



DAMPAK KEGIATAN MEWARNAI TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK PAUD KARYA BAKTI MEDAN

Khodijah Tussolihin¹⁾, Delli Suci²⁾ Amenobelia Sitepu³⁾ Vista Ayuning⁴⁾
Universitas Negeri Medan, Medan Indonesia,
delisucii@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kegiatan mewarnai terhadap perkembangan emosi anak PAUD Karya Bakti Medan. Perkembangan emosional merupakan aspek penting dalam pendidikan anak usia dini, yang meliputi kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: observasi, wawancara, dan studi literatur. Observasi dilakukan di kelas PAUD untuk mengamati langsung perilaku anak selama dan setelah melakukan kegiatan mewarnai. Peneliti mencatat bagaimana anak-anak berinteraksi dengan alat mewarnai, pemilihan warna, serta respons emosional yang muncul selama proses tersebut. Wawancara dilakukan dengan melibatkan guru PAUD sebagai informan utama. Guru memberikan informasi tentang perilaku anak di kelas, perubahan emosional yang terjadi setelah mengikuti kegiatan mewarnai, serta manfaat yang dirasakan anak dari aktivitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kegiatan ini menjadi media ekspresi non-verbal, melatih kesabaran, meningkatkan konsentrasi, serta membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Dengan demikian, mewarnai dapat digunakan sebagai metode pembelajaran kreatif untuk mendukung perkembangan emosi anak.

Kata Kunci: *Mewarnai, emosional, Paud.*

Abstract. This study aims to analyze the impact of coloring activities on the emotional development of children at PAUD Karya Bakti Medan. Emotional development is an important aspect in early childhood education, which includes the ability to recognize, understand, and manage emotions. The research used a qualitative descriptive approach. The data collection process was carried out through three main techniques: observation, interviews, and literature study. Observations were conducted in PAUD classrooms to directly observe children's behavior during and after coloring activities. Researchers noted how children interacted with coloring tools, color selection, as well as emotional responses that emerged during the process. Interviews were conducted involving PAUD teachers as the main informants. Teachers provided information about children's behavior in the classroom, emotional changes that occur after participating in coloring activities, and the benefits that children feel from these activities. The results showed that coloring activities made a significant contribution in helping children recognize, understand, and manage emotions. This activity becomes a medium for non-verbal expression, trains patience, improves concentration, and helps reduce stress and increase children's self-confidence. Thus, coloring can be used as a creative learning method to support children's emotional development.

Keywords: Coloring, emotional, nursery

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini bertugas memberikan upaya untuk membimbing, Menstimulasi, mengasah, dan pemberian kegiatan yang akan menghasilkan anak Dengan kemampuan dan keterampilannya. Suyadi (2012:17) menyatakan bahwa Pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan Tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara Menyeluruh pada pengembangan seluruh aspek kepribadian. Salah satu aspek yang krusial adalah perkembangan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Aspek perkembangan sosial emosi ini, berkaitan erat pada pengendalian diri dan interaksi anak pada lingkungan sekitarnya. Menstimulasi emosi anak, berarti memahamkan anak tentang perasaan dan tentang dirinya. Ada perasaan senang, sedih, dan marah di mana jika anak memahami perasaan dan tentang dirinya dengan baik maka akan membuat anak mengekspresikannya dengan baik pula. Hal ini membuat sosialisasi anak menjadi lebih baik pada lingkungannya. Bahkan tidak hanya pada dirinya, pemahaman sosial dan emosi anak juga dapat tertuju pada orang lain. Misalnya orang tuanya yang sedang kelelahan atau sedih, anak bisa saja memahaminya dan berusaha berinteraksi dengan benar. Pada usia dini, anak sering kali kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi mereka dengan jelas. Hal ini dapat berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti munculnya tantrum, ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, atau kesulitan menghadapi stres. Perkembangan sosioemosional dapat digolongkan Menjadi dua macam, yaitu perilaku atau perkembangan sosial Dan perkembangan emosional. Perkembangan sosial menurut Erickson menekankan pada interaksi anak dengan lingkungan Baik itu dengan orangtua atau teman sebaya. Perilaku sosial Pada anak usia dini diarahkan untuk perkembangan sosial Yang baik seperti kerja sama, tolong-menolong, berbagi, Simpati, empati, dan saling membutuhkan satu sama lain (Syadiah, 2010). Perkembangan emosional merupakan Perkembangan dari relasi yang terorganisasi dan muncul Terhadap hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan, tujuan, Ketertarikan, dan minat individu. Perkembangan emosional pada anak juga Menekankan pemahaman pada reaksi emosional orang lain Dan mulai belajar untuk mengendalikan emosinya sendiri (Santrock, 2011). Menurut Cole, dkk (2009) pada tahap ini Anak belajar untuk memahami beberapa hal antara lain Keadaan tertentu dapat membangkitkan emosi tertentu, Ekspresi wajah mengindikasikan emosi tertentu, emosi Memengaruhi perilaku, dan emosi juga dapat memengaruhi Emosi orang lain (dalam Santrock, 2011).

Dalam konteks pendidikan, diperlukan metode kreatif untuk membantu anak mengekspresikan emosi mereka secara positif. Salah satu metode yang efektif dan mudah diimplementasikan adalah kegiatan mewarnai. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan bagi anak-anak, tetapi juga memiliki manfaat yang mendalam bagi perkembangan emosional mereka. Melalui mewarnai, anak-anak dapat memilih warna yang mencerminkan suasana hati mereka, melatih kesabaran saat mengisi warna dalam garis, dan merasa puas setelah menyelesaikan karya mereka. Kegiatan mewarnai juga secara tidak langsung mengajarkan anak untuk berekspresi melalui warna. (Setyohadi 2010 81-82). Saat mewarnai anak sangat dipengaruhi oleh psikologis dan kepribadiannya. Mewarnai juga menjadi media komunikasi non-verbal, di mana anak dapat menyalurkan perasaan yang sulit mereka ungkapkan secara lisan. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan seni seperti mewarnai dapat membantu anak mengatasi stres,



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

meningkatkan konsentrasi, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Namun, sejauh ini belum banyak kajian yang secara khusus membahas dampak kegiatan mewarnai terhadap perkembangan emosional anak PAUD. Oleh karena itu, Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana kegiatan mewarnai memberikan kontribusi terhadap perkembangan emosional anak, khususnya di PAUD Karya Bakti Medan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik dan orang tua dalam memilih kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan anak.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dampak kegiatan mewarnai terhadap perkembangan emosional anak PAUD. Menurut Nana Sudjana mengartikan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan sebuah peristiwa atau kejadian yang dialami sekarang ini. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: observasi, wawancara, dan studi literatur. Observasi dilakukan di kelas PAUD untuk mengamati langsung perilaku anak selama dan setelah melakukan kegiatan mewarnai. Peneliti mencatat bagaimana anak-anak berinteraksi dengan alat mewarnai, pemilihan warna, serta respons emosional yang muncul selama proses tersebut. Wawancara dilakukan dengan melibatkan guru PAUD sebagai informan utama. Guru memberikan informasi tentang perilaku anak di kelas, perubahan emosional yang terjadi setelah mengikuti kegiatan mewarnai, serta manfaat yang dirasakan anak dari aktivitas tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa kegiatan mewarnai memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Melalui kegiatan mewarnai, anak-anak diberikan ruang untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas. Pilihan warna yang digunakan oleh anak sering kali mencerminkan suasana hati mereka. Sebagai contoh, warna-warna cerah seperti kuning dan merah menunjukkan perasaan bahagia, sementara warna gelap cenderung digunakan saat anak berada dalam suasana hati yang kurang stabil. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi sarana komunikasi non-verbal yang efektif, terutama bagi anak-anak yang kesulitan menyampaikan perasaan melalui kata-kata. Selain itu, kegiatan mewarnai juga melatih anak-anak untuk lebih sabar dan fokus. Proses mengisi warna pada gambar membutuhkan ketelitian, sehingga anak-anak belajar untuk mengendalikan diri agar hasil karya mereka tampak rapi. Hal ini sejalan dengan pendapat Setyohadi (2010) yang menyatakan bahwa aktivitas seni dapat membantu meningkatkan konsentrasi anak. Berdasarkan wawancara dengan guru PAUD di karya bakti didapatkan hasil bahwa anak-anak tampak lebih tenang setelah mengikuti kegiatan mewarnai, menunjukkan peningkatan kemampuan pengendalian diri dalam berbagai situasi. Guru PAUD mencatat bahwa anak-anak yang aktif dalam kegiatan mewarnai cenderung lebih antusias dalam berinteraksi sosial dan lebih terbuka terhadap tantangan baru di kelas. Penggunaan warna dalam bahan ajar telah terbukti memainkan peran penting dalam menciptakan reaksi emosional yang berbeda dan menarik perhatian anak. Mewarnai dapat memengaruhi pembelajaran dengan memanipulasi kognisi dan emosi mereka. Mewarnai mempengaruhi kinerja memori anak dan beban kognitif mereka, dan bagaimana warna merangsang

emosi anak dan selanjutnya memotivasi anak untuk belajar. Praktek pemilihan warna yang dapat digunakan untuk membantu anak meningkatkan perhatian mereka pada materi dan membantu guru melihat hubungan antara warna, emosi, dan pembelajaran kognitif. Emosi positif dapat meningkatkan hasil kognitif dan afektif. Mengetahui bagaimana warna mempengaruhi perilaku adalah informatif dalam hal bagaimana menggunakan warna yang membangkitkan semangat (warna hangat seperti merah, oranye, dan kuning) untuk mencegah peserta didik bosan, dan rona pasif (warna dingin seperti hijau dan biru) untuk menjaga agar peserta didik tetap tenang (Chang et al., 2018).

Berikut beberapa dampak dari kegiatan mewarnai terhadap perkembangan emosional anak antara lain:

1. Meningkatkan Kemampuan Ekspresi Emosional

- Kegiatan mewarnai memungkinkan anak untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui pemilihan warna dan gambar. Hal ini sejalan dengan pendapat Cathy Malchiodi (2012), seorang pakar terapi seni, menyatakan bahwa kegiatan seni seperti mewarnai memberikan anak cara non-verbal untuk mengungkapkan emosi mereka. Pilihan warna dan pola sering mencerminkan perasaan internal anak.

- Anak-anak yang belum fasih berkomunikasi secara verbal dapat menunjukkan emosi mereka melalui warna cerah (bahagia) atau warna gelap (sedih).

2. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Relaksasi

- Mewarnai memiliki efek terapeutik yang membantu anak merasa tenang dan fokus.

- Aktivitas ini mengalihkan perhatian anak dari emosi negatif, seperti kecemasan atau frustrasi.

Menurut Dr. Stan Rodski (2016) seorang ahli neuropsikologi, menjelaskan bahwa mewarnai membantu mengaktifkan bagian otak yang terkait dengan rasa tenang dan fokus. Proses ini mirip dengan efek meditasi yang dapat menurunkan stres pada anak.

3. Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi

- Proses mewarnai mengajarkan anak untuk sabar, teliti, dan mengikuti alur kegiatan.

- Pada kegiatan mewarnai ini Anak dapat belajar untuk mengendalikan rasa frustrasi ketika hasil warna tidak sesuai keinginan mereka. Menurut Dr. Mary Ann Renzulli (2018), seorang psikolog anak, kegiatan mewarnai membantu anak mengelola emosi mereka dengan menciptakan rasa pencapaian dan stabilitas. Kegiatan ini juga dapat membantu mereka menenangkan diri saat merasa marah atau cemas.

4. Meningkatkan Kepercayaan Diri

- Anak merasa bangga ketika menyelesaikan gambar berwarna dengan baik, meningkatkan rasa percaya diri.

- Apresiasi dari guru dan orang tua terhadap hasil karya mereka dapat memotivasi anak untuk lebih percaya diri dalam mencoba hal baru.

5. Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Empati



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

- Dalam kegiatan mewarnai kelompok, anak belajar untuk berbagi alat mewarnai, bekerja sama, dan menghargai karya teman-teman mereka.

- Diskusi tentang makna warna atau gambar dapat memperluas pemahaman anak tentang perasaan orang lain.

6. Membangun Keseimbangan Emosional

- Rutinitas mewarnai memberikan struktur dan ketenangan dalam aktivitas sehari-hari anak, yang membantu membangun keseimbangan emosional.

7. Mendorong Kreativitas yang Sehat

Kegiatan ini mendorong anak untuk bebas memilih warna tanpa takut salah, membantu mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan imajinasi mereka.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan mewarnai memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak usia dini di PAUD Karya Bakti Medan. Aktivitas ini memungkinkan anak untuk mengekspresikan emosi mereka melalui warna, yang menjadi sarana komunikasi non-verbal yang efektif, terutama bagi anak yang belum fasih berkomunikasi secara verbal. Selain itu, kegiatan mewarnai membantu anak mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan keterampilan seperti kesabaran dan pengendalian diri. Anak-anak yang aktif mewarnai juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi, yang mendukung pembentukan empati dan pemahaman emosi orang lain. Oleh karena itu, kegiatan mewarnai dapat digunakan sebagai metode pembelajaran kreatif yang mampu mendukung keseimbangan emosional, pengelolaan diri, dan kreativitas anak secara menyeluruh. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak melalui kegiatan yang sederhana namun bermanfaat.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1 Attachment. New York: Basic Books.

Chang, Bo, Watt, Tiffany, Nourdad, Nava, Masoudi, Sanam, Rahimali, Parisa, Crump, W. Donald, Schlichter, Carol L., & Palk, Bobby E. 2018 New Prairie Press The Impact of Colors on Learning. Roeper Review 7(4), p. 0-6.

- Denham, S. A. (2006). Social-emotional Competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Lubis, HZ, Fadila, R., Daulay, MMF, & Fadhillah, N. (2022). Stimulasi kegiatan mewarnai untuk perkembangan anak usia dini. *Jurnal Tarbiyah PEMA*, 1 (1), 11-19.
- Nurhayati, N. (2020). Pengaruh Kegiatan Mewarnai Gambar terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak TK Kelompok B. *Aṭḡāluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 65-73.
- Malchiodi, C. (2012). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill Education.
- Nana Sudjana dan Ibrahim, 2009. *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Sgensi), hal. 64.
- Renzulli, M. A. (2018). *Emotional Regulation in Children: Art-Based Approaches to Calm and Resilience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rodski, S. (2016). *The Neuroscience of Mindfulness Coloring: Harnessing Science to Relieve Stress and Anxiety*. New York: William Morrow Paperbacks.
- Syaodih, E. (2010). Psikologi perkembangan. 1-27
- Setyohadi, Bambang. (2010). Pengaruh Warna Terhadap Kamar Tidur Anak. *Jurnal Teknik Sipil & Perencanaan*, 12(1), hlm.79-9