstrak: Berdasarkan tinjauan psikologis dan ilmu pendidikan, masa usia dini merupakan masa peletakan dasar atau fondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apa yang diterima anak pada masa usia dini, apakah itu makanan, minuman, serta stimulasi dari lingkungannya memberi kontribusi yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa itu dan akan berpengaruh besar terhadap pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya. Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak dapat dilepaskan kaitannya dengan struktur otak. Dari segi empiris banyak sekali penelitian yang menyimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini sangat penting karena pada waktu manusia dilahirkan kelengkapan organisasi otaknya mencapai 100-200 miliar sel otak yang siap dikembangkan dan diaktualisasikan untuk mencapai tingkat perkembangan optimal. Namun, hasil penelitian menyatakan bahwa hanya sekitar 5% potensi otak yang terpakai dikarenakan kurangnya stimulasi yang berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi otak. Usia dini (0-6 tahun) disebut juga masa keemasan (*the golden age*), merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan sekaligus periode yang sangat kritis yang menentukan tahap perkembangan dan pertumbuhan anak selanjutnya. Setiap rangsangan atau stimulasi yang diterima anak akan melahirkan sambungan baru atau memperkuat sambungan yang sudah ada. Para psikolog dan juga pakar pendidikan sepakat bahwa untuk mengoptimalkan stimulasi pada anak usia dini dan untuk menciptakan generasi yang berkualitas pendidikan harus dimulai sejak dini (0-6 Tahun) yaitu melalui PAUD. Stimulasi yang diberikan kepada anak melalui lembaga lembaga PAUD akan membuat

neuron-neuron berfungsi optimal sehingga berguna bagi perkembangan sensori motorik anak. Kompleksitas jaringan neuron antar sel di dalam otak anak secara otomatis akan memacu aspek-aspek perkembangan lain, seperti sosial emosional, kognitif, kreatifitas, bahasa, dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Perkembangan, Pertumbuhan, Kecerdasan, Sosial Emosional, Makan Bersama.

Pendahuluan

Para pakar perkembangan anak dewasa ini menyakini bahwa kecerdasan inteligensia (IQ) bukanlah faktor yang paling menentukan keberhasilan dalam hidup seseorang. Kecerdasan emosional sudah terbukti lebih berperan dalam kesuksesan dan kesejahteraan seseorang. Pengembangan kecerdasan emosi seorang anak haruslah dimulai sejak ia masih dalam kandungan ibunya. Masa emas perkembangan emosi anak terjadi pada usia lahir sampai usia pra sekolah, dan dilanjutkan hingga ia memasuki sekolah dasar. Anak yang cerdas secara emosi, mempunyai modal besar untuk mandiri, mampu beradaptasi dengan situasi baru dan bertahan dalam berbagai situasi yang sulit.

Mengingat bahwa saat ini banyak orang tua yang mempercayakan anaknya untuk didik di *play group* ataupun taman kanak-kanak (PAUD), maka sudah seharusnya pendidik di lembaga pendidikan (pendidik PAUD) tersebut harus memiliki pengetahuan dan ketrampilan untuk mengembangkan aspek sosial emosional anak. Pendidik yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam mengembangkan aspek sosial emosional anak, akan lebih mudah mengantarkan anak menuju kemandirian. Perkembangan sosial emosional anak merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan oleh pendidik anak usia dini untuk membantu perkembangan anak dengan optimal. Perkembangan sosial emosional anak ini sangat kompleks, mencakup berbagai dimensi yang cukup luas yang pemantauan dan pengembangannya tidak semudah aspek bahasa, kognitif atau kemampuan dasar lainnya.

Perkembangan emosi anak usia dini (pra sekolah) adalah sangat kuat sekali. Pada usia tersebut keadaan emosi anak penuh dengan ketidakseimbangan karena anak mudah keluar dari fokus, dalam arti bahwa ia mudah terbawa ledakan-ledakan emosi sehingga menjadikan mereka sulit dibimbing dan diarahkan. Berbagai penyebabnya sangat banyak, tetapi sebagian emosi yang kuat pada periode ini dapat disebabkan oleh kelelahan akibat aktifitas fisik maupun psikologis yang sangat tinggi. Lepas dari penyebab apa yang menjadi pemicu emosi anak dalam

kehidupan sosialnya, yang terpenting bagi pendidik adalah dapat menyediakan kondisi ideal yang dapat mengatasi berbagai hambatan perkembangan emosi maupun perilaku sosial anak secara efektif.

Ciptakan kondisi yang dapat menjamin perkembangan sosial emosional anak secara positif. Perkembangan positif dalam konteks perkembangan emosi, maksudnya adalah mampu menciptakan dan menyediakan kondisi yang dapat menjamin terkendalinya ekspresi emosi dari setiap anak sehingga emosi anak terlindungi, lebih stabil, dan seimbang, serta wajar dalam tampilannya. Sedangkan terkait dengan pengembangan dimensi sosial anak, maksudnya adalah mampu memfasilitasi dan menyiapkan kondisi yang dapat membantu anak melakukan interaksi sosial serta meningkatkan ketrampilan anak dalam bersosialisasi.¹

Sebagai contoh, apabila anak telah mengikuti kegiatan di lembaga PAUD dengan intensitas yang tinggi (baik fisik maupun mental), untuk pemulihan sekaligus merupakan salah satu varian kegiatan pembelajaran yang menarik bagi mereka, maka pendidik dapat mengadakan kegiatan makan bersama. Artinya dalam kegiatan makan bersama, selain dapat memulihkan stamina anak juga memberikan banyak pengalaman pembelajaran bagi anak yang bersifat jasmaniah-rohaniah, yang dapat diciptakan oleh pendidik sehingga perkembangan sosial emosional anak dapat terbangun secara utuh dalam suatu kondisi yang diciptakan tersebut.

Melihat kondisi riil yang ada di masyarakat, di mana para orang tua berusaha memberikan pendidikan terbaik sedini mungkin untuk putra putrinya, hal ini memberikan tantangan tersendiri bagi pihak penyelenggara pendidikan (pendidik) untuk memberikan “formula” yg tepat bagi peserta didiknya, agar lembaganya dapat berkompetisi dengan lembaga pendidikan lainnya (kualitas-kuantitas) sehingga tetap terjaga eksistensinya. Berbagai varian model pembelajaran disuguhkan, dengan tema yang ada dan eksplorasi/pengembangan sub tema pembelajaran, yang dirasa efektif dan signifikan demi tercapainya tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Bertolak dari hal di atas, sangatlah penting untuk mengetahui apa arti kecerdasan sosial emosional anak anak usia dini?, Bagaimana cara mengoptimalkannya?, serta apa manfaat dari kegiatan makan bersama di sekolah bagi anak usia dini? Untuk mengawali pembahasan, berikut penulis sampaikan terlebih dahulu konsep pertumbuhan dan perkembangan, agar pembaca memperoleh pemahaman yang

¹ Ali Nugraha dan Yeni Rahmawati, *Metode Pengembangan Sosial Emosional* (Banten: Universitas Terbuka, 2014), hal. 433.

holistik-komprensif dari artikel ini.

Pertumbuhan dan Perkembangan

Selama rentang kehidupan manusia, terjadi pertumbuhan dan perkembangan dari mulai lahir sampai dengan meninggal dunia. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai makna yang berbeda, namun keduanya memiliki hubungan yang sangat kait-mengait yang berjalan saling beriringan. Proses pertumbuhan sangat mempengaruhi jalannya proses perkembangan, dan proses perkembangan juga memiliki andil dalam menentukan optimalnya proses pertumbuhan pada anak usia dini (AUD).

Pertumbuhan yang terjadi pada anak usia dini berhubungan dengan perubahan fisiknya, apakah bertambah, stabil atau malah berkurang ukurannya. Dengan demikian pertumbuhan ini bersifat kuantitatif. Misalnya seperti tinggi badan, berat badan, ukuran dimensi sel tubuh, dan umur tulang. Pertumbuhan fisik pada anak usia dini tersebut mempengaruhi motoriknya, baik motorik kasar maupun motorik halus.

Sedangkan perkembangan yang terjadi pada anak usia dini berhubungan dengan perubahan psikis, apakah semakin matang atau malah labil. Jadi perkembangan ini bersifat kualitatif. Ada lima aspek perkembangan anak usia dini, yaitu kognitif, emosi, sosial, bahasa, moral dan agama.²

Mengembangkan kecerdasan anak usia dini disini mempunyai arti usaha (dinamis) untuk membuat lebih maju, baik, sempurna terhadap potensi kecerdasan yang dimiliki oleh anak, dengan menggunakan stimulus sesuai umur dan tahapan tumbuh kembang anak.

Stimulus akan merangsang hubungan antar sel otak (*sinapsis*) dimana diketahui milyaran sel otak telah dibentuk sejak janin dalam kandungan (usia kehamilan ibu 6 bulan) tapi belum ada hubungan antara sel otak satu dengan lainnya. Semakin sering dilakukan stimulasi sejak dini maka hubungan antar sel otak tersebut semakin kuat, makin banyak variasi, hubungan makin kompleks yang merangsang sel otak kiri maupun kanan dan pada akhirnya menghasilkan kecerdasan majemuk, kecerdasan yang lebih luas dan tinggi.³

² Novan Ardy Wiyani, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2014), hal. 7.

³ <https://m.facebook.com/notes/tantri-ariesta-hapsari/stimulasi-dini-untuk-mengembangkan-kecerdasan-jamak-dan-kreatifitas-anak/134877639900007/> diakses pada 24

Kecerdasan Sosial Emosional

1. Kecerdasan

Apa makna kecerdasan menurut para psikolog? Beberapa ahli mendeskripsikan kecerdasan dengan pengertian yang beragam. C.P. Chaplin mengartikan kecerdasan (inteligensi) itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif. Anita E. Woolfolk mengemukakan bahwa kecerdasan itu meliputi 3 pengertian, yaitu kemampuan untuk belajar, keseluruhan pengetahuan yang diperoleh dan kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Selanjutnya, Woolfolk mengemukakan inteligensi itu merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungannya.⁴

Menurut teori *primary mental abilities* yang dikemukakan oleh Thurstone, ia berpendapat bahwa inteligensi (kecerdasan) merupakan penjelmaan dari kemampuan primer, yaitu (a) kemampuan berbahasa: *verbal comprehension*, (b) kemampuan mengingat: *memory*, (c) kemampuan nalar atau berpikir logis: *reasoning*, (d) kemampuan tilikan ruang: *spacial factor*, (e) kemampuan bilangan: *numerical ability*, (f) kemampuan menggunakan kata-kata: *word fluency*, dan (g) kemampuan mengamati dengan cepat dan cermat: *perceptual speed*.⁵ Di sini kita menggunakan istilah kecerdasan, sebagai kemampuan menyelesaikan masalah dan beradaptasi serta belajar dari pengalaman.

Persoalan berkenaan dengan kecerdasan adalah –berbeda dengan tinggi, berat, dan usia– kecerdasan tidak dapat diukur secara langsung. Kita tidak dapat membuka tempurung kepala seseorang untuk melihat seberapa banyak kecerdasan yang ia miliki, kita hanya dapat mengevaluasi kecerdasan secara tidak langsung dengan cara mempelajari dan membandingkan tindakan kecerdasan yang ditunjukkan oleh orang-orang. Kecerdasan secara umum dapat diukur melalui tes-tes kecerdasan, yang didesain untuk menyatakan apakah seseorang dapat berfikir lebih baik dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tes yang sama.⁶

November 2010.

⁴ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 106.

⁵ *Ibid.*, hal. 107.

⁶ John W. Santrock, *Perkembangan Anak*, Jilid 2 (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 317.

2. Sosial emosional

Secara bahasa sosial berarti sesuatu yang berkenaan dengan orang lain atau masyarakat. Sosial juga bisa berarti suka memperhatikan kepentingan umum, seperti suka menolong, menderma dan sebagainya.⁷ Sosial difahami sebagai upaya pengenalan (sosialisasi) anak terhadap orang lain yang berada diluar dirinya dan lingkungannya, serta pengaruh timbal balik dari berbagai segi kehidupan bersama yang mengadakan hubungan satu dengan lainnya, baik dalam bentuk perseorangan maupun kelompok. Bagaimana anak bersosialisasi dengan yang lain, seperti dengan orang tua, anggota keluarga, guru, dan orang lain yang ada disekitar lingkungan dimana anak berada, baik dirumah, di sekolah, maupun di lingkungan masyarakat sekitar.

Sedangkan emosi secara bahasa berarti luapan perasaan yang berkembang: keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan yang bersifat subjektif.⁸ Sukmadinata memberikan definisi emosi sebagai perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejala suasana batin. Emosi muncul sebagai reaksi fisiologis, perasaan dan perubahan perilaku yang tampak. Emosi pada anak usia dini lebih kompleks dan riil, karena anak cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Karakter emosi pada anak usia dini berlangsung singkat lalu tiba-tiba berhenti, sifatnya terbuka, sementara, mendalam tetapi mudah mudah berganti atau berubah.⁹

Pada konteks psikologi, emosi diartikan sebagai gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan perilaku serta mengejawantahkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Term emosi dalam pemakaian kita sehari-hari mengacu pada ketegangan yang terjadi pada individu sebagai akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi.¹⁰

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka sosial emosional dapat diartikan sebagai perbuatan yang disertai dengan perasaan-perasaan tertentu yang

⁷ Hasan Alwi Dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1085.

⁸ *Ibid.*, hal. 298.

⁹ <https://googleweblight.com/?u=https://www.kompasiana.com/laililutfi/58bb6d965c7b610d0d972856/yuk-mengenal-lebih-jauh-pengertian-sosial-emosionalpada-anakku&hl=id=ID>. Diakses pada 5 maret 2017.

¹⁰ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 15.

melingkupi individu disaat berhubungan dengan orang lain. Jadi perkembangan sosial emosional anak usia dini adalah perubahan perilaku yang disertai dengan perasaan-perasaan tertentu yang melingkupi anak usia dini saat berhubungan dengan orang lain.¹¹

Perkembangan sosial emosional merupakan dua aspek yang berlainan tetapi dalam kenyataannya satu sama lain saling mempengaruhi. Pada kesehariannya, saat berinteraksi dengan orang lain, perilaku anak usia dini selalu dilingkupi dengan persaan, dan persaan yang melingkupi anak usia dini juga akan berpengaruh terhadap perilaku yang dimunculkannya. Sebagai contoh, misalnya saat anak bisa bermain dengan teman-temannya ia akan merasa senang; di saat anak sedang marah dengan temannya ia akan enggan bermain dengan temannya.

Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono mengungkapkan bahwa ada tiga hal yang harus dikembangkan dan dibelajarkan pada anak usia dini, antara lain: (1) *rasa percaya* terhadap lingkungan luar dari anak, (2) *kemandirian dan pengendalian diri*, (3) mengambil *inisiatif* serta belajar berperilaku yang dapat diterima oleh kelompok sosial.¹²

Berdasarkan pendapat ahli tentang kecerdasan, sosial emosional, maka kecerdasan sosial emosional adalah kemampuan individu memahami diri sendiri, sehingga mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri, kemampuan tanggung jawab serta menunjukkan ketekunan dan mandiri, serta kemampuan bersikap pro-sosial sehingga mampu bersikap dan berperilaku serta berhubungan dengan orang lain yang ada disekitarnya.¹³

Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini (AUD)

Masih banyak orang tua yang tidak menyadari bahwa ada faktor dominan lain disamping IQ (*intelligence Quotient*), yaitu EI (*Emotional Quotient*). Baru-baru ini telah berkembang pandangan lain yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan (kesuksesan) individu dalam hidupnya yang paling dominan bukan semata-mata ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual, akan tetapi ditentukan oleh faktor kemantapan emosi yang oleh ahlinya disebut atau kecerdasan emosi. Hal tersebut didasarkan pada sebuah pengamatan bahwa

¹¹ Novan Ardy Wiyani, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, hal. 123.

¹² *Ibid.*, hal. 124.

¹³ <https://googleweblight.com/i?u=https://ulyadays.com/kecerdasan-sosial-emosional/&hl=id-ID>

banyak orang yang cerdas ternyata mengalami kegagalan dibidang akademis, dalam karir, juga dalam kehidupannya. Itu semua disebabkan karena mereka kurang memiliki kecerdasan emosi. Tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena mereka memiliki kecerdasan emosi meskipun kecerdasannya hanya pada tingkat rata-rata.

Dengan demikian, betapa pentingnya seseorang memiliki kecerdasan emosi sehingga ia dapat hidup dengan tenteram dalam lingkungan sosialnya. Pengembangan kecerdasan emosi semakin perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan mengingat kondisi kehidupan saat ini semakin kompleks dan memberikan dampak yang sangat buruk terhadap perkembangan emosi dan sosial anak. Hasil survei terhadap para pendidik menunjukkan ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak memiliki kesulitan emosi daripada generasi sebelumnya. Generasi sekarang lebih kesepian dan pemurung, lebih beringasan, kurang memiliki sopan santun, mudah cemas, gugup, serta lebih impulsif.¹⁴

Implikasi dari pernyataan itu adalah anak perlu dibekali keterampilan emosi dan sosial, yaitu suatu kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi sehingga dapat merespons dengan baik setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi tersebut. Dengan demikian, individu yang mempunyai kecerdasan emosi akan lebih mampu untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul selama proses perkembangannya, kemudian dengan memiliki ketrampilan emosi dan sosialnya, ia akan lebih mampu mengatasi berbagai tantangan emosi dikehidupan modern saat ini.¹⁵

Pada dasarnya kecerdasan emosi tidak berdiri sendiri dan tidak dapat dipisahkan dengan kecerdasan sosial. Kedua konsep tersebut bersifat *kebesif* (menyatu) dan tidak dapat dipisahkan secara tegas satu persatu. Karena suatu kecerdasan emosi akan terpenuhi oleh individu jika kecerdasan itu terefleksi dan teraktualisasi dalam kehidupan sosialnya. Dengan demikian, perilaku sosial merupakan ukuran nyata kecerdasan emosi, dan sebaliknya kecerdasan emosi hanya akan terungkap secara faktual jika digali melalui perilaku sosial dan kehidupan anak. Atas kelekatan yang begitu kuat antara dimensi kecerdasan emosi dan kecerdasan sosial maka pada identifikasi rincian perkembangan maupun unsur-unsurnya kadang-kadang dalam berbagai dokumen sering ditemukan dengan uraian yang menyatu menggunakan

¹⁴ Ali Nugraha dan Yeni Rahmawati, *Metode Pengembangan Sosial Emosional*, hal. 518.

¹⁵ *Ibid.*, hal. 519.

judul perkembangan sosial emosional. Uraian tersebut akan semakin banyak ditemukan dalam tulisan-tulisan berbentuk manual, pedoman pengembangan, termasuk dalam dokumen kurikulum.¹⁶

Konsep kecerdasan emosi baru dikenal secara luas pada pertengahan tahun 90-an dengan diterbitkannya buku karya Daniel Goleman yang berjudul *Emotional Intelligence* pada tahun 1995. Sebenarnya Daniel Goleman telah melakukan riset kecerdasan emosi (EI) cukup lama, yaitu lebih dari 10 tahun. Ia menunggu waktu untuk memunculkan dan menggunakan bukti ilmiah yang kuat dalam peluncuran bukunya. Usaha Goleman tidak sia-sia, peluncuran bukunya yang ditunjang hasil penelitian tersebut mendapat sambutan positif yang luar biasa, baik dari akademisi maupun praktisi. Dalam tempo singkat bukunya terjual jutaan eksemplar di seluruh dunia dan hingga kini telah diterjemahkan kedalam berbagai bahasa di dunia.¹⁷

Berdasarkan hasil penelitiannya, terbukti secara signifikan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan menjadi anak yang lebih bahagia, lebih percaya diri, lebih populer, dan lebih sukses di sekolah dan di masyarakat. Individu tersebut lebih mampu menguasai gejala emosinya, lebih dapat menjalin hubungan baiknya dengan orang lain (bersosialisasi, lebih dapat mengelola stres dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Anak yang mempunyai kecerdasan emosi akan memiliki ciri-ciri yang berbeda dengan anak lain seusianya, di mana ciri-ciri tersebut dapat dijadikan sebagai ukuran.

Optimalisasi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini (AUD)

Setiap orang tua maupun pendidik PAUD pastinya tidak menginginkan anaknya mengalami berbagai problematika perkembangan sosial emosional. Berbagai problematika tersebut dapat menjadi penghambat bagi anak dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Itulah sebabnya sebagai upaya preventif terhadap problematika tersebut perlu dilakukan optimalisasi perkembangan sosial emosional pada anak usia dini. Upaya yang dapat dilakukan oleh pendidik PAUD ataupun orang tua untuk mengoptimalkan perkembangan sosial emosional pada anak usia dini antara lain:

¹⁶ *Ibid.*,

¹⁷ *Ibid.*, hal. 520.

1. Memberikan perhatian pada anak

Setiap individu sudah barang tentu ingin diperhatikan, termasuk juga anak. Pada saat dirumah, anak sangat membutuhkan perhatian dari orang tuanya. Anak juga sangat membutuhkan perhatian dari pendidik PAUDnya saat mereka berada di KB atau TK. Anak akan merasa dihargai mana kala perhatian yang ia inginkan tidak didapatkannya. Akibatnya hal itu dapat memunculkan berbagai perilaku maupun perasaan yang negatif pada anak. Itulah sebabnya pemberian perhatian oleh orang tua maupun pendidik PAUD pada anak harus dilakukan.

Wujud pemberian perhatian tersebut dapat dilakukan dengan menyapa anak, tersenyum kepadanya seta menanyakan berbagai kegiatan yang telah, sedang, dan yang akan dilakukannya. Pada saat orangtua dan pendidik PAUD mendengarkan jawaban-jawaban dari anak dengan penuh antusias, anak akan semakin antusias pula mengekspresikan pikiran serta perasaan, terlebih lagi jika pada saat mendengarkan orang tua ataupun pendidik PAUD juga memberikan sentuhan-sentuhan, belaian, pelukan, ataupun kecupan pada anak.¹⁸

2. Mengenalkan berbagai emosi positif dan negatif beserta dampaknya pada anak

Langkah selanjutnya setelah memberikan perhatian pada anak adalah mengenalkan berbagai emosi positif dan negatif beserta dampaknya pada anak. Upaya ini bisa dilakukan secara terprogram maupun secara spontan. Secara terprogram misalnya orang tua ataupun pendidik PAUD dapat mengenalkannya pada saat istirahat. Satu hal yang harus di ingat oleh orang tua maupun pendidik PAUD bahwa saat-sat yang akan digunakan harus merupakan saat dimana orang tua dan anak atau pendidik PAUD dan anak sedang dalam keadaan rileks. Hal ini dilakukan agar proses transformasi pengetahuan tentang kebaikan (*knowing the good*) dapat berjalan dengan maksimal.

Sedangkan Secara spontan dapat dilakukan pada saat-saat tertentu. Misalnya pada saat anak menampilkan emosi positif seperti ceria, atau pada saat anak menampilkan emosi negatif seperti marah. Ketika emosi-emosi tersebut ditampilkan oleh anak pada saat-saat tertentu, pada saat itu pula orang tua dan pendidik PAUD dapat mengenalkan berbagai emosi positif dan negatif lainnya kepada anak serta menjelaskan dampak yang ditimbulkan dari emosi-emosi tersebut.

¹⁸ Novan Ardy Wiyani, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, hal. 160.

Dengan demikian, dalam berbagai emosi positif maupun negatif beserta dampaknya pada anak (baik secara terprogram maupun spontan), ada dua hal yang dilakukan oleh orang tua maupun pendidik PAUD. *Pertama*, mengenalkan berbagai emosi yang positif dan emosi negatif serta menjelaskan dampak-dampaknya bagi anak. Upaya tersebut dilakukan agar anak memiliki tentang emosi mana saja yang baik dan buruk bagi dirinya. *Kedua*, mengajarkan kepada anak agar anak dapat mengambil sikap dari emosinya, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Upaya tersebut diberikan untuk memberikan bekal kepada anak agar ia bisa mengendalikan dirinya.

3. Memenuhi kebutuhan anak

Setiap anak usia dini memiliki kebutuhan. Jika mengacu pada teori hierarki kebutuhan menurut Abraham Maslow, maka setidaknya ada lima kebutuhan, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan memiliki dan cinta, kebutuhan akan adanya rasa percaya diri yang dimilikinya, serta kebutuhan untuk dapat mengaktualisasikan diri. Bagi anak usia dini, kelima kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhinya sendiri. Anak memerlukan bantuan dari orangtua (orang tua maupun pendidik PAUD) agar kelima kebutuhannya dapat terpenuhi.

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling mendasar bukan hanya bagi anak usia dini, juga bagi orang dewasa. Kebutuhan fisiologis seperti pemenuhan makanan untuk mengobati rasa lapar, pemberian minuman untuk mengobati dahaga, dan pemberian waktu untuk istirahat untuk mengobati kelelahan. Dengan demikian sebelum individu dapat memenuhi kebutuhan fisiologis ini, individu belum dapat melangkah ke tahapan kebutuhan berikutnya. Dalam pandangan Islam, pemenuhan kebutuhan fisiologis tersebut merupakan salah satu kewajiban yang harus dilakukan orang tua terhadap anaknya.

Ketika kebutuhan fisiologisnya terpenuhi maka anak akan merasa nyaman. Rasa nyaman yang dirasakan oleh anak dapat memacu anak untuk menampilkan emosi-emosi yang positif seperti cinta, senang, gembira, dan lainnya di mana emosi-emosi tersebut sangat penting untuk dimiliki anak untuk dapat mencapai perkembangan sosial emosional yang maksimal.

Jika kebutuhan fisiologis dari rasa aman sudah terpenuhi, maka kebutuhan yang harus dipenuhi selanjutnya adalah kebutuhan memiliki dan cinta. Kebutuhan memiliki dan cinta dapat terpenuhi manakala orang tua atau pendidik PAUD dapat menciptakan hubungan yang hangat antara mereka dan anak. Hubungan yang hangat tersebut akan menjadikan anak merasa menjadi bagian dalam suatu

kelompok (keluarga maupun sekolah). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi anak menjadi tidak nyaman saat berada di kelompok tersebut, anak dapat menjadi sosok yang pemalu dan rendah diri. Psikopatologi dapat muncul pada diri anak jika kebutuhan memiliki dan cinta ini tidak dapat terpenuhi. Ketika kebutuhan terpenuhi anak akan merasa dihargai keberadaannya dan hal itu sangat mempengaruhi kepercayaan diri anak, di mana rasa percaya diri merupakan kebutuhan yang selanjutnya harus dipenuhi setelah pemenuhan kebutuhan memiliki dan cinta.

Dengan demikian pada dasarnya kebutuhan akan rasa percaya diri dapat terpenuhi manakala orang tua maupun pendidik PAUD dapat menghargai dan menghargai anak. Kepercayaan diri pada anak tersebut merupakan modal bagi anak untuk dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya. Dalam aktualisasi diri, anak akan melakukan apa yang dikuasainya. Misalnya menari, menyanyi, menggambar, mewarnai, melompat dan melakukan perilaku positif lainnya.

4. Menciptakan perilaku positif pada anak

Perilaku positif pada anak usia dini dapat diciptakan dengan memberikan latihan-latihan dalam bentuk pembiasaan dan pengondisian. Pembiasaan tersebut dapat dilakukan secara terprogram yang bisa juga disebut dengan pembiasaan rutin.

Agar pembiasaan rutin tersebut dapat berjalan dengan baik, maka diperlukanlah pengkondisian. Jadi pengkondisian adalah upaya menciptakan kondisi yang mendukung terlaksananya berbagai pembiasaan rutin, upaya tersebut bisa berupa pengadaan ataupun penambahan berbagai fasilitas. Misalnya untuk mendukung kebiasaan anak dalam menyapa, tersenyum, berjabat tangan saat bertemu dengan teman-temannya dilakukan posterisasi (memajang berbagai poster yang berisi himbauan untuk menyapa, tersenyum dan berjabat tangan), untuk mendukung kebiasaan anak dalam menyiapkan peralatan pada belajarnya dilakukan labelisasi (penempelan nama pemilik pada peralatan yang dimilikinya), dan pengadaan tempat penyimpanan, pengadaan kotak infaq untuk melaksanakan pembiasaan bersedekah, penambahan tong sampah untuk mengoptimalkan pelaksanaan pembiasaan membuang sampah pada tempatnya, penambahan buku iqro' untuk memperlancar pembiasaan membaca Al Qur'an, dan lain-lainnya.

Ngalim Purwanto menjelaskan bahwa pembiasaan merupakan salah satu alat pendidikan yang sangat penting, terutama bagi anak-anak yang masih kecil, seperti anak usia dini. Anak usia dini belum menyadari sepenuhnya apa yang dikatakan

baik serta apa yang dikatakan buruk dalam arti susila. Anak-anak dapat menurut dan taat kepada peraturan-peraturan dengan jalan membiasakannya dengan perilaku yang positif, didalam keluarga maupun KB ataupun TK. Pembiasaan yang baik penting artinya bagi perkembangan sosial emosional anak dan juga akan sangat berpengaruh kepada anak sampai hari tuanya.¹⁹

5. Memberikan reinforcement terhadap perilaku anak

Reinforcement atau penguatan dapat diberikan oleh orang tua ataupun pendidik PAUD terhadap perilaku anak, baik itu perilaku yang positif maupun perilaku yang negatif. Hadiah atau reward dapat diberikan sebagai bentuk pemberian *reinforcement* terhadap perilaku positif anak. Hadiah tersebut bisa berupa materi maupun non materi, dan sebaiknya hadiah yang non materi itulah yang di berikan. Hal itu dikarenakan pemberian hadiah materi dapat menjadikan anak berperilaku positif hanya untuk mendapat hadiah tersebut.²⁰

Namun demikian tidak berarti pemberian hadiah secara materi ini tidak dilakukan, Orang tua maupun pendidik PAUD tetap memberikan hadiah secara materi atas perilaku positif anak tetapi harus diiringi dengan pemberian stimulasi sosial dalam pemberian dan penggunaan hadiah berupa materi tersebut. Misalnya pada saat anak selalu rajin merapikan mainannya sendiri orang tua atau pendidik PAUD dapat memberikan hadiah berupa makanan, tetapi kemudian orang tua atau pendidik PAUD meminta kepada si anak agar hadiah tersebut di bagi dengan temannya.

Kemudian hadiah dalam bentuk non materi seperti tersenyum, memberikan belaian, dan pelukan atas perilaku positif anak, memuji atas perilaku positif yang ditampilkan anak di depan anak yang lainnya serta memotivasi anak yang lain untuk meniru tindakannya. Pemberian hadiah non materi juga dapat diberikan dalam bentuk simbol, seperti pemberian simbol *bintang* untuk anak yang berperilaku positif atau bahkan memberi piagam penghargaan kepada anak atau kelas yang dapat menampilkan perilaku positif secara konsisten. Pemberian hadiah kepada anak ditujukan agar si anak mempunyai perilaku yang positif dan konsisten (*istiqimah*)serta untuk memotivasi anak yang lainnya agar menampilkan berbagai perilaku yang positif.

Kemudian hukuman atau *punishment* dapat diberikan oleh orangtua

¹⁹ Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Bandung: Rosda, 1998), hal. 177.

²⁰ Novan Ardy Wiyani, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, hal. 167.

atau pendidik PAUD terhadap perilaku negatif anak. Hukuman yang diberikan tentu saja harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Beberapa hukuman bisa diberikan kepada anak atas perilaku negatifnya seperti penahanan di kamar atau di kelas, *privalage* (pencabutan hak-hak istimewa anak), dan pemberian sanksi-sanksi tertentu. Pemberian hukuman kepada anak harus dilakukan dengan tegas dan sepenuhnya ditujukan agar anak tidak mengulangi perilaku negatifnya.

6. Memberikan kesempatan kepada anak untuk memilih dan mengaktualisasikan kegemarannya

Sudah barang tentu setiap anak memiliki kegemaran masing-masing. Terkadang kegemaran anak sesuai dengan kegemaran orang tua atau pendidik PAUDnya, dan terkadang juga kegemaran anak tidak sesuai dengan kegemaran mereka. Misalnya anak gemar bermain bola tetapi orang tua menghendaki untuk bermain piano, anak gemar melukis tetapi pendidik PAUD menghendakinya untuk pandai bernyanyi.

Ketidaksesuaian tersebut bukanlah suatu masalah, justru itu menunjukkan bahwa anak mulai bisa menunjukkan kemampuan dirinya, yang menjadi masalah adalah ketika anak tidak mampu menunjukkan kemampuan dirinya kepada orang tua ataupun pendidik PAUD dan orang lain. Sebenarnya ketidakmampuan tersebut disebabkan karena orang tua ataupun pendidik PAUD tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk mengaktualisasikan kegemarannya. Keadaan tersebut sangat merugikan si anak, di saat kebutuhan akan aktualisasi dirinya tidak terpenuhi maka saat itu pula emosi negatif akan muncul, anak akan menjadi pribadi yang suka menutup diri, minder, dan cemas.

Orang tua atau pendidik PAUD tidak perlu melarang anak untuk melakukan kegemarannya, selama kegemaran tersebut adalah kegemaran yang positif dan dilakukan secara wajar. Dengan mengaktualisasikan kegemarannya anak dapat menuangkan segenap perasaan bahkan hal itu dapat mengurangi beban yang ada di pikiran mereka yang pada akhirnya dapat menstabilkan perkembangan emosi pada anak.

7. Menjalinkan komunikasi dengan anak

Terbukanya kran komunikasi antara orang tua ataupun pendidik PAUD dengan anak akan menciptakan hubungan sosial yang harmonis. Sebaliknya jika orang tua atau pendidik PAUD kurang bisa menjalin komunikasi dengan anak

maka akan berdampak pada perilaku anak di masyarakat. Beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua atau pendidik PAUD dalam menjalin komunikasi dengan anak antara lain; memuji keberhasilan anak, mendiskusikan kegagalan-kegagalan anak agar tidak terulang kegagalan tersebut, memberikan penghargaan terhadap usaha anak, dan juga memberika kesempatan anak untuk berpendapat.

8. Memberi contoh perilaku yang baik

Apa yang dilihat anak akan dilakukan. Hal itu dikarenakan anak akan lebih percaya pada apa yang dilihat daripada yang didengarnya. Dengan demikian orang tua ataupun pendidik PAUD harus dapat memberikan contoh perilaku yang baik serta langsung kepada anak, misalnya: pembiasaan menggosok gigi, pembiasaan membuang sampah pada tempatnya, pembiasaan merapikan mainan, pembiasaan membaca, pembiasaan bersedekah dan membantu orang lain.

9. Memberikan kesempatan kepada anak untuk melaksanakan kegiatan bermain sosial

Pada kegiatan bermain sosial biasanya anak-anak terlibat dalam permainan yang dilakukan oleh beberapa anak dan melibatkan suatu aturan. Kegiatan bermain sosial contohnya: bermain sepak bola, bola tangan, lari, bermain ular tangga, petak umpet, dan lainnya.

Pada saat melakukan berbagai permainan tersebut, anak dapat berinteraksi dengan anak yang lainnya, mereka dapat saling bekerja sama dan berusaha untuk mematuhi aturan yang berlaku. Hal itu sydah barang tentu sangat membantu anak dalam mencapai tugas perkembangan sosial emosionalnya. Anak diberikan kesempatan bermain dengan anak lainnya agar ia merasakan atmosfer berbagai kegiatan bermain dan agar ia bisa belajar untuk bersosialisasi, berempati, dan mematuhi peraturan dalam berbagai kegiatan bermain sosial tersebut.

Jadi dapatlah ditegaskan kembali bahwa upaya-upaya pendidikan sejak dini dengan berbagai stimulasi terhadap anak usia dini (0 hingga 6 tahun) sangatlah penting, karena pada masa tersebut perkembangan otak mereka dapat berlangsung optimal dan itu sangat berpengaruh terhadap kehidupannya kelak. Praktik penyelenggaraan pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan masa yang paling tepat dalam mengembangkan aspek fisik motorik, kognitif, sosial emosi, bahasa, moral dan agama. Pengembangan berbagai aspek tersebut secara optimal, dapat membantu anak usia dini dalam menyelesaikan berbagai tugas perkembangannya. Tugas perkembangan tersebut berhubungan dengan perubahan kematangan,

persekolahan, pekerjaan, dan pengalaman beragam lainnya yang merupakan prasyarat untuk pemenuhan dan kebahagiaan hidupnya.

Tugas perkembangan sendiri merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, yang jika tugas tersebut dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan. Sedangkan jika gagal akan menyebabkan ketidak-bahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan mengalami berbagai kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya, baik yang berhubungan dengan sikap, perilaku atau ketrampilan yang seyogyanya dimiliki oleh individu sesuai dengan usia dan fase perkembangannya.

Secara umum penyelenggaraan PAUD bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Secara khusus tujuan PAUD adalah; anak percaya akan adanya Tuhan dan mampu beribadah serta mencintai sesamanya, anak mampu mengelola ketrampilan tubuhnya (motorik kasar-halus), anak mampu menggunakan bahasa untuk pemahaman dan komunikasi, anak mampu berfikir logis, kritis, memberi alasan, memecahkan masalah dan menemukan hubungan sebab-akibat, anak mampu mengenal lingkungan alam, sosial, peranan masyarakat, menghargai keragaman sosial budaya, mengembangkan konsep diri yang positif dan kontrol diri serta memiliki kepekaan terhadap irama, nada, bunyi serta menghargai karya kreatif.

Adapun prinsip-prinsip yang harus diperhatikan orang tua ataupun pendidik PAUD antara lain; belajar melalui bermain, menggunakan lingkungan yang kondusif, menggunakan pembelajaran terpadu, mengembangkan berbagai kecakapan hidup, menggunakan berbagai media dan sumber belajar yang edukatif, dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang dan berorientasi pada kebutuhan anak.²¹

Kegiatan Makan Bersama di Sekolah

Salah satu faktor penentu keberhasilan menyelenggarakan pendidikan KB maupun KB adalah pendidik (guru). Pengembangan suatu program pembelajaran sering kali tidak sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Banyak guru-pendidik PAUD kecewa karena motivasi anak untuk belajar kurang, anak tidak tertarik

²¹ *Ibid*, hal. 32.

untuk belajar atau malah ada anak yang meninggalkan kegiatan belajar yang sedang dilakukannya. Mengapa hal tersebut terjadi? Apakah pendidik tidak kompeten dalam membuat dan menyiapkan program? Ataupun anak yang memiliki masalah dengan pendidiknya atau ada penyebab lainnya?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, salah satu solusinya, dengan jawaban sederhana yaitu “program tersebut kurang sesuai dengan kebutuhan anak. Jadi bukan anak yang harus disesuaikan dengan program, tetapi program yang harus disesuaikan dengan anak. Jawaban inilah yang merupakan pembuka akar permasalahan yang selama ini terjadi.²² Program pembelajaran yang dikemas berdasarkan hakikat anak, serta disesuaikan dengan karakteristik dan kepentingan anak akan lebih diterima dan lebih bermakna bagi anak.

Kegiatan makan bersama disekolah merupakan wujud salah satu program pembelajaran yang menyenangkan yang diterapkan dalam rangka perbaikan gizi anak usia dini serta upaya mengembangkan potensi-potensi kecerdasan sosial emosional anak usia dini, artinya kegiatan makan bersama disekolah adalah upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Dalam konteks pertumbuhan, program makan bersama di sekolah dengan pemberian makanan yang bergizi pada anak usia dini sangat penting untuk memberikan energi pada anak yang sangat aktif di usia dini. Pemberian gizi atau nutrisi yang cukup dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh manusia.²³ Makanan yang bergizi pada anak usia dini sangat perlu mendapat perhatian, mengingat masih dalam masa tumbuh kembang, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya tetap sehat.

Anak usia dini merupakan usia di mana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dan aktivitas yang sangat pesat. Kebutuhan nutrisi makanan (bergizi) berangsur-angsur semakin meningkat dari ketika ia masih bayi sampai pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Pemberian makanan juga akan lebih sering. Pada usia ini, anak sudah mempunyai sifat konsumen aktif, yaitu mereka sudah bisa memilih makanan yang disukainya.

Seorang ibu yang telah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini tentunya sangat mudah mengarahkan makanan anak, karena dia telah mengenal makanan yang baik pada usia sebelumnya. Oleh karena itu, pola pemberian makanan sangat penting diperhatikan. Apalagi jika di sekolah

²² Ali Nugraha dan Yeni Rahmawati, *Metode Pengembangan Sosial Emosional*, hal. 62.

²³ *Ibid.*, hal. 38.

diarahkan pula oleh pendidik PAUD nya dengan praktik makan makanan yang sehat secara rutin. Hal ini sangat menguntungkan seandainya ada anak yang susah makan dan dengan petunjuk guru tentunya anak akan mengikuti. Oleh karena itu program makan bersama di sekolah sangat baik dilaksanakan. Ini merupakan modal dasar pengertian supaya anak mau diarahkan pada gizi yang baik.

Dalam konteks perkembangan, makan bersama di sekolah merupakan sesuatu yang menyenangkan dan menggembirakan. Rasa senang dan gembira yang dialami anak usia dini tersebut otomatis sebagai gambaran rasa aman dan nyaman yang ia rasakan. Kondisi demikian secara tidak langsung akan menstimulasi perkembangan emosi positifnya.

Anak belajar banyak dari kegiatan makan bersama di sekolah, etika dan *attitude* akan terbentuk sedemikian rupa karena adanya kegiatan pembiasaan dan selalu di ulang-ulang. Makan bersama juga membantu anak dalam menjalin hubungan sosial, di mana kegiatan tersebut dilakukan dengan bersama-sama dengan teman seusianya dengan karakter yang berbeda-beda dari masing-masing anak, yang disatukan dalam sebuah aturan, tata cara dalam kegiatan makan bersama tersebut.

Upaya pengembangan potensi-potensi (sosial emosional) yang ingin dicapai, ditentukan dan dipersiapkan sedemikian rupa terlebih dahulu oleh pendidik PAUD, mulai dari persiapan menu yang akan disajikan, persiapan sebelum makan, pada saat makan, dan setelah makan. Pengarahan, pendampingan dari pendidik PAUD akan sangat membantu dan menentukan kelancaran kegiatan.

Sekolah merupakan salah satu komponen penting Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK). Kegiatan ini sejalan dengan program pemerintah yang diberikan kepada anak usia pra sekolah (anak usia dini) yaitu berupa pemberian makanan tambahan (PMT) sebagai sarana pemulihan gizi dalam arti kuratif, rehabilitatif dan sebagai sarana untuk penyuluhan merupakan salah satu bentuk kegiatan pemberian gizi berupa makanan dari luar keluarga, dalam rangka program UPGK. PMT ini diberikan setiap hari, sampai keadaan gizi penerima makanan tambahan ini menunjukkan perbaikan dan hendaknya benar-benar sebagai penambah dengan tidak mengurangi jumlah makanan yang dimakan setiap hari di rumah. Pada saat ini program PMT tampaknya masih perlu dilanjutkan mengingat masih banyak balita dan anak-anak yang mengalami kurang gizi bahkan gizi buruk.

Meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi anak yang tidak memuaskan, misalnya berat badan yang kurang, *anemia defisiensi Fe, defisiensi Vitamin C, dan didaerah-daerah tertentu juga defisiensi Jodium*. Keluhan yang banyak disuarakan oleh kaum ibu mengenai *kelompok umur sekolah* ini bahwa mereka kurang nafsu

makan, sehingga sulit sekali disuruh makan yang cukup dan teratur.²⁴ Masalah Gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidak-seimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*) yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya. Disamping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap. Buah dari ketergantungan ini utamanya berupa penyakit kronis, berat badan lebih dan kurang, *pica*, *karies dentis*, serta alergi.²⁵

Tujuan Kegiatan Makan Bersama di Sekolah

Kegiatan makanan bersama pada anak usia dini di sekolahnya; PAUD nya; secara jasmani, bertujuan untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak golongan rawan gizi-menderita kurang gizi, dan upaya mengoptimalkan pertumbuhan anak usia dini. Secara rohaniah, kegiatan makan bersama disekolah merupakan salah satu kegiatan stimulasi aspek perkembangan anak usia dini, sebagai upaya untuk mengembangkan potensi-potensi kecerdasan sosial emosional anak usia dini.

Bahan makanannya merupakan sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain seperti padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, kelapa dan hasil olahannya. mempergunakan resep daerah atau dimodifikasi, serta dipersiapkan, dimasak, dan dikemas dengan baik, aman memenuhi syarat kebersihan serta kesehatan.

Menurut Departemen Kesehatan RI seperti yang dikutip oleh Judiono bahwa prasyarat pemberian makanan tambahan pada anak usia pra sekolah adalah nilai gizi harus berkisar 200 – 300 kalori dan protein 5 – 8 gram, pemberian makanan tambahan (PMT) berupa makanan selingan atau makanan lengkap (porsi) kecil, mempergunakan bahan makanan setempat dan diperkaya protein nabati/hewani. Pemberian makanan tambahan diberikan dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu selama 100 – 160 hari.²⁶

Manfaat Makan Bersama di Sekolah

Masa usia dini merupakan masa peletakan dasar atau fondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apa yang diterima anak pada masa usia

²⁴ <https://www.infogizi.com/1804/upaya-perbaiki-gizi-anak-sekolah-html>

²⁵ Arisman, *Gizi dalam Daur Kehidupan* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009), hal. 66.

²⁶ <https://forbetrrealt.wordpress.com/2019/02/10/pemberian-makanan-tambahan-pmt-balita/>

dini, apakah itu makanan, minuman serta stimulasi dari lingkungannya memberikan kontribusi yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa itu dan berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.²⁷

Bertolak dari hal tersebut, para pemerhati pendidikan anak usia dini, pendidik PAUD, bersama-sama meramu formula yang tepat (efektif) sebagai alternatif solusi upaya mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah program pembelajaran dengan kegiatan makan bersama di sekolah. Makan bersama bukan hanya sekedar memberi mereka kesempatan untuk mendapatkan makanan, tapi lebih dari itu. Berikut ini adalah beberapa manfaat makan bersama:

1. Nutrisi lebih baik

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa makan bersama-sama memiliki nutrisi yang lebih baik secara keseluruhan. Hal ini juga menurunkan risiko berbagai penyakit dan obesitas. Anak tidak mengenal (baca: tidak suka) sayur akan suka makan sayuran. Pengarahan dan motivasi pendidik PAUD akan memberikan efek yang sangat besar terhadap selera makan anak (makan sayur), ditambah lagi dengan melihat teman-teman seusianya yang suka makan sayur. Efek lainnya adalah anak mendapatkan lebih banyak vitamin dan nutrisi.

2. Performa anak-anak lebih baik di sekolah

Makan bersama” hampir “ bisa dikatakan program pembelajaran yang paling disukai oleh anak usia dini. Bukan karena masalah makanannya, tapi lebih kepada luapan perasaan senang dan gembira ketika berbaur dengan teman-temannya (dengan berbagai karakter) melakukan kegiatan makan bersama. Menurut sebuah penelitian tahun 2005 di Universitas Columbia, anak yang makan bersama lebih mungkin mendapatkan nilai yang lebih baik di sekolah. Mereka memiliki sikap yang lebih positif tentang masa depan mereka.

3. Meningkatnya komunikasi

Makan bersama memberi kesempatan untuk komunikasi. Percakapan selama makan memberi kesempatan bagi anak untuk menjalin ikatan dan terhubung satu sama lain. Hal ini juga memungkinkan pendidik

²⁷ Suyadi dan Maulidya Ulfah, *Konsep Dasar PAUD* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hal. 1.

PAUD dan anak-anak untuk mendiskusikan topik-topik menyenangkan dan serius, dan belajar dengan enjoy.

4. Mengembangkan kemandirian
Makan bersama membantu anak-anak mengembangkan kemandiriannya. Anak yang terbiasa disuapi di rumah, ketika mereka makan bersama di sekolah akan belajar makan sendiri. Perlahan-lahan tapi pasti mereka akan terampil untuk makan sendiri. Dengan arahan dan motivasi dari pendidik PAUDnya, dan juga kompetisi dari teman-temannya saling menunjukkan aksi makan sendiri, anak akan berusaha untuk bisa makan sendiri tanpa disuapi.
5. Mengembangkan keterampilan sosial
Makan bersama juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang baik karena mereka belajar menjadi pendengar yang baik, dan sabar menunggu sementara orang lain sedang berbicara (pendidik memberi pengarahan). Mereka juga menjadi ingin tahu tentang orang lain bukan hanya fokus pada diri sendiri. Mereka juga berlatih meng-antri dari teman-temannya.
6. Mengajarkan sopan santun (etika/*attitude*)
Pendidik PAUD mengajarkan anak-anak sopan santun ketika makan. dimulai dengan; kegiatan persiapan sebelum makan (cuci tangan sebelum makan, antri, berdoa sebelum makan), pada saat makan (duduk ketika makan, makan tidak sambil ngobrol bercanda), dan setelah makan (berdoa setelah makan bahkan cara merapikan tempat piring makan). Jika anak sedini mungkin telah diajari hal-hal tersebut maka akan menjadi kebiasaan yang baik, mengetahui tata krama karena tumbuh tanpa tata krama (etika/*attitude*) ketika makan, akan menciptakan banyak masalah bagi mereka dalam keberhasilan masa depan mereka.
7. Hubungan baik.
Makan bersama merupakan kesempatan yang ideal untuk memperkuat ikatan antara pendidik PAUD dan anak usia dini, di mana pendidik sebagai perwalikan orang tuanya ketika di sekolah. Kegiatan membangun hubungan juga bermanfaat bagi pertumbuhan anak-anak terutama saat mereka menghadapi masalah-masalah.
8. Mutu makanan terjamin
Dalam pemilihan makanan varian dan nutrisi makanan anak akan lebih mudah dikondisikan. Pemilihan bahan makanan biasanya terkait dengan

tema pengetahuan yang ingin disampaikan pendidik PAUD kepada anak usia dininya. Kehigienisan makanan pun akan lebih terjamin, sehingga jaminan mutu akan didapatkan.

9. Meningkatkan cita rasa anak-anak.

Makan bersama berarti memasak makanan yang umum untuk seluruh anak usia dini yang ada di situ. Dengan cara ini, anak mengenal makanan baru dan tidak menjadi rewel tentang pilihan makanan.

10. Kebersamaan

Mengenalkan anak usia dini tentang arti berbagi (dengan menu yang sama dan dibagi rata dan dinikmati bersama) dan menghargai. Dampak dari nilai-nilai berbagi dan menghargai akan menjadi pijakan awal yang kuat bagi anak usia dini untuk kehidupan selanjutnya kaligus sebagai pengalaman yang menyenangkan.

Penutup

Kecerdasan sosial emosional adalah kemampuan individu memahami diri sendiri, sehingga mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri, kemampuan tanggung jawab serta menunjukkan ketekunan dan mandiri, serta kemampuan bersikap pro-sosial, sehingga mampu bersikap dan berperilaku serta berhubungan dengan orang lain yang ada di sekitarnya dengan baik. Kecerdasan sosial emosional sudah terbukti sangat berperan dalam kesuksesan dan kesejahteraan seseorang. Anak yang mempunyai kecerdasan sosial emosional, mempunyai modal besar untuk mandiri, mampu beradaptasi dengan situasi baru dan bertahan dalam berbagai situasi yang sulit.

Masa emas (*the golden age*) pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia lahir sampai usia pra sekolah (0-6 tahun), perkembangan otak mereka berlangsung optimal. Pada masa itu anak berada pada periode sensitif (*sensitive periods*), di mana di masa inilah anak secara khusus mudah menerima berbagai stimulus dari lingkungannya.

Menyadari betapa berharganya masa tersebut, pendidik PAUD berlomba-lomba menciptakan berbagai formula yang tepat dan dirasa efektif sebagai upaya untuk menumbuh-kembangkan potensi kecerdasan sosial emosional anak usia dini, salah satunya adalah menerapkan kegiatan makan bersama di sekolah. Kegiatan ini membawa dampak yang sangat signifikan dalam rangka mengembangkan kecerdasan sosial emosional anak. Dalam kegiatan makan bersama bukan hanya sekedar pemberian makanan kepada anak usia dini, namun lebih kepada

pemberian penguatan nilai-nilai positif (*baca: etika, attitude, kebersamaan, toleransi, dll*) yang sangat berguna bagi pengembangan kecerdasan sosial emosional anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Alwi, Hasan, dkk. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ardy Wiyani, Novan. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, Ali dan Yeni Rahmawati. 2014. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Banten: Universitas terbuka.
- Purwanto, Ngalm. 1998. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Rosda.
- Suyadi & Maulidya Ulfah. 2016. *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- W. Santrock, John. 2007. *Perkembangan Anak, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Yusuf LN, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- <https://googleweblight.com/i?u=https://ulyadays.com/kecerdasan-sosial-emosional/&hl=id-ID>, diakses 14 april 2018.
- <https://googleweblight.com/i?u=https://www.kompasiana.com/laililutfi/58bb6d965c7b610d0d972856-yuk-mengenal-lebih-jauh-pengertian-sosial-emosionalpada-anakku&hl=id-ID>, diakses 5 maret 2017.
- <https://www.infogizi.com/1804/upaya-perbaiki-gizi-anak-sekolah.html>.
- <https://m.facebook.com/notes/tantri-ariesta-hapsari/stimulasi-dini-untuk-mengembangkan-kecerdasan-jamak-dan-kreatifitas-anak/134877639900007/>. diakses 24 november 2010
- <https://forbetrhealth.wordpress.com/2019/02/10/pemberian-makanan-tambahan-pmt-balita/>,