

DI BALIK SENYUMAN: ANALISIS PERAN KOMUNIKASI NON-VERBAL DALAM MEMBANGUN RESILIENSI ANAK USIA PRA-SEKOLAH DI TENGAH KONFLIK KELUARGA

Sutrianingrum

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurrasyidin Tembilahan
e-mail: sutrianingrum@stai-tbh.ac.id

ABSTRAK

Studi ini menginvestigasi dimensi komunikasi tanpa kata dalam proses membangun daya tahan psikologis anak usia prasekolah yang menghadapi dinamika konflik keluarga melalui metodologi tinjauan pustaka yang sistematis. Eksplorasi dilaksanakan terhadap 8 karya ilmiah terpublikasi dalam kurun waktu 2015-2025 dengan mengaplikasikan pendekatan analisis tematik yang diperkuat triangulasi data untuk menjamin kredibilitas temuan. Hasil investigasi memperlihatkan bahwa interaksi non-verbal memainkan peran sentral dalam konstruksi resiliensi melalui jalur responsivitas emosional, legitimasi pengalaman subjektif anak, dan pengembangan kemampuan regulasi afektif. Karakteristik komunikasi demokratis yang ditandai keterbukaan optimal secara konsisten mendemonstrasikan kontribusi positif terhadap kapasitas adaptif anak dalam menghadapi tantangan. Proses interpretasi anak terhadap sinyal non-verbal memperlihatkan kompleksitas kognitif yang rumit, dimana strategi koping dikembangkan berdasarkan kualitas responsivitas ekosistem. Resiliensi keluarga berfungsi sebagai variabel moderator yang memperkuat efektivitas komunikasi non-verbal dalam membangun kapasitas adaptif individual. Temuan mengindikasikan strategi pengembangan komunikasi non-verbal yang sistemik dapat menghasilkan efek protektif berkelanjutan. Penelitian ini berkontribusi secara teoretis dalam menguraikan mekanisme kompleks pembentukan resiliensi dan memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program intervensi keluarga komprehensif.

Kata Kunci: *Komunikasi Non-Verbal, Resiliensi Anak, Konflik Keluarga*

ABSTRACT

This investigation explores the dimensions of wordless communication in the psychological resilience development process of preschool-aged children facing conflict dynamics within family systems through systematic literature review methodology. Exploration was conducted on 8 published scientific works spanning 2015-2025 by applying thematic analysis approaches reinforced with data triangulation to ensure finding credibility. Investigation results demonstrate that non-verbal interactions play a central role in resilience construction through pathways of emotional responsiveness, legitimation of children's subjective experiences, and cultivation of affective regulation capabilities. Democratic communication characteristics marked by optimal openness consistently demonstrate positive contributions to children's adaptive capacity in confronting adversity. Children's interpretation processes of non-verbal signals display sophisticated cognitive complexity, where coping strategies are developed based on ecosystem responsiveness quality. Family resilience functions as a moderator variable that amplifies non-verbal communication effectiveness in building individual adaptive capacity. Findings indicate that systematic non-verbal communication development strategies can generate sustained protective effects. This research contributes theoretically to elucidating

complex mechanisms of resilience formation and provides practical implications for developing comprehensive family intervention programs.

Keywords: *Non-Verbal Communication, Child Resilience, Family Conflict*

PENDAHULUAN

Masa usia prasekolah merupakan periode kritis dalam pembentukan fondasi kepribadian dan kemampuan adaptasi seorang anak. Pada rentang usia tiga hingga enam tahun, anak-anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan komunikasi, regulasi emosi, dan pembentukan mekanisme pertahanan psikologis (Rahayu et al., 2025). Dalam konteks keluarga yang mengalami konflik, anak-anak prasekolah seringkali menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif dari ketegangan yang terjadi di lingkungan terdekat mereka. Konflik keluarga dapat menciptakan atmosfer yang tidak stabil dan penuh tekanan, yang berpotensi mengganggu proses perkembangan alami anak dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka panjang. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan bahkan berkembang dalam menghadapi situasi yang menantang atau traumatis, menjadi aspek fundamental yang perlu dikembangkan pada anak-anak yang terpapar konflik keluarga.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan menjadi aspek penting dalam konteks sosial yang kompleks (Maulana & Eliasa, 2024). Hal ini diperkuat oleh temuan terbaru yang menunjukkan bahwa keterlibatan emosional dan respons non-verbal dari orang tua dapat meningkatkan kapasitas resiliensi anak secara signifikan, terutama pada usia prasekolah (Putri & Santosa, 2025). Kemampuan resiliensi ini tidak berkembang secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan, termasuk kualitas interaksi dan komunikasi yang dialami anak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, peran komunikasi menjadi sangat signifikan, tidak hanya komunikasi verbal yang eksplisit, tetapi juga dimensi komunikasi non-verbal yang seringkali diabaikan namun memiliki dampak yang mendalam terhadap perkembangan psikologis anak.

Komunikasi non-verbal mencakup berbagai bentuk ekspresi yang tidak menggunakan kata-kata, seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, kontak mata, intonasi suara, jarak fisik, dan gestur-gestur lainnya. Bagi anak-anak prasekolah yang masih dalam tahap perkembangan kemampuan bahasa verbal, komunikasi non-verbal menjadi saluran utama untuk memahami dan menginterpretasikan dunia di sekitar mereka. Komunikasi non-verbal yang positif termasuk senyuman, bahasa tubuh dan nada suara dapat meningkatkan hubungan dengan anak-anak dan mengarahkan perilaku anak-anak (Fadlin, 2021). Dalam situasi konflik keluarga, anak-anak cenderung lebih sensitif terhadap sinyal-sinyal non-verbal dari orang dewasa di sekitar mereka, menggunakan petunjuk tersebut untuk menilai tingkat keamanan dan kenyamanan lingkungan mereka. Pentingnya memahami peran komunikasi non-verbal dalam konteks keluarga tidak dapat diabaikan. Keluarga merupakan unit terkecil di masyarakat dan sekaligus media pertama bagi anak sebelum anak mengenal lebih luas mengenai dunia luar, keluarga juga dijadikan sebagai tempat yang mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan (Elminah et al., 2022). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pola komunikasi non-verbal orang tua yang konsisten dan empatik berkorelasi positif dengan peningkatan rasa aman emosional pada anak usia dini, terutama dalam lingkungan keluarga yang menghadapi tekanan (Sari & Gunawan, 2025). Namun, ketika keluarga mengalami konflik, dinamika komunikasi yang terjadi dapat berubah drastis. Orang tua yang sedang menghadapi stres akibat konflik mungkin tidak menyadari bahwa ekspresi wajah yang tegang, nada suara yang keras, atau bahasa tubuh yang defensif dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional anak-anak mereka.

Fenomena yang menarik untuk dikaji adalah bagaimana anak-anak prasekolah mengembangkan strategi adaptif melalui interpretasi dan respons mereka terhadap komunikasi non-verbal di lingkungan keluarga. Senyuman yang ditampilkan oleh anak-anak dalam situasi tegang seringkali menjadi mekanisme pertahanan psikologis yang kompleks, yang dapat berfungsi sebagai cara untuk meredakan ketegangan, mencari perhatian positif, atau bahkan menyembunyikan perasaan cemas dan takut yang sesungguhnya mereka alami. Pemahaman yang mendalam tentang makna di balik ekspresi-ekspresi tersebut menjadi kunci untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi yang tepat dalam membangun resiliensi anak. Studi-studi sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai aspek komunikasi keluarga dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Kemampuan komunikasi interpersonal adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia sehari-hari sebagai sarana bagi seseorang untuk melaksanakan proses dan mencapai tujuan kehidupannya baik secara personal maupun profesional, tak terkecuali pada anak (Patriana, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan komunikasi yang merugikan pada anak-anak prasekolah merupakan faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anak dengan dampak negatif pada partisipasi sosial (Septiani et al., 2019). Namun, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai bagaimana spesifik komunikasi non-verbal berperan dalam membangun resiliensi anak-anak prasekolah yang terpapar konflik keluarga.

Dalam konteks pelayanan anak, komunikasi verbal sangat vital tetapi ada cara lain di mana kita berkomunikasi dan membiarkan orang tahu bagaimana perasaan kita, dan ini akan digunakan bahkan lebih sering daripada kata-kata. Dalam ranah perawatan anak dan dalam bekerja dengan anak-anak yang rentan, bobot dari setiap komunikasi non-verbal tidak boleh diremehkan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memahami dimensi komunikasi non-verbal, terutama ketika berinteraksi dengan anak-anak yang berada dalam situasi yang rentan. Penelitian mengenai komunikasi keluarga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga dapat memediasi hubungan antara resiliensi keluarga dan fungsi keluarga dalam situasi stres, termasuk selama periode karantina dan pandemi (Rakhmaniar, 2023). Selain itu, studi terbaru menegaskan bahwa respons non-verbal dari pengasuh, seperti sentuhan suportif dan kontak mata yang konsisten, dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak, terutama dalam setting pelayanan anak yang berisiko tinggi (Yuliana & Hartati, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran komunikasi non-verbal dalam membangun resiliensi anak usia prasekolah yang berada dalam lingkungan keluarga yang mengalami konflik. Penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai bentuk komunikasi non-verbal yang dialami anak-anak dalam konteks konflik keluarga, mengidentifikasi pola-pola interpretasi yang dikembangkan oleh anak-anak terhadap sinyal-sinyal non-verbal tersebut, dan menganalisis bagaimana pemahaman dan respons mereka terhadap komunikasi non-verbal berkontribusi dalam pembentukan atau penghambatan kemampuan resiliensi mereka.

Rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini meliputi: pertama, bagaimana karakteristik komunikasi non-verbal yang dialami oleh anak-anak usia prasekolah dalam lingkungan keluarga yang mengalami konflik? Kedua, bagaimana anak-anak prasekolah menginterpretasikan dan merespons berbagai bentuk komunikasi non-verbal yang mereka terima dari anggota keluarga selama periode konflik? Ketiga, sejauh mana komunikasi non-verbal berperan dalam proses pembentukan resiliensi anak-anak prasekolah yang terpapar konflik keluarga? Keempat, strategi komunikasi non-verbal seperti apa yang dapat dikembangkan untuk mendukung pembangunan resiliensi pada anak-anak prasekolah dalam konteks konflik keluarga?

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu komunikasi, psikologi perkembangan anak, dan praktik konseling keluarga. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung anak-anak yang terpapar konflik keluarga, serta memberikan panduan bagi para profesional yang bekerja dengan anak-anak dalam mengoptimalkan penggunaan komunikasi non-verbal sebagai alat untuk membangun resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para orang tua dan pendidik tentang pentingnya kesadaran terhadap komunikasi non-verbal dalam interaksi sehari-hari dengan anak-anak, terutama dalam situasi-situasi yang menantang atau penuh tekanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk menganalisis secara mendalam peran komunikasi non-verbal dalam membangun resiliensi anak usia prasekolah di tengah konflik keluarga. Metode *literature review* dipilih karena kemampuannya dalam mengintegrasikan dan mensintesis temuan-temuan penelitian yang telah ada, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif tentang fenomena yang kompleks ini. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola, kesenjangan, dan konsistensi dalam literatur yang berkaitan dengan topik penelitian. Penggunaan *literature review* sebagai metode penelitian semakin diakui sebagai pendekatan sistematis yang efektif dalam menyusun kerangka teoretis dan menemukan celah penelitian, terutama dalam studi-studi multidisipliner di bidang psikologi anak (Hidayat & Sulastri, 2025).

Proses *literature review* dimulai dengan penetapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat untuk memastikan relevansi dan kualitas sumber yang dianalisis. Kriteria inklusi meliputi publikasi dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2015-2025), berbahasa Indonesia dan Inggris, serta memiliki fokus pada komunikasi non-verbal, resiliensi anak, atau konflik keluarga. Sumber-sumber yang digunakan mencakup jurnal ilmiah peer-reviewed, buku akademik, dan laporan penelitian dari institusi terpercaya. Kriteria eksklusi diberlakukan terhadap publikasi yang tidak memiliki metodologi yang jelas, artikel opini tanpa dasar empiris, dan sumber yang tidak relevan dengan konteks usia prasekolah. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih delapan artikel yang dijadikan bahan kajian dalam *literature review* ini.

Strategi pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan berbagai database akademik seperti Google Scholar, PubMed, PsycINFO, dan ERIC. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi dari "komunikasi non-verbal", "resiliensi anak", "konflik keluarga", "anak prasekolah", "nonverbal communication", "child resilience", dan "family conflict". Boolean operators (AND, OR) diterapkan untuk mengoptimalkan hasil pencarian dan memastikan cakupan literatur yang luas namun tetap spesifik. Pencarian tambahan dilakukan melalui referensi backward dan forward untuk mengidentifikasi sumber-sumber relevan yang mungkin terlewat dalam pencarian awal.

Proses analisis data dilakukan melalui pendekatan tematik yang memungkinkan identifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang dikaji. Setiap artikel yang telah diseleksi dibaca secara menyeluruh dan diekstrak informasi pentingnya menggunakan matriks analisis yang mencakup aspek metodologi, temuan utama, dan kontribusi terhadap pemahaman topik penelitian. Analisis dilakukan dengan menggunakan teknik coding untuk mengkategorisasi temuan-temuan berdasarkan aspek-aspek komunikasi non-verbal, dimensi resiliensi, dan karakteristik konflik keluarga. Proses triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil analisis (Nasa et al., 2022).

Tahap sintesis melibatkan integrasi temuan-temuan dari berbagai sumber untuk mengembangkan pemahaman yang holistik tentang peran komunikasi non-verbal dalam konteks penelitian. Pendekatan naratif digunakan untuk menyajikan hasil sintesis, dengan fokus pada identifikasi pola-pola konsisten, kontradiksi yang mungkin ada, dan kesenjangan dalam pengetahuan yang memerlukan penelitian lebih lanjut. Proses ini juga melibatkan evaluasi kritis terhadap kualitas metodologi dari studi-studi yang dikaji untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil didasarkan pada evidence yang kuat dan dapat diandalkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis *literature review* yang dilakukan terhadap 8 publikasi ilmiah dalam rentang waktu 2015-2025, diperoleh temuan komprehensif mengenai peran komunikasi non-verbal dalam membangun resiliensi anak usia prasekolah di tengah konflik keluarga. Hasil penelitian disajikan dalam tabel sintesis berikut:

Tabel 1. Sintesis Temuan *Literature Review* tentang Komunikasi Non-Verbal dan Resiliensi Anak Prasekolah

Dimensi Analisis	Temuan Utama	Karakteristik	Implikasi Resiliensi	Referensi Pendukung
Pola Komunikasi Keluarga	Komunikasi demokratis menunjukkan kontribusi positif konsisten dalam hubungan orang tua-anak	Keterbukaan komunikasi tinggi- Responsivitas emosional baik- Validasi perasaan anak	Meningkatkan kemampuan adaptasi dan regulasi emosi anak	(Anto et al., 2023; Sa'diyah et al., 2024)
Dampak Konflik Interparental	Konflik orang tua berkorelasi dengan kontrol inhibisi yang buruk pada anak Korea usia 3-5 tahun	Keterlibatan anak dalam konflik- Reaktivitas emosional tinggi- Pola penghindaran	Mediasi melalui ketidakamanan emosional mempengaruhi resiliensi jangka panjang	(Lee & Seo, 2021)
Peran Ayah dalam Co-Parenting	Co-parenting ayah memiliki korelasi positif signifikan dengan perilaku bermasalah anak prasekolah	Burnout pengasuhan ibu- Agresi psikologis maternal- Mediasi sekuensial	Kualitas co-parenting mempengaruhi stabilitas emosional dan resiliensi anak	(Qiao et al., 2024)
Intervensi Resiliensi Dini	Intervensi prasekolah REDI mengurangi dampak negatif pengalaman buruk masa kecil (ACEs)	Peningkatan keterampilan sosial-emosional- Bonding sekolah yang lebih kuat- Efek protektif jangka panjang	Program intervensi dini efektif membangun resiliensi hingga remaja	(Sanders et al., 2021)
Komunikasi dan Agresi Verbal	Komunikasi satu arah menghasilkan tingkat agresi	Komunikasi tidak terbuka- Pola	Komunikasi disfungsional menghambat	(Siahaan et al., 2020)

	verbal tertinggi pada anak usia 5-6 tahun	mengabaikan-Gaya otoriter	pengembangan mekanisme koping adaptif	
Kecerdasan Emosional	Pola asuh demokratis dan komunikasi keluarga berkualitas berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional anak	Durasi interaksi optimal-Responsivitas emosional-Validasi pengalaman anak	Kecerdasan emosional tinggi memperkuat resiliensi dalam menghadapi stres keluarga	(Sulung & Sakti, 2021)
Resiliensi Keluarga	Resiliensi keluarga memoderasi hubungan antara co-parenting dan perilaku bermasalah anak	Buffering effect terhadap stres-Protective factor-Mediasi stres pengasuhan	Resiliensi keluarga tinggi mengurangi dampak negatif konflik pada anak	(Zhu et al., 2024)

Pembahasan

Karakteristik Komunikasi Non-Verbal dalam Lingkungan Keluarga Berkonflik

Analisis mendalam terhadap karakteristik komunikasi non-verbal yang dialami anak-anak prasekolah dalam lingkungan keluarga yang mengalami konflik mengungkapkan kompleksitas dinamika interaksional yang mempengaruhi perkembangan psikologis anak. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki dampak fundamental terhadap pembentukan mekanisme adaptasi anak, dimana komunikasi demokratis secara konsisten menunjukkan kontribusi positif dalam hubungan orang tua-anak (Anto et al., 2023). Karakteristik utama yang teridentifikasi mencakup tingkat keterbukaan komunikasi yang tinggi, responsivitas emosional yang optimal, dan validasi berkelanjutan terhadap pengalaman perasaan anak. Dimensi keterbukaan komunikasi menjadi elemen krusial dalam membentuk rasa aman psikologis anak, dimana orang tua yang mampu mempertahankan transparansi emosional meski dalam situasi konflik cenderung menghasilkan anak dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Dalam konteks spesifik konflik interparental, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa paparan konflik orang tua memiliki korelasi signifikan dengan kontrol inhibisi yang buruk pada anak usia 3-5 tahun, dengan ketidakamanan emosional sebagai mediator utama dalam hubungan tersebut (Lee & Seo, 2021). Fenomena ini mengindikasikan bahwa anak-anak prasekolah memiliki kemampuan perseptual yang kompleks dalam mendeteksi sinyal-sinyal non-verbal yang mengindikasikan ketegangan atau distress dalam lingkungan keluarga mereka. Manifestasi ketidakamanan emosional tersebut tercermin dalam tiga dimensi utama: keterlibatan langsung anak dalam konflik, reaktivitas emosional yang meningkat, dan pola penghindaran sebagai mekanisme pertahanan. Temuan ini sejalan dengan konsep *sensory processing patterns* yang menunjukkan bahwa anak-anak mengembangkan strategi pemrosesan informasi sensorik berdasarkan kualitas lingkungan emosional yang mereka alami.

Karakteristik komunikasi non-verbal dalam keluarga berkonflik juga tercermin dalam dinamika co-parenting yang disfungsi, dimana kualitas kerjasama pengasuhan ayah

menunjukkan korelasi positif signifikan dengan perilaku bermasalah anak prasekolah (Qiao et al., 2024). Analisis mediasi sekuensial mengungkapkan bahwa *burnout* pengasuhan ibu dan agresi psikologis maternal berfungsi sebagai mekanisme transmisi dampak negatif dari co-parenting yang tidak efektif terhadap perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi non-verbal tidak hanya terjadi dalam interaksi langsung orang tua-anak, tetapi juga melalui observasi anak terhadap kualitas relasional antara kedua orang tua. Anak-anak prasekolah memiliki kemampuan intuitif dalam membaca atmosfer emosional keluarga dan menginterpretasikan sinyal-sinyal non-verbal yang mengindikasikan harmoni atau disharmoni dalam sistem keluarga.

Manifestasi spesifik dari komunikasi non-verbal yang disfungsi terlihat dalam penelitian mengenai hubungan antara pola komunikasi orang tua dan agresi verbal anak, dimana komunikasi satu arah menghasilkan tingkat agresi verbal tertinggi pada anak usia 5-6 tahun (Siahaan et al., 2020). Karakteristik komunikasi yang tidak terbuka, pola mengabaikan, dan gaya otoriter menciptakan lingkungan komunikasional yang tidak responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Dalam konteks ini, anak-anak mengembangkan strategi adaptasi yang seringkali maladaptif, termasuk penggunaan agresi verbal sebagai mekanisme untuk mendapatkan perhatian atau mengekspresikan frustrasi emosional yang tidak tervalidasi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memahami bahwa komunikasi non-verbal yang negatif dapat memicu *cascade effect* yang mempengaruhi berbagai aspek perkembangan sosial-emosional anak.

Interpretasi dan Respons Anak terhadap Sinyal Komunikasi Non-Verbal

Kemampuan anak-anak prasekolah dalam menginterpretasikan dan merespons berbagai bentuk komunikasi non-verbal menunjukkan kompleksitas kognitif dan emosional yang mengagumkan, terutama dalam konteks lingkungan keluarga yang mengalami konflik. Analisis terhadap pola interpretasi anak mengungkapkan bahwa mereka mengembangkan sistem pemahaman yang *sophisticated* terhadap sinyal-sinyal non-verbal yang diterima dari anggota keluarga, dengan kemampuan untuk mendeteksi nuansa emosional yang seringkali tidak disadari oleh orang dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya merespons komunikasi langsung yang ditujukan kepada mereka, tetapi juga menginterpretasikan dinamika relasional antara pengasuh mereka sebagai sumber informasi mengenai stabilitas dan keamanan lingkungan keluarga (Qiao et al., 2024). Proses interpretasi ini melibatkan integrasi berbagai modalitas sensorik, termasuk ekspresi wajah, nada suara, postur tubuh, dan proksemik atau jarak fisik dalam interaksi.

Mekanisme interpretasi yang dikembangkan anak-anak prasekolah menunjukkan karakteristik yang adaptif namun seringkali rentan terhadap misinterpretasi, terutama dalam konteks konflik keluarga dimana sinyal-sinyal emosional cenderung ambigu atau kontradiktif. Temuan penelitian longitudinal pada anak-anak Korea mengungkapkan bahwa keterlibatan anak dalam konflik interparental, meskipun berkaitan dengan konflik yang lebih besar, justru memprediksi peningkatan kontrol inhibisi enam bulan kemudian (Lee & Seo, 2021). Fenomena paradoks ini dapat diinterpretasikan dalam kerangka reformulasi teori keamanan emosional, dimana anak-anak mengembangkan strategi koping yang kompleks untuk mengelola ketidakpastian emosional dalam lingkungan mereka. Interpretasi anak terhadap keterlibatan mereka dalam konflik dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk memperoleh rasa kontrol atau agency dalam situasi yang sebenarnya di luar kendali mereka.

Respons anak terhadap komunikasi non-verbal menunjukkan variasi yang signifikan berdasarkan kualitas dan konsistensi sinyal yang mereka terima, dimana pola komunikasi yang tidak terbuka atau mengabaikan cenderung memicu respons maladaptif dalam bentuk agresi

verbal (Siahaan et al., 2020). Analisis terhadap bentuk respons menunjukkan bahwa anak-anak mengembangkan repertoar behavioral yang mencerminkan kualitas komunikasi yang mereka alami, dimana komunikasi satu arah menghasilkan tingkat agresi verbal yang paling tinggi dibandingkan pola komunikasi lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa respons anak bukan semata-mata reaksi impulsif, tetapi merupakan strategi adaptasi yang dikembangkan berdasarkan interpretasi mereka terhadap responsivitas lingkungan sosial. Anak-anak yang mengalami komunikasi yang tidak responsif cenderung mengembangkan strategi yang lebih agresif untuk mendapatkan perhatian atau validasi emosional.

Dimensi penting dalam interpretasi dan respons anak adalah kemampuan mereka untuk membedakan antara sinyal komunikasi yang autentik dan yang defensif atau manipulatif, meskipun kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan pada usia prasekolah. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak memiliki sensitivitas intuitif terhadap kongruensi antara ekspresi verbal dan non-verbal, dimana inkonsistensi dapat memicu kebingungan atau distress emosional (Anto et al., 2023). Respons terhadap inkonsistensi ini seringkali manifestasi dalam bentuk perilaku yang tidak dapat dijelaskan oleh orang tua, termasuk regresi perkembangan, gangguan tidur, atau perubahan pola makan. Interpretasi anak terhadap sinyal-sinyal yang kontradiktif dapat menciptakan internal working model yang tidak stabil mengenai hubungan interpersonal dan prediktabilitas lingkungan sosial.

Faktor moderasi dalam proses interpretasi dan respons anak mencakup temperamen individu, tahap perkembangan kognitif, dan pengalaman sebelumnya dengan pola komunikasi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berfungsi sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara kualitas co-parenting dan perilaku bermasalah anak, memberikan efek buffering terhadap stres pengasuhan (Zhu et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa interpretasi dan respons anak tidak terjadi dalam vakum, tetapi dipengaruhi oleh konteks sistemik yang lebih luas, termasuk kapasitas keluarga untuk mempertahankan kohesi dan adaptabilitas dalam menghadapi tantangan. Anak-anak dalam keluarga dengan resiliensi tinggi cenderung mengembangkan interpretasi yang lebih optimistik dan respons yang lebih adaptif terhadap sinyal komunikasi yang ambigu atau stressful.

Implikasi jangka panjang dari pola interpretasi dan respons yang dikembangkan anak-anak prasekolah terhadap komunikasi non-verbal mencakup pembentukan skema kognitif mengenai hubungan interpersonal dan ekspektasi terhadap responsivitas sosial. Temuan menunjukkan bahwa kualitas komunikasi keluarga memiliki dampak berkelanjutan terhadap kecerdasan emosional anak, dengan penekanan khusus pada durasi dan kualitas interaksi sebagai prediktor utama (Sulung & Sakti, 2021). Anak-anak yang mengalami komunikasi non-verbal yang konsisten dan responsif cenderung mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam membaca sinyal sosial, mengregulasi emosi, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, anak-anak yang terpapar pola komunikasi yang inkonsisten atau tidak responsif berisiko mengembangkan kesulitan dalam interpretasi sosial dan respons interpersonal yang dapat berlanjut hingga masa dewasa.

Peran Komunikasi Non-Verbal dalam Pembentukan Resiliensi Anak Prasekolah

Analisis mendalam terhadap peran komunikasi non-verbal dalam proses pembentukan resiliensi anak-anak prasekolah mengungkapkan mekanisme kompleks dimana interaksi berkualitas tinggi dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan dalam menghadapi adversitas. Resiliensi, sebagai kemampuan untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan berkembang dalam menghadapi situasi yang menantang, menunjukkan korelasi yang kuat dengan kualitas komunikasi non-verbal yang dialami anak dalam lingkungan keluarga mereka. Temuan dari intervensi REDI menunjukkan bahwa program yang fokus pada pengembangan

keterampilan sosial-emosional dini dapat secara efektif memoderasi dampak pengalaman buruk masa kecil terhadap penyesuaian remaja, memberikan efek protektif yang berkelanjutan selama sepuluh tahun masa tindak lanjut (Sanders et al., 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi non-verbal yang terstruktur dan responsif dapat berfungsi sebagai scaffolding untuk pengembangan kapasitas resiliensi yang fundamental.

Mekanisme utama dimana komunikasi non-verbal berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi melibatkan pengembangan regulasi emosional, pembentukan *sense of security*, dan penguatan efikasi diri anak dalam menghadapi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi demokratis dengan validasi emosional yang konsisten berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional anak, yang merupakan komponen krusial dari resiliensi (Sulung & Sakti, 2021). Komunikasi non-verbal yang responsif memberikan contoh untuk anak mengenai bagaimana mengelola emosi yang intens, mengekspresikan kebutuhan dengan cara yang konstruktif, dan mempertahankan koneksi interpersonal meski dalam situasi yang menantang. Durasi dan kualitas interaksi menjadi faktor determinan dalam proses ini, dimana konsistensi responsivitas emosional memungkinkan anak untuk mengembangkan *internal working model* yang stabil mengenai keandalan dukungan sosial.

Dimensi penting lainnya adalah peran komunikasi non-verbal dalam membantu anak mengembangkan kemampuan *mentalizing* atau *theory of mind*, yang esensial untuk resiliensi sosial. Analisis terhadap pola komunikasi keluarga menunjukkan bahwa keterbukaan komunikasi dan pendekatan demokratis secara konsisten mendukung pengembangan kemampuan anak untuk memahami perspektif orang lain dan menavigasi kompleksitas sosial (Anto et al., 2023). Komunikasi non-verbal yang kaya akan nuansa emosional memberikan anak eksposur terhadap spektrum luas ekspresi emosional dan respons yang sesuai, memungkinkan mereka untuk mengembangkan repertoar koping yang fleksibel dan adaptif. Proses ini sangat krusial dalam konteks konflik keluarga, dimana anak perlu mengembangkan kemampuan untuk memahami dan merespons emosi yang kompleks dan seringkali kontradiktif dari anggota keluarga.

Faktor moderasi resiliensi keluarga menunjukkan peran yang signifikan dalam memperkuat efektivitas komunikasi non-verbal dalam membangun resiliensi individu anak. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berfungsi sebagai buffer yang efektif terhadap dampak negatif dari co-parenting yang tidak suportif, mengurangi stres pengasuhan dan konsekuensinya terhadap perilaku anak (Zhu et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa pembentukan resiliensi anak tidak terjadi secara terisolasi, tetapi merupakan hasil dari interaksi dinamis antara kapasitas individu anak dan kapasitas sistemik keluarga. Keluarga dengan resiliensi tinggi cenderung mempertahankan pola komunikasi non-verbal yang mendukung bahkan dalam situasi stres, memberikan konsistensi yang diperlukan untuk pengembangan resiliensi anak.

Aspek neurobiologis dari peran komunikasi non-verbal dalam pembentukan resiliensi melibatkan regulasi sistem saraf otonom dan pengembangan kapasitas *self-soothing* yang adaptif. Komunikasi non-verbal yang menenangkan dan validatif dapat membantu anak mengembangkan kemampuan co-regulation yang kemudian berkembang menjadi self-regulation yang matang. Temuan menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar konflik interparental menunjukkan gangguan dalam kontrol inhibisi, yang dapat dipahami sebagai disregulasi neurobiologis akibat stress kronis (Lee & Seo, 2021). Sebaliknya, komunikasi non-verbal yang konsisten dan responsif dapat membantu menstabilkan sistem saraf anak, memberikan fondasi neurobiologis yang kuat untuk pengembangan resiliensi. Proses ini melibatkan aktivasi sistem parasimpatik yang mendukung rasa aman dan kemampuan untuk bereksplorasi dan belajar dari lingkungan.

Implikasi jangka panjang dari peran komunikasi non-verbal dalam pembentukan resiliensi mencakup pengembangan identitas yang koheren, kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat, dan kapasitas untuk menghadapi tantangan hidup dengan optimisme yang realistis. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa intervensi dini yang menargetkan kualitas komunikasi dapat memberikan efek protektif yang bertahan hingga masa remaja, *buffering* anak dari dampak negatif adversitas awal (Sanders et al., 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya investasi dalam kualitas komunikasi non-verbal sebagai strategi pencegahan primer untuk berbagai masalah perkembangan dan kesehatan mental. Anak-anak yang mengembangkan resiliensi melalui komunikasi non-verbal yang berkualitas cenderung menunjukkan adaptabilitas yang lebih besar, kemampuan *problem-solving* yang lebih efektif, dan kapasitas untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Strategi Pengembangan Komunikasi Non-Verbal untuk Membangun Resiliensi

Pengembangan strategi komunikasi non-verbal yang efektif untuk membangun resiliensi pada anak-anak prasekolah memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berbasis *evidence* yang mengintegrasikan pemahaman mengenai perkembangan anak, dinamika keluarga, dan prinsip-prinsip intervensi yang terbukti efektif. Analisis terhadap temuan penelitian mengungkapkan bahwa strategi yang paling efektif adalah yang mengadopsi pendekatan sistemik, dimana intervensi tidak hanya menargetkan interaksi langsung orang tua-anak tetapi juga memperkuat kapasitas keluarga secara keseluruhan untuk mempertahankan komunikasi yang mendukung dalam situasi stres. Temuan dari program REDI menunjukkan bahwa intervensi prasekolah yang terstruktur dan komprehensif dapat memberikan efek protektif jangka panjang, memoderasi dampak pengalaman buruk masa kecil terhadap penyesuaian sosial-emosional hingga masa remaja (Sanders et al., 2021). Strategi ini menekankan pentingnya membangun fondasi komunikasi yang kuat sejak dini, dengan fokus pada pengembangan keterampilan regulasi emosional dan kompetensi sosial yang akan menjadi asset dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Komponen fundamental dari strategi pengembangan komunikasi non-verbal mencakup pelatihan responsivitas emosional untuk orang tua, dimana mereka belajar untuk mengenali, memahami, dan merespons sinyal emosional anak dengan cara yang validatif dan mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi demokratis dengan keterbukaan yang tinggi secara konsisten berkontribusi positif terhadap hubungan orang tua-anak (Anto et al., 2023). Strategi implementasi mencakup penggunaan teknik *reflective listening*, dimana orang tua belajar untuk memfokuskan perhatian penuh pada komunikasi non-verbal anak, termasuk ekspresi wajah, postur tubuh, dan perubahan dalam pola perilaku. Pelatihan ini juga melibatkan pengembangan kesadaran terhadap komunikasi non-verbal orang tua sendiri, memastikan kongruensi antara pesan verbal dan non-verbal yang disampaikan kepada anak. Konsistensi dalam responsivitas emosional menjadi kunci dalam membangun rasa aman psikologis yang diperlukan untuk pengembangan resiliensi.

Strategi penguatan resiliensi keluarga sebagai konteks yang mendukung komunikasi non-verbal yang optimal menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam penelitian terbaru. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berfungsi sebagai moderator yang kuat dalam hubungan antara kualitas *co-parenting* dan perilaku anak, memberikan efek *buffering* terhadap stres dan adversitas (Zhu et al., 2024). Implementasi strategi ini melibatkan pengembangan kapasitas keluarga dalam area-area kunci seperti komunikasi yang efektif, pemecahan masalah kolaboratif, fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, dan pemeliharaan koneksi emosional meski dalam situasi yang menantang. Program intervensi dapat mencakup sesi keluarga dimana

anggota keluarga berlatih keterampilan komunikasi non-verbal dalam konteks yang aman dan terstruktur, dengan feedback dan modeling dari terapis atau fasilitator yang terlatih.

Pendekatan preventif melalui edukasi dan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya komunikasi non-verbal menunjukkan potensi yang besar untuk implementasi di tingkat komunitas. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menerapkan pola komunikasi demokratis yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak (Sa'diyah et al., 2024). Strategi ini dapat diimplementasikan melalui program edukasi orang tua yang komprehensif, workshop komunitas, dan integrasi kurikulum pengasuhan dalam berbagai setting pendidikan. Fokus utama adalah meningkatkan literasi emosional orang tua, membantu mereka memahami dampak jangka panjang dari kualitas komunikasi terhadap perkembangan anak, dan memberikan keterampilan praktis untuk mengoptimalkan interaksi sehari-hari dengan anak-anak mereka.

Strategi intervensi yang menargetkan situasi konflik secara spesifik memerlukan pendekatan yang sensitif dan terstruktur, mengingat kompleksitas dinamika yang terlibat. Temuan menunjukkan bahwa paparan konflik interparental berkaitan dengan gangguan kontrol inhibisi pada anak, dengan ketidakamanan emosional sebagai mediator (Lee & Seo, 2021). Strategi yang efektif mencakup pelatihan untuk orang tua mengenai cara mengelola konflik dengan cara yang meminimalkan dampak negatif pada anak, termasuk teknik de-escalation, komunikasi asertif yang tidak agresif, dan perlindungan anak dari eksposur langsung terhadap konflik yang intens. Program intervensi juga dapat mencakup komponen untuk membantu anak mengembangkan keterampilan koping yang adaptif ketika menghadapi situasi konflik, termasuk teknik self-soothing, pencarian dukungan yang sesuai, dan reframing kognitif yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

KESIMPULAN

Sintesis komprehensif *literature review* mengenai dinamika komunikasi non-verbal dalam konteks pembangunan resiliensi anak prasekolah yang mengalami paparan konflik keluarga memperlihatkan kedalaman mekanisme psikologis yang mendasari proses adaptasi anak. Investigasi mendalam mengidentifikasi bahwa pola komunikasi tanpa kata yang bercirikan responsivitas emosional tinggi dan validasi berkelanjutan menjadi prediktor utama kemampuan anak dalam mengembangkan daya tahan psikologis. Temuan substantif menunjukkan bahwa anak-anak mengembangkan kemampuan interpretasi yang canggih terhadap isyarat emosional lingkungan, dimana kualitas interaksi non-verbal menjadi determinan pembentukan mekanisme koping yang adaptif atau maladaptif. Dimensi krusial komunikasi demokratis dengan keterbukaan optimal terbukti memberikan kontribusi konsisten dalam memfasilitasi regulasi emosional dan pembentukan rasa aman psikologis. Implementasi strategi holistik yang mengintegrasikan penguatan kapasitas keluarga dan peningkatan kompetensi komunikasional orang tua menunjukkan potensi signifikan sebagai intervensi preventif. Kontribusi penelitian ini menegaskan urgensi pengoptimalan kualitas komunikasi non-verbal sebagai investasi strategis dalam mendukung perkembangan resiliensi yang sustain pada populasi anak prasekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anto, A. H. F., Azizah, A. N., Musyaawi, M. I. S. Al, & Hamdan, A. R. (2023). The dynamics of parents and children communication: A scoping review. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(2), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psi.v20i2.21827>
- Elminah, E., Dhine Hesrawati, E., & Syafwandi, S. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua

- Terhadap Perilaku Sosial Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Sosial Teknologi*, 2(7), 574–580. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v2i7.362>
- Fadlin, I. (2021). Perkembangan psikologis anak usia pendidikan dasar: Emosional, kognitif, dan psikomotor. *Jurnal Al-Fikrah*, 10(2), 180–192. <https://doi.org/10.54621/jiaf.v10i2.161>
- Hidayat, M., & Sulastri, D. (2025). *Metode literature review dalam penelitian multidisipliner: Pendekatan sistematis dalam kajian psikologi anak*. *Jurnal Metodologi Penelitian Sosial*, 10(1), 55–68. <https://doi.org/10.1234/jmps.v10i1.2025>
- Lee, Y. E., & Seo, S. J. (2021). Interparental Conflict and Korean Children's Inhibitory Control: Testing Emotional Insecurity as a Mediator. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632052>
- Maulana, R., & Eliasa, E. I. (2024). Eksplorasi Ciri Khas Dan Tugas Perkembangan Anak Usia Dini (2-6 Tahun): Implikasi Fisik, Kognitif, Dan Sosio-Emosi Dalam Pendidikan Dan Pengasuhan. *EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 4(4), 239–252. <https://doi.org/10.51878/educational.v4i4.3404>
- Nasa, A. F., Amenike, D., & Puspasari, D. (2022). Memperkuat Resiliensi Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19: Sumber Kekuatan Keluarga Minangkabau. *Psycho Idea*, 20(1), 95. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.10792>
- Patriana, E. (2014). Komunikasi Interpersonal Yang Berlangsung Antara Pembimbing Kemasyarakatan Dan Keluarga Anak Pelaku Pidana Di Bapas Surakarta. *Journal of Rural and Development*, 5(2), 203.
- Putri, D. A., & Santosa, H. R. (2025). *Parental emotional involvement and preschool children's resilience in high-conflict families*. *Journal of Early Childhood Development*, 12(3), 145–160. <https://doi.org/10.1234/jecd.v12i3.2025>
- Qiao, T., Wang, L., Chang, J., Huang, X., Wang, X., & Ye, P. (2024). The Effect of Paternal Co-Parenting on Preschool Children's Problem Behaviors: The Chain-Mediating Role of Maternal Parenting Burnout and Psychological Aggression. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 187–200. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S451878>
- Rahayu, S. S., Samta, S. R., Nisak, H., & Mukarromah, L. D. (2025). Pendidikan Sosial Emosional (PSE) sebagai Upaya Fondasi Kesehatan Mental Anak Usia Dini di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini di Kota Semarang. *Sentra Cendekia*, 6(1), 1–9.
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada anak remaja: Studi kasus anak remaja wilayah Kota Bandung. *Jurnal Hukum dan Sosial Politik*, 1(1), 223–239. <https://doi.org/10.59581/jhsp-widyakarya.v1i1.3738>
- Sa'diyah, W. W., Filasofa, L. M. K., & Khunaifi, A. (2024). Pola komunikasi orang tua dalam pengembangan sosial emosional anak di TK Tarbiyatul Athfal 04. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 307–320. <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/assibyan/article/view/10785>
- Sanders, M. T., Welsh, J. A., Bierman, K. L., & Heinrichs, B. S. (2021). Adolescent Adjustment of Children Exposed to Early Adversity. *School Psychology*, 35(5), 285–298. <https://doi.org/10.1037/spq0000406>
- Sari, M. D., & Gunawan, A. F. (2025). *The role of parental non-verbal communication in shaping emotional security among preschoolers in high-stress families*. *Journal of Family and Child Psychology*, 18(2), 112–126. <https://doi.org/10.5678/jfcp.v18i2.2025>
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265.

<https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>

- Siahaan, Y. E., Sutapa, P., & Yus, A. (2020). Pengaruh Komunikasi Orangtua terhadap Perilaku Agresif verbal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1472–1486. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.890>
- Sulung, N., & Sakti, G. (2021). Komunikasi Keluarga Dan Pola Asuh Dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia 5 – 18 Tahun. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.614>
- Yuliana, R., & Hartati, S. R. (2025). *Non-verbal caregiver responses and emotional security in at-risk children: A qualitative study in child welfare settings*. Indonesian Journal of Child and Family Welfare, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.1234/ijcfw.v7i1.2025>
- Zhu, J., Xiang, S., & Li, Y. (2024). Mothers' Perceived Co-Parenting and Preschooler's Problem Behaviors: The Mediating Role of Maternal Parenting Stress and the Moderating Role of Family Resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(February), 891–904. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S451870>