

EMOSI ANAK USIA DINI

DAN STRATEGI PENGEMBANGANNYA

PRENADA

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

EMOSI ANAK USIA DINI

DAN STRATEGI PENGEMBANGANNYA

Riana Mashar, M.Si., Psi.



EMOSI ANAK USIA DINI DAN STRATEGI PENGEMBANGANNYA

Edisi Pertama

Copyright © 2011

ISBN 978-602-8730-70-9
ISBN (E) 978-623-218-148-9
15 x 23 cm
xii, 188 hlm
Cetakan ke-4, April 2022

Kencana. 2011.0321

Penulis

Riana Mashar, M.Si., Psi.

Desain Sampul

Circlestuff Design

Penata Letak

Y. Rendy, Wahyu & Miya

Penerbit

KENCANA

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun · Jakarta 13220
Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com

www.prenadamedia.com

INDONESIA

Dilarang memperbanyak, menyebarluaskan, dan/atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

PRENADA

*Karya ini kupersembahkan sebagai rasa terima kasih
dan cintaku, untuk:*

*Kekasih hati, yang telah mengenalkan beragam emosi
dalam hidup,*

*Semoga Allah selalu menjadikannya sebagai penyejuk hati dan
peningkat rasa syukur:*

Kakak Dada,

Kakak Apit,

dan Adik Akib,

Who I love more and more...

PRENADA

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji dan syukur hanya bagi Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat, karunia, serta ilmu yang tidak akan pernah habis meski seluruh pohon di muka bumi dijadikan sebagai pena untuk menulisnya. Selawat serta salam semoga selalu tercurah bagi Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, dan para sahabat.

Dalam kesempatan kali ini, menuliskan kata pengantar ialah pengalaman yang mengharukan saat sebuah kerja panjang hampir usai. Pengalaman penulis dalam penelitian tesis di Jurusan Psikologi dengan minat utama Psikologi Perkembangan di Sekolah Pascasarjana UGM Yogyakarta mengenai “*Efektivitas Modul Aku Anak Ceria terhadap Perkembangan Emosi Positif Anak Usia Dini*”, telah memberi inspirasi untuk penulisan ini. Selain sebagai hasil penelitian, buku ini juga tersusun sebagai sebuah rangkuman dari berbagai hasil pemikiran banyak pihak, baik yang penulis baca maupun dari guru-guru, mahasiswa, serta para orang tua dan pendidik yang pernah penulis dengar dan diskusikan bersama. Sebagai pengampu mata kuliah perkembangan emosi dan strategi pengembangan emosi di Program Studi S-1 PG PAUD, hambatan utama penulis adalah memberikan buku teks sebagai buku pegangan bagi mahasiswa. Kondisi ini merupakan pendorong utama bagi penulis untuk menyelesaikan buku ini. Guna memudahkan pembaca, penulis membagi isi buku dalam dua bagian, Bagian

I berisi tentang berbagai konsep dan teori mengenai emosi, sedangkan Bagian II berisi tentang Prinsip-prinsip Strategi Pengembangan dan berbagai kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan emosi anak. Penulis berharap, pembaca dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan emosi pada anak usia dini, dan secara praktis dapat memanfaatkan buku ini sebagai panduan dalam memberikan kegiatan-kegiatan untuk mengoptimalkan perkembangan emosi anak.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya buku ini tidak terlepas dari peran dan dukungan banyak pihak, kepada guru-guru penulis khususnya di Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta, penulis sampaikan terima kasih yang mendalam atas ilmu dan inspirasi untuk menyukai “proses belajar”; terima kasih kepada segenap ustazah dan Ibu Ir. PD Wulan-dari selaku Kepala Sekolah PAUD IT Zaid bin Tsabit Magelang, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas modul kegiatan emosi, terima kasih pula kepada rekan-rekan dan mahasiswa di Prodi S-1 PG PAUD FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang banyak memberikan *sharing* dan diskusi bagi penulis, serta tidak lupa terima kasih dengan penuh cinta bagi anak-anakku, Daffa Khafadhoh, Hafidz Abiyyu Rahman, dan Arkan Maulana Tsaqib, yang meski terpaksa telah memberi banyak waktu kebersamaan kami untuk tercuri selama penyusunan buku ini. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang telah penulis terima, dengan kebaikan yang lebih banyak lagi, teriring doa *jazakumullah khoirun katsiro*.

Akhir kata, *tiada gading yang tak retak*, dan tidak akan pernah ada karya yang sempurna tanpa masukan dan kritikan. Penulis masih sangat berharap dapat lebih menyempurnakan lagi buku ini dengan berbagai masukan dan kritik dari pembaca. Selamat membaca dan semoga bermanfaat.

Magelang, Februari 2011

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix

Bagian Pertama: Perkembangan Emosi

Bab 1 Pendahuluan	2
A. Latar Belakang	2
B. Ruang Lingkup	5
Bab 2 Perkembangan Emosi Anak Usia Dini	7
A. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini	7
B. Perkembangan Emosi	16
Bab 3 Perspektif Perkembangan Emosi	42
A. Perspektif Evolusi	42
B. Perspektif Psikobiologis	45
C. Perspektif Psikologis	49
Bab 4 Kecerdasan Emosional Anak	58
A. Pendahuluan	58
B. Kecerdasan Emosi	60
C. Cara Menstimulasi Kecerdasan Emosi	64
Bab 5 Peran Penting Emosi	67
Bab 6 Permasalahan Emosi pada Anak Usia Dini	76
A. Pendahuluan	76

B. Etiologi	81
C. Bentuk-bentuk Permasalahan Emosi Anak	86
Bab 7 Pengukuran Emosi Anak Usia Dini.....	105
Bagian Kedua: Strategi Pengembangan Emosi	
Bab 8 Stimulasi Pengembangan Emosi	116
A. Pengertian Stimulasi bagi Anak Usia Dini	116
B. Bentuk-bentuk Stimulasi	118
C. Konsep-konsep Pendukung Stimulasi bagi Anak Usia Dini	120
Bab 9 Kegiatan Strategi Pengembangan Emosi	131
Lampiran 1 Cerita Senam Fantasi	168
Lampiran 2 Gambar Ekspresi Emosi	169
Lampiran 3 Cerita Macam-macam Emosi	170
Lampiran 4 Kertas Gambar Ungkapan Emosiku	171
Lampiran 5 Ilustrasi Cerita Kelinci dan Kura-kura	172
Lampiran 6 Tepuk Badut	174
Lampiran 7 Lagu.....	175
Lampiran 8 Lembar Perilaku/Kebiasaan Positif Siswa	177
Lampiran 9 Macam Emosi dan Peristiwa yang Menyebabkannya.....	178
Lampiran 10 Aku Bisa.....	179
Referensi	181
Tentang Penulis	187



Daftar Tabel

Tabel 2.1 Emosi Positif dan Emosi Negatif.....	35
Tabel 3.1 Tahapan Perkembangan Erikson dan Freud.....	52
Tabel 4.1 Aspek Emosi dan Karakteristik Pelakunya	63

Daftar Gambar

Gambar 1.1 Ketidaksiapan Anak Menghadapi Lingkungan....	3
Gambar 1.2 Peran Orang Tua dan Guru	4
Gambar 2.1 Usia Dini Usia Bermain.....	7
Gambar 2.2 Usia Prasekolah.....	8
Gambar 2.3 Usia Berkelompok.....	8
Gambar 2.4 Usia Menjelajah dan Kreatif	9
Gambar 2.5 Otak dan Myelin.....	9
Gambar 2.6 Masa Peka Anak.....	11
Gambar 2.7 Pengalaman Masa Kanak-kanak yang Tidak Menyenangkan pada Masa Kritis Perkembangan	12
Gambar 2.8 Masa Sensorimotor Anak Belajar Melalui Sensorimotor	13
Gambar 2.9 Bermain sebagai Proses Belajar bagi Anak.....	15
Gambar 2.10 Elicitors	17
Gambar 2.11 Proses Reseptor	18
Gambar 2.12 Teori Sistem Ekologi Broufenbrenner.....	21
Gambar 2.13 Anak dan Lingkungan Mikro.....	22
Gambar 2.14 Roda Emosi Plutchik.....	33
Gambar 2.15 Berbagai Ekspresi Wajah.....	37
Gambar 2.16 Ekspresi Emosi Melalui Sikap Tubuh.....	39
Gambar 3.1 Charles Darwin.....	43
Gambar 3.2 Tokoh-tokoh Etologi.....	45
Gambar 3.3 Otak Area Broca dan Wernicke	46

Gambar 3.4	Struktur Otak Emosi	48
Gambar 3.5	Sigmun Freud.....	50
Gambar 4.1	Anak dengan Kecerdasan Emosi yang Baik	61
Gambar 5.1	Ikatan Emosi yang Menyenangkan Meningkatkan Peran Aktif Siswa	72
Gambar 8.1	Scaffolding dalam Konsep Vygotsky	127





Bagian Pertama

Perkembangan Emosi

1

Pendahuluan

A. LATAR BELAKANG

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi tidak selalu membawa kebaikan bagi kehidupan manusia, kehidupan yang semakin kompleks dengan tingkat stresor yang semakin tinggi mengakibatkan individu semakin rentan mengalami berbagai gangguan baik fisik maupun psikologis. Gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, frustrasi, agresivitas, perilaku anarkis, dan gangguan emosi lain semakin meningkat.

Akhir-akhir ini, telah terjadi pelonjakan kasus bunuh diri anak berusia di bawah 15 tahun sebesar 120% (0,8-1,7 per 100.000/tahun). Adapun pada kelompok umur 15-19 tahun, kenaikan terjadi sebesar 8,5-10,9 per 100.000/tahun. Hidayat mencatat terdapat 16 kasus bunuh diri anak pada tahun 2004 di Indonesia (*Republika*, 2004). Penyebab yang melatarbelakangi kasus-kasus bunuh diri ini bukan masalah-masalah berat bahkan kadang terkesan sepele bagi orang yang berpikir rasional. Beberapa contoh kasus bunuh diri anak yang pernah terjadi berdasar berita di media: Bocah usia delapan tahun meninggal dengan cara gantung diri di tali jemuran rumahnya setelah dimarahi guru di sekolah, karena belum memotong kuku jari. Peristiwa ini terjadi siang





Gambar 1.1 Ketidaksiapan anak menghadapi lingkungan.

hari di Jakarta pada tanggal 29 Mei 2006 (*Global Petang*, 2006). Seorang pelajar SMP nyaris bunuh diri karena ejekan teman-temannya di sekolah dengan sebutan anak tukang jual bubur ayam (*Antara News*, 2006). Tosan (11 tahun) warga RT 09/04, Dusun Kotakan Utara, Desa Kotakan, Kecamatan Situbondo, ditemukan tetangganya sudah tidak bernyawa di pohon mangga dekat rumah, diduga karena kehilangan layang-layang dan benangnya (*Tempointeraktif*, 2006). Haryanto (12 tahun) melakukan percobaan bunuh diri hanya karena masalah uang Rp 1.500,- untuk membeli lembar latihan (*KOMPAS*, 2005). Kasus lain terjadi pada Nanet (12 tahun) yang mengakhiri hidupnya secara bunuh diri setelah dimarahi ibunya karena bermain saat tenaganya dibutuhkan untuk membantu ibunya (*Republika*, 2004). Kasus dugaan bunuh diri Yudianto (12 tahun), siswa SDN 1 Karangtengah, Kecamatan Ampelgading, Pemalang, Sabtu (31 Juli 2004), karena kecewa setelah dimarahi ibunya (*Suara Merdeka*, 2004).

Perilaku menyimpang pada anak, seperti berbagai kasus bunuh diri yang terjadi merupakan salah satu indikasi ketidaksiapan anak menyikapi kondisi lingkungan sekitarnya. Rasa kecewa, malu, amarah, dan perasaan-perasaan negatif lain yang bersifat destruktif ber-sumber pada ketidakmampuan anak mengenali dan mengelola emosi,



serta memotivasi diri. Meminjam istilah Goleman (2000), kondisi ini merupakan cerminan kecerdasan emosi yang rendah.

Kecenderungan terjadinya peningkatan anak mengalami gangguan emosi dan sosial tidak hanya terjadi pada negara atau daerah tertentu tetapi telah menjadi fenomena global di seluruh dunia. Berdasar hasil survei yang telah dilakukan, ternyata ditemukan hasil bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosi dan sosial daripada generasi sebelumnya, generasi sekarang cenderung lebih kesepian, pemurung, mudah cemas, gugup, impulsif, dan agresif. (Dahlan, 2000)

Paparan tersebut perlu ditangani secara saksama. Anak sebagai generasi penerus perlu dibekali kemampuan untuk mengoptimalkan seluruh potensi yang dimiliki dan meminimalkan kelemahan-kelemahan yang ada. Guru dan orang tua sebagai orang dewasa di sekitar anak, memegang peranan penting dalam mengoptimalkan potensi anak, baik fisik, kognitif, spiritual, maupun emosional.



Gambar 1.2 Peran orang tua dan guru.

Berdasar teori perkembangan dalam Papalia, Olds, dan Feldman (2002) dan Santrock (2002), menyatakan bahwa periode anak merupakan tahap awal kehidupan individu yang akan menentukan sikap, nilai, perilaku, dan kepribadian individu di masa depan. Ironisnya, perhatian terhadap pentingnya periode usia dini sebagai masa kritis bagi tumbuh kembang anak khususnya sebagai fase kritis perkembangan emosi di Indonesia belum optimal. Hal ini dapat diamati dari rendahnya stimulasi emosi yang diberikan pada anak usia dini, keter-



batasan kemampuan pendidik anak usia dini dan orang tua dalam memberi rangsangan emosi bagi anak, dan keterbatasan sumber referensi tentang stimulasi emosi, merupakan salah satu kendala kurang optimalnya pemberian rangsangan emosi pada anak (Mashar, 2007).

Di sisi lain, aspek emosional dalam kehidupan individu terkait erat dengan aspek psikologis lainnya. Emosi dapat diibaratkan sebagai poros kehidupan manusia, yang jika terganggu aspek emosinya maka terganggu pula aspek kehidupan yang lain. Menurut LaFreniere (2000), emosi merupakan sentral guna memahami respons adaptif terhadap lingkungan. Bagi manusia, emosi memainkan peranan pemandu yang selaras dengan insting pada binatang. Emosi juga memainkan peranan kritis dalam munculnya psikopatologi atau gangguan psikis pada individu. Berbagai gangguan psikis memiliki akar utama terkait dengan ekspresi atau regulasi emosi. *Diminished affectivity*, perasaan yang tidak tepat (*inappropriate affect*), dan emosi yang tidak terkontrol merupakan tanda-tanda emosi yang terganggu.

Berdasar uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek emosi sebagai sentral bagi kehidupan individu perlu mendapat perhatian penting oleh para pendidik dan orang tua, sehingga perlu pemahaman yang komprehensif terhadap pengembangan stimulasi emosi anak. Mahasiswa sebagai calon pendidik, diharapkan mampu memahami konsep-konsep mengenai perkembangan emosi anak dan prinsip-prinsip stimulasi atau pembelajaran emosi pada anak.

B. RUANG LINGKUP

Berbagai penelitian tentang peran penting emosi telah banyak dilakukan, namun buku dalam bahasa Indonesia yang mudah dipahami dan berisi penjelasan tentang emosi serta stimulasi emosi bagi anak usia dini masih sangat terbatas. Sebagai pengajar mata kuliah Psikologi Perkembangan Emosi dan Strategi Pengembangan Emosi di Program Studi S1 PG PAUD, penulis mengalami kesulitan dalam memberi referensi buku teks pada mahasiswa. Kondisi tersebut menjadi motivasi utama bagi penulis untuk menyusun buku ini. Penulis berharap kum-



pulan ide tentang emosi ini dapat sedikit membantu pemenuhan kebutuhan terhadap buku tentang emosi anak usia dini. Buku ini terdiri dari dua bagian, Bagian I berisi teori dan konsep emosi, adapun Bagian II berisi bentuk-bentuk strategi pengembangan emosi. Dalam Bagian I akan diuraikan menjadi beberapa bab, Bab I berisi pendahuluan, Bab II mengenai perkembangan emosi yang meliputi perkembangan emosi pengertian emosi, bentuk-bentuk, mekanisme, dan faktor-faktor yang memengaruhi; Bab III membahas tentang perspektif atau konsep-konsep perkembangan emosi; Bab IV kecerdasan emosi; Bab V lebih menekankan kepada penjelasan tentang peran penting emosi terhadap aspek psikologis lain; Bab VI membahas tentang berbagai permasalahan emosi pada anak usia dini; dan Bab VII membahas tentang pengukuran emosi. Bagian II hanya berisi tentang Strategi atau Stimulasi Pengembangan Emosi Anak Usia Dini. Dalam bagian ini, penulis membagi penulisan dalam dua bab yaitu: Bab VIII berisi tentang konsep-konsep yang mendasari pemberian stimulasi pengembangan emosi untuk anak usia dini, dan Bab IX berisi tentang bentuk-bentuk strategi pengembangan emosi.

Perubahan paradigma terhadap peran penting emosi dalam kehidupan akhir-akhir ini, didukung oleh banyaknya hasil penelitian mengenai permasalahan anak yang berkaitan dengan komponen emosi. Kondisi tersebut merupakan pendorong bagi penulis untuk mendalami perkembangan emosi pada anak dengan mewujudkan buku ini.



2

Perkembangan Emosi Anak Usia Dini

A. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Masa anak usia dini disebut juga sebagai masa awal kanak-kanak yang memiliki berbagai karakter atau ciri-ciri. Ciri-ciri ini tercermin dalam sebutan-sebutan yang diberikan oleh para orang tua, pendidik dan ahli psikologi untuk anak usia dini (Hurlock, 1993). Bagi orang tua, masa awal kanak-kanak merupakan *usia yang sulit*, karena anak-anak berada dalam proses pengembangan kepribadian. Proses ini berlangsung dengan disertai perilaku-perilaku yang kurang menarik untuk orang tua, misalnya melawan orang tua, marah tanpa alasan, takut yang tidak rasional, dan sering juga merasa cemburu. Selain dikatakan sebagai usia yang sulit, anak usia dini oleh orang tua juga dianggap sebagai *usia bermain* karena pada masa-masa ini anak-anak menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan puncaknya ada pada tahun-tahun tersebut.

Untuk para pendidik, masa



Gambar 2.1 Usia dini usia bermain.





Gambar 2.2 Usia prasekolah.

awal kanak-kanak disebut sebagai *usia prasekolah*. Sebutan ini diberikan dengan maksud untuk membedakan antara anak-anak yang berada dalam pendidikan formal dan yang belum. Oleh karena itu, tekanan yang diberikan untuk anak prasekolah juga berbeda dari anak-anak yang sudah sekolah, yaitu bahwa usia prasekolah merupakan usia persiapan menuju sekolah formal.

Para ahli psikologi memiliki sebutan yang lain untuk anak usia dini. Bagi para ahli psikologi, anak usia dini disebut sebagai *usia berkelompok* yang dimengerti sebagai masa di mana anak-anak mempelajari dasar-dasar perilaku sosial untuk mempersiapkan diri mereka dalam kehidupan sosial yang lebih tinggi, misalnya pada waktu mereka berada di sekolah formal nantinya.

Usia dini juga disebut sebagai *usia menjelajah atau usia bertanya*. Sebutan ini dikenakan pada mereka karena mereka dalam tahap ingin tahu keadaan lingkungannya, bagaimana mekanismenya, bagaimana perasaannya serta bagaimana supaya anak dapat menjadi bagian dari



Gambar 2.3 Usia berkelompok.

lingkungannya. Selain kedua sebutan yang diberikan oleh para ahli psikologi yang diberikan oleh para ahli psikologi kepada anak usia dini, ahli psikologi juga menyebut anak usia dini sebagai usia meniru. Anak-anak meniru pembicaraan dan tingkah laku orang lain. Namun demikian, pada usia meniru ini, anak-anak juga sering didapatkan menunjukkan kreativitas dalam bermain. Oleh karena itu, masa

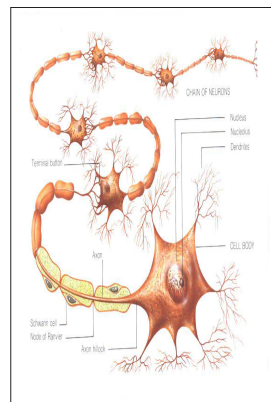
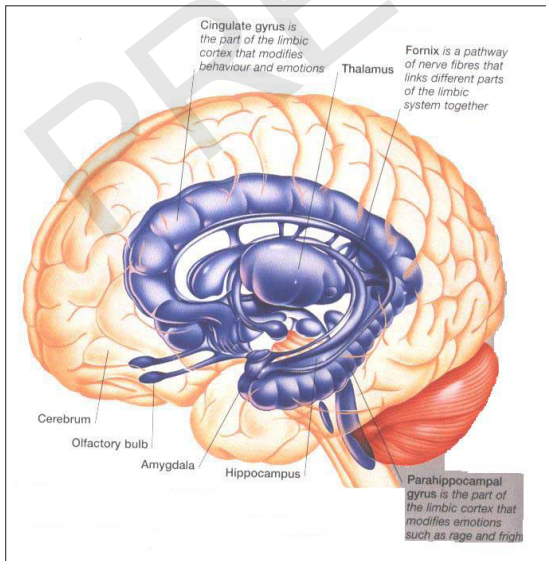


ini juga disebut sebagai *usia kreatif*.

Dari sudut pandang neurologi, ciri-ciri anak usia dini dilihat dari pertumbuhan otaknya. Ketika bayi lahir, berat otak bayi sekitar 350 gram. Setelah berusia tiga bulan, berat otak meningkat menjadi sekitar 500 gram. Pada usia sembilan bulan, berat otak mencapai 750 gram. Di usia 1,5 tahun, berat otak sudah mencapai sekitar 1 kg. Pada otak terdapat sel saraf yang menjadi pusat perilaku manusia. Pertumbuhan otak pada anak bukan berarti penambahan sel saraf ini, namun pada setiap sel saraf memiliki juluran-juluran dan juluran inilah yang semakin panjang sehingga mengakibatkan berat ini dipengaruhi oleh rangsangan yang diterima oleh anak.



Gambar 2.4 Usia menjelajah dan kreatif.



Gambar 2.5 Otak dan myelin.



Pasal 1 ayat 14 Undang-Undang SISDIKNAS Tahun 2003 mencantumkan pengertian anak usia dini sebagai anak yang berusia 0 bulan (sejak lahir) hingga usia enam tahun. Morrison (1988) serta Konstelnik, Soderman, dan Whiren (1999), menyebut anak usia dini sebagai usia pada saat anak baru lahir hingga usia delapan tahun, berdasar definisi anak usia dini menurut *National Association for Education of Young Children* (NAEYC). Papalia, Olds, dan Feldman (2002), menyebut masa kanak-kanak awal sebagai usia yang berkisar antara 3-6 tahun. Hurlock (1993), menyebut usia dini sebagai masa kanak-kanak awal yang mengacu pada usia prasekolah untuk membedakan dengan masa ketika anak harus menghadapi tugas-tugas pada saat mulai mengikuti pendidikan formal. Selain usia prasekolah, masa kanak-kanak awal disebut pula sebagai usia bermain karena anak dini menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain dengan mainan. Santrock (1995), menyebut masa kanak-kanak awal sebagai masa kreatif, bebas, dan penuh imajinasi.

Usia lima tahun pertama adalah masa emas untuk perkembangan anak, karena pada usia ini anak mengalami masa peka dan kritis. Masa peka (*sensitive periode*), merupakan periode di mana anak telah mencapai kesiapan untuk belajar. Betapa pun banyaknya rangsangan yang diterima anak, mereka tidak dapat belajar sampai perkembangan mereka siap untuk melakukannya. Hal ini berarti bahwa belajar sesuatu akan lebih dapat dilaksanakan bila kematangan anak telah tiba. Bila anak belum mencapai masa peka, upaya mengajar mereka hanya membuang-buang waktu dan tidak ada gunanya, bahkan akan menimbulkan perilaku yang justru tidak diinginkan, misalnya menimbulkan kejenuhan atau keengganan untuk belajar. Sebaliknya, jika anak telah siap untuk belajar tetapi tidak mendapat kesempatan atau dorongan untuk melakukannya, maka minat mereka akan hilang.

Menurut Hurlock (1991), ada tiga kriteria praktis dan mudah diterapkan untuk mengetahui keadaan anak yang telah mencapai masa peka (siap ajar), yaitu:

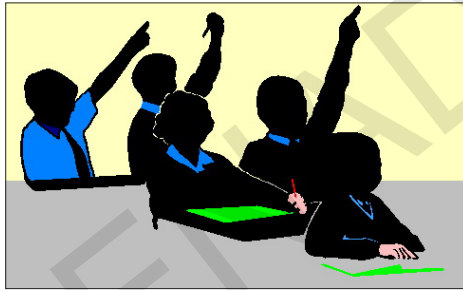
- a. **Minat belajar.** Anak dikatakan siap belajar ketika ia mulai menunjukkan minat belajar dengan keinginan untuk diajar atau belajar



sendiri. Minat mulai timbul dari keinginan anak untuk meniru saudara kandung atau temannya yang lebih besar.

- b. **Minat yang bertahan.** Ketika anak telah siap belajar, minat mereka tetap walaupun mereka menghadapi hambatan dan kesulitan.
- c. **Kemajuan.** Dengan berlatih anak yang telah siap belajar akan menunjukkan kemajuan walaupun sedikit dan berangsur-angsur.

Masa peka berbeda pada setiap aspek perkembangan yang satu dengan aspek perkembangan lainnya. Masa peka untuk belajar bahasa, misalnya pada usia 2,5-4 tahun, kemampuan mengenal angka pada usia 2-3,5 tahun, kemampuan menulis pada usia 4-5,5 tahun, dan berbagai masa peka aspek perkembangan lainnya.



Gambar 2.6 Masa peka anak.

Selain sebagai masa peka, usia balita juga disebut sebagai “periode kritis”, karena dalam masa ini diletakkan dasar untuk perkembangan struktur kepribadian individu. Sebagaimana diungkapkan oleh Freud (dalam Erickson, 1978), berbagai gangguan psikologis yang dialami seseorang timbul karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan (traumatis) di masa kanak-kanak. Kekurangan kasih sayang, perpisahan dengan ibu, kekerasan, dan kegagalan-kegagalan dalam memenuhi kebutuhan pada masa prasekolah akan menimbulkan keceemasan yang dapat menghambat perkembangan mental atau bahkan gangguan perilaku yang serius, seperti *mental retardation*, psikosis, *learning disabilities*, problem bicara dan bahasa, *neurosis*, *delinquency*, dan perilaku-perilaku antisosial.





Gambar 2.7

Pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan pada masa kritis perkembangan.

Pengalaman masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan otak. Jika sejak dini anak mendapat rangsangan yang tepat, maka baik perkembangan inteligensi, emosi, maupun spiritual dapat berkembang secara optimal, namun jika anak kurang mendapat rangsangan, maka masa ini akan menjadi awal kehancuran.

Pada fase anak usia dini, karakteristik anak dapat dikategorikan berdasar tahap-tahap perkembangan. Berkaitan dengan aspek sosial emosi, Erikson (dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2002; Santrock, 1995; Morrison, 1988) membagi masa anak usia dini dalam tiga periode perkembangan, yaitu:

1. Masa bayi (usia 0-18 bulan), sebagai tahap terbentuknya kepercayaan dasar versus ketidakpercayaan (*basic trust vs. mistrust*), dengan karakteristik berupa adanya kebutuhan dasar bayi yang harus dipenuhi oleh pengasuh yang tanggap dan peka agar terbentuk rasa kepercayaan yang akan menimbulkan rasa aman.
2. Masa *toddlers* (usia 18 bulan-3 tahun), sebagai tahap terbentuknya otonomi versus rasa malu dan ragu-ragu (*autonomy vs. shame and doubt*) dengan karakteristik berupa adanya kemauan yang berasal dari diri anak sendiri, sehingga bayi mulai mengembangkan rasa otonomi atau kemandirian. Namun jika bayi terlalu dibatasi atau dihukum terlalu keras, bayi cenderung mengembangkan rasa malu dan ragu-ragu.



3. Masa awal kanak-kanak (tahun-tahun prasekolah; usia 3-6 tahun) sebagai tahap terbentuknya inisiatif versus rasa bersalah (*initiative vs. guilt*) dengan karakteristik anak yang mulai mengembangkan berbagai aktivitas dan perilaku yang lebih bertujuan. Lingkungan yang memberi kesempatan bereksplorasi akan dapat mengembangkan kemampuan anak untuk menerima tanggung jawab, aktif, dan memiliki keterlibatan dengan lingkungan. Namun perasaan bersalah yang tidak menyenangkan dapat muncul jika anak tidak mampu melakukan aktivitas-aktivitas baru.

Periode anak usia dini juga memiliki karakteristik perkembangan kognitif yang berbeda dengan periode perkembangan lainnya. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2002; Papalia, Olds, & Feldman, 2002; Bjorklund, 2005), anak usia 0 bulan sampai enam atau tujuh tahun memiliki dua tahap perkembangan kognitif, yaitu tahap sensorimotor dan tahap praoperasional.

Tahap sensorimotor berlangsung dari kelahiran hingga kira-kira usia dua tahun. Dalam tahap sensorimotor, perkembangan mental ditandai oleh kemajuan yang besar dalam kemampuan bayi untuk mengorganisasikan dan mengoordinasikan sensasi melalui gerakan-gerakan dan tindakan-tindakan fisik.

Tahap praoperasional berlangsung dari usia dua hingga enam atau tujuh tahun. Tahap pemikiran praoperasional dicirikan dengan adanya fungsi semiotik, yaitu penggunaan simbol atau tanda untuk menyatakan atau menjelaskan suatu objek yang tidak berada bersama subjek. Cara berpikir simbolis diungkapkan dengan penggunaan bahasa pada masa anak mulai berumur dua tahun dan dicirikan dengan pemikiran intuitif pada anak. Dengan adanya penggunaan simbolis, seorang anak dapat mengungkapkan dan membicarakan suatu hal yang sudah terjadi. Anak dapat membicarakan macam-macam benda da-



Gambar 2.8
Masa sensorimotor anak belajar melalui sensorimotor.



lam waktu yang bersamaan. Dengan bahasa, anak juga dapat mengungkapkan suatu hal yang tidak Adapun dilihat. Bahasa merupakan salah satu unsur penting dalam perkembangan kognitif yang juga ditekankan oleh Vygotsky. Interaksi yang terjadi antara anak dan lingkungan, membentuk konsep baru sebagai hasil proses berpikir dan kegiatan yang dilakukan anak, yang akan diungkapkan melalui bahasa. (Slavin, 1997)

Piaget membagi perkembangan kognitif tahap praoperasional dalam dua bagian, yaitu:

1. Umur 2-4 tahun, memiliki ciri perkembangan pemikiran simbolis, di mana anak mulai dapat menggunakan simbol atau tanda untuk merepresentasikan suatu benda yang tidak tampak di hadapannya. Fungsi semiotik atau penggunaan simbol secara jelas tampak dalam lima gejala berikut: (a) imitasi tidak langsung; (b) permainan simbolis; (c) menggambar; (d) gambaran mental; dan (e) bahasa ucapan.
2. Umur 4-7 tahun, memiliki ciri perkembangan pemikiran intuitif yang berkembang secara bertahap ke arah konseptualisasi. Pada tahap pemikiran intuitif, perkembangan konseptualisasi belum utuh karena anak masih mengalami pemikiran operasional yang belum lengkap dengan suatu bentuk pemikiran yang semisimbolis atau penalaran intuitif yang tidak logis.

Semiawan (2002), menguraikan ciri-ciri berpikir anak usia dini sesuai dengan teori Piaget, terdiri dari:

- a. Berpikir secara konkret, di mana kemampuan representasi simbolis yang memungkinkan seseorang untuk memikirkan hal abstrak (seperti cinta, keadilan, dan Tuhan) belum dapat dipahami.
- b. Realisme, yaitu kecenderungan yang kuat untuk menanggapi segala sesuatu sebagai hal yang riil atau nyata.
- c. Egosentris, yaitu melihat segala sesuatu hanya dari sudut pandangnya sendiri dan tidak mudah menerima penjelasan dari sisi lain.
- d. Kecenderungan untuk berpikir sederhana dan tidak mudah menerima sesuatu yang majemuk.





Gambar 2.9 Bermain sebagai proses belajar bagi anak.

- e. Animisme yaitu kecenderungan untuk berpikir bahwa semua objek di lingkungan sekitarnya memiliki kualitas kemanusiaan sebagaimana yang dimiliki anak.
- f. Sentrasi, yaitu kecenderungan untuk mengkonsentrasikan diri hanya pada satu aspek dari suatu situasi.
- g. Anak usia dini dapat dikatakan memiliki imajinasi yang amat kaya dan imajinasi ini merupakan awal munculnya bibit kreativitas anak.

Perkembangan aspek kognitif, emosi dan aspek lain, sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan yang berpengaruh positif bagi individu akan memungkinkan berkembangnya potensi yang optimal. Anak usia dini dengan karakteristik khusus yang dimiliki, mempunyai cara belajar yang berbeda dengan tahap-tahap perkembangan selanjutnya, salah satu cara belajar anak usia dini melalui bermain (Semawan, 2000; Arthur, dkk. 1998; Hurlock, 1991; Morrison, 1988). Secara lebih lanjut Morrison (1988), menguraikan bahwa tanpa kesempatan untuk bermain dan adanya lingkungan yang mendukung maka proses belajar anak akan terbatas.

B. PERKEMBANGAN EMOSI

1. PENGERTIAN EMOSI

Definisi mengenai emosi sangat beragam, sebagian orang memfokuskan emosi sebagai suatu komponen yang terdapat dalam perasaan atau keadaan fisiologis. Sebagian yang lain menggambarkan emosi sebagai seperangkat komponen dengan suatu struktur yang determi-



nistik atau probabilistik, yang melihat emosi sebagai suatu keadaan atau proses yang dialami seseorang dalam merespons suatu peristiwa. Emosi dapat diartikan sebagai kondisi intrapersonal, seperti perasaan, keadaan tertentu, atau pola aktivitas motor. Unit-unit emosi dapat dibedakan berdasar tingkatan kompleksitas yang terbentuk, berupa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah individu, dan suatu keadaan sebagai penggerak tertentu. Dengan demikian, emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara eksternal, atau reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap peristiwa atau suatu kondisi mental tertentu (Lewis & Haviland-Jones, 2000).

Menurut Lazarus (1991), emosi adalah suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah—dalam bernapas, detak jantung, perubahan kelenjar—dan kondisi mental, seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku. Jika emosi terjadi sangat intens, biasanya akan mengganggu fungsi intelektual. Variabel emosi terdiri dari dua bentuk, yaitu: (1) *action*, berupa perilaku menyerang, menghindar, mendekat atau menjauh dari tempat atau orang, menangis, ekspresi wajah, dan postur tubuh; serta (2) *physiological reaction*, berupa aktivitas sistem saraf otonomi, aktivitas otak, dan sekresi hormonal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa emosi lebih sebagai reaksi yang terpola ketimbang sekadar kejadian yang tidak terorganisasi dan emosi juga terkait erat dengan proses *coping* sebagai upaya pemecahan masalah dalam kehidupan individu.

Emosi yang berasal dari bahasa Latin *movere*, berarti menggerakkan atau bergerak, dari asal kata tersebut emosi dapat diartikan sebagai dorongan untuk bertindak. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat berupa perasaan amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, rasa terkejut, jijik, dan rasa sedih (Goleman, 1995)

Emosi dapat pula dimengerti melalui beberapa teori yang mem-



bahas tentang emosi. Walgito (1997), mengemukakan tiga teori emosi:

1. Teori sentral

Menurut teori ini, gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu; jadi individu mengalami emosi terlebih dahulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya. Sebagai contoh: orang menangis karena merasa sedih.

2. Teori periferal

Teori ini dikemukakan oleh seorang ahli yang berasal dari Amerika Serikat bernama William James (1842-1910). Menurut teori ini justru sebaliknya, gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami individu merupakan akibat dari gejala-gejala kejasmanian.

3. Teori kepribadian

Menurut teori ini, emosi merupakan suatu aktivitas pribadi, di mana pribadi tidak dapat dipisah-pisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yang terpisah karena itu, maka emosi meliputi pula perubahan-perubahan kejasmanian.

2. MEKANISME EMOSI

Emosi yang dialami individu terjadi melalui beberapa tahap. Lewis dan Rosenblum (dalam Ali & Yeni, 2004) mengutarakan proses terjadinya emosi melalui lima tahap, yaitu:

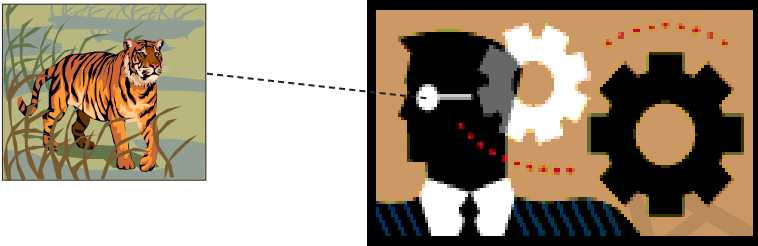
1. **Elicitors**, yaitu adanya dorongan berupa situasi atau peristiwa. Misalnya, peristiwa didekati seekor harimau.



Gambar 2.10 Elicitors



2. **Receptors**, yaitu aktivitas di pusat sistem saraf. Setelah indra menerima rangsangan dari luar, dalam hal ini mata melihat mendekatnya seekor harimau, maka mata berfungsi sebagai indra penerima stimulus atau reseptor awal. Setelah mata menerima stimulus, informasi tersebut diteruskan ke otak sebagai pusat sistem saraf.



Gambar 2.11 Proses reseptor.

3. **State**, yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis. Dalam contoh kasus ini, setelah rangsangan mencapai otak maka otak menerjemahkan dan mengolah stimulus ini serta menyebarkan kembali stimulus yang telah diterjemahkan ke berbagai bagian tubuh lain yang terkait sehingga terjadi perubahan fisiologis, seperti jantung berdetak keras, tekanan darah naik, badan tegang, atau terjadi perubahan pada hormon lainnya.
4. **Expression**, yaitu terjadinya perubahan pada daerah yang dapat diamati, seperti pada wajah, tubuh, suara, atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologis. Sebagai contohnya otot wajah mengenggang, tubuh tegang, mulut terbuka, dan suara keras berte-riak, atau bahkan lari kencang menjauh.
5. **Experience**, yaitu persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya. Dengan pengalaman individu dalam menerjemahkan dan merasakan perasaan sebagai rasa takut, stres, terkejut, dan ngeri.

Lebih lanjut Syamsuddin (dalam Ali & Yeni, 2004), mengutarakan mekanisme emosi dalam rumusan yang lebih ringkas. Kelima komponen tadi digambarkan ke dalam tiga variabel. Adapun ketiga variabel ini sebagai berikut:



1. Variabel stimulus

Rangsangan yang menimbulkan emosi disebut sebagai variabel stimulus. Terdapat peristiwa sebagai rangsangan bermakna untuk individu yang diterima melalui pancaindranya. Dalam hal ini prosesnya sama dengan proses *elicitors* dalam contoh di atas.

2. Variabel organismik

Perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi saat mengalami emosi disebut sebagai variabel organik. Setelah individu menerima rangsangan, proses selanjutnya adalah meneruskan rangsangan yang telah diolah ke seluruh tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya proses *reseptors* dan *state*.

3. Variabel respons

Pola sambutan ekspresif atas terjadinya pengalaman emosi disebut sebagai variabel respons. Individu merespons stimulus yang ia terima dengan cara mengekspresikannya melalui perilaku ataupun bahasa tubuhnya. Variabel respons ini memiliki kesamaan dengan proses *expression*.

3. FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERKEMBANGAN EMOSI PADA ANAK USIA DINI

Terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi perkembangan emosi anak prasekolah atau TK. Faktor ini dapat berasal dari dalam diri individu, konflik-konflik dalam proses perkembangan, dan sebab yang bersumber dari lingkungan. Hurlock (1991) dan Lazarus (1991), menyatakan bahwa perkembangan emosi pada anak dipengaruhi oleh dua faktor penting, yaitu adanya proses *maturation* atau kematangan dan faktor belajar. Namun dari kedua faktor ini, Hurlock lebih menekankan pentingnya pengaruh belajar untuk perkembangan emosi anak, karena belajar merupakan faktor yang dapat dikendalikan.

Hurlock (1991), tetap memandang pentingnya faktor kematangan pada masa kanak-kanak terkait dengan masa kritis perkembangan (*critical period*), yaitu saat-saat ketika anak siap menerima sesuatu dari luar. Kematangan yang telah dicapai dapat dioptimalkan dengan pemberian rangsangan yang tepat (Patmonodewo, 1993). Contoh



dalam perkembangan emosi, pengendalian pola reaksi emosi yang diinginkan perlu diberikan kepada anak guna menggantikan pola-emosi-yang-tidak-diinginkan, sebagai tindakan preventif. Apabila pola-reaksi-emosi-yang-tidak-diinginkan dipelajari dan membaaur dalam pola emosi anak, akan semakin sulit mengubahnya dengan pertambahan usia yang dialami anak. Bahkan mungkin reaksi ini akan tertanam hingga masa dewasa dan membutuhkan bantuan ahli untuk mengubahnya (Hurlock, 1991)

Menurut Kostelnik, Soderman, dan Whiren (1999), selama masa kanak-kanak terdapat beberapa peluang waktu yang berubah secara signifikan dalam perkembangan anak. Perubahan-perubahan ini mengacu pada interaksi yang kompleks antara struktur tubuh internal anak dan otak dan pengalaman secara fisik dengan lingkungan sosial. Selama masa tersebut, yang selanjutnya disebut sebagai *windows of opportunity for development and learning*, pengaruh lingkungan akan lebih diterima dibandingkan pada masa-masa lain. Kegagalan dalam berbagai pengalaman pada masa *windows of opportunity* akan menyebabkan anak tidak termotivasi atau tidak mampu meraih potensi-potensi di kemudian hari. *Windows of opportunity* untuk aspek emosi terjadi pada saat anak lahir hingga usia lima tahun.

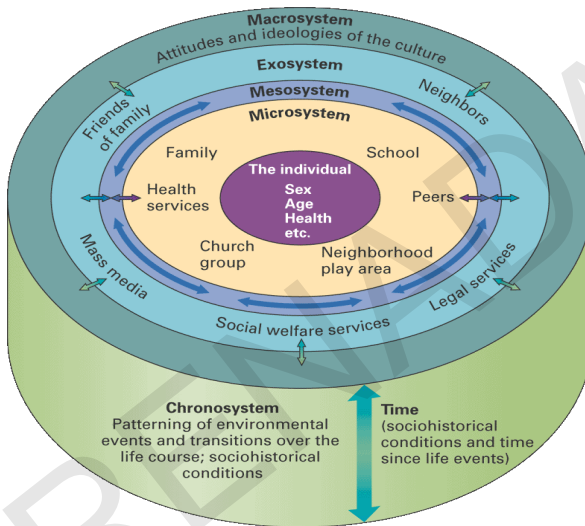
Lingkungan dalam proses belajar, berpengaruh besar untuk perkembangan emosi, terutama lingkungan yang berada paling dekat dengan anak khususnya ibu atau pengasuh anak. Thompson dan Lagatutta (2006), menyatakan bahwa perkembangan emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan hubungan keluarga dalam setiap hari, anak belajar emosi baik penyebab maupun konsekuensinya. Goleman (1995), menyatakan bahwa tingkah laku seseorang ditentukan oleh lingkungan, apa yang dialami dan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari lebih menentukan tingkah laku dan pola tanggapan emosi. Jika sejak usia dini anak mendapat latihan-latihan emosi yang tepat, maka kecerdasan emosinya akan meningkat. (Salovey & Mayer, 1995).

Suveg, Zeman, Flannery-Schroeder, & Cassano (2005), lebih mempertegas lagi pengaruh lingkungan terhadap perkembangan emosi, dengan menyatakan bahwa pendidikan emosi pada anak dapat dilaku-



kan melalui pengajaran secara langsung. Selain itu, dapat pula secara tidak langsung seperti melalui modeling, iklim emosi dalam keluarga, referensi sosial, komunikasi, dan pengungkapan stimulus emosi.

Menurut Broufenbrenner (dalam Santrock, 2000 dan Patmonodewo, 2000), perkembangan anak dipengaruhi oleh lima sistem lingkungan, terdiri dari: (1) mikrosistem; (2) mesosistem; (3) eksosistem; (4) makrosistem; dan (5) kronosistem.



Gambar 2.12 Teori sistem ekologi Broufenbrenner.

Lingkungan mikrosistem merupakan *setting* di mana anak hidup, meliputi keluarga inti, teman-teman sebaya, sekolah, dan tetangga. Dalam mikrosistem inilah interaksi yang paling dekat dengan agen sosial berlangsung, misalnya dengan orang tua, teman-teman sebaya, dan guru. Menurut Wenar (1994), lingkungan terdekat anak adalah lingkungan yang terkait dengan dimensi interpersonal, yang menekankan pada interaksi antar-individu seperti antara anak dan orang tua, saudara kandung, teman sebaya, dan guru.

Interaksi anak dengan lingkungan terdekat mengakibatkan besarnya pengaruh lingkungan ini terhadap perkembangan emosi anak. Mengacu pada teori Albert Bandura (dalam Santrock, 2002) menge-





Gambar 2.13 Anak dan lingkungan mikro.

nai *Social Learning Theory*, anak mengembangkan perilakunya melalui proses modeling atau imitasi. Bandura menyatakan bahwa modeling terbentuk karena adanya proses kognitif yang terdiri dari empat hal, yaitu adanya *attention*, *retention*, *motor reproduction*, dan *motivation*. Proses *attention* merupakan suatu kondisi di mana anak harus menemukan model yang cukup menarik untuk mengikat perhatian anak (Salkind, 2002), dan khususnya aspek perilaku yang signifikan dengan perilaku yang ditiru. Perhatian saja tanpa aspek perilaku yang cukup bermakna untuk ditiru, tidak akan membuat individu meniru model (Ormrod, 2004). Proses *retention* merupakan tahap kedua dalam belajar melalui model dengan mengingat perilaku yang telah diobservasi (Ormrod, 2004 & Salkind, 2002). Salah satu cara yang sederhana untuk mengingat apa yang telah dilihat adalah dengan *rehearsal*, yaitu mengulang apa pun yang dibutuhkan untuk diingat berkali-kali. Mengacu pada teori Bandura, individu mengingat representasi verbal (seperti langkah-langkah instruksi atau *labels* yang mendiskripsikan suatu kegiatan yang dibentuk) maupun gambaran visual perilaku yang telah dilihat. Kode-kode ingatan verbal dan visual ini sebagai *guide*, ketika individu membentuk perilaku yang diobservasi (Ormrod, 2004). Proses *motor reproduction* merupakan proses ketiga dalam modeling sebagai replikasi perilaku yang telah didemonstrasikan model (Ormrod, 2004), namun tanpa kontrol motorik yang tepat, anak tidak akan



mampu menirukan perilaku model (Salkind, 2002). Proses motivasi sebagai tahap terakhir dalam modeling. Motivasi dibutuhkan, karena tanpa keinginan untuk memperagakan apa yang telah dipelajari maka perilaku yang telah diamati tidak akan ditiru (Ormrod, 2004 & Salkind, 2002).

Dalam perkembangan emosi, proses modeling terhadap lingkungan mikro dapat terbentuk ketika anak mendapat stimulus berupa pengalaman-pengalaman emosi dari orang-orang yang ada di sekitarnya.

Hurlock (1991), mengungkapkan proses belajar yang menunjang perkembangan emosi terdiri dari belajar secara *trial and error*, belajar dengan meniru, belajar dengan identifikasi, belajar melalui pembiasaan, dan pelatihan. Belajar *trial and error* terutama melibatkan aspek reaksi. Anak belajar secara coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan terbesar kepadanya dan menolak perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan pemuasan. Cara belajar ini lebih umum digunakan pada masa kanak-kanak awal dibandingkan dengan sesudahnya, tetapi tidak pernah ditinggalkan sama sekali.

Belajar dengan cara meniru (*learning by imitation*) sekaligus memengaruhi aspek rangsangan dan aspek reaksi. Dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi tertentu pada orang lain, anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati. Sebagai contoh, anak yang suka ribut mungkin akan marah ketika ditegur oleh guru. Jika ia adalah anak yang populer di kalangan teman sebaya, mereka juga akan ikut marah kepada guru ini.

Belajar dengan mempersamakan diri (*learning by identification*) sama dengan belajar secara meniru, yaitu anak menirukan reaksi emosional orang lain dan tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Metode ini berbeda dari metode meniru dalam dua segi. *Pertama*, anak hanya meniru orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat; *kedua*, motivasi untuk meniru orang yang dikagumi



lebih kuat dibandingkan dengan motivasi untuk menirukan sembarang orang.

Belajar melalui pengkondisian (*conditioning*), berarti belajar dengan cara asosiasi. Dalam metode ini objek dan situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi. Metode ini berhubungan dengan aspek rangsangan, bukan dengan aspek reaksi. Pengkondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada tahun-tahun awal kehidupan karena anak kecil kurang mampu menalar, kurang pengalaman untuk menilai situasi secara kritis, dan kurang mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Setelah lewatnya masa kanak-kanak awal, penggunaan metode pengkondisian terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka.

Pelatihan (*training*) atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan, terbatas pada aspek reaksi. Kepada anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika sesuatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan dengan cara mengendalikan lingkungan apabila memungkinkan.

Berdasar uraian tersebut disimpulkan bahwa perkembangan emosi dipengaruhi oleh faktor kematangan dan belajar. Faktor kematangan berpengaruh terhadap respons individu dalam menyikapi berbagai keadaan yang dihadapi, baik dari dalam diri maupun konflik-konflik dalam proses perkembangan yang terjadi. Faktor belajar diperoleh dari lingkungan yang ada di sekitar anak terutama lingkungan yang berada dalam mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem.

4. POLA DAN VARIASI PERKEMBANGAN EMOSI

Pola perkembangan emosi pada anak usia dini dapat diramalkan (Hurlock, 1978: 210). Secara umum perkembangan emosi pada anak usia dini adalah:



Pada masa bayi, keterangsangan umum pada bayi dapat dibedakan menjadi reaksi yang sederhana dan mengesankan tentang kesenangan dan ketidak-senangan. Reaksi tidak menyenangkan diwujudkan dalam bentuk tangisan dan aktivitas lain. Sebaliknya, reaksi menyenangkan terlihat dalam relaksasi yang menyeluruh pada tubuhnya, dan dari suara yang menyenangkan. Bentuk-bentuk emosi seperti gembira, marah, takut, dan bahagia adalah ekspresi khas yang ada pada masa bayi. Seiring bertambahnya usia anak reaksi emosi cenderung lebih dapat dibedakan, bila marah anak akan cenderung melempar barang, mengejangkan tubuh, lari menghindari, bersembunyi, Adapun reaksi menyenangkan biasanya ditampakkan anak melalui kegiatan melompat, tertawa, dan reaksi spontan yang lain. Dengan bertambahnya kemampuan bahasa anak, maka anak akan cenderung mampu mengungkapkan perasaan anak sesuai dengan tingkat perkembangan bahasa anak.

Adapun menurut Desmita (2005: 116), menjelaskan pola perkembangan emosi anak dimulai sejak anak berada dalam kandungan (prenatal). Dan setelah lahir pola perkembangan emosi disertai dengan:

a. **Perkembangan temperamen**

Temperamen merupakan salah satu dimensi psikologis yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan emosional serta merespons. Secara sederhana temperamen dapat diartikan sebagai perbedaan kualitas dan intensitas respons emosional serta pengaturan diri yang memunculkan perilaku individual yang terlihat sejak lahir, yang relatif stabil dan menetap dari waktu ke waktu dan pada semua situasi, yang dipengaruhi oleh interaksi antara pembawaan, kematangan, dan pengalaman. Konsistensi temperamen ini dibentuk oleh faktor keturunan, kematangan, dan pengalaman terutama pola pengasuhan orang tua.

b. **Perkembangan kedekatan (*attachment*)**

Menurut Herbert (dalam Desmita, 2005: 120) *attachment* diartikan sebagai ikatan antara dua individu atau lebih, sifatnya adalah hubungan psikologis yang diskriminatif dan spesifik, serta mengikat seseorang dengan orang lain dalam rentang waktu dan ruang tertentu. Adapun Seifrt dan Hoffnung (dalam Desmita, 2005: 122), menjelaskan *attachment* sebagai hubungan timbal balik yang sama kuat antara ibu dan anak, walaupun satu sama lain berbeda dalam memenuhi kebutuhan kedekatan fisik dan emosionalnya.



Attachment atau kedekatan ini muncul karena adanya hubungan fisik antara anak dan orang tua atau anggota keluarga. Rasa kedekatan ini terbagi menjadi dua yaitu: kedekatan yang aman (*secure attachment*) dan ketertarikan yang tidak aman (*insecure attachment*).

3. **Perkembangan rasa percaya (*trust*)**

Pada perkembangan anak mengalami rasa percaya dan rasa tidak percaya. Rasa percaya akan cenderung memunculkan rasa aman dan percaya diri pada anak. Begitu pun rasa tidak percaya akan berakibat pada rasa tidak aman dan ketidakpercayaan diri anak.

4. **Perkembangan otonomi**

Menurut otonomi (dalam Desmita, 2005: 125), merujuk perkembangan otonomi sebagai kebebasan individu manusia untuk memilih, untuk menjadi kesatuan yang dapat memerintah, menguasai, dan menentukan dirinya sendiri. Adapun menurut Erikson (dalam Desmita, 2005: 126), otonomi atau kemandirian merupakan tahap kedua perkembangan psikososial yang berlangsung pada masa bayi dan masa baru pandai berjalan. Otonomi berkembang sesuai dengan perkembangan kemampuan mental dan motorik anak.

Adapun variasi emosi pada masing-masing anak berbeda-beda, perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya:

- a. **Keadaan fisik anak.** Anak yang sehat cenderung kurang emosional dibandingkan dengan anak yang kurang sehat.
- b. **Reaksi sosial terhadap perilaku emosional.** Reaksi sosial yang tidak menyenangkan akan mengakibatkan reaksi emosi anak jarang tampak dan terwujud dibandingkan dengan apabila reaksi sosial yang diterima anak menyenangkan.
- c. **Kondisi lingkungan.** Kondisi lingkungan dengan jenis kelamin sejenis berakibat semakin seringnya pelampiasan emosi dan lebih kuat.
- d. **Jumlah anggota keluarga.** Jumlah anggota keluarga besar cenderung berpotensi besar menimbulkan emosi dibandingkan keluarga kecil.



- e. **Cara mendidik anak.** Cara mendidik otoriter mendorong rasa cemas dan takut. Adapun cara mendidik permisif (serba boleh) dan demokratis mendorong berkembangnya semangat dan rasa kasih sayang.
- f. **Status sosial-ekonomi keluarga.** Anak dengan status sosial ekonomi yang rendah cenderung lebih mengembangkan rasa takut dibandingkan dengan anak yang memiliki keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi.

Adapun menurut Yusuf (2005), perkembangan emosi terbagi menjadi lima fase yaitu:

a. **Fase bayi (0-2 tahun)**

Masa bayi 0-2 tahun terbagi menjadi tiga kategori:

1) *Usia 0-8 minggu*

Kehidupan bayi sangat dikuasai oleh emosi. Emosi anak sangat bertalian dengan perasaan indriawi (fisik), dengan kualitas perasaan: senang dan tidak senang. Misal: anak tidur pulas atau senyum bila anak merasa kenyang, hangat dan nyaman, serta menangis karena lapar, haus, kedinginan, atau sakit.

2) *Usia 8 minggu-1 tahun*

Pada masa ini perasaan psikis sudah mulai berkembang anak merasa senang atau tersenyum bila melihat mainan yang tergantung di depan matanya. Tidak merasa senang (menangis) terhadap benda asing atau orang asing. Pada masa ini perasaan anak mengalami diferensiasi (penguraian), yaitu dari perasaan senang jasmaniah menjadi tidak senang, marah, takut, jengkel, dan terkejut.

3) *Usia 1-3 tahun*

Pada masa ini perasaan emosi anak sudah mulai terarah pada sesuatu (orang, benda, atau makhluk lain). Sejalan dengan perkembangan bahasa yang sudah dimulai pada usia dua tahun, maka anak dapat menyatakan perasaannya dengan menggunakan bahasa dan emosi. Pada fase ini anak bersifat labil (mudah berubah) dan mudah tersulut (mudah terpengaruh tetapi tidak lama).



b. **Fase prasekolah (4-6 tahun)**

Pada usia ini anak mulai menyadari dirinya, bahwa dirinya berbeda dengan bukan dirinya (orang lain atau benda). Kesadaran ini diperoleh dari pengalaman, bahwa tidak setiap keinginannya dipenuhi oleh orang lain atau benda lain. Anak menyadari bahwa keinginannya berhadapan dengan keinginannya orang lain, sehingga orang lain tidak selamanya memenuhi keinginannya. Bersama dengan itu, berkembang pula perasaan harga diri yang menuntut pengakuan dari lingkungannya. Jika lingkungannya (terutama orang tuanya) tidak mengakui harga diri anak, seperti memperlakukan anak secara keras atau kurang menyayangi maka pada diri anak akan muncul sikap keras kepala/menentang, menyerah jadi penurut yang diliputi rasa percaya diri kurang dengan sifat pemalu.

c. **Fase anak sekolah (sekolah dasar 6-12 tahun)**

Masa remaja adalah masa puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada masa remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah atau mudah sedih/murung).

d. **Fase dewasa**

Fase ini adalah fase di mana seseorang sudah harus mampu mengenali perasaan yang ada pada dirinya, dan tahu bagaimana harus melampiaskan.

Dari berbagai uraian tentang pola dan variasi perkembangan emosi pada anak usia dini dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi pada anak usia dini dapat diramalkan proses perkembangannya, Adapun variasi perkembangan emosi pada masing-masing anak berbeda-beda tergantung pada faktor yang memengaruhi. Beberapa faktor yang memengaruhi di antaranya:

- a. Keadaan fisik anak.
- b. Reaksi sosial terhadap perilaku emosional.



- c. Kondisi lingkungan.
- d. Jumlah anggota keluarga.
- e. Cara mendidik anak.
- f. Status sosial-ekonomi keluarga.

5. JENIS EMOSI

Berdasar hasil pengamatan terhadap ekspresi dan pola sistem saraf otonom, Lazarus (1991) mengategorikan emosi menjadi dua kategori, yaitu emosi primer atau dasar (*basic*) dan emosi sekunder (*derived*). Emosi primer merupakan emosi yang ada pada spesies mamalia, sedangkan emosi sekunder merupakan kombinasi dari beberapa emosi primer.

Terdapat beberapa perbedaan antar-ahli emosi dalam mengategorikan emosi primer. Mengacu pada pendapat Darwin, karakteristik yang biasa terdapat pada emosi primer: *pertama*, emosi primer berakar dari evolusi warisan, yang telah dimiliki sejak awal masa bayi dan muncul dengan cepat dan otomatis dalam interaksinya dengan lingkungan; *kedua*, emosi primer memiliki karakteristik sebagai ekspresi wajah yang universal dan dapat dikenali pada berbagai budaya yang berbeda; *ketiga*, emosi primer berkaitan dengan sistem sirkuit saraf di otak dan berkorelasi dengan aktivitas sistem otonom, namun Lazarus (1991) memberi empat perbedaan utama dalam menyimpulkan emosi-emosi yang masuk dalam kategori emosi primer, yaitu:

1. Emosi primer merupakan emosi asli dan elemen dari fisiologis.
2. Emosi primer ditemukan secara konsisten pada berbagai budaya dan beberapa spesies binatang.
3. Emosi primer ada sejak lahir atau pada tahun pertama kehidupan.
4. Emosi primer merupakan dorongan dan ekspresi yang lebih ditujukan sebagai tugas penyesuaian yang paling penting dalam mempertahankan diri dari bahaya, reproduksi, orientasi, dan eksplorasi (atau disebut juga sebagai universalitas biologis).



LaFreniere (2000), mengutip pendapat Ekman dalam membedakan konsep emosi primer, bahwa terdapat sembilan kriteria yang harus diperhatikan dalam menentukan emosi primer, yaitu:

- a. Ekspresinya bersifat universal.
- b. Pemunculannya sangat cepat.
- c. Dapat dibandingkan pada binatang lain.
- d. Merupakan fisiologi emosi yang khusus.
- e. Memiliki peristiwa *antecedent* yang universal.
- f. Koheren dalam sistem respons.
- g. Memiliki durasi yang berkelanjutan.
- h. Memiliki mekanisme yang otomatis.
- i. *Unbidden occurrence*.

Berdasar berbagai uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi primer memiliki karakteristik tertentu, di antaranya: bersifat fisiologis sebagai bawaan sejak lahir; berkaitan dengan kerja susunan syaraf otonom; dan ekspresinya bersifat universal.

Beberapa ahli membedakan emosi dalam beberapa bentuk. LaFreniere (2000), membedakan enam emosi dasar pada bayi yang terdiri dari dua emosi positif yaitu kegembiraan (*joy/happiness*) dan *surprise* atau *interest*, sedangkan emosi negatif terdiri dari empat macam, yaitu *anger, fear, sadness, dan disgust*. Saat anak memasuki usia prasekolah, emosi anak berkembang lebih kompleks dan mulai muncul perasaan bangga, malu, bersalah, dan empati.

Hurlock (1991), mengemukakan dua macam emosi yang umum pada anak-anak yaitu rasa ketakutan dan kemarahan. Pola emosi yang menyertai ketakutan adalah rasa malu, kecanggungan, kekhawatiran, dan kecemasan. Selain kedua pola emosi ini pada masa kanak-kanak juga mengalami kecemburuan, dukacita, keingintahuan, kegembiraan, dan kasih sayang. Kebahagiaan pada anak dipengaruhi oleh tiga hal yaitu penerimaan, kasih sayang, dan prestasi. Penerimaan bukan saja berarti penerimaan oleh orang lain, tetapi juga penerimaan terhadap diri sendiri. Anak yang diterima orang lain umumnya merasa lebih mudah menyukai dan menerima diri sendiri, sehingga mereka



menjadi orang yang menyesuaikan diri dengan baik serta disenangi teman sebayanya dan orang dewasa. Anak yang diterima dapat mengharapkan adanya kasih sayang. Semakin mereka diterima orang lain, semakin besar perasaan kasih sayang yang akan mereka peroleh. Akan tetapi, untuk memperoleh kasih sayang mereka juga harus menunjukkan kasih sayang. Kebahagiaan yang ketiga adalah prestasi. Agar anak berbahagia, prestasi mereka harus di bidang yang dianggap penting oleh anggota kelompok sosial di mana mereka menyatukan diri.

Lazarus (1991), membedakan kondisi emosi dalam dua kategori, yaitu emosi negatif yang berasal dari hubungan yang mengancam atau kondisi yang menyakitkan, serta emosi positif yang berasal dari suatu kondisi yang menguntungkan. Reaksi emosi negatif terdiri dari marah, kecemasan, rasa malu atau bersalah, kesedihan, cemburu, dan jijik. Adapun reaksi emosi positif terdiri dari kebahagiaan, rasa senang, bangga, cinta, pengharapan, dan perasaan terharu atau belas kasihan.

Ortony, Clore, dan Collins (dalam Plutchik, 2003), menggambarkan emosi sebagai reaksi valensi terhadap peristiwa, *agent*, atau benda dengan sifat-sifat khusus mereka, yang ditentukan oleh bagaimana situasi yang dihadapi ditafsirkan. Kata valensi digunakan dalam pengertian positif dan negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa emosi meliputi perasaan yang menyenangkan (*pleasant*) maupun tidak menyenangkan (*unpleasant*). Perasaan menyenangkan biasanya terkait dengan emosi positif sebagai sesuatu yang baik atau diinginkan, sedangkan emosi negatif biasanya digambarkan sebagai sesuatu yang buruk atau tidak diinginkan. Secara lebih lanjut Tomkins (dalam Plutchik, 2003), membagi emosi dasar ke dalam dua kategori besar, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif terdiri dari *interest* (perhatian atau minat), *surprise* (ke Kaguman), dan *joy* (kegembiraan). Emosi negatif terdiri dari *anguish* (kesedihan), *fear* (takut), *shame* (malu), *disgust* (jijik), dan *rage* (kemarahan).

Plutchik (2003), membedakan emosi sebagai emosi dasar yang terdiri dari marah, sedih, kegembiraan, dan takut, emosi serta terdiri dari jijik, terkejut, dan malu. Emosi biasanya dideskripsikan sebagai emosi positif dan negatif. Emosi seperti takut, marah, jijik, dan sedih



biasanya terkait dengan emosi negatif, sedangkan emosi seperti rasa gembira, ketertarikan, dan cinta dideskripsikan sebagai emosi positif. Dalam perkembangan teorinya Plutchik menggambarkan emosi terdiri dari delapan dimensi emosi dasar. Kedelapan dimensi emosi ini disajikan secara bipolar, yaitu pengrusakan atau *destruction* (*rage* atau pengrusakan, *anger* atau kemarahan) dan perlindungan atau *protective* (*fear* atau takut, panik); penggabungan atau *incorporation* (*acceptance* atau penerimaan, *trust* atau kepercayaan) dan penolakan atau *rejection* (*disgust* atau jijik, *revulsion*); reproduksi atau *reproduction* (*joy* atau kebahagiaan, *elation* atau kegembiraan) dan keterpisahan atau *reintegration* (*sadness*, *grief* atau dukacita); eksplorasi atau *exploration* (*interest*, *expectation*) dan orientasi atau *orientation* (*surprise*, *astonishment* atau keheranan).

Salah satu karya paling berpengaruh dari Plutchik adalah klasifikasinya terhadap emosi manusia yang disebut *Roda Emosi Plutchik* (*Plutchik's Wheel of Emotions*). Ia mengajukan delapan emosi dasar yang masing-masing dapat dibagi tiga menurut intensitasnya. Emosi yang digambarkan dalam roda emosi ini dapat diamati pada Gambar 2.14 di halaman berikut ini.

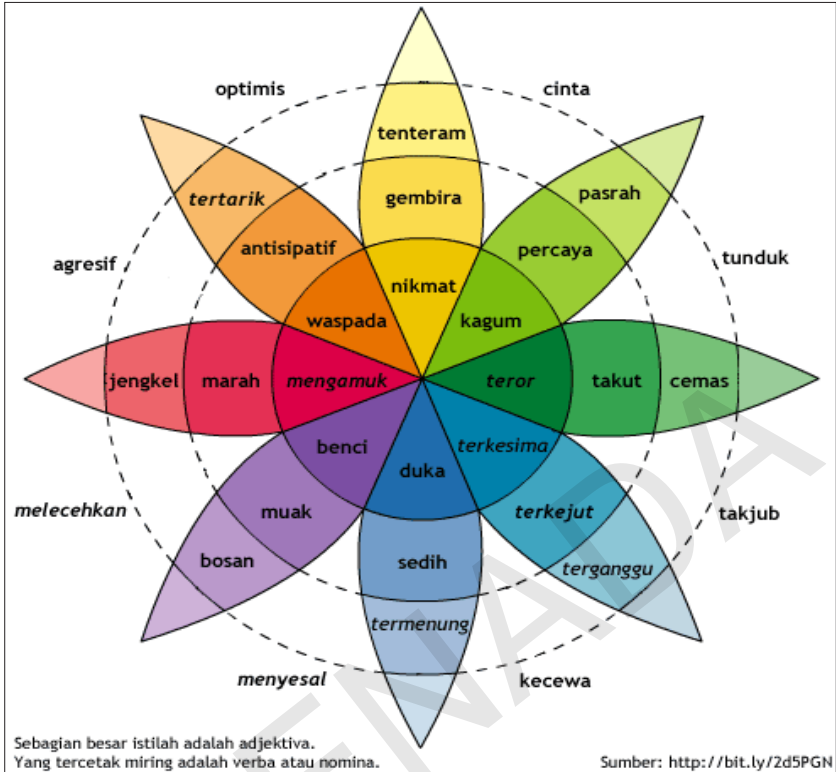
Berikut daftar kedelapan emosi dasar dan tiga subbagiannya berurut menurut intensitas dari rendah ke tinggi:

1. Kegembiraan (*joy*): *serenity-joy-ecstasy*.
2. Kepasrahan (*acceptance*): *acceptance-trust-admiration*.
3. Ketakutan (*fear*): *apprehension-fear-terror*.
4. Keterkejutan (*surprise*): *distraction-surprise-amazement*.
5. Kesedihan (*sadness*): *pensiveness-sadness-grief*.
6. Kemuakkan (*disgust*): *boredom-disgust-loathing*.
7. Kemarahan (*anger*): *annoyance-anger-rage*.
8. Antisipasi (*anticipation*): *interest-anticipation-vigilance*.

Gabungan emosi-emosi dasar ini menyusun delapan emosi lanjut:

1. Kecintaan (*love*)
2. Ketundukkan (*submission*)
3. Ketakjuban (*awe*)





Gambar 2.14 Roda emosi Plutchik.

4. Kekecewaan (*disapproval*)
5. Penyesalan (*remorse*)
6. Pelecehan (*contempt*)
7. Keagresifan (*aggressiveness*)
8. Optimisme (*optimism*)

Menurut Argyle (2001), orang mempunyai sejumlah emosi negatif seperti marah, cemas, depresi, dan lainnya, namun hanya memiliki satu pengertian emosi positif yang biasanya digambarkan sebagai *joy* atau kegembiraan. Penelitian mengenai emosi positif menunjukkan bahwa perasaan tersebut terdiri dari kegembiraan (*enjoyment*), perasaan lega (*relief*), dan percaya diri (*self confidence*).

Frederickson (dalam Lucas, dkk., 2003; Mayne dan Bonnano,



2001; Argyle, 2001), mencatat bahwa banyak emosi positif dengan mudah diidentifikasi dalam kecenderungan aksi (*action*). Emosi positif secara sederhana diidentifikasi dengan *a pleasant valence*. Adapun secara umum emosi positif merupakan emosi yang menyenangkan, seperti *joy*, *happiness*, *elation*, dan *pleasure*. Secara lebih khusus emosi ini mencakup *courage* (keberanian/keteguhan hati), *hope* (harapan), *love* (kasih sayang), *wonder* (kagum); dan beberapa mencantumkan *interest* (ketertarikan/minat), *surprise*, dan *desire* (hasrat). Selain perasaan-perasaan ini, perasaan positif dapat disimpulkan sebagai kombinasi dari *high pleasantness* dan *high arousal*, serta meliputi beberapa emosi seperti *interest*, *engaged*, dan *active*.

Ditinjau dari model struktur emosi positif, Watson (2000) mengungkapkan bahwa emosi positif dapat dipilah dalam tiga area, yaitu *joviality* (kegembiraan), *self-assuredness* (keyakinan diri), dan *attention* (perhatian). Hampir sejalan dengan model ini, Frederickson (dalam Lucas, dkk., 2003; Mayne dan Bonnano, 2001) membedakan empat tipe area emosi positif, yaitu *joy* (kegembiraan), *interest* (ketertarikan), *contentment* (kepuasan hati), dan *love* (cinta). *Joy* merupakan bagian dari kebahagiaan yang berperan mengembangkan keterampilan intelektual, sosial, dan fisik. Menurut Mayne dan Bonnano (2001), *joy* dapat berupa *happiness*, *amusement*, *elation*, dan *gladness* sebagai kondisi yang muncul berkaitan dengan kecenderungan aksi berupa aktivitas bebas seperti anak yang melompat, berlari, bermain, atau aktivitas bermain yang sengaja diciptakan tidak hanya melibatkan permainan fisik dan sosial namun melibatkan pula permainan artistik dan intelektual. *Interest* berperan penting dalam mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuan. *Interest* dapat berupa perasaan *curiosity*, *intrigue*, *excitement*, *wonder*, dan *intrinsic motivation interest* sebagai suatu hasil yang menyokong minat bereksplorasi juga membangun gudang pengetahuan dan kemampuan kognitif individu. *Contentment* tidak dikaitkan dengan melakukan sesuatu, tetapi terkait dengan perasaan seseorang terhadap dunia dan pandangan yang lebih terintegrasi antara diri dan dunia. *Contentment* berhubungan dengan suatu kesadaran emosi yang mencakup kesadaran diri dan keterbukaan terha-



dap pengalaman. *Contentment* biasanya diidentikkan dengan perasaan tenang. *Love* berperan dalam menguatkan ikatan sosial dan kelekatan. *Love* merupakan gabungan berbagai emosi positif mencakup *interest*, *joy*, dan *contentment* dengan orang lain dalam memfasilitasi interaksi sosial dan kedekatan pada setiap tahap pembentukan hubungan.

Berdasar uraian tersebut, emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/distress*), jijik, dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya.

Selain dibedakan dalam kategori emosi primer dan sekunder, dapat disimpulkan pula bahwa emosi terdiri dari emosi positif dan negatif. Secara ringkas kategori emosi ini dapat diamati dari tabel emosi di bawah ini.

Tabel 2.1 Emosi positif dan emosi negatif.

Emosi Positif	Emosi Negatif
+ <i>eagerness</i> (rela)	– <i>impatience</i> (tidak sabaran)
+ <i>humor</i> (lucu)	– <i>uncertainty</i> (kebimbangan)
+ <i>joy</i> (kegembiraan/keceriaan)	– <i>anger</i> (rasa marah)
+ <i>pleasure</i> (senang/kenyamanan)	– <i>suspicion</i> (kecurigaan)
+ <i>curiosity</i> (rasa ingin tahu)	– <i>anxiety</i> (rasa cemas)
+ <i>happiness</i> (kebahagiaan)	– <i>guilt</i> (rasa bersalah)
+ <i>delight</i> (kesukaan)	– <i>jealous</i> (cemburu)
+ <i>love</i> (cinta/sayang)	– <i>annoyance</i> (jengkel)
+ <i>excitement</i> (ketertarikan)	– <i>fear</i> (takut)
	– <i>depression</i> (depresi)
	– <i>sadness</i> (kesedihan)
	– <i>hate</i> (rasa benci)

Sumber: Ali Nugraha & Yeni Rachmawati (2004).

6. EKSPRESI EMOSI

Prawitasari (1993), menyatakan bahwa emosi negatif—seperti marah, cemas, bosan, cemburu, dengki, dan sedih—lebih banyak



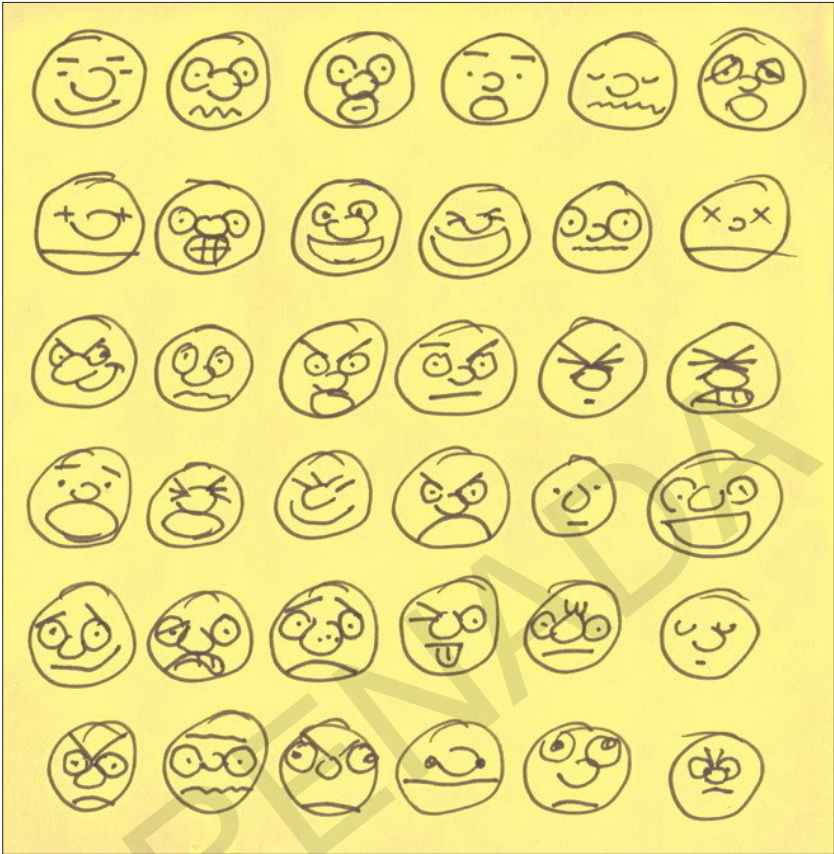
diteliti dibandingkan dengan emosi positif seperti gembira, bahagia, ceria, sabar. Menurut Prawitasari (1993), hal ini mungkin disebabkan oleh adanya anggapan bahwa emosi positif membuat orang lebih sehat jasmani dan mentalnya, sebaliknya emosi negatif yang berat biasanya menimbulkan banyak masalah.

Emosi positif maupun negatif dapat diamati dari ekspresi emosi yang tampak dari ekspresi wajah, gerakan tubuh dan tangan, atau melalui komunikasi nonverbal (termasuk cara bicara dan nada suara). Ekspresi emosi melalui wajah bersifat universal terutama untuk ekspresi senang dan marah (Prawitasari, 1993). Selanjutnya, dalam penelitian lebih lanjut, Prawitasari (2000) mengungkapkan bahwa ekspresi emosi dapat dilakukan secara verbal dan terkait penggunaan bahasa. Halbergstadt, dkk. (dalam Prawitasari, 2000), menyimpulkan bahwa subjek yang sedih akan cenderung memilih kata yang sedih pula dibandingkan dengan subjek yang senang dalam situasi yang kurang jelas.

Lucas, Diener, & Larsen (2003), menyatakan bahwa emosi memiliki komponen ekspresi yang dapat dikenali oleh orang lain. Laporan informasi mengenai ekspresi emosi dapat digunakan sebagai alternatif pengganti laporan diri atau *self report*. Ekspresi emosi dapat diamati dari ekspresi wajah, kondisi psikofisiologis, dan perkataan yang diungkapkan melalui *Emotion-Sensitive Tasks*.

Ekspresi emosi yang paling banyak diteliti adalah ekspresi wajah. Meski demikian terdapat beberapa ekspresi emosi lain yang dapat diamati seperti ekspresi vokal, gerakan tubuh yang mengacu pada pola utama gerakan otot, atau lebih sering dikenal sebagai sikap dan gerakan tubuh (Lazarus, 1991). Lucas, Diener, & Larsen (2003) menjelaskan bahwa dalam melakukan pengukuran ekspresi wajah positif, *rater* perlu melakukan penilaian terhadap ekspresi emosi secara keseluruhan dengan mencari tanda-tanda khusus emosi dalam ekspresi wajah yang menjadi target yang tampak. Sebagai contoh, *Facial Action Coding System* (FACS) yang dikembangkan oleh Ekman & Friesen tahun 1975, 1978 menuntut *rater* untuk membuat *judgements* mengenai emosi berdasar gerakan-gerakan otot di wajah. Meski demikian, pengukuran





Gambar 2.15 Berbagai ekspresi wajah.

validitas dan reliabilitas perbedaan individu dalam emosi positif dapat dihasilkan dari gambar tetap seperti *yearbook photos*. Selanjutnya, pengukuran ekspresi wajah dapat menggunakan teknik *electromyographical*. Teknik ini mengukur kontraksi otot di wajah dan membandingkan kontraksi otot ini untuk mengetahui perubahan yang terjadi ketika emosi diekspresikan.

Penelitian akhir-akhir ini juga memfokuskan ekspresi emosi yang dikorelasikan dengan pola respons fisiologis. Pola ini biasanya dikaitkan dengan pola saraf otonom dan organ-organ dalam yang berhubungan seperti jantung, kelenjar endokrin, dan sistem kardiovaskular (Lazarus, 1991). Menurut Lucas, Diener, & Larsen (2003), peng-



ukuran fisiologis telah digunakan untuk mengukur emosi dengan mengamati detak jantung, tekanan darah, temperatur tubuh, temperatur jari, pernapasan, dan kondisi kulit.

Emotion-Sensitive Tasks, merupakan salah satu bentuk pengukuran ekspresi emosi yang didasarkan pada asumsi bahwa kondisi emosi memengaruhi proses kognitif dan kecenderungan tindakan seseorang. Orang yang bahagia akan banyak mengeluarkan kata-kata yang menunjukkan suasana hatinya yang bahagia. Hal ini dapat diamati dari tugas melengkapi kalimat dan *word-recognition*. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa partisipan yang bahagia lebih cepat daripada partisipan yang berada dalam kondisi netral untuk mengidentifikasi kata-kata positif sebagai kata-kata, dan partisipan yang bahagia lebih menunjukkan rasa senang dalam melengkapi kalimat dengan bentuk kata positif daripada partisipan yang tidak bahagia (Lucas, Diener, & Larsen, 2003).

Darwin (dalam Plutchik, 2003), merupakan tokoh pendahulu yang telah melakukan pengamatan mengenai ekspresi emosi. Darwin mengemukakan bahwa ekspresi emosi dapat diamati dari perilaku yang tampak, seperti postur atau sikap tubuh, *gesture* atau gerakan tubuh, dan ekspresi wajah.

Menurut Plutchik (2003), ekspresi emosi dapat diamati dari ekspresi wajah, ekspresi tubuh, dan ekspresi vokal. Ekspresi wajah lebih bersifat universal terutama pada enam emosi dasar yaitu kebahagiaan, kesedihan, takut, marah, jijik, dan *surprise* (keterkejutan). Ekspresi wajah sebenarnya merupakan bagian dari ekspresi tubuh sebagai aspek perilaku nonverbal. Perilaku lain yang menunjukkan ekspresi tubuh yang dapat digunakan sebagai cara mengomunikasikan keadaan perasaan adalah gerakan mata, arah pandangan, gerak dan sikap tubuh, jarak sosial, dan sentuhan. Adapun ekspresi vokal pada manusia disampaikan dengan suara atau bunyi vokal, sebagai campuran yang kompleks baik pada pola linguistik (contoh: kode-kode yang disebut kata-kata) maupun elemen-elemen nonlinguistik; yang mengacu pada suara, nada, dan bunyi hidung.

Berdasar uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ekspresi





Gambar 2.16 Ekspresi emosi melalui sikap tubuh.

emosi terdiri dari ekspresi verbal dan nonverbal. Ekspresi verbal misalnya menulis dalam kata-kata, berbicara tentang emosi yang dialami, dan lainnya. Ekspresi nonverbal misalnya perubahan ekspresi wajah, ekspresi vokal atau (nada suara dan urutan pengucapan), perubahan fisiologis, gerak dan isyarat tubuh, dan tindakan-tindakan emosional, sebagai berikut:

1. **Ekspresi wajah.** Mengapa Anda bisa tahu seseorang bahagia atau sedih? Sebab emosi bahagia dan sedih ini diekspresikan melalui raut wajah. Hanya dengan melihat wajah seseorang, Anda sering tepat menebak emosi yang dialami orang itu. Anda tahu wajah seseorang yang marah, sedih, bahagia, takut, atau terkejut. Pasti berbeda wajah yang ditunjukkan pada saat marah dan pada saat sedih.
2. **Ekspresi vokal.** Biasanya nada suara vokal seseorang akan berubah mengiringi emosi yang dialami. Seseorang yang marah nada suaranya akan meninggi. Mereka yang bahagia akan lepas dan lancar. Adapun mereka yang sedih mungkin terbata-bata. Tidak jarang kita tahu emosi yang dialami seseorang hanya dari nada suaranya saja.
3. **Perubahan fisiologis.** Saat Anda merasakan emosi terdapat perubahan fisiologis yang mengiringi baik yang dapat Anda rasakan maupun tidak. Pada saat takut, Anda mungkin merasakan detak jantung meningkat, berdebar-debar, kaki dan tangan gemetar, bulu kuduk merinding, otot wajah menegang, berkeringat, dan kencing di celana. Perubahan-perubahan itu tidak jarang juga diketahui orang lain.
4. **Gerak dan isyarat tubuh.** Begitulah, emosi diekspresikan dalam



gerak dan isyarat tubuh. Kita kadang cukup tahu seseorang sedang gugup atau jatuh cinta hanya dari bahasa tubuhnya. Seseorang yang gugup menjadi tidak hati-hati, banyak melakukan gerakan tak perlu, sering melakukan kesalahan, berkeringat, dan semacamnya. Orang yang jatuh cinta menatap yang dicintai lebih sering, duduk condong padanya, dan tersenyum lebih lebar.

5. **Tindakan-tindakan emosional.** Pada saat mengalami emosi, kadang seseorang hanya diam saja. Tetapi, diam pun adalah tindakan yang mencerminkan keadaan emosional. Beberapa tindakan emosional lain misalnya saat takut meringkuk di bawah meja, saat sedih menangis, saat marah membanting gelas, saat kecewa menyalahkan orang lain, dan saat tersinggung memaki.

7. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN EMOSI ANAK USIA DINI

Uraian mengenai karakteristik dan perkembangan emosi anak usia dini memberi gambaran lebih utuh tentang karakter emosi anak, yang berbeda dengan karakter emosi pada tahap selanjutnya. Hurlock (1993), menyatakan bahwa karakter emosi pada anak usia dini sangat kuat pada usia 2,5-3,5 tahun dan 5,5-6,5 tahun. Beberapa ciri utama reaksi emosi pada anak adalah sebagai berikut:

- a. Reaksi emosi anak sangat kuat, anak akan merespons suatu peristiwa dengan kadar kondisi emosi yang sama. Semakin bertambah usia anak, anak akan semakin mampu memilih kadar keterlibatan emosinya.
- b. Reaksi emosi sering kali muncul pada setiap peristiwa dengan cara yang diinginkannya. Anak dapat bereaksi emosi kapan saja mereka menginginkannya. Kadang tiba-tiba anak menangis saat bosan atau karena suatu kondisi yang tidak jelas. Semakin bertambah usia anak, kematangan emosi anak semakin bertambah sehingga mereka mampu mengontrol dan memilih reaksi emosi yang dapat diterima lingkungan.
- c. Reaksi emosi anak mudah berubah dari satu kondisi ke kondisi lain. Bagi seorang anak sangat mungkin sehabis menangis akan langsung tertawa keras melihat kejadian yang menurutnya lucu.



Reaksi ini menunjukkan spontanitas pada diri anak dan menunjukkan kondisi asli (*genuine*) di mana anak sangat terbuka dengan pengalaman-pengalaman hatinya.

- d. Reaksi emosi bersifat individual, artinya meskipun peristiwa pencetus emosi sama namun reaksi emosinya dapat berbeda-beda. Hal ini terkait dengan berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan emosi terutama pengalaman-pengalaman dari lingkungan yang dialami anak.
- e. Keadaan emosi anak dapat dikenali melalui gejala tingkah laku yang ditampilkan. Anak-anak sering kali mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi secara verbal. Kondisi emosi yang dialami anak lebih mudah dikenali dari tingkah laku yang ditunjukkan.

Pemahaman mengenai karakteristik emosi anak akan sangat membantu orang tua dan pendidik dalam memberi stimulasi atau rangsangan emosi yang tepat bagi anak. Keterbatasan pemahaman emosi anak sering kali menimbulkan ketidaktepatan orang dewasa dalam merespons emosi anak. Kondisi ini dapat mengakibatkan munculnya permasalahan baru dalam aspek emosi. Contohnya, seorang anak usia sekitar 2,5 tahun cenderung mudah mengalami *temper tantrum* (mudah marah, mengamuk), secara psikologis kondisi ini terkait dengan fenomena fase perkembangan *terrible twos* yang umum dialami oleh anak, namun orang dewasa yang tidak memahami kondisi tersebut akan melabeli perilaku anak dengan label-label negatif seperti anak nakal, anak tidak dapat diatur, dan anak sulit. Jika label ini terus-menerus diterima anak dari lingkungan, maka perkembangan emosi yang wajar dialami tersebut dapat berubah menjadi kondisi emosi yang permanen dan berkembang menjadi fiksasi dalam proses perkembangan anak. Ketidakmampuan orang tua merespons emosi anak dengan tepat, akan memperburuk perkembangan emosi anak.



3

Perspektif Perkembangan Emosi

Perspektif emosi yang akan dibahas dalam bab ini diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih menyeluruh tentang perkembangan dan fungsi emosi pada manusia. Berdasarkan buku yang telah ditulis LaFreniere (2000), terdapat tiga perspektif dalam perkembangan emosi, yaitu perspektif evolusi, psikobiologis, dan psikologis.

A. PERSPEKTIF EVOLUSI

Pembahasan mengenai perspektif evolusi didasari oleh konsep-konsep utama pada ilmu biologi yang diaplikasikan dalam permasalahan emosi. Diawali dengan pembahasan mengenai evolusi biologi dan etologi dari pandangan ilmu biologi yang menekankan pada hubungan organisme dengan lingkungannya.

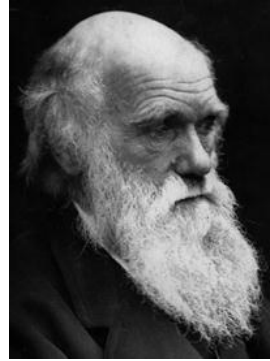
Teori evolusi yang berkembang sejak abad ke-19, dipelopori oleh dua tokoh terkenal yaitu, Charles Darwin dengan teori seleksi alam (*natural selection*), dan Gregor Mendel dengan hukum warisan (*law of inheritance*).

Darwin dengan teori evolusinya telah menggemparkan banyak kalangan baik agamawan maupun para ilmuwan. Terdapat lima poin penting mengenai kesimpulan Darwin dalam publikasinya yang diberi



judul *On the Original of Species* (1859), yaitu:

- a. Kesimpulan penting terkait dengan populasi manusia dikemukakan berdasar hasil pengamatan yang menyatakan bahwa keturunan dari berbagai generasi membawa sifat bawaan dari orang tuanya.
- b. Masing-masing individu dalam setiap spesies memiliki berbagai bentuk morfologi, fisiologi, dan tingkah laku.
- c. Beberapa varian dapat lebih *survive* dan meninggalkan keturunan daripada yang lain, yang berfungsi memenuhi karakteristik sesuai tuntutan lingkungan yang ditempati. Teori ini merupakan teori Darwin mengenai seleksi alam (*natural selection*).
- d. Keturunan biasanya mewarisi karakteristik orang tuanya. Karakteristik tertentu akan bertahan lebih sering daripada yang lain, dan seleksi alam akan mengulang-ulang karakteristik yang terbaik sebagai yang paling sesuai di lingkungan.
- e. Selama sejarah bumi, kondisi lingkungan terus berubah, spesies juga mengalami perubahan saat memasuki lingkungan baru, dan secara berangsur-angsur berubah semakin sesuai dengan kondisi baru.



Gambar 3.1.
Charles Darwin

Teori evolusi Darwin mengenai seleksi alam telah berdampak besar bagi revolusi pemikiran mengenai manusia. Teori ini telah menata ulang dan memberi energi bagi ilmu biologi dan perilaku, yang terus berkembang sampai saat ini.

Saat awal dipublikasikan, teori Darwin masih memiliki kelemahan terkait dengan tidak adanya penjelasan mengenai mekanisme perhitungan transmisi karakteristik dari generasi satu ke generasi berikutnya. Jika seleksi alam adalah kunci untuk menentukan ciri atau karakteristik yang lebih sesuai dengan lingkungan, bagaimana karakteristik ini bertahan pada spesies tertentu?



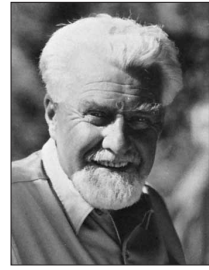
Gregor Mendel, mencoba melakukan eksperimen terhadap organisme yang lebih sederhana dan memfokuskan penelitiannya pada karakteristik yang diekspresikan sebagai pembagian kedua orang tua terhadap keturunannya. Mendel mencoba melakukan pengetesan secara kuantitatif untuk menguji hipotesisnya mengenai hereditas/keturunan. Berdasarkan penelitiannya dapat disimpulkan bahwa setiap karakteristik individual atau *phenotype*, merupakan hasil dari kombinasi gen yang unik diperoleh dari kedua orang tuanya, yang disebut *genotype*. Observasi penting Mendel terhadap penyilangan tumbuh-tumbuhan menunjukkan bahwa ketidakcocokan *genotype* menghasilkan generasi keturunan pertama yang hanya memiliki satu tipe yang menunjukkan dominansi. Adapun pada generasi-generasi berikutnya penyilangan menghasilkan 75% bentuk dominan dan 25% bentuk resesif. Hasil penelitian ini memiliki poin metodologis yang sangat penting terhadap penelitian-penelitian lapangan maupun laboratoris untuk menguji hipotesis ilmiah mengenai keturunan.

Perkembangan selanjutnya terhadap penelitian pada anak-anak kembar menunjukkan bahwa meskipun gen dari orang tua diturunkan kepada keturunannya, tetapi masing-masing gen ini akan dibangun oleh protein di dalam tubuh masing-masing individu sehingga membentuk struktur fisiologis organisme. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gen dapat memengaruhi perilaku secara tidak langsung dan pengaruhnya merupakan interaksi dari dalam diri organisme dan lingkungan eksternal.

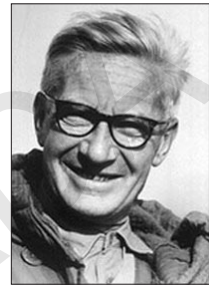
Bermula dari teori evolusi Darwin yang menekankan pada faktor alamiah, teori etologi yang dipelopori oleh Lorenz dan Tinbergen (1930-an), menggambarkan komponen respons emosional yang dapat diamati dan diarahkan pada empat pertanyaan dasar mengenai evolusi, perkembangan, penyebab, dan fungsi dari perbandingan komparatif. Para etologis klasik menyimpulkan bahwa perilaku-perilaku spesies tertentu digunakan untuk tujuan pengklasifikasian, terutama terkait dengan karakteristik morfologis untuk membedakan spesies tertentu yang dihubungkan dengan jejak nenek moyangnya. Salah satu kontribusi penting teori Darwin terkait dengan ekspresi wajah



dan gerakan yang tepat dalam pembahasan mengenai anatomi otot dan ekspresi. Para etologis mengasumsikan bahwa spesies yang berhubungan dekat memiliki pola ekspresi wajah yang mirip dibanding yang hubungan spesiesnya jauh. Hal ini terbukti dengan adanya kemiripan ekspresi wajah pada primata pada saat menjalin interaksi sosial. Meski manusia memiliki anatomi otot yang kompleks untuk mendukung ekspresi wajah, namun ekspresi tersebut mirip dengan tujuh atau delapan ekspresi dasar pada simpanse. Lebih lanjut, studi neurobiologis menyimpulkan bahwa otak primata tersusun dari koleksi-koleksi neuron yang memproses kepekaan informasi sensoris pada wajah, meliputi pengenalan terhadap wajah-wajah yang familier dan ekspresi-ekspresi emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ekspresi dan pengenalan terhadap emosi dasar merupakan adaptasi primata yang sangat penting. Berdasar pandangan etologi ini, tidak diasumsikan bahwa anak lahir sebagai tabula rasa atau kertas kosong, yang sangat tergantung pada tindakan-tindakan lingkungan di sekelilingnya. Anak terlahir dengan membawa predisposisi, preferensi, dan refleks-refleks yang telah dibentuk oleh seleksi alam untuk persiapan dalam beradaptasi dengan lingkungan.



Konrad Lorenz
(1903-1989)



Nikolaas Tinbergen
(1907-1988)

Gambar 3.2
Tokoh-tokoh Etologi

B. PERSPEKTIF PSIKOBIOLOGIS

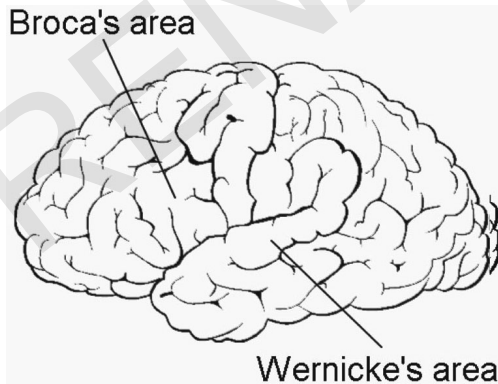
Perspektif psikobiologi mengamati kondisi emosional berdasar kondisi neurologis dan fisiologis. Para pakar neurologis menggunakan berbagai teknik untuk mengidentifikasi mekanisme otak terkait dengan bagaimana memilah perhatian, memproses, dan mengevaluasi stimulasi indra, dan menunjukkan kondisi emosi yang signifikan. Analisis neurobiologis dilakukan dengan mengamati penempatan



fungsi dalam otak. Dalam pengamatan ini dibahas mengenai anatomi otak, luka bekas kecelakaan, luka yang dihasilkan penelitian, stimulasi elektrik, stimulasi biokimiawi, patologi otak, dan fungsi otak dalam berimajinasi.

Dalam rangka memahami fungsi otak, memasuki abad ke-20 mulai dikembangkan teknik untuk memetakan otak manusia dan memahami bagaimana fungsinya. Penelitian terhadap 100 miliar sel otak dalam susunan saraf pusat manusia yang berfungsi menciptakan pikiran dan emosi, sangat menarik untuk para peneliti.

Pengamatan terhadap anatomi otak sudah dimulai sejak abad ke-19 pada masa teori evolusi Darwin banyak dibicarakan. Beberapa neurolog yang terkenal masa itu adalah John Highlings-Jackson dan Paul Broca. Penelitian-penelitiannya terhadap binatang sangat penting karena menunjukkan adanya kemiripan fungsi pada otak vertebrata dan menunjukkan adanya stimulasi artifisial yang dapat meniru rantai peristiwa yang mengacu pada stimulasi alamiah.



Gambar 3.3 Otak area Broca dan Wernicke.

Selain pengamatan terhadap anatomi oleh Broca, kasus kecelakaan yang dialami oleh Phineas Gage (1848), yang terkena ledakan sekumpulan paku besi yang mengenai bagian depan otaknya, telah memberikan pemahaman kepada para ilmuwan mengenai area-area khusus pada otak yang berkaitan dengan fungsi-fungsinya. Gage yang sebelum kecelakaan dikenal sebagai orang yang sangat ramah dan man-



dor yang bertanggung jawab, namun setelah kecelakaan ia berubah menjadi orang yang mudah marah dan sangat tidak “terduga”. Kasus Gage ini, menginspirasi para ilmuwan untuk mengadakan penelitian tentang luka pada otak yang dieksperimenkan. Percobaan pada tikus yang diberi luka pada otaknya secara sistematis telah dilakukan oleh Philip Brad dan Cannon. Berdasar hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa *hypothalamus* merupakan pusat emosi di otak, sementara neokorteks berfungsi untuk menghalangi ekspresi emosi yang tidak terkendali. Penelitian lain dengan mencederai otak monyet pada bagian lobus temporal dilakukan oleh Kluver dan Bucy (1937). Dilaporkan bahwa cedera pada bagian ini menyebabkan binatang kehilangan rasa takut dan ketidaktepatan dalam bereaksi terhadap rasa takut. Mereka juga menunjukkan ketidakmampuan seksual dan perilaku makan yang maladaptif, seperti memakan bebatuan. Beberapa gejala ini dikenal dengan sindrom Kluver-Bucy.

Penelitian tentang otak yang dipelopori Hess ilmuwan dari Swiss dilakukan dengan teknik eksperimen menggunakan stimulasi elektrik untuk mencederai otak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jika terdapat bagian penting neuron-neuron dalam otak yang distimulasi dan memiliki bentuk yang pasti terhadap perilaku yang dimunculkan, berarti dapat disimpulkan bahwa neuron adalah bagian otak yang mengontrol perilaku ini. Otak berkomunikasi berdasar tanda-tanda transmisi elektrik dan kimiawi dari neuron di satu area ke area otak yang lain.

Gibbs, Gibbs, dan Fuster (1948), memublikasikan artikel mereka mengenai pengalaman emosional yang diikuti dengan amnesia karena epilepsi. Pengamatan ini menunjukkan bahwa stimulasi elektrik pada tempat-tempat yang tepat di area limbik otak seperti pada penderita epilepsi, akan menghasilkan kondisi emosional, gerakan-gerakan tak terkontrol, dan gejala amnesia.

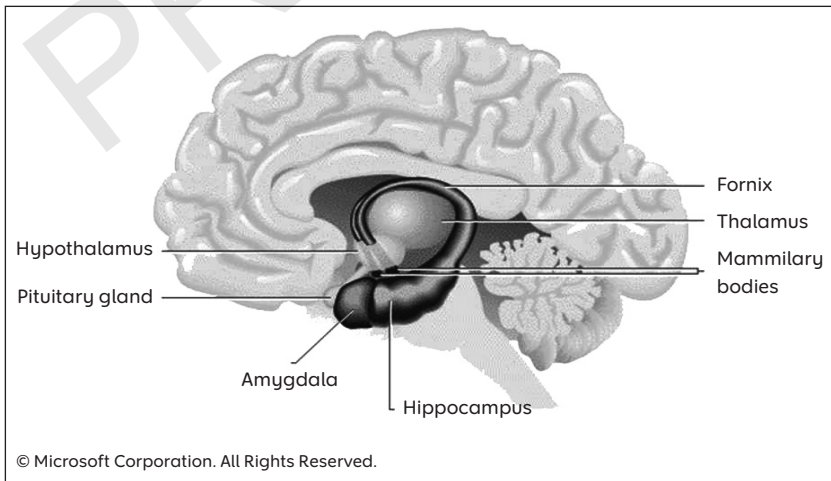
Berbagai penelitian tersebut terus berkembang, bahkan dalam dekade terakhir, perkembangan teknologi yang canggih dalam bidang penggambaran otak semakin membantu pemahaman tentang fungsi otak. Beberapa teknologi ini di antaranya *positron emission topography*



(PET Scan), *magnetic resonance imaging* (MRI), dan *magnetoencephalography* (MEG). Teknologi ini memberi kemudahan pada para neurolog untuk memahami kerja otak dengan mengidentifikasi struktur otak dan kemampuan-kemampuan spesifiknya.

Adanya kemajuan teknologi tersebut memungkinkan diperolehnya gambaran mengenai struktur dan fungsi otak. Bagian-bagian otak berikut memberikan gambaran tentang otak dan emosi.

- Ekspresi emosi dikendalikan oleh beberapa struktur saraf yang saling terkait yang disebut sistem limbik.
- Sistem limbik adalah kumpulan nuklei dan jalur-jalur yang membatasi *thalamus*, ia berada di atas batang otak.
- Bagian dari sistem limbik itu antara lain: *amygdala*, *mamillary body*, *hippocampus*, *fornix*, *cortex cingulate gyrus*, *cortex septum*, *olfactory bulb*, dan *hypothalamus*.
- *Amygdala* menerima input dari organ (modalitas) *sense* kita dan menghasilkan rasa takut dengan mengaktifkan struktur otak terkait.
- Kortek prefrontal terkait dengan perilaku pengambilan keputusan yang sesuai. Kerusakan pada bagian ini akan dapat mengakibatkan *depression* atau *skizofrenia*.
- Hemisfer kanan terkait dengan ekspresi dan pengenalan emosi.



Gambar 3.4 Struktur otak emosi.



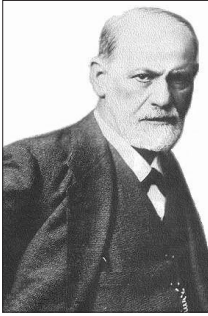
Selain pemahaman mengenai struktur otak, kondisi emosi dapat pula diamati melalui aktivitas saraf otonom, seperti detak jantung dan penghasil hormon stres. Dari teori Darwin dan James, para psikolog tertarik mengamati sistem saraf otonom (*autonomic nervous system* [ANS]) yang berfungsi mengontrol organ-organ internal, seperti jantung dan sistem endokrin yang menghasilkan hormon. ANS memiliki dua sistem, yaitu divisi *sympathetic* yang terdiri dari dua rangkaian sepanjang sisi *spinal cord*. Fungsi utamanya adalah mempersiapkan tubuh untuk merespons kondisi darurat seperti *flight or fight* (berlari atau menyerang). Adapun divisi *parasympathetic*, terdiri dari jaringan neuron pada *spinal cord* untuk organ internal. Fungsinya adalah mempersiapkan tubuh dalam situasi *non-emergency*, seperti mengurangi detak jantung selama periode yang relatif tidak beraktivitas, bantuan pada proses pencernaan, dan lainnya. Pengamatan terhadap peran ANS dan emosi dilakukan dalam berbagai variasi penelitian, seperti perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, respons rangsang pada kulit, tekanan darah, dan fungsi pernapasan. Sistem hormonal seperti *hypothalamic pituitary adrenocortical* (HPA), memfasilitasi respons organisme terhadap stres yang berasal dari interaksinya dengan lingkungan.

Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang erat antara emosi dan kondisi fisiologis, dan secara umum, studi tentang emosi harus melibatkan analisis baik terhadap perilaku maupun sistem fisiologis dan hubungan timbal baliknya.

C. PERSPEKTIF PSIKOLOGIS

Sejarah psikologi sampai abad ke-20 menurut American Psychology dibedakan dalam tiga revolusi besar dalam teori dan penelitian, yaitu: (1) munculnya *behaviorism* yang radikal; (2) revolusi kognitif; dan (3) revolusi emosi. Maraknya perkembangan teori tentang emosi dapat diklasifikasikan dalam tiga pendekatan utama, yaitu: teori psiko-dinamik, pendekatan budaya dan kognitif, serta perspektif perkembangan. Berikut penjabaran tentang masing-masing pendekatan psikologis dalam memahami emosi.





Gambar 3.6
Sigmund Freud

1. TEORI PSIKODINAMIK

Pada pertengahan abad ke-20, teori Freud yang asli banyak mendapat kritikan, namun juga mendapat banyak pengikut. Perkembangan psikoseksual menerangkan bagaimana kepribadian berkembang dan perilaku normal dan abnormal terbentuk.

Freud telah membuat kita memerhatikan peran emosi yang kuat dan konflik emosi sebagai sesuatu yang mendasari perilaku sehari-hari yang mungkin tidak kita sadari. Dalam tahap psikoseksual Freud, impuls atau dorongan-dorongan biologis dalam pengungkapannya kadang menimbulkan konflik dengan tuntutan-tuntutan sosial. Salah satu kontribusinya terkait dengan mekanisme pertahanan psikologis dalam fungsi kepribadian yang sehat atau tidak sehat dalam rangka melindungi diri dari kesadaran terhadap emosi, ide, dan ingatan-ingatan yang tidak menyenangkan.

Erikson adalah salah satu pengikut Freud yang mencoba memperbaiki teori perkembangan kepribadian dengan menyebutnya sebagai *psychosocial theory*, dan disebut sebagai *neofreudian*, bersama dengan Anna Freud, mereka lebih menunjukkan cara pandang yang optimistis dan menempatkan ego sebagai peran sentral untuk diri dalam beradaptasi dengan perubahan hidup.

Dalam mengembangkan model psikososialnya, Erikson masih mempertahankan pendapat Freud yang menyatakan bahwa konflik emosional terjadi karena suatu perjalanan perkembangan, yang diungkapkan seputar tugas-tugas perkembangan yang membentuk sejarah kepribadian individu sehingga menjadi potensi utama yang memengaruhi krisis pada fase-fase berikutnya. Teori ini menekankan pada pentingnya pengalaman awal dengan pengasuh untuk perkembangan emosi dalam kepribadian dan perspektif perkembangan. Meski demikian, terdapat beberapa perbaikan terhadap teori Freud dengan tugas-tugas perkembangannya. Erikson melakukan tiga modifikasi penting bagi teori tahap perkembangan seksual. *Pertama*, teori tahap-



an perkembangan tidak hanya sampai masa remaja tetapi sampai sepanjang kehidupan (*life span*). *Kedua*, Erikson mengurangi karakter deterministik dan lebih menekankan rasio berupa kemampuan adaptif manusia secara alamiah. *Ketiga*, Erikson lebih melihat teori Freud dalam perspektif budaya yang lebih luas dengan sedikit *ethnocentric* dalam perkembangan. Tabel 3.1 pada halaman berikut ini berisikan tahap-tahap perkembangan menurut Erikson dan Freud.

2. PENDEKATAN KOGNITIF DAN BUDAYA

Pendekatan biologis telah jelas menerangkan bahwa, pengamatan proses emosi harus melibatkan proses kognitif dalam menjelaskan bagaimana stimulus tertentu mendapat pemaknaan secara emosi pada budaya tertentu dan menjelaskan mengapa individu dalam budayanya masing-masing dapat berbeda secara dramatis dalam menunjukkan respons emosional pada stimulus yang sama. Pembahasan mengenai pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana proses kognitif berkaitan dengan emosi.

a. An Appraisal Theory of Emotion

Salah satu teori kognitif mengenai emosi dikemukakan oleh Magda Arnold, dengan teorinya mengenai penilaian emosi (*An Appraisal Theory of Emotion*). Arnold berpendapat bahwa proses emosi merupakan serangkaian peristiwa yang berawal dari persepsi terhadap stimulus, yang secara langsung diikuti dengan tindakan sebagai pengharapan yang akan menghasilkan respons emosional. Persepsi dalam hal ini didefinisikan sebagai sesuatu yang tiba-tiba, langsung terjadi setelah stimulus, dan diikuti dengan penilaian sebagai sebuah *judgement* apakah sesuatu itu baik atau buruk. Dalam teori ini, respons emosi dibedakan secara lebih luas sebagai ingatan individu terhadap pengalaman masa lalu terhadap objek tertentu, peristiwa, atau orang, atau dengan imajinasinya mengenai kemungkinan yang terjadi. Seperti Freud, Arnold memandang proses penilaian ini terjadi secara langsung, dengan segera, dan intuitif, dibanding dengan proses kesadaran, terencana, dan disengaja.



Tabel 3.1 Tahapan perkembangan Erikson dan Freud.

Perkiraan Usia	Tahapan Erikson atau Krisis Psikologis	Pendapat Erikson: Pengaruh Sosial dan Peristiwa yang Signifikan	Tahap Perkembangan Freud
0-1 tahun	<i>Basic trust</i> vs. <i>Mistrust</i>	Bayi harus belajar percaya kepada orang lain yang memenuhi kebutuhan dasar mereka. Jika pengasuh menolak dan tidak konsisten, bayi akan melihat dunia adalah tempat yang berbahaya berisi orang-orang yang tidak dapat dipercaya. Pengasuh utama adalah agen sosial penting.	<i>Oral</i>
1-3 tahun	<i>Autonomy</i> vs. <i>Shame and doubt</i>	Anak harus belajar otonomi/mandiri, untuk makan dan mengenakan baju sendiri, merawat kesehatan sendiri, dan lain-lain. Kegagalan untuk meraih kemandirian akan menyebabkan anak mengalami keraguan akan kemampuan mereka dan menimbulkan perasaan malu. Orang tua adalah agen sosial penting.	<i>Anal</i>
3-6 tahun	<i>Initiative</i> vs. <i>Guilt</i>	Anak berusaha menerima tanggung jawab dalam kapasitas mereka. Terkadang usaha mencapai tujuan atau aktivitas mereka menimbulkan konflik dengan orang tua dan anggota keluarga yang lain, dan konflik ini dapat menimbulkan rasa bersalah. Pemecahan yang berhasil dari krisis ini adalah keseimbangan: Anak harus mempertahankan kepekaannya berinisiatif dan belajar menghargai hak, keistimewaan, dan tujuan orang lain. Keluarga adalah agen sosial penting.	<i>Phallic</i>
6-12 tahun	<i>Industry</i> vs. <i>Inferiority</i>	Anak harus menguasai keterampilan sosial dan akademik. Periode ini ketika anak membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Kemampuan untuk <i>industry</i> membuat anak merasa yakin dengan keterampilan sosial dan akademiknya sendiri, namun kegagalan akan memberi atribut penting yang menimbulkan perasaan inferior (rendah diri). Guru dan teman sebaya merupakan agen sosial penting.	<i>Latency</i>



Tabel 3.1 Tahapan Perkembangan Erikson dan Freud (lanjutan).

12-20 tahun	<i>Identity</i> vs. <i>Role confusion</i>	Tahap ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak dan kematangan. Remaja bergulat dengan pertanyaan “ <i>who am I?</i> ” Remaja harus menunjukkan identitas awal secara sosial dan pekerjaan, atau mereka akan mengalami kebingungan dalam memainkan peran dewasa mereka. Masyarakat dan teman sebaya merupakan agen sosial penting.	<i>Early genital</i> (<i>adolescence</i>)
20-40 tahun	<i>Intimacy</i> vs. <i>Isolation</i>	Tugas utama dalam tahap ini adalah menjalin pertemanan yang kuat dan kemampuan menjalin percintaan dan <i>companionship</i> (persahabatan) atau pembagian identitas dengan orang lain. Perasaan <i>loneliness</i> (kesepian) atau isolasi merupakan bentuk ketidakmampuan menjalin persahabatan dan hubungan yang intim. Pasangan, sahabat, dan pacar adalah agen sosial penting.	<i>Genital</i>
40-65 tahun	<i>Generativity</i> vs. <i>Stagnation</i>	Pada tahap ini, orang dewasa menghadapi masa produktif dalam pekerjaan dan keluarga mereka setelah memenuhi kebutuhan-kebutuhan masa muda. Standar sangat terkait dengan budaya seseorang. Ketidakmampuan mencapai standar umum dalam mengemban tanggung jawab ini akan menyebabkan “ <i>stagnant</i> ” dan berpusat pada diri sendiri. Pasangan, anak, dan norma sosial merupakan agen sosial penting yang signifikan.	<i>Genital</i>
Usia lanjut	<i>Ego integrity</i> vs. <i>Despair</i>	Dewasa lanjut melihat kembali kehidupannya, apakah berisi pengalaman-pengalaman bermakna, produktif, dan bahagia atau penuh dengan kekecewaan dan tujuan-tujuan yang tidak tercapai. Pengalaman hidup seseorang, terutama pengalaman sosial, akan membedakan hasil akhir dalam krisis kehidupan.	<i>Genital</i>

Sumber: 1977 by Lawrence Erlbaum Associates (dalam LaFreniere, 2000).

Arnold memandang emosi dipengaruhi oleh proses kognitif dengan menekankan pada adanya persepsi. Proses yang dapat mengarahkan pada situasi di mana persepsi penilaian terhadap objek, orang, atau peristiwa dapat digeneralisasikan pada seluruh kalangan orang, objek, dan peristiwa. Jadi, reaksi emosional yang mendalam terhadap keseluruhan individu, tergantung pada pengalaman satu atau beberapa individu ini sendiri.

b. Two-Factor Theory

Selain teori Arnold mengenai proses afektif yang dipengaruhi kognisi, terdapat Schachter dengan teori dua faktornya (*Two-Factor Theory*), yaitu teori yang menekankan pada penilaian kognitif terhadap kondisi perubahan fisiologis yang menentukan emosi yang dirasakan. Dua faktor ini terdiri dari *arousal* (dorongan) dan *interpretation* (penerjemahan), yang membentuk emosi. Dalam cara pandangannya terhadap stimulus (objek, orang, atau peristiwa) menciptakan suatu dorongan/hasrat fisiologis dalam perasaan. Perasaan yang dihasilkan tidak tergantung pada dorongan/hasrat yang dialami, tetapi tergantung pada bagaimana individu menilai konteks yang dialami. Suatu dorongan atau hasrat pada kondisi umum yang sama diyakini akan terjadi pada semua bentuk emosi. Sebagai contoh, seseorang yang didorong oleh situasi permusuhan akan menjadi marah, tetapi dorongan yang sama dalam situasi pertemanan dialami sebagai kebahagiaan. Demikianlah bagaimana perasaan emosi yang khusus diciptakan berdasarkan interpretasi individual dan bagaimana individu tersebut merasakan situasi yang menimbulkan dorongan. Hal ini menegaskan bagaimana teori dua faktor (*two-factor theory*) ini menekankan pada terbentuknya emosi yang didasari oleh interpretasi kognitif secara individual terhadap dorongan dalam situasi sosial.

c. Cognitive-Motivational-Relational Theory

Teori hubungan kognitif-motivasi dikembangkan oleh Richard Lazarus. Teori ini berupaya mengembangkan pendekatan kognitif untuk mengatasi stres psikologis dan *coping* yang difokuskan pada kualitas fenomenologis atau subjektif terhadap stres ini sendiri. Lazarus



mencontohkan bahwa reaksi emosi yang subjektif terhadap film yang *stressful*, tergantung pada penilaian subjektif terhadap makna dari suatu peristiwa yang digambarkan.

Lazarus mengajukan teori hubungan kognitif-motivasi secara lebih komprehensif, dengan mengasumsikan bahwa emosi merupakan proses kompleks dengan banyak komponen. Proses komponen yang kompleks sebagai saling ketergantungan, tetapi tidak ada satu pun komponen secara tunggal yang mampu mencukupi untuk menjelaskan emosi. Kognitif mengacu pada proses penilaian, motivasional mengacu pada kenyataan dari peristiwa-peristiwa yang dinilai berdasar poin standar pada tujuan atau hasrat pribadi, sedangkan *relation* atau hubungan merupakan kombinasi dari dalam dan luar diri, yang akan memberikan kesepakatan berkelanjutan secara pribadi baik terkait dengan kondisi fisik maupun dunia sosial.

Lazarus meringkas model emosinya dalam lima prinsip utama, yaitu: (1) sistem, yang diperlukan untuk menginteraksikan berbagai komponen terhadap emosi yang kompleks yang meliputi *antecedent*, proses perantara, dan *outcome*; (2) proses-struktur; (3) perkembangan, yang mengakibatkan perubahan proses biososial khususnya pada usia dini; (4) kekhususan, bahwa emosi merupakan proses berbeda untuk masing-masing emosi yang berlainan; dan (5) hubungan yang bermakna, di mana makna emosi akan dikonstruksikan sebagai proses yang tergantung dari gangguan atau keuntungan yang dihasilkan oleh masing-masing hubungan individu dengan lingkungan. Ide pokoknya adalah bahwa masing-masing emosi ditetapkan sebagai hubungan bermakna yang dibangun oleh penilaian seseorang terhadap berbagai situasi yang diterima sebagai tujuan lebih lanjut.

d. Attribution Theory

Salah satu teori emosi yang melibatkan peran penting penilaian kognitif adalah teori sebab musabab atribusi. Bernard Weiner (1986), merupakan salah satu tokoh paling terkenal dari teori ini. Seperti teori konstruktivisme sosial yang lain, teori atribusi menekankan pada bagaimana orang menerima dunia sosial mereka dan bagaimana be-



berapa perspektif memengaruhi emosi mereka. Dalam pandangan Weiner, emosi muncul dari sebab atribusi yang dibuat secara individual tentang peristiwa yang bermakna. Atribusi terhadap sebab-sebab suatu peristiwa memiliki tiga dimensi sumber penyebab, yaitu: (1) internal atau eksternal; (2) stabil atau tidak stabil; (3) *control lable* atau *uncontrollable*.

Weiner tidak mengklaim bahwa semua emosi dimunculkan oleh atribusi kausal. Seperti cinta, benci, kegembiraan, kebosanan, dan jijik mungkin sangat sedikit didasari oleh persepsi kita terhadap sebab akibat. Meski demikian, sejumlah emosi yang umum berhubungan dengan motivasi sosial seseorang yang disebabkan oleh perspektif atribusi. Emosi marah, bangga, kasihan, syukur, malu, dan rasa bersalah dipengaruhi oleh atribusi terhadap sebab akibat.

3. PERSPEKTIF PERKEMBANGAN

Psikologi perkembangan juga memandang aspek kognitif memiliki pengaruh besar dalam proses emosional, dan perkembangan emosional pada bayi dan anak-anak sering kali dihubungkan dengan perkembangan kognitif. Dalam teori organisasional (*An Organizational Approach*) oleh Sroufe dan Lewis, keduanya menggambarkan timbulnya emosi sebagai sebuah proses yang dibedakan berdasar kematangan, perkembangan kognitif, dan sosialisasi. Perkembangan memandang kemajuan tersebut melalui sejumlah tugas-tugas kehidupan yang kritis, dan penelitian dengan strategi longitudinal merupakan pengamatan yang berkesinambungan terhadap perkembangan emosional individu secara terus-menerus. Sebagaimana diuraikan dalam model Sroufe, terdapat kesinambungan antara regulasi fisiologis, pengelolaan ketegangan, dan bentuk kelekatan yang efektif merupakan kunci perkembangan pada tahun pertama kehidupan. Adapun regulasi emosi, identitas gender, dan pengembangan teman sebaya merupakan tugas utama selama masa prasekolah. Berdasarkan penelitian longitudinalnya, Sroufe menyimpulkan bahwa isu-isu utama dalam perkembangan emosi yang menandai status perkembangan individu pada masing-masing usia, akan menjadi dasar dalam memprediksi kemampuan adaptasinya



pada masa depan. Selain itu, ditegaskan pula bahwa perkembangan emosi merupakan pondasi penting untuk mempelajari perkembangan psikopatologi.

Teori perkembangan lain dikemukakan oleh Izard dalam *differential emotion theory* (DET). Teori ini menekankan pada teori Neo-Darwinian yang dikembangkan oleh Tomkin. DET mengasumsikan bahwa kondisi emosi telah ada sejak lahir dan sudah memiliki bentuk-bentuk yang dibedakan, dan bahkan telah tersedia untuk organisme tersebut selama mereka butuhkan dalam hidupnya. Berbagai pengalaman emosi dipengaruhi oleh kondisi neurologis dan hormon secara alamiah.

Berbeda dengan teori DET, Lewis dan Michalson (lihat Bab 2) mengembangkan teori struktural yang menyatakan bahwa emosi terbentuk karena adanya lima komponen utama, yaitu *elicitors, receptors, states, expression, dan experience*. Masing-masing komponen ini akan mengalami perubahan perkembangan sebagai fungsi dalam kematangan dan sosialisasi.

Berbagai teori emosi yang telah dipaparkan dalam bagian ini, menunjukkan adanya ragam perspektif dalam memandang emosi. Pemahaman emosi melalui sudut pandang biologis/evolusi, psikobiologis, dan psikologis akan memberikan kekayaan wawasan guna memahami emosi dalam kehidupan manusia sehari-hari, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif tentang emosi manusia.



4

Kecerdasan Emosional Anak

A. PENDAHULUAN

Tidak diragukan lagi bahwa setiap manusia menginginkan kebahagiaan dan berusaha untuk mencapainya untuk diri dan keluarga atau anak-anaknya. Dalam hal ini, tanpa memerhatikan siapa, kapan, dan di mana, setiap manusia dari berbagai lapisan dan latar belakang baik kaya maupun miskin, terpelajar maupun buta huruf, alim ulama maupun penjahat, memiliki keinginan yang sama yaitu mencapai kebahagiaan. Jika pun ada perbedaan, perbedaan ini terdapat pada cara yang ditempuh dan konsep yang dipahami mengenai kebahagiaan ini sendiri.

Menurut Hurlock (1990), kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hati yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Adapun Mazhahiri (1992), berpendapat bahwa kebahagiaan manusia dibentuk oleh dua dimensi, yaitu dimensi malakuti spiritual (roh) dan dimensi hewani material (jasad). Kedua dimensi ini bertolak belakang satu dengan lain. Dimensi roh akan merasakan kenikmatan (kebahagiaan) dengan keberhasilannya menahan diri dari makanan, minuman, tidur, dan keinginan-keinginan jasad yang lain, sedangkan dimensi jasad



akan memperoleh kenikmatan ketika berhasil mencapai pemuasan terhadap kebutuhan-kebutuhan materi seperti makan, minum, dan pemenuhan dorongan seksual. Apa pun yang dimaksud dengan kebahagiaan menurut berbagai pandangan pribadi, ahli, ataupun aliran, secara umum kebahagiaan identik dengan “keberhasilan”.

Pentingnya kebahagiaan dalam hidup mendorong setiap individu untuk berusaha mencapainya. Berbagai cara dilakukan, tidak terkecuali oleh orang tua yang sangat mengharapkan kebahagiaan untuk anak-anaknya. Sejak anak masih dalam kandungan sampai anak dewasa, orang tua selalu berusaha untuk mempersiapkan anak mencapai keberhasilan (prestasi) di kemudian hari. Upaya itu dapat berupa mengonsumsi asupan yang bergizi agar anak tumbuh sehat, minum susu ber-DHA agar anak cerdas, memberi stimulasi musik untuk mengoptimalkan perkembangan otak, dan ketika anak telah lahir orang tua juga berusaha mempersiapkan berbagai “jurus” mulai dari metode pendidikan yang akan diterapkan, penanaman agama, fasilitas, makanan bergizi, dan jurus-jurus lainnya.

Keberhasilan individu ditentukan oleh banyak faktor, sejak anak masih dalam kandungan hingga dewasa. Secara garis besar faktor-faktor ini dapat dibedakan dalam dua hal, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor bawaan yang berasal dari dalam diri anak, sedangkan faktor eksternal lebih dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar anak terutama orang tua sebagai figur terdekat bagi anak.

Menurut Mazhahiri (1992), orang tua sangat berpengaruh terhadap masa depan anak dalam berbagai tingkatan umur mereka; dari masa kanak-kanak hingga remaja, sampai beranjak dewasa, baik dalam mewujudkan masa depan mereka yang bahagia dan gemilang ataupun masa depan yang sengsara dan menderita. Al-Qur’an dan hadis, diperkuat oleh sejarah dan pengalaman-pengalaman sosial, menegaskan bahwa orang tua yang memelihara prinsip-prinsip kehidupan islami dan menjaga anak-anak mereka dengan perhatian, pendidikan, pengawasan, dan pengajaran, sebenarnya telah membawa anak-anak mereka menuju masa depan yang gemilang dan bahagia.



Meski demikian, terkadang orang tua memandang keberhasilan masa depan anak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual anak saja. Orang tua dan pendidik sering kali sangat keras dalam menuntut anak untuk dapat membaca, berhitung, atau menghafal banyak hadis dan ayat-ayat Al-Qur'an saat anak masih berusia dini. Padahal hasil penelitian terbaru dalam bidang psikologi anak menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan spiritual juga sama pentingnya dengan IQ dalam menentukan keberhasilan masa depan anak. Dari berbagai pengamatan yang telah dilakukan oleh para ahli, ternyata banyak anak yang cerdas namun mengalami kegagalan dalam bidang akademis, karier, juga kehidupan sosialnya. Sebaliknya, banyak yang sukses di kemudian hari, meski hanya memiliki taraf kecerdasan rata-rata saja. Hal ini terjadi karena tes IQ hanya mengukur "sebagian kecil" kemampuan manusia. Faktor IQ diyakini hanya menyumbang 20% pada keberhasilan di masa depan. Sisanya ditentukan oleh kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan, salah satunya terkait dengan kecerdasan emosi.

B. KECERDASAN EMOSI

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar anak mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini.

Dengan mengajari anak-anak keterampilan emosi dan sosial, mereka akan lebih mampu untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul selama proses perkembangannya menuju manusia dewasa. Tidak hanya itu, dengan keterampilan emosi dan sosialnya, anak pun akan lebih mampu mengatasi tantangan-tantangan emosional dalam kehidupan modern.

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi anak telah membuktikan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi adalah anak-anak yang bahagia, percaya diri, populer, dan lebih sukses di sekolah. Mereka lebih mampu menguasai gejala emosi, menjalin hubungan yang manis dengan orang lain, dapat mengelola stres, dan memiliki kesehatan mental yang baik.





Gambar 4.1 Anak dengan kecerdasan emosi yang baik.

Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1997), menerangkan tentang aspek-aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional, yaitu: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Goleman (2001), mengungkapkan ciri-ciri anak yang memiliki kecerdasan emosi sebagai berikut:

- a. Mampu memotivasi diri sendiri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih cakap untuk menjalankan jaringan informal/nonverbal (memiliki tiga variasi yaitu jaringan komunikasi, jaringan keahlian, dan jaringan kepercayaan).
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain.
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau.
- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit.



- g. Memiliki empati yang tinggi.
- h. Mempunyai keberanian untuk memecahkan tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani.
- i. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan.

Menurut W.T. Grant Consortium (dalam Goleman, 1995), kecerdasan emosional meliputi mengidentifikasi dan memberi nama perasaan-perasaan, mengungkapkan perasaan, menilai intensitas perasaan, mengelola perasaan, menunda pemuasan, mengendalikan dorongan hati, mengurangi stres, dan mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan.

Berdasarkan berbagai uraian tentang kecerdasan emosi, dapat dirangkum aspek emosi yang mengacu pada pendapat Goleman dan Salovey-Mayer, dalam 5 ciri yaitu:

- a. Kemampuan mengenali emosi diri.
- b. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi.
- c. Kemampuan memotivasi diri.
- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain/empati.
- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain.

Kelima aspek emosi ini, oleh Syamsu Yusuf (dalam Nugraha dan Rachmawati, 2004) dijabarkan dalam pemetaan yang sistematis berdasarkan aspek/unsur dan ciri-ciri kecerdasan emosi, yang ditunjukkan dalam Tabel 4.1.

Berbeda dengan Goleman, Howard Gardner dalam teori *Multiple Intelligence* menyebut kemampuan yang terkait dengan kecerdasan emosional dengan istilah kecerdasan intrapersonal dan interpersonal. Kecerdasan intrapersonal melibatkan kemampuan seseorang untuk memahami perasaan diri dan mengenali diri, mengekspresikan emosi dengan tepat, menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, percaya diri, dapat membuat target sesuai dengan kemampuan diri, dan memiliki keinginan besar untuk berhasil dalam kegiatan tertentu. Adapun kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk mampu memahami orang lain termasuk bagaimana perasaan



Tabel 4.1 Aspek emosi dan karakteristik pelakunya.

ASPEK	KARAKTERISTIK PERILAKU
1. Kesadaran diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengenal dan merasakan emosi diri sendiri. b. Memahami penyebab perasaan yang timbul. c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan.
2. Mengelola emosi	<ul style="list-style-type: none"> a. Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara baik. b. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat. c. Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga. e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stres). f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.
3. Memanfaatkan emosi secara produktif	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki rasa tanggung jawab. b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan. c. Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif.
4. Empati	<ul style="list-style-type: none"> a. Mampu menerima sudut pandang orang lain. b. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. c. Mampu mendengarkan orang lain.
5. Membina hubungan	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisis hubungan dengan orang lain. b. Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain. c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. d. Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya. e. Memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain. f. Memerhatikan kepentingan sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok. g. Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama. h. Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.



seseorang, serta hal-hal apa yang memotivasi dan mengganggu mereka. Kecerdasan ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk menempatkan diri dalam situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Anak dengan kecerdasan interpersonal yang tinggi dapat berinteraksi dengan berbagai macam tipe kepribadian, mampu beradaptasi dengan cepat, senang bekerja sama, empati, dan mampu mengekspresikan perasaannya pada orang lain.

Istilah untuk menggambarkan kecerdasan emosional tidak selalu sama antar-ahli satu dengan yang lain. Pertentangan mengenai tepat tidaknya penggunaan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan kemampuan individu yang mampu menunjukkan kematangan emosi masih belum disepakati sampai saat ini. Meski demikian, kita dapat menyimpulkan berbagai istilah ini mengacu pada satu hal yang sama berdasar pengertian dan aspek-aspek yang diungkapkan di dalamnya. Paling tidak mengacu pada istilah yang diungkapkan Daniel Goleman mengenai kemampuan tersebut, maka istilah kecerdasan emosi dalam buku ini merujuk pada berbagai kemampuan individu dalam ranah emosi.

C. CARA MENSTIMULASI KECERDASAN EMOSI

Orang tua dan pendidik pada umumnya memberi perhatian yang sangat besar pada perkembangan fisik dan kemampuan kognitif anak, namun terkadang kurang memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi anak. Sebagai orang tua dan pendidik yang menginginkan kebahagiaan anak, perlu secara serius mengasah kecerdasan emosi anak dan bahkan menempatkannya sebagai prioritas dalam tugas pengasuhan.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak, orang tua dan pendidik perlu memberikan rangsangan-rangsangan yang sesuai, sehingga anak dapat mempelajari keterampilan-keterampilan emosi dan sosial yang baru. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua, di antaranya:



1. Orang tua perlu memeriksa kembali cara pengasuhan yang selama ini dilakukan, jika perlu bersedia bertindak dengan cara-cara yang berlawanan dengan kebiasaan cara pengasuhan selama ini, seperti:
 - a. Tidak terlalu melindungi.
 - b. Membiarkan anak mengalami kekecewaan.
 - c. Tidak terlalu cepat membantu.
 - d. Mendukung anak untuk mengatasi masalah.
 - e. Menunjukkan empati.
 - f. Menetapkan aturan-aturan yang tegas dan konsisten.
2. Memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi.
3. Melatih anak untuk mengenali emosi dan mengelolanya dengan baik.

Adapun rangsangan pengembangan kecerdasan emosi yang perlu dilakukan oleh guru sebagai pendidik di sekolah menurut Nugraha dan Rachmawati (2004), antara lain:

1. Memberikan kegiatan yang diorganisasikan berdasar kebutuhan, minat, dan karakteristik anak yang menjadi sasaran pengembangan kecerdasan emosi. Hal ini, terkait dengan prinsip orientasi perkembangan yang akan dijelaskan dalam Bab 8, mengenai kegiatan pengembangan yang sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan anak (prinsip DAP).
2. Pemberian kegiatan yang diorganisasikan bersifat holistik (menyeluruh). Kegiatan holistik ini meliputi semua aspek perkembangan dan semua pihak yang terkait dalam proses tumbuh kembang anak.

Kecerdasan emosi perlu diasah sejak dini, karena kecerdasan emosi merupakan salah satu poros keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Kemampuan anak mengembangkan kecerdasan emosinya, berkorelasi positif dengan keberhasilan akademis, sosial, dan kesehatan mentalnya. Anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi identik dengan anak yang bahagia, bermotivasi tinggi,



dan mampu bertahan dalam menjalani berbagai kondisi stres yang dihadapi. Orang tua dan pendidik memegang peranan penting dalam memberikan stimulasi kecerdasan emosi ini, meski demikian, sebelum mengembangkan kecerdasan emosi anak, selayaknya orang tua dan pendidiklah yang terlebih dahulu memiliki kecerdasan emosi dalam dirinya.



5

Peran Penting Emosi

Bagi manusia, emosi tidak hanya berfungsi untuk *survival* atau sekadar untuk mempertahankan hidup, seperti pada hewan. Aktivitas manusia sangat dipengaruhi oleh kondisi perasaan atau emosi dalam kehidupan kesehariannya. Emosi berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu, emosi juga merupakan *messenger* atau pembawa pesan (Martin dalam Khodijah, 2006). *Survival* dalam hal ini dikaitkan sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membeda dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah, atau benci, membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain. Emosi sebagai *energizer* yaitu sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan kita semangat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup, contohnya perasaan cinta dan sayang. Namun emosi juga dapat memberikan dampak negatif yang membuat kita merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tak ada semangat untuk hidup, contohnya perasaan sedih dan benci. Fungsi emosi terakhir menurut Martin adalah sebagai *messenger* yaitu sebagai pembawa pesan. Emosi memberitahu kita bagaimana keadaan orang-orang yang ada di sekitar kita, sehingga kita



dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut. Bayangkan jika tidak ada emosi, kita tidak tahu bahwa di sekitar kita ada orang yang sedih, kecewa, atau marah karena sesuatu hal yang terjadi, dan dalam keadaan seperti itu mungkin kita akan tertawa-tawa bahagia sehingga membuat seseorang yang bersedih merasa bahwa kita tidak bersikap empati terhadapnya.

Individu biasanya memiliki emosi dominan dalam diri. Menurut Hurlock (1991), emosi dominan adalah salah satu atau beberapa jenis emosi yang berpengaruh kuat terhadap perilaku individu. Emosi dominan tidak ditentukan oleh faktor bawaan tetapi lebih berhubungan dengan faktor lingkungan tempat individu tumbuh, berhubungan dengan orang yang berarti untuk kehidupannya dan bimbingan yang diterima dalam mengendalikan emosi. Emosi yang dominan pada diri individu akan memengaruhi kepribadian anak dan memengaruhi kemampuan sosialnya. Emosi yang dominan akan menentukan suasana hati yang dirasakan. Anak yang memiliki emosi dominan riang, akan memandang ringan rintangan yang menghalangi langkahnya.

Secara umum, emosi memiliki fungsi dan peranan dalam kehidupan seseorang sebagai berikut:

1. Merupakan bentuk komunikasi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Sebagai contoh, anak yang merasakan sakit atau marah biasanya mengekspresikan emosinya dengan menangis. Menangis merupakan bentuk komunikasi anak dengan lingkungannya pada saat ia belum mampu mengutarakan perasaannya dalam bentuk bahasa verbal. Demikian pula halnya ekspresi tertawa terbahak-bahak, ataupun memeluk ibunya dengan erat. Ini merupakan contoh bentuk komunikasi anak yang bermuatan emosional.
2. Emosi berperan dalam memengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya, antara lain:
 - a. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan merupakan sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya. Penilaian lingkungan sosial ini akan menjadi dasar individu dalam menilai dirinya sendiri. Penilaian ini akan membentuk konsep



diri anak berdasarkan perlakuan tersebut. Sebagai contoh jika seorang anak sering mengekspresikan ketidaknyamanannya dengan menangis, lingkungan sosialnya akan menilai ia sebagai anak yang “cengeng”. Anak akan diperlakukan sesuai dengan penilaiannya tersebut, misalnya entah sering mengolok-olok anak, mengucilkan atau menjadi *overprotective*. Perlakuan lingkungan terhadap anak berpengaruh terhadap penilaian dan kepribadian diri anak.

- b. Emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat memengaruhi interaksi sosial anak melalui reaksi-reaksi yang ditampilkan lingkungannya. Melalui reaksi lingkungan sosial anak dapat belajar untuk membentuk tingkah laku emosi yang dapat diterima lingkungannya.
- c. Emosi dapat memengaruhi iklim psikologis lingkungan. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan dapat menentukan iklim psikologis lingkungan. Artinya jika ada seorang anak yang pemarah dalam suatu kelompok, maka dapat memengaruhi kondisi psikologis lingkungannya saat itu, misalnya permainan menjadi tidak menyenangkan, timbul pertengkaran, atau malah bubar.
- d. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan. Artinya, jika seorang anak yang ramah dan suka menolong merasa senang dengan perilakunya tersebut dan lingkungan pun menyukainya, maka anak akan melakukan perbuatan tersebut berulang-ulang hingga akhirnya menjadi kebiasaan.
- e. Ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat atau mengganggu aktivitas motorik dan mental anak. Seorang anak yang mengalami stres atau ketakutan menghadapi suatu situasi, dapat menghambat anak ini untuk melakukan aktivitas. Misalnya, seorang anak yang menolak bermain *finger painting* (melukis dengan jari tangan) karena takut akan mengotori bajunya dan dimarahi orang tuanya. Aktivitas *finger painting* sangat baik untuk melatih motorik halus dan indra peraba, namun karena hambatan emosional yang dialami,



anak menjadi kehilangan keberanian untuk mencobanya dan kesempatan pengembangan dirinya terhambat.

Hurlock (1991), memandang masa kanak-kanak yang bahagia sangat penting untuk perkembangan masa selanjutnya. Ketidakhahagiaan dapat membahayakan penyesuaian pribadi dan sosial anak. Sebaliknya, kebahagiaan memengaruhi perkembangan anak dan tipe penyesuaian yang dilakukan. Kebahagiaan memengaruhi sikap, perilaku, dan kepribadian mereka. Terdapat beberapa pengaruh kebahagiaan untuk penyesuaian masa kanak-kanak, yaitu: (1) Anak yang bahagia biasanya sehat dan energik, tetapi anak yang tidak bahagia biasanya lebih rendah kesehatannya; (2) Anak yang bahagia memiliki banyak kegiatan yang bertujuan, namun yang tidak bahagia banyak menghabiskan waktu untuk melamun, berpikir yang sedih-sedih, dan menyesali diri; (3) Kebahagiaan juga mewarnai wajah anak dengan ekspresi gembira. Orang menanggapi secara positif terhadap kegembiraan dan secara negatif terhadap ekspresi kemurungan; (4) Kebahagiaan membekali anak dengan motivasi kuat untuk melakukan sesuatu sedangkan ketidakhahagiaan membekukan motivasi; (5) Anak yang bahagia menerima kekecewaan secara lebih tenang dan mencoba memahami alasannya. Anak yang tidak bahagia bereaksi dengan ledakan amarah dan tidak berusaha mempelajari kekecewaan yang dialami; (6) Kebahagiaan mendorong hubungan sosial dan keikutsertaan dalam kegiatan sosial. Ketidakhahagiaan mendorong anak untuk mundur dan berorientasi pada diri sendiri; (7) Masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar untuk keberhasilan di masa dewasa, sedangkan ketidakhahagiaan meletakkan dasar untuk kegagalan.

Sering kali emosi negatif seperti marah, sedih, atau takut yang dialami seseorang akan menghambat proses berpikir, sehingga mengalami gangguan dalam melakukan pengambilan keputusan dan cenderung membuat keputusan yang tidak rasional serta tidak tepat. Emosi positif pun akan berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami emosi positif cenderung memiliki kemudahan dalam mengingat, dan membuat akses dalam proses berpikir secara lebih mudah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam proses



berpikir, perasaan positif terlibat secara besar dalam organisasi dan proses kognitif (Lewis & Haviland-Jones, 2000)

Gardner (1995) juga menyatakan bahwa keadaan positif yang dialami anak, di mana anak menyukai, menekuni, dan merasa terlibat dengan apa yang dipelajari, akan dapat mengembangkan kompetensi yang lebih optimal. Dengan membangun ikatan emosional, yaitu menciptakan kesenangan dalam belajar, menjalin hubungan, dan menyingkirkan ancaman dalam suasana belajar, akan meningkatkan peran aktif siswa dalam kegiatan belajar (DePorter, Reardon, & Singer-Nourie, 1999).

Parrott dan Spackman (dalam Lewis & Haviland-Jones, 2000) menyatakan bahwa kondisi emosi akan berpengaruh terhadap *memory*, baik pada saat *encoding*, *recalled*, atau *retrieval*. Hal ini perlu diperhatikan oleh seorang guru karena perasaan dan sikap siswa akan terlibat dan berpengaruh kuat pada proses belajar. (DePorter, Reardon, & Singer-Nourie, 1999). Dengan melibatkan emosi dalam proses pembelajaran, akan dapat membuat pembelajaran menjadi lebih berarti dan permanen. Goleman (1995), menyatakan bahwa keterlibatan emosi akan lebih menggiatkan saraf otak sehingga lebih membantu siswa dalam mengingat pelajaran. Gardner (1995), juga menyatakan bahwa keadaan positif yang dialami anak, di mana anak menyukai, menekuni, dan merasa terlibat dengan apa yang sedang dipelajari, akan dapat mengembangkan kompetensi yang lebih optimal. Dengan membangun ikatan emosional, yaitu menciptakan kesenangan dalam belajar, menjalin hubungan, dan menyingkirkan ancaman dalam suasana belajar, akan meningkatkan peran aktif siswa dalam kegiatan belajar (DePorter, Reardon, & Singer-Nourie, 1999).

Otak manusia terdiri dari tiga bagian yang kompleks pada gambar 3 bagian otak, yaitu batang otak, sistem limbik, dan neokorteks. Batang otak lebih berperan dalam mengontrol fungsi-fungsi dasar seperti pernapasan, detak jantung, dan aktivitas saraf otonom. Sistem limbik berperan dalam mengendalikan emosi. Selain itu, sistem limbik juga berperan dalam mengendalikan emosi yang terkait dengan memori. Ketika sesuatu melibatkan emosi yang kuat, biasanya akan





Encarta Encyclopedia, Tony Stone Images/Mary Kate Denny

Gambar 5.1

Ikatan emosi yang menyenangkan meningkatkan peran aktif siswa.

terekam kuat dalam ingatan. Sistem limbik mengontrol rasa senang, permainan peran, kerja sama, dan permainan lainnya yang merupakan elemen penting dalam proses belajar karena melibatkan emosi positif. Emosi positif akan meningkatkan aliran neurotransmitter yang memungkinkan terjadinya sambungan antarsel otak, sehingga otak berfungsi lebih efisien. Adapun emosi negatif akan menghambat penyampaian informasi ke neokorteks (bagian otak yang berpikir). Kondisi tersebut memungkinkan seorang pendidik untuk lebih melibatkan sistem limbik dalam proses pembelajaran, sehingga akan melibatkan emosi khususnya emosi positif yang berperan besar dalam mencapai proses belajar yang efektif (Rose & Nicholl, 1997).

Pada anak usia dini, di mana kemampuan anak dalam mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dari dalam diri masih lemah, maka keterlibatan emosi sangat berperan dalam kegiatan belajar. Hal ini dapat diamati dari perilaku anak sehari-hari, di mana ketika anak mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, cemas, atau takut, anak cenderung tidak bersedia untuk mengikuti kegiatan lain. Kondisi tersebut dapat menghambat aktivitas anak dalam belajar di sekolah. Sebaliknya, anak yang berada dalam situasi emosi positif seperti



senang, bahagia, cinta, bangga dan optimis, akan mengikuti berbagai aktivitas belajar dengan penuh semangat dan antusias, sehingga berbagai rangsangan kognitif yang diperoleh akan lebih optimal dalam proses belajar anak.

Tugade & Fredrickson (2004), membuktikan bahwa individu yang mampu mengembangkan emosi positif dalam diri terbukti lebih berhasil mengatasi permasalahan hidup sehingga dapat menjadi individu yang lebih *resilient*, berprestasi, dan bahagia. Kondisi emosi atau perasaan positif juga memfasilitasi dalam kemampuan *coping* terhadap stres dan berperan melawan kondisi-kondisi negatif. Hal ini terdapat pada diri anak-anak yang *resilient* di mana mereka memiliki keterampilan sosial yang tinggi dengan karakter seperti hangat, spontan, dan ekspresif (Luthar, 1991). Penegasan peran emosi positif sebagai bentuk *coping* juga dibuktikan dari hasil penelitian Silk, dkk. (2006) terhadap anak-anak dengan ibu yang mengalami depresi, membuktikan bahwa anak-anak dapat melawan masalah-masalah yang muncul dengan ibu yang depresi karena memiliki faktor pelindung (*protective factor*) berupa emosi positif. Lebih lanjut Fredrickson, Tugade, Maugh & Larkin (2006), juga mengamati pengaruh emosi positif terhadap kemampuan menghadapi krisis terhadap serangan teroris di Amerika Serikat pada tanggal 11 September 2001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang *resilient* mampu melawan depresi setelah krisis dengan emosi positif yang dimiliki. Emosi positif ini berkaitan erat dengan *coping* yang efektif.

Selain berfungsi sebagai *coping*, emosi positif juga berperan dalam kesuksesan individu di sekolah. Harlan & Rivkin (2004), menyatakan bahwa emosi positif yang dialami anak selama belajar dapat memotivasi anak untuk lebih melakukan eksplorasi dan memenuhi rasa ingin tahunya. Emosi positif juga terbukti menyebabkan seseorang menjadi lebih kreatif (Estrada, Isen, & Young, 1994; Isen, Dombman & Nowicki, 1987), lebih berperasaan (Cunningham, 1988; Isen 1987); dan terbukti sebagai akar dari dimensi kepribadian yang ekstraversif (Lucas, Diener, & Lansen, 2003).

Argyle (2001), menguraikan dampak perasaan positif dan ke-



bahagia dalam beberapa aspek kehidupan seperti sosial, performa kerja, dan proses berpikir, kesehatan baik secara fisik maupun mental. Dalam kehidupan sosial, Cuninningham (dalam Argyle, 2001) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki perasaan positif lebih mengekspresikan ketertarikan untuk berperan dalam kehidupan sosial, prososial, dan memiliki banyak aktivitas. Perilaku mereka lebih hangat, ramah, empati, dan dermawan. Penelitian lain menunjukkan bahwa individu dengan perasaan positif lebih kooperatif, seperti memiliki kemampuan negosiasi dengan memaksimalkan keuntungan untuk kedua belah pihak, berperilaku lebih fleksibel, kemampuan memecahkan masalah, dan pemahaman situasi yang lebih baik (Forgas & Isen dalam Argyle, 2001).

Beberapa studi menemukan bahwa perasaan positif berkorelasi dengan kepuasan kerja. Individu yang bahagia lebih efektif, lebih menunjukkan *altruism* dan *compliance* dalam bekerja (Argyle, 2001).

Berdasarkan berbagai uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi positif berperan besar dalam kehidupan individu, yaitu:

1. Dalam aspek kognitif:
 - a. Meningkatkan kemampuan mengingat dan proses berpikir.
 - b. Meningkatkan peran aktif siswa dalam belajar.
 - c. Meningkatkan kemampuan eksplorasi dan rasa ingin tahu sehingga individu menjadi lebih kreatif.
 - d. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan pemahaman situasi menjadi lebih baik.
2. Dalam aspek sosial emosi:
 - a. Menjadi individu yang lebih *resilient*, berprestasi, dan bahagia.
 - b. Meningkatkan kemampuan *coping* yang lebih efektif terhadap stres dan berperan melawan kondisi-kondisi negatif.
 - c. Meningkatkan keterampilan sosial sehingga menjadi individu yang lebih hangat, spontan, dan ekspresif.
 - d. Menjadi individu yang lebih berperasaan.



3. Dalam aspek pekerjaan:
 - a. Meningkatkan performa kerja.
 - b. Meningkatkan kemampuan kooperatif dan negosiasi yang lebih baik.
 - c. Meningkatkan efektivitas, *altruism*, dan *compliance* dalam bekerja.
4. Dalam aspek kesehatan:
 - a. Meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental.



6

Permasalahan Emosi pada Anak Usia Dini

A. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan dengan kesempurnaan yang tidak dimiliki oleh makhluk-makhluk ciptaan Allah lainnya. Manusia memiliki tiga potensi, yaitu potensi kognitif, afektif, dan psikomotor. Mengacu pada teori *multiple intelligence* yang dikemukakan oleh Gardner, manusia juga memiliki delapan bentuk kecerdasan, meliputi: kecerdasan logis matematis, visual-spasial, bahasa, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan naturalistik. Berbagai potensi ini mempertegas kesempurnaan ciptaan Allah pada diri manusia, sehingga tidak ada satu pun manusia yang tidak memiliki potensi untuk dikembangkan.

Emosi yang menurut Gardner, terdapat dalam kecerdasan intrapersonal dan interpersonal, merupakan salah satu potensi individu yang memiliki kemungkinan perkembangan tidak optimal. Kondisi tersebut dapat terjadi pada anak-anak yang memiliki hambatan atau permasalahan emosi. Menurut Plutchik (2003), diskusi mengenai emosi yang tidak berfungsi secara adekuat sama saja dengan membahas munculnya gangguan emosi atau permasalahan emosi. Kemampuan pendidik dan orang tua dalam mendiagnosis atau melakukan deteksi dini untuk anak yang mengalami masalah/hambatan emosi



akan sangat membantu anak untuk lebih mempersiapkan diri di masa dewasa. Anak bermasalah yang ditangani secara intensif sejak dini dapat lebih berkesempatan mengoptimalkan potensi lain yang dimiliki.

Istilah permasalahan emosi anak sebenarnya bukan istilah yang mudah untuk dijelaskan. Penulis belum menemukan rujukan pasti guna memberi pengertian mengenai permasalahan emosi anak. Beberapa istilah psikologi yang memiliki kemiripan adalah pengertian perilaku bermasalah, hambatan perkembangan, dan penyimpangan perkembangan. Campbell (1990), berpendapat bahwa istilah perilaku bermasalah mungkin digunakan untuk mengindikasikan meningkatnya frekuensi dan intensitas perilaku tertentu sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan. Koot (1996) menambahkan ciri pembeda anak-anak menyimpang dari anak-anak normal adalah frekuensi atau seberapa sering anak ini berperilaku bermasalah dan intensitas atau bobot dari perilaku yang dapat dilihat dari dampaknya. Tidak terlalu jauh berbeda dengan pendapat sebelumnya, Martin dan Pear (1992) menguraikan pengertian perilaku bermasalah sebagai perilaku yang dapat diobservasi yang dikategorikan dalam dua tipe, yaitu perilaku yang terlalu banyak atau perilaku dengan tipe *excesses*; dan perilaku yang terlalu sedikit atau perilaku *deficit*. Anak yang dilabel sebagai anak dengan *emotional disturbed* menunjukkan perilaku yang terlalu berlebihan dalam mengekspresikan emosi negatifnya. Misalnya dengan sering mengamuk atau *tantrum*, berteriak-teriak, dan melakukan tindakan-tindakan impulsif. Anak dengan gangguan emosi dapat pula menunjukkan perilaku defisit, misalnya pada anak ED dengan tipe *withdrawl* yang hanya menarik diri, tidak mau berinteraksi dengan teman sebaya, dan lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar. Pengertian ini dipertegas oleh Plutchik (2003), yang menyatakan bahwa permasalahan emosi sering kali diartikan sebagai kondisi emosi ekstrem atau persisten atau ketiadaan beberapa emosi atau terlalu terbatasnya suatu emosi tertentu.

Berdasar uraian di atas, sesungguhnya tidak mudah untuk menentukan bahwa seorang anak mempunyai hambatan atau tidak. Untuk



menentukannya perlu kriteria tertentu. Secara umum dapat dikatakan bahwa anak yang bermasalah adalah anak yang memiliki *performance* yang tidak sesuai dengan harapan orang tua, guru, masyarakat, atau standar norma berdasarkan kriteria yang dipakai oleh seorang ahli. Ketidaksesuaian ini dapat berupa pola-pola perilaku malasuai yang bersumber dari aspek emosi atau aspek perkembangan lainnya.

Izzaty (2005), memaparkan bahwa setidaknya ada tiga kriteria yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk melihat apakah perilaku itu normal atau bermasalah, yaitu kriteria statistik, sosial, dan penyesuaian diri. Kriteria statistik digunakan berdasar penyebaran data dalam kurva normal. Dalam sebaran kurva normal, nilai rata-rata yang diperoleh biasanya menunjukkan angka yang paling dominan. Nilai rata-rata ini digunakan sebagai patokan atau norma guna menentukan apakah seseorang normal atau tidak berdasar norma statistik tersebut. Selain kriteria statistik, norma sosial juga dapat digunakan sebagai patokan untuk menentukan apakah individu bermasalah atau tidak. Setiap kelompok sosial atau masyarakat selalu memiliki pranata atau aturan sosial yang mengharapkan perilaku anggota kelompoknya sesuai dengan aturan dan adat istiadat yang ada secara turun-temurun. Norma sosial terkadang memiliki kelemahan karena sangat berhubungan dengan waktu dan tempat, serta mengandung adanya hambatan-hambatan terhadap individu untuk mengekspresikan sesuatu dapat menyebabkan potensi pada diri individu ini tidak berkembang, dampak lebih jauh yang mungkin dirasakan adalah individu ini sulit untuk maju karena adanya kekangan dari norma-norma sosial. Dalam kehidupan saat ini, di mana perkembangan ilmu dan teknologi mengalami kemajuan yang begitu pesat, norma sosial terkadang tidak mengalami perkembangan yang signifikan. Norma sosial yang cenderung stagnan dan turun-temurun dapat menimbulkan konflik dan kerancuan dalam menentukan kriteria normal atau tidak normal, sehingga kriteria normal atau tidak dapat bersifat subjektif terbatas pada kelompok masyarakat tertentu. Beberapa gesekan norma sosial dengan perkembangan ilmu pengetahuan, misalnya terjadi pada pengertian sopan santun. Norma sopan santun yang berlaku di masyarakat masih



membatasi kebebasan anak untuk berekspresi dan asertif mengungkapkan perasaannya, dengan anggapan hal tersebut tidak sopan. Di sisi lain, perkembangan ilmu mengenai emosi menyatakan bahwa ketidakmampuan anak dalam mengenali emosi dan mengelola emosinya menunjukkan kecenderungan anak berkecerdasan emosi yang rendah. Adanya kesenjangan tersebut sangat mungkin menimbulkan kebingungan pada masyarakat awam dalam menentukan perilaku normal atau bermasalah pada anak. Kondisi ini memungkinkan penggunaan kriteria penyesuaian diri sebagai patokan dalam menentukan permasalahan anak. Kriteria ini menekankan pada kriteria umum untuk melihat apakah individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan atau tidak. Biasanya, merujuk pada perilaku yang dianggap meresahkan bahkan mengganggu perkembangan diri sendiri atau lingkungan sekitar, seperti perilaku agresif, berbohong, atau kecemasan terus-menerus.

Ketidaksesuaian dalam perkembangan anak merupakan bahasan mengenai berbagai bentuk masalah yang terjadi dalam proses perkembangan anak, baik yang terkait dengan hambatan perkembangan maupun penyimpangan perkembangan. Hambatan perkembangan anak memfokuskan pada bahasan mengenai berbagai bentuk “berkelainan” (*exceptional*) yang dialami, sehingga dapat menghambat anak dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Anak dengan hambatan perkembangan dapat dikategorikan sebagai anak dengan *mental retardation*, *attention deficite and hyperactivity disorder*, *learning disabilities*, *emotional disturbance /behavioral disorder*, *speech and language disorder*, *hearing impairment*, *visual impairment*, *physical disabilities*, dan *gifted*. Anak-anak ini cenderung mengalami hambatan perkembangan karena dipengaruhi oleh faktor biologis dan biasanya telah dialami sejak anak belum berusia satu tahun. Hambatan perkembangan dalam ranah emosi secara menonjol dapat dibedakan sebagai anak autism, dan EDBE (*emotional disturbance/behavioral disorder*). Adapun anak dengan penyimpangan perkembangan adalah anak-anak yang secara biologis relatif normal, namun memiliki berbagai risiko yang dapat mengakibatkan penyimpangan dalam perkembangannya. Anak-anak



dalam kategori penyimpangan perkembangan terdiri dari anak-anak jalanan, pekerja anak, anak korban kekerasan (rumah tangga maupun pelecehan seksual) dan penelantaran, serta anak putus sekolah. Baik hambatan maupun penyimpangan perkembangan dalam ranah emosi, akan membuat anak-anak ini cenderung berkembang sebagai anak antisosial (tuna laras).

Kedua kategori anak yang memiliki masalah dalam kategori hambatan perkembangan maupun penyimpangan perkembangan, dapat mengalami ketidakmampuan dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhannya untuk mengaktualisasikan diri. UNESCO telah mencanangkan kesempatan memperoleh pendidikan yang berkualitas untuk semua (*educational for all*), guna lebih meningkatkan harkat dan martabat manusia tanpa kecuali.

Namun demikian, tidak semua anak yang dalam proses perkembangannya mengalami masalah termasuk dalam kategori hambatan dan penyimpangan. Terdapat beberapa kondisi permasalahan yang dialami anak masih sebagai proses perkembangan yang normal. Koot (dalam Izzati, 2005), menyatakan bahwa perilaku yang sering berubah dari hari ke hari pada anak usia TK merupakan bagian dari perkembangan yang normal untuk menuju proses perkembangan pada tahap selanjutnya.

Wenar (1994), menyatakan bahwa pemahaman mengenai normal atau tidaknya perkembangan seorang anak perlu didasari dengan berbagai pengetahuan mengenai model perkembangan secara umum, variabel dalam aspek perkembangan yang bermasalah, teori-teori dalam pendekatan perkembangan, jumlah perilaku yang menunjukkan gangguan pada anak, dan pengamatan secara longitudinal untuk membedakan anak yang normal dan yang mengalami gangguan. Adapun (Wood dalam Izzati, 2005), menyatakan bahwa suatu definisi perilaku bermasalah, atau serangkaian perbuatan yang mengikuti definisi ini perlu memiliki empat elemen yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Elemen pengganggu (*The disturbance element*) biasanya dikaitkan dengan pertanyaan apa dan siapa yang dianggap sebagai fokus masalah.



2. Elemen perilaku bermasalah (*The problem behavior element*). Pembahasan tentang hal ini memfokuskan pada bagaimana gambaran perilaku bermasalah ini. Gambaran perilaku bermasalah didasarkan pada kriteria atau patokan-patokan yang telah dibahas sebelumnya.
3. Elemen keadaan/lingkungan (*The setting element*). Keadaan atau lingkungan tertentu sering kali menjadi faktor pemicu timbulnya perilaku yang bermasalah. Hal ini mungkin disebabkan anak yang sensitif atau karena lingkungan yang membuat anak tertekan, sehingga memunculkan respons-respons yang tidak dikehendaki.
4. Elemen yang terganggu (*The disturbed element*), melibatkan pihak-pihak yang menganggap perilaku itu sebagai masalah. Kadang-kadang perilaku dianggap bermasalah hanya oleh pihak-pihak tertentu yang kurang paham, sehingga perlu adanya pengumpulan informasi yang lebih komprehensif guna menentukan perilaku bermasalah secara lebih objektif.

Uraian mengenai pengertian permasalahan anak perlu lebih diperkuat dengan berbagai informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi permasalahan dan bentuk-bentuk permasalahannya. Dalam bab ini akan dibahas berbagai hal yang terkait dengan permasalahan perkembangan emosi anak, sehingga diharapkan anak-anak dengan permasalahan emosi dapat diberi perlakuan yang efektif.

B. ETIOLOGI

Etiologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang faktor-faktor penyebab satu gangguan atau psikopatologi. Beberapa ahli membedakan etiologi berdasar beberapa kategori. Secara umum, faktor penyebab munculnya permasalahan pada anak dapat dibedakan menjadi dua klasifikasi utama, yaitu faktor biologis dan psikososial. Faktor biologis dapat bersifat murni atau bawaan yang disebut pula sebagai faktor internal. Faktor-faktor ini terdiri dari kelainan genetik karena kelainan kromosom atau mutasi genetik, dan gangguan fisik yang terjadi pada masa pranatal yang dipengaruhi oleh kondisi ibu hamil. Seperti



nutrisi, usia, jarak kelahiran, infeksi atau virus yang menyerang ibu, obesitas pada ibu, keracunan, diabetes, hipertensi, kondisi hormonal ibu, maupun pengaruh faktor Rh darah. Selain faktor ini, berbagai *life style* ibu hamil yang tidak mendukung perkembangan janin juga dapat memengaruhi kondisi biologis anak yang mengakibatkan terjadinya kelainan pada anak setelah lahir, misalnya zat adiktif dan obat-obatan berupa antibiotik, narkoba, alkohol, dan tembakau.

Kondisi biologis dapat disebabkan oleh proses kelahiran atau kondisi perinatal. Berbagai macam kondisi perinatal seperti *anoxia* (kekurangan oksigen sebelum, selama, atau setelah bayi lahir yang dapat mengakibatkan kerusakan sel-sel otak sehingga menimbulkan gangguan pada berbagai aspek perkembangan), *prematurity* dan *post-maturity*, atau dapat pula karena proses kelahiran yang sulit mengakibatkan kerusakan otak (*brain damage*).

Setelah anak dilahirkan atau kondisi *postnatal*, terdapat beberapa kondisi yang kurang menguntungkan dan dapat menjadi sumber permasalahan perkembangan anak, seperti serangan penyakit meningitis, *encephalitis* yang dapat mengakibatkan kerusakan sel-sel otak, trauma kepala, tumor otak, dan keracunan.

Selain faktor-faktor internal, faktor biologis dapat pula berasal dari lingkungan. Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap kondisi biologis biasanya terkait dengan trauma biologis dari lingkungan, trauma psikologis yang berdampak pada kondisi biologis, genotipe, maupun venotipe.

Erikson dalam bukunya *Child Psychopathology* (1978), membahas tentang pendekatan psikososial sebagai faktor yang dapat menimbulkan permasalahan pada anak. Dalam model ini, Erikson menekankan pada teori psikoseksual Freud, psikososial Erikson, dan teori kelekatan (*attachment*) menurut Bowlby. Secara garis besar, ketiga teori ini menekankan pada pengaruh usia dini (lima tahun pertama) dalam fase-fase perkembangan selanjutnya. Pengasuhan yang negatif dan berbagai hambatan psikososial pada fase ini akan mengakibatkan gangguan pada fase berikutnya. Hasil yang diperoleh dalam tiap tahap akan memengaruhi perkembangan pada tahap berikutnya. Setiap in-



dividu melalui tiap tahap perkembangan, ia akan membentuk kekuatan atau kelemahan kepribadian yang secara berkesinambungan akan menjadi dasar untuk perkembangannya. Meski Erikson meyakini bahwa usia dini merupakan masa kritis dalam perkembangan kepercayaan, otonomi/kemandirian, dan inisiatif, namun ia tidak mempercayai bahwa semuanya akan hilang jika anak mengalami kesulitan dalam tiga tahap awal.

Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan lebih dipertajam lagi oleh para pengikut behavioral. Pendekatan ini menyatakan bahwa permasalahan pada anak terjadi karena adanya proses belajar yang keliru, yang melibatkan peran orang tua dan stimulus dari lingkungan sekitar anak. Menurut Skinner, proses belajar ini dapat terjadi secara *operant conditioning* yaitu proses terbentuknya perilaku karena pengaruh *reinforcement* atau penguat baik penguat positif berupa hadiah maupun penguat negatif berupa hukuman. Perilaku yang diikuti dengan penguat positif akan cenderung ditingkatkan, sedangkan perilaku yang diikuti dengan penguat negatif akan cenderung dihilangkan atau dikurangi.

Albert Bandura sebagai pengikut behavioral, lebih mengamati proses terbentuknya perilaku bermasalah karena proses imitasi atau meniru model yang salah. Teorinya dikenal dengan teori *imitation* atau *modeling*. Teori belajar Bandura disebut pula sebagai teori *social learning* karena penekanannya terhadap proses belajar dalam konteks sosial, seperti antara anak dan orang tua atau teman sebaya.

Senada dengan Erikson, Wenar (1994) dalam buku *Developmental Psychopathology* membahas tentang berbagai faktor yang memengaruhi terbentuknya hambatan perkembangan dari berbagai perspektif. Bahkan Wenar mampu menyimpulkan beberapa model pendekatan yang dapat menyebabkan permasalahan pada anak. Di antaranya model perkembangan umum (*general developmental model*), model-model spesifik yang ditinjau dari pendekatan medis, behavioral, psiko-dinamik, kognitif, dan perkembangan. Dalam bab ini, penulis hanya akan membahas model perkembangan umum (*general developmental model*) karena model ini relatif belum banyak dikenal.



Dalam model perkembangan umum, terdapat lima dimensi yang dianggap cukup berpengaruh dalam proses perkembangan individu, yaitu: variabel-variabel yang dikaitkan dengan konteks waktu, intra-personal, interpersonal, superordinat, dan organik.

Konteks waktu selalu dikaitkan dengan perubahan. Para psikolog banyak mengaitkan perubahan-perubahan perilaku yang penting dengan usia kronologis. Sebagai contoh, Gesell mencoba mengamati hubungan antara anak dan orang tua, ia menggambarkan usia enam tahun sebagai usia yang menunjukkan ambivalensi paling tinggi terhadap ibu, mengharapkan perhatian dengan menunjukkan perilaku *tantrum* dan pemberontakan. Pada usia tujuh tahun sudah lebih menunjukkan ketenangan dan diam, anak lebih peramah dan mudah berteman, simpatik, dan menginginkan kesenangan. Usia delapan tahun kembali menunjukkan “kekacauan”, di mana anak lebih menuntut perhatian ibu dengan keras, kasar, dan cenderung kurang ajar. Adapun pada usia sembilan tahun ditandai dengan kembalinya perasaan nyaman terhadap diri, dorongan untuk melakukan hal-hal menyenangkan, dan perilaku yang penuh kasih. Tahapan perkembangan yang berkaitan dengan perubahan waktu juga dikemukakan oleh Piaget dalam teori kognitif, dan Freud dalam teori psikoseksual. Meskipun Freud dan Piaget tidak menekankan pada usia kronologis, namun penekanan terhadap tahapan yang dilalui anak, menunjukkan bahwa perubahan waktu merupakan variabel penting dalam perkembangan untuk membedakan perkembangan ini normal atau tidak.

Konteks intrapersonal akan lebih memperjelas lagi bagaimana psikopatologi dapat terbentuk. Freudian mengemukakan tentang pertentangan antara *Id* dan *superego*. Piaget menegaskan pentingnya *ego-centrism* dan kegiatan penyeimbang antara asimilasi dan akomodasi. Erikson fokus pada *ego identity*. Berbagai konsep tersebut menunjukkan pentingnya kehidupan dalam diri anak (*child's inner life*). Salah satu contoh permasalahan dalam konteks intrapersonal yang banyak dialami oleh remaja adalah frekuensi masturbasi pada remaja. Dalam konteks ini, kita dapat menggunakan berbagai teori untuk membahas permasalahan yang muncul karena diasumsikan tidak ada satu pun



teori yang dapat memuaskan permasalahan psikopatologi pada anak secara tunggal.

Konteks interpersonal merupakan variabel yang difokuskan pada interaksi antar-individu. Interaksi ini dapat diamati dari hubungan antara anak dan orang tua. Berdasar banyak penelitian yang telah dilakukan, terdapat asosiasi antara pola pengasuhan dan perilaku anak yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti penelantaran, kekerasan fisik maupun seksual. Selain hubungan anak dan orang tua, hubungan teman sebaya pun memegang peran yang signifikan untuk melihat perkembangan tersebut normal atau menyimpang. Beberapa hal yang dianggap penting dalam pertemanan berupa apakah hubungannya positif dan menunjukkan kepopuleran dalam pertemanan, atau merupakan hubungan yang negatif seperti penolakan dan isolasi. *Sibling* atau hubungan dengan saudara kandung dan interaksi antara anak dan guru juga merupakan hubungan dalam konteks interpersonal.

Konteks superordinat merupakan variabel yang terkait dengan sekumpulan individu yang membentuk unit-unit, seperti keluarga, kelompok sosial, maupun budaya. Pembahasan dalam konteks superordinat ini dapat diamati pada penyimpangan yang terjadi pada remaja-remaja yang menunjukkan perilaku *delinquent* dan kecanduan narkoba karena pengaruh kelompok gengnya. Adapun perbedaan budaya dapat menimbulkan hambatan pada kelompok-kelompok etnis minoritas dan tekanan-tekanan yang harus diatasi. Adapun kelompok sosial yang biasanya banyak menimbulkan patologi pada anak adalah kelas sosial rendah yang mengalami kemiskinan.

Dalam **konteks organik**, berbagai karakteristik tubuh manusia dianggap relevan dengan penyimpangan-penyimpangan yang dialami anak, seperti kondisi genetik, struktur tubuh, fungsi-fungsi yang melibatkan kerja otak, dan faktor-faktor bawaan lain yang dapat memengaruhi temperamen. Konteks organik berbeda dengan konteks lain yang lebih menekankan pada aspek psikologis, konteks ini lebih melibatkan aspek biologis dalam diri individu.

Konteks-konteks perkembangan tersebut dalam kenyataannya



saling menunjukkan interaksi. Konteks waktu berinteraksi dengan seluruh konteks lainnya. Seorang wanita berusia 25 tahun yang melahirkan anak perempuannya tidak akan berada pada tahap yang sama ketika berusia 40 tahun dan memasuki usia anaknya yang telah remaja. Perjalanan yang dilalui anak ketika menjalin pertemanan saat di prasekolah hingga memasuki kelompok-kelompok remaja seperti *clique* atau geng merupakan interaksi antara konteks waktu, intrapersonal, interpersonal, subordinat, maupun kondisi organik individu-individu yang terlibat di dalamnya.

Berbagai pandangan mengenai faktor-faktor penyebab timbulnya suatu permasalahan dalam perkembangan anak dapat lebih jelas dengan memahami berbagai pendekatan etiologi yang ada.

C. BENTUK-BENTUK PERMASALAHAN EMOSI ANAK

Beberapa karakteristik emosi anak yang cenderung negatif dapat diamati dari hasil survei yang dilakukan Izzaty (2005) di Taman Kanak-kanak di Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan adanya permasalahan umum yang sering ditemui yaitu agresivitas, kecemasan, *temper tantrum*, sulit konsentrasi, gagap atau kesulitan berkomunikasi, menarik diri, *enuresis* dan *encopresis*, berbohong, menangis berlebihan, tergantung, pemalu, dan takut berlebihan. Hasil survei ini dipertegas dengan hasil penelitian mengenai masalah-masalah perilaku pada anak usia TK. Masalah yang paling banyak muncul terdapat pada area *conduct/restless* yang salah satunya adalah perilaku agresif, kemudian disusul dengan permasalahan pada area *emotional/miserable*, dan terakhir permasalahan yang termasuk area *isolated/immature*. (Izzaty, 2006).

Berbagai permasalahan anak yang telah diuraikan tersebut tidak semuanya mewakili permasalahan dalam ranah emosi. Dengan demikian, penulis hanya akan membahas secara lebih detail masalah-masalah dalam ranah emosi seperti agresivitas, kecemasan, *temper tantrum*, menarik diri, dan takut berlebihan. Penulis menambahkan dari buku Nugraha dan Rachmawati (2004), yaitu kekurangan afeksi dan hipersensitivitas. Berdasar uraian dalam buku yang ditulis oleh



Plutchik (2003), permasalahan emosi dalam praktik klinis terdiri dari takut, kecemasan, marah atau agresi, dan bunuh diri. Berbagai permasalahan emosi yang terdapat dalam beberapa referensi tersebut, akan penulis paparkan secara singkat dalam uraian berikut:

1. AGRESIVITAS

Izzaty (2005), memaparkan agresivitas sebagai istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal, maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang mengancam atau merendahkan. Tindakan agresi pada umumnya merupakan tindakan yang disengaja oleh pelaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Ada dua tujuan utama agresi yang saling bertentangan satu dengan yang lain, yakni untuk membela diri di satu pihak dan di pihak lain adalah untuk meraih keunggulan dengan cara membuat lawan tidak berdaya.

Nugraha dan Rachmawati (2005), mendefinisikan agresivitas sebagai tingkah laku menyerang baik secara fisik maupun verbal atau baru berupa ancaman yang disebabkan adanya rasa permusuhan dan frustrasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa agresivitas merupakan tindakan menyerang baik fisik, verbal, maupun ekspresi wajah yang mengancam atau merendahkan untuk mencapai tujuan tertentu, yang didasari adanya perasaan permusuhan atau frustrasi.

Agresivitas pada anak TK memiliki beberapa bentuk umum. Yang paling sering muncul adalah bentuk verbal, misalnya dengan mengeluarkan kata-kata “kotor” yang terkadang anak tidak selalu mengerti maknanya. Kedua, agresi dalam bentuk tindakan fisik. Misalnya dengan menggigit, menendang, mencubit, mencakar, memukul, dan semua tindakan fisik yang bertujuan untuk menyakiti fisik. Biasanya sasaran perilaku agresi ini adalah orang-orang dekat yang ada di sekitar anak, seperti orang tua, pengasuh, pendidik, teman, dan objek fisik lain seperti tembok, lemari, sarana sekolah, atau sasaran lainnya.

Agresivitas pada anak usia dini dapat berdampak psikologis dan sosial. Dampak psikologis yang mungkin muncul berupa kecenderungan-



an untuk meningkatnya perilaku agresi baik dalam frekuensi maupun intensitas jika perilaku ini tidak ditangani secara efektif. Selain itu, perilaku agresi juga dapat menyebabkan anak cenderung menjadi anti sosial karena ketidakmampuannya menahan emosi dan lebih terjebak dalam perilaku-perilaku impulsif. Selain dampak psikologis, dampak sosial bagi perilaku agresi anak juga dapat mengakibatkan anak cenderung dikucilkan dan ditakuti oleh teman-teman sebayanya.

Agresivitas dapat terjadi pada setiap anak, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkannya. Faktor ini dapat berupa faktor biologis yang berasal dari dalam diri anak (internal) maupun faktor lingkungan yang berasal dari luar diri anak (eksternal). Faktor-faktor biologis dapat berupa pengaruh genetik, sistem otak, dan kimia darah (hormon seks). Adapun faktor-faktor eksternal dapat berupa kemiskinan, kondisi lingkungan fisik yang tidak mendukung (suhu udara yang panas, oksigen yang terbatas), dan kecenderungan meniru model kekerasan yang ada di sekitarnya, baik melalui pengamatan langsung terhadap figur-figur model yang ada di sekitarnya maupun pengamatan tidak langsung pada figur-figur model kekerasan di televisi.

Selain karena faktor-faktor yang telah diuraikan tersebut, Izzaty (2005) menguraikan bahwa perilaku agresi dapat terpicu oleh beberapa sumber yang berasal dari dalam diri anak maupun lingkungan sekitarnya. Namun terkadang penyebab perilaku agresi pada anak dapat disebabkan oleh pemicu yang berkaitan dengan kondisi perkembangan, seperti kemampuan bicara belum lancar, energi anak yang berlebihan, perasaan yang tertekan dan terluka, serta keinginan mencari perhatian.

Agresivitas pada anak usia dini yang tidak ditangani dengan baik akan berpeluang besar menjadi perilaku yang menetap dan menimbulkan masalah baru di masa perkembangan selanjutnya. Berbagai perilaku antisosial, kenakalan remaja, putus sekolah, dan perilaku-perilaku negatif lain dapat terjadi karena agresivitas masa usia dini yang tidak ditangani dengan baik.



Mengingat pentingnya penanganan agresivitas sejak dini, maka orang tua dan pendidik perlu memerhatikan beberapa perlakuan awal bagi anak dengan perilaku agresi sebagai berikut:

1. Mengajarkan pada semua anak tentang keterampilan sosial untuk berhubungan dengan orang lain.
2. Menciptakan lingkungan sekolah yang menekan tingkat frustrasi atau tekanan pada anak, sehingga lebih memberi keleluasaan anak dalam beraktivitas selama proses pembelajaran, misalnya dengan penerapan pembelajaran aktif.
3. Anak yang berperilaku agresif dapat diatasi dengan menerapkan peraturan yang disertai dengan pemberian penguat atau *positive reinforcement* dan *negative reinforcement*.
4. Orang tua dan pendidik dapat pula menerapkan teknik penghapusan (*extinction*) atau pengabaian, yaitu dengan mengabaikan perilaku agresi anak dan tidak menunjukkan perhatian saat anak berperilaku agresif.
5. Anak diajarkan untuk lebih mengembangkan kecerdasan emosionalnya, dengan melatih anak untuk mampu mengenali emosi, mengelola emosi, berempati, mengembangkan hubungan baik dengan teman, dan motivasi diri. Ini semua dapat diawali dengan relaksasi diri.

2. KECEMASAN

Kecemasan merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman (Cattell dan Scheier dalam Izzaty, 2005). Kecemasan atau *anxietas* dapat pula diartikan sebagai rasa takut pada sesuatu tanpa sebab yang jelas, yang sering kali berlangsung lama. Biasanya rasa takut ini juga dibarengi oleh kegelisahan dan dugaan-dugaan akan terjadinya hal-hal buruk. Pada anak, rasa cemas biasanya terjadi saat anak berusia tiga tahun, bentuknya dapat berupa rasa cemas kehilangan kasih sayang orang tua, cemas akan mengalami rasa sakit, cemas karena merasa berbeda dengan orang lain, atau mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Pada usia dua sampai enam tahun, pikiran tentang bahaya yang



nyata maupun yang ada dalam imajinasinya sendiri sering kali menjadi sumber kecemasan (Nugraha & Rachmawati, 2004). Pada anak prasekolah, kecemasan yang banyak dialami adalah kecemasan karena perpisahan (*separation anxiety disorders*) dengan pengasuh terutama pada saat anak awal masuk sekolah.

Terdapat beberapa gejala yang dapat diamati saat anak mengalami kecemasan, gejala-gejala ini dapat berupa gelisah, menangis, sulit tidur, mimpi buruk, sulit makan, gangguan pencernaan, kesulitan pernapasan, *tics*, ketidakmauan ditinggal sendiri, dan menarik diri.

Sebagian besar faktor kecemasan dapat disebabkan oleh pola asuh orang tua yang kurang tepat, terutama saat awal kehidupan anak dalam membentuk *basic trust* atau kepercayaan dasar. Anak yang tidak memiliki rasa aman dan memandang dunia di luar dirinya sebagai ancaman, ia cenderung akan lebih mudah mengalami kecemasan khususnya saat mengalami berbagai perubahan situasi dan kondisi sekitar. Beberapa penyebab kecemasan yang dialami anak yaitu:

- a. Orang tua yang terlalu melindungi (*over protective*).
- b. Orang tua atau *significant others* yang tidak konsisten, yang menyebabkan anak tidak mampu memprediksi sesuatu yang akan terjadi.
- c. Aturan atau disiplin yang terlalu berlebihan, sehingga menimbulkan rasa cemas pada anak jika melakukan kesalahan karena adanya hukuman atau sanksi yang ditakuti anak.
- d. Orang tua yang selalu menuntut kesempurnaan atas prestasi anak, membuat anak selalu merasa dituntut melakukan yang terbaik. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan pada diri anak dan membuat anak tidak dapat relaks dalam menghadapi berbagai sesuatu.
- e. Anak yang selalu mendapat penghargaan bersyarat (*conditioning regard*), akan cenderung mengalami kecemasan karena anak akan menuntut dirinya sesuai tuntutan dari lingkungan dan membuat anak tidak dapat berekspresi apa adanya.
- f. Kritikan yang berlebihan dari orang tua atau orang dewasa di sekitarnya.
- g. Ketergantungan yang berlebihan terhadap orang dewasa yang ada



di sekitarnya. Anak yang selalu tergantung pada orang lain dan tidak dibiasakan untuk mandiri, cenderung lebih mudah mengembangkan kecemasan karena ketidakpercayaan pada diri sendiri bahwa ia mampu.

- h. Anak yang cenderung tidak banyak bersosialisasi dengan orang lain.
- i. Figur model dari orang tua atau *significant others* yang sering menunjukkan kecemasan.
- j. Adanya kegagalan atau frustrasi yang terus-menerus.

Berbagai sumber kecemasan ini lebih banyak terjadi karena adanya interaksi anak dan orang tua yang kurang tepat. Dalam hal ini, penanganan terhadap kecemasan anak harus didahului dengan penanganan terhadap orang tua. Beberapa cara yang dapat ditempuh untuk menangani kecemasan pada anak adalah sebagai berikut:

- a. Mencari sumber yang membuat anak cemas.
- b. Memberikan rasa aman kepada anak dengan menunjukkan sikap yang tenang, menerima keadaan anak, dan tidak menambah beban psikologis pada anak dengan mengancam, menakut-nakuti, atau memarahi anak.
- c. Membantu anak mengatasi rasa cemasnya misalnya dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis, yaitu secara bertahap membantu anak sedikit demi sedikit mengurangi kecemasannya secara bertahap.
- d. Mengalihkan perhatian anak dari sumber cemas dengan melatih anak untuk relaksasi atau melakukan kegiatan-kegiatan lain yang menarik.
- e. Melakukan hal-hal yang menenangkan, seperti mendengarkan musik, cerita, atau menggambar.
- f. Mengajak anak berbicara dengan tentang sumber kecemasan yang dialami dengan kata-kata yang menenangkan dan membuat ia merasa aman.
- g. Membiasakan anak terbuka dan mampu mengekspresikan perasaannya.
- h. Meminta bantuan ahli jika kecemasan anak berlarut-larut.



3. TEMPER TANTRUM

Temper tantrum adalah suatu letupan kemarahan anak yang sering terjadi pada saat anak menunjukkan sikap negativistik atau penolakan. Perilaku ini sering diikuti dengan tingkah seperti menangis dengan keras, berguling-guling di lantai, menjerit, melempar barang, memukul-mukul, menendang, dan berbagai kegiatan.

Temper tantrum sering dialami pada anak usia dini karena ketidakmampuan mereka dalam mengontrol emosi, mengungkapkan kemarahan dengan tepat, dan terjadinya kondisi *regresi* atau *fixasi* dalam perkembangan. Menurut Freud, salah satu *self defence mechanism* yang sering dikembangkan oleh anak adalah dengan berhenti pada tahap perkembangan sebelumnya dengan tidak mau menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Individu yang mengembangkan *defense* dengan pola *fixasi* tidak berani memasuki fase perkembangan berikutnya, karena kecemasan terhadap tuntutan yang lebih pada fase yang lebih tinggi. Anak yang menunjukkan tingkah laku *fixasi* dapat terlihat pada anak-anak yang tingkah lakunya tetap meski usianya sudah bertambah. Contohnya, pada anak-anak TK yang masih menunjukkan perilaku *temper tantrum* secara terus-menerus, atau masih terus minum susu dengan menggunakan dot, atau masih selalu mengompol dan BAB di celana.

Berbeda dengan *fixasi*, *regresi* merupakan pola yang lebih mengarah pada kemunduran proses perkembangan kembali pada tahap yang pernah dilalui. Sebagai contoh, seorang anak TK yang awalnya sudah menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik tanpa menunjukkan perilaku *temper tantrum*, ketika memiliki adik baru anak cenderung kembali menunjukkan pola-pola perilaku *temper tantrum* yang sama seperti ketika masih berusia sekitar dua tahun, saat anak sering menunjukkan perilaku sulit atau *terrible twos*. Perilaku anak yang kembali pada pola perkembangan usia dua tahun padahal sudah berusia empat tahun disebut sebagai *regresi*.

Izzaty (2005), menyatakan bahwa beberapa ahli menyebutkan penyebab *temper tantrum* yang paling umum terjadi pada anak karena beberapa hal, yaitu kelelahan, frustrasi, lapar, sakit, kemarahan, ke-



cemburuan, perubahan dalam rutinitas, serta tekanan di rumah dan sekolah. Berikut ini akan dijabarkan contoh-contoh terjadinya *temper tantrum* pada anak:

- a. Anak merasa bahwa ia tidak mampu melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya. Sebagai contoh, anak yang sedang asyik bermain dengan mainannya, tiba-tiba direbut oleh temannya dan ia tidak dapat mengambil kembali mainan ini.
- b. Anak yang terlalu lelah sehingga mudah kesal dan tidak dapat mengendalikan emosinya.
- c. Anak gagal melakukan sesuatu sehingga anak marah dan tidak mampu mengendalikannya. Hal ini akan semakin parah jika anak merasakan bahwa orang lain, atau orang tua selalu membandingkannya dengan orang lain, atau orang tua memiliki tuntutan yang lebih tinggi pada anak.
- d. Jika anak menginginkan sesuatu selalu ditolak dan dimarahi. Sementara pendidik dirasakan oleh anak sering memaksa untuk melakukan sesuatu di saat tidak ingin mengerjakan hal itu, misalnya untuk mengerjakan suatu tugas. Mungkin orang tua tidak mengira bahwa hal ini akan menjadi masalah pada si anak di kemudian hari. Adapun anak sendiri akan merasa bahwa ia tidak akan mampu dan tidak berani melawan kehendak orang tuanya, sementara ia sendiri harus selalu menuruti perintah orang tua. Konflik tersebut akan merusak emosi anak, sehingga mengakibatkan emosi anak meledak.
- e. Pada anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mental, anak merasa putus asa untuk mengungkapkan maksudnya pada lingkungan sekitarnya, sementara lingkungan ini dirasa tidak cukup mengerti maksudnya.
- f. Hal yang paling sering terjadi adalah karena anak mencontoh tindakan penyaluran amarah yang salah dari ayah atau ibunya, ataupun media elektronik. Anak memahami bahwa jika ia marah, ia dapat berlaku seperti yang ia lihat, misalnya dengan mengamuk, melempar barang, dan menendang.

Pemahaman terhadap anak *temper tantrum* tidak hanya dapat di-



lakukan dengan mengamati penyebab munculnya perilaku tersebut, tetapi dapat pula diamati dari gejala-gejala yang tampak. Terdapat beberapa gejala yang dapat muncul pada anak *temper tantrum*, yaitu:

- a. Anak memiliki kebiasaan tidur, makan, dan buang air besar tidak teratur.
- b. Sulit beradaptasi dengan situasi, makanan, dan orang-orang baru.
- c. Lambat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.
- d. *Mood* atau suasana hatinya lebih sering negatif. Anak sering merespons sesuatu dengan penolakan.
- e. Mudah dipengaruhi sehingga timbul perasaan marah atau kesal.
- f. Perhatiannya sulit dialihkan.
- g. Memiliki perilaku yang khas, seperti: menangis, menjerit, membentak, menghentak-hentakkan kaki, merengek, mencela, mengengalkan tinju, membanting pintu, memecahkan benda, memaki, mencela diri sendiri, menyerang kakak/adik atau teman, mengancam, dan perilaku-perilaku negatif lainnya.

Perilaku *temper tantrum*, dapat diatasi dengan perilaku pendidik atau orang tua yang tetap mampu mengontrol emosi dengan menunjukkan sikap yang tenang, lemah lembut, tidak terpancing untuk ikut marah, dan tegas. Jika orang tua atau pendidik memberikan respons atau penguat positif bagi perilaku *temper tantrum* anak, sangat mungkin perilaku ini akan terus menetap dan selalu dijadikan sebagai senjata bagi anak untuk memperoleh apa yang diinginkan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi anak *temper tantrum* adalah sebagai berikut:

- a. Pencegahan dengan mengenali kebiasaan-kebiasaan anak, mengetahui secara pasti pada kondisi-kondisi seperti apa munculnya *tantrum* serta mengatur pola asuh dan pola didik yang baik bagi orang tua dan pendidik.
- b. Ketika *tantrum* terjadi maka hendaknya dipastikan bahwa lingkungan sekitar anak aman, orang tua dan pendidik harus tetap tenang dan berusaha menjaga emosinya sendiri agar tetap tenang, tidak mengacuhkan tantrum. Setelah anak menunjukkan penu-



runan perilaku *tantrum*, maka orang tua dan pendidik perlu segera mendekati anak, memeluk, dan memberi ketenangan kepada anak, setelah anak tenang baru orang tua memberi pengertian tentang perilaku anak tanpa menyudutkan. Sebaiknya hindari upaya menenangkan anak dengan memberi pelukan atau perhatian berlebihan dan menuruti kemauan anak saat anak mengembangkan perilaku *tantrum* karena hal ini akan menjadi penguat positif untuk perilaku negatif tersebut.

- c. Ketika *tantrum* telah berlalu maka jangan diikuti dengan hukuman, nasihat-nasihat, atau teguran maupun sindiran-sindiran, jangan memberi hadiah apa pun, berikanlah rasa cinta dan aman pada anak, orang tua perlu bekerja sama dengan guru dalam melakukan evaluasi terhadap perilaku *tantrum* anak.

4. MENARIK DIRI (WITHDRAWAL)

Withdrawal merupakan salah satu tipe *emotional disturbance* yang diarahkan ke dalam diri. Berbeda dengan agresivitas yang ekspresi emosinya diarahkan ke luar diri dengan melakukan tindakan-tindakan agresi kepada orang atau benda-benda di luar dirinya, *withdrawal* merupakan permasalahan emosi yang diarahkan ke dalam diri dengan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial (Hallahan & Kauffman, 1994). Menurut Izzaty (2005), anak yang mengalami *withdrawal* akan sulit bergaul, cenderung bermain sendiri, tidak dapat bersosialisasi, dan berbagi dengan teman sekolahnya.

Terdapat beberapa penyebab *withdrawal* pada anak, yaitu faktor lingkungan yang kurang memberi stimulasi dan dorongan untuk bersosialisasi; serta kecenderungan tipe kepribadian anak yang menurut Jung mengarah pada tipe kepribadian introver, atau jika ditinjau dari disposisi emosional berdasar cairan tubuh yang dikemukakan Hippocrates, maka anak tersebut cenderung termasuk dalam kategori melankolis. Selain kedua faktor tersebut, Izzaty (2005) mengungkapkan bahwa rasa tidak puas pada diri anak terhadap lingkungan, ketiadaan minat yang sama, dan perbedaan usia anak dengan teman sebayanya, dapat menjadi faktor yang menimbulkan perilaku *withdrawal*.



Anak yang mengalami *withdrawl* cukup mudah diamati karena menunjukkan gejala-gejala umum, seperti:

- a. Tidak mau bersosialisasi atau bergaul selain dengan keluarga;
- b. Pendiam, rendah diri, malu, takut, tidak banyak bicara, dan bermain sendiri;
- c. Sering melamun, menyendiri, dan tidak suka keramaian;
- d. Sibuk dengan kegiatan diri sendiri;
- e. Menjadi bahan olok-olokan teman sebaya;
- f. Cenderung tidak suka terlibat dalam kegiatan kelompok.

Withdrawl perlu mendapat penanganan serius mengingat besarnya pengaruh sosialisasi dengan teman sebaya terhadap perkembangan aspek perkembangan anak. Baik Piaget, Anna Freud, maupun Vigotsky dalam kesimpulan dari penelitian-penelitian mereka menyatakan bahwa interaksi dengan teman sebaya dapat meningkatkan kemampuan kognitif, perkembangan bahasa, moral, emosi, dan keterampilan sosial dalam diri anak. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi orang tua dan pendidik agar segera memberi intervensi yang memadai dalam menangani anak-anak *withdrawl*. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam penanganan *withdrawl* di antaranya orang tua dan pendidik perlu lebih mengembangkan sikap penerimaan dan penghargaan terhadap setiap ekspresi anak baik perasaan, ide, pernyataan, ataupun ungkapan-ungkapan verbal anak. Penghargaan dari lingkungan sekitar akan menimbulkan percaya diri dan rasa aman pada anak. Selain itu, anak juga perlu lebih distimulasi guna mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok agar anak terbiasa berinteraksi dengan banyak orang. Jika permasalahan terus berlanjut, sebaiknya orang tua segera mengkonsultasikan anak ke ahli yang lebih kompeten.

5. TAKUT BERLEBIHAN

Takut yang berlebihan menurut Plutchik (2003), sering kali digambarkan sebagai kondisi yang dialami individu berupa perasaan tidak senang yang diikuti dengan tanda-tanda fisik seperti berkeriangat, detak jantung yang meningkat, dan gemetar. Perasaan takut ini



biasanya muncul karena adanya peristiwa atau situasi yang dianggap berbahaya. Terdapat beberapa sumber takut yang biasa dialami oleh individu, yaitu hewan (serangga, ngengat, dan ulat), benda-benda berbahaya seperti listrik, mobil, senjata, atau tempat-tempat tertentu. Dalam psikologi, ketakutan yang berlebihan disebut sebagai fobia.

Fobia adalah perasaan takut yang irasional terhadap suatu objek yang sebenarnya tidak berbahaya atau tidak menyheramkan dan tidak mengancam secara nyata. Ketakutan pada anak sering kali dikaitkan dengan hal-hal yang tidak nyata, seperti takut pada monster dan binatang-binatang buas. Menurut Izzaty (2005), ketakutan yang dialami anak berbeda dengan kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak berhubungan dengan adanya stimulus atau keadaan tertentu, sedangkan ketakutan ditimbulkan karena adanya stimulus. Hal ini telah ditegaskan oleh Plutchik (2003), yang membedakan sumber pencetus kecemasan dan rasa takut. Kecemasan oleh Plutchik disebutkan sebagai dasar terjadinya neurosis, di mana sumber kecemasan biasanya dikaitkan dengan perasaan tidak terkontrol terhadap kemungkinan-kemungkinan di masa depan berupa ancaman, bahaya, atau peristiwa yang berpotensi menimbulkan hal-hal negatif. Adapun takut disebabkan karena adanya bahaya yang hadir dan berada di dekatnya.

Takut dapat diamati dari gejala yang tampak seperti berperilaku agresif terhadap sesuatu yang ditakuti (menyerang, memukul, atau membunuh hewan), menarik diri, mencari kenyamanan atau perlindungan kepada orang tua, dan melarikan diri atau bersembunyi.

Perasaan takut yang berlebihan pada anak akan menghambat anak dalam beraktivitas, sehingga perlu mendapat penanganan secara tepat. Beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mengatasi ketakutan yang berlebihan pada anak antara lain:

- a. Mengidentifikasi ketakutan anak dan tidak membebani anak dengan kecemasan-kecemasan yang dirasakan oleh pendidik atau orang tua.
- b. Memberi pengertian kepada anak tentang sumber rasa takut dan jika memungkinkan menerapkan prinsip desensitisasi sistematis,



yaitu suatu teknik perubahan tingkah laku dengan pembiasaan-pembiasaan terhadap sumber rasa takut secara bertahap.

- c. Memberi antisipasi kepada anak dengan melatih mereka untuk secara mandiri mampu mengatasi rasa takutnya, misalnya dengan mengajak anak berinteraksi dan mengamati hal-hal yang dapat menimbulkan rasa takut.
- d. Memberi figur model agar ditiru anak untuk mengatasi rasa takut.

6. KEKURANGAN AFEKSI

Menurut Nugraha dan Rachmawati (2004), afeksi dapat meliputi perasaan kasih sayang, rasa kehangatan, dan persahabatan yang ditunjukkan pada orang lain. Menurut beberapa tokoh seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan William Glasser, setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi agar dapat berkembang menjadi individu yang sehat. Kebutuhan psikologis yang sangat penting bagi kesehatan mental adalah kebutuhan akan cinta atau kasih sayang. Hurlock (1991), dalam bukunya mengenai perkembangan anak menyatakan bahwa anak yang dibesarkan dengan kasih sayang menunjukkan perkembangan fisik dan emosi yang lebih sehat dibandingkan anak-anak yang dibesarkan di panti asuhan dan kekurangan kasih sayang. Dari kondisi fisik, anak yang memperoleh kasih sayang memiliki rerata berat badan yang lebih dibanding anak-anak panti asuhan. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kekurangan afeksi pada masa bayi dan anak dapat menimbulkan bahaya perkembangan, berupa:

- a. Perkembangan fisik yang terlambat.
- b. Mengalami gangguan bicara.
- c. Sulit konsentrasi dan perhatian yang mudah teralih.
- d. Sulit mempelajari bagaimana membina hubungan baik dengan orang lain.
- e. Tampak lebih agresif dan nakal.
- f. Kurangnya minat terhadap orang lain, menarik diri, egois, dan penuntut.
- g. Pada taraf yang berat dapat menyebabkan gangguan jiwa.



Kekurangan atau kelebihan afeksi yang dialami anak akan menyebabkan gangguan dalam perkembangan, terutama mengakibatkan kesulitan untuk anak dalam mengembangkan ikatan emosional dengan orang lain sehingga menghalangi dirinya menjadi anggota kelompok teman sebayanya.

7. HIPERSENSITIVITAS

Hipersensitivitas adalah kepekaan emosional yang berlebihan dan cukup sering dijumpai pada anak-anak. Anak dikatakan *hipersensitivitas* bila ia mudah sekali merasa sakit hati dan menunjukkan respons yang berlebihan terhadap sikap dan perasaan orang lain. Anak yang hipersensitif tidak dapat menerima penilaian, komentar, dan kritik orang lain tanpa rasa sakit hati. Reaksi anak terhadap rasa sakit hati dapat berupa baik yang nyata maupun yang hanya berdasar prasangkanya saja, dapat membangkitkan perasaan kesal yang mendalam. Anak yang hipersensitif biasanya juga mudah marah (*temperamental*) dan sering mengalami suasana hati yang murung tanpa penyebab yang jelas.

Hipersensitif dapat disebabkan karena perasaan berbeda dengan orang lain. Anak merasa dirinya tidak sependai, semenarik atau sepopuler anak-anak lain. Selain itu, dapat pula disebabkan oleh adanya harapan-harapan yang tidak realistis. Bila anak terlalu berharap dari orang lain, secara terus-menerus mereka akan merasa kecewa. Hipersensitivitas berkembang sejak anak menginginkan adanya penerimaan yang total dari orang lain, setiap pertanda adanya penolakan akan dirasakan sangat menyakitkan. Anak yang hipersensitif memiliki harapan yang tinggi bahwa orang lain akan selalu bersikap manis dan selalu memahami kebutuhan-kebutuhannya. Kondisi tersebut biasanya terbentuk dari pola asuh dan sikap orang tua yang *overprotective* dan memanjakan.

Beberapa hal yang perlu dilakukan pendidik atau orang tua dalam menangani anak hipersensitif di antaranya:

- a. Menghindari sikap *overprotective* terhadap anak.



- b. Perlu membiasakan anak untuk menerima masukan, kritik, dan saran dari lingkungan sekitar.
- c. Perlu mengajarkan pada anak untuk memandang dirinya secara lebih proporsional.
- d. Anak perlu dilatih untuk memiliki keterampilan menyelesaikan masalah.

8. BUNUH DIRI

Seorang bocah usia delapan tahun meninggal dengan cara gantung diri di tali jemuran rumahnya setelah dimarahi guru di sekolah, karena belum memotong kuku jari. Peristiwa tersebut terjadi pada siang hari, di Jakarta pada tanggal 29 Mei 2006 (*Global Petang*). Kasus di atas bukan kasus bunuh diri yang pertama kali terjadi pada anak. Nanet (12 tahun), mengakhiri hidupnya secara bunuh diri setelah dimarahi karena bermain di saat tenaganya dibutuhkan untuk membantu ibunya. Hidayat mencatat terdapat sekitar 16 kasus bunuh diri anak pada tahun 2004 di Indonesia (*Republika*, 2004). Haryanto (12 tahun) melakukan kasus percobaan bunuh diri hanya karena masalah uang Rp 1.500,- untuk membeli lembaran latihan (*Suara Merdeka*, 2004). Pemalang, kasus dugaan bunuh diri Yudianto (12 tahun), siswa SDN 1 Karangtengah, Kecamatan Ampelgading, Pemalang, Sabtu (31 Juli 2004), diduga karena kecewa setelah dimarahi ibunya (*Suara Merdeka*, 2004). Ato atau Heriyanto siswa kelas enam SDN Muara Sanding di rawat di RSUD Garut karena melakukan percobaan bunuh diri dengan menjerat leher menggunakan tali pada hari Selasa tanggal 19 Agustus 2001 (*Nova*, 2001). Seorang pelajar SMP nyaris bunuh diri karena ejekan teman-temannya di sekolah dengan sebutan anak tukang jual bubur ayam (*Antara News*, 2006).

Maraknya berita tentang bunuh diri anak yang dimuat di media massa mengindikasikan bahwa tindakan bunuh diri anak merupakan fenomena baru di Indonesia. Merujuk pada sejumlah literatur, disebutkan bahwa kalangan psikolog baru sungguh-sungguh menaruh perhatian yang mendalam terhadap perilaku bunuh diri pada anak di Indonesia sekitar tiga tahun belakangan ini. Dengan demikian,



tidak tertutup kemungkinan peristiwa semacam ini pun telah sejak lama berlangsung di tanah air, walaupun tidak dipublikasikan. Studi longitudinal di Amerika sejak tahun 1980 sampai 1992 menunjukkan bahwa terdapat pelonjakan kasus bunuh diri anak sebesar 120% (0.8-1,7 per 100.000/tahun) yang dilakukan anak berusia dibawah 15 tahun. Adapun pada kelompok umur 15-19 tahun, kenaikan terjadi sebesar 8,5-10,9 per 100.000/tahun (*Republika*, 2004).

Santrock (2002), menyatakan bahwa angka bunuh diri berkembang pesat tiga kali lipat dalam 30 tahun terakhir. Laki-laki diperkirakan tiga kali lebih sering melakukan kecenderungan bunuh diri dari perempuan, hal ini dapat pula disebabkan oleh metode-metode mereka yang lebih aktif dalam mencoba bunuh diri—misalnya dengan menembak. Sebaliknya, perempuan cenderung menggunakan metode-metode pasif seperti pil tidur, yang cenderung kurang mematikan.

Bunuh diri menurut Kristal (1981), dalam beberapa budaya dapat diterima sebagai sebuah peristiwa heroik atau kepahlawanan. Bunuh diri tidak selalu merupakan tindakan menyakiti atau merusak diri sendiri tetapi merupakan “sebuah tangisan untuk meminta pertolongan”. Bunuh diri biasanya dikaitkan dengan adanya perasaan depresi dan kehilangan. Sebagian besar korban bunuh diri adalah laki-laki. Bunuh diri pada anak sebenarnya tidak ditujukan untuk mencari kematian, tetapi sebagai manifestasi dari perasaan tidak dipahami dan tidak dihargai (Hidayat, 2004).

Hidayat (2005), menyatakan bahwa bunuh diri adalah tindakan merusak diri sendiri yang mengakibatkan kematian. Bunuh diri pada anak-anak umumnya disebabkan impulsivitas dan karena kecacauan dalam keluarga. Menurut Sigmund Freud, bunuh diri pada penderita kesedihan dan depresi ada hubungannya dengan agresi. Kehilangan objek cinta menyebabkan agresi terhadap objek yang hilang ini, kemudian berbalik kepada diri sendiri (introspeksi). Adapun pada penderita psikotik bunuh diri dapat berhubungan dengan halusinasi atau waham yang diderita. Orang yang menderita kesulitan hidup (terbelit utang) dan melakukan tindakan bunuh diri dapat dijelaskan dengan menggunakan teori Nico Speijer, yang menyatakan bahwa pada ke-



jadian bunuh diri terdapat agresi hebat yang tidak dapat disalurkan atau disublimasikan. Agresi timbul setelah seseorang mengalami frustrasi, misalnya karena tidak mampu membayar utang, kehilangan harga diri, dan merasa tidak ada jalan keluar. Adapun bunuh diri menurut Emile Durkheim, sosiolog yang pertama kali meneliti tentang bunuh diri, menyatakan bahwa integrasi sosial dan regulasi sosial dapat memengaruhi perilaku bunuh diri di suatu masyarakat. Kesalahan yang serius dalam struktur masyarakat akan mengakibatkan kenaikan angka bunuh diri. Makin kuat integrasi individu dengan kelompok masyarakatnya, makin kecil kemungkinan bunuh diri. Bunuh diri berdasarkan gangguan hubungan dengan masyarakat dibagi menjadi:

1. Bunuh diri yang egoistis, yaitu individualisme abnormal mengakibatkan kontrol masyarakat yang lemah, kurangnya perhatian individu terhadap masyarakat dan kurang keterlibatan dengan masyarakat.
2. Bunuh diri animis terjadi ketika masyarakat tidak mampu mengendalikan dan mengatur perilaku anggotanya, menurunnya kepercayaan terhadap agama atau lunturnya kode etik profesional atau lembaga perkawinan. Menurut Ekowarni (2006), bunuh diri animis merupakan reaksi terhadap perubahan drastis dan mendadak, individu mengalami disorientasi, kehilangan sesuatu, atau merasa tidak akan mampu mencapai sesuatu.
3. Bunuh diri altruistis, yang akhir-akhir ini sering terjadi dengan adanya bom bunuh diri, merupakan suatu tindakan yang didasari oleh fanatisme terhadap suatu tujuan politik, keagamaan, atau untuk tujuan ideologi. Bunuh diri altruistis merupakan bunuh diri sebagai bentuk tuntutan, pengabdian, atau persembahan (Ekowarni, 2006).

Berdasar berbagai kasus bunuh diri yang dilakukan oleh anak-anak, terdapat beberapa macam faktor pencetus yang mengakibatkan anak melakukan bunuh diri. Hidayat (2004), mengamati terdapat dua faktor yang menyebabkan anak melakukan percobaan bunuh diri. Faktor pertama karena anak tidak mempunyai keterampilan hidup menghadapi stres. Adapun faktor kedua karena orang tua gagal dalam



mengajarkan keterampilan hidup pada anak. Ketidakmampuan anak dalam menghadapi stres dapat disebabkan oleh faktor lingkungan yang ada di sekitar anak. Lingkungan yang mempunyai masalah sosial misalnya terjadi kekerasan, persaingan ekonomi, dapat memengaruhi keharmonisan dalam rumah tangga dan kondisi psikis anak. Anak-anak yang mengalami kekerasan, kecanduan, kemiskinan, dan pelanggaran seksual dan atau emosional memiliki risiko lebih tinggi terhadap percobaan bunuh diri. Selain itu, lingkungan sekolah juga berpengaruh besar terhadap anak. Seorang guru yang tidak bijak dapat menyebabkan stres pada diri anak, karena dipermalukan di depan teman-teman.

Secara garis besar Hidayat (2004), menggolongkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan anak bunuh diri dalam dua kategori, yaitu faktor konstitusi dan faktor pencetus. Faktor konstitusi merupakan faktor yang menjadi latar belakang anak, sedangkan faktor pencetus adalah yang mendorong anak melakukan perbuatan bunuh diri. Selain kedua faktor tersebut, bunuh diri dapat juga terjadi karena faktor keturunan atau karena pengaruh media massa.

Hurlock (1993), menyatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang bunuh diri atau mencoba bunuh diri sebelumnya mengalami alienasi sosial selama beberapa waktu lamanya dan banyak yang mengalami kekacauan keluarga atau masalah-masalah sekolah.

Santrock (2002), membedakan faktor penyebab bunuh diri dikaitkan dengan faktor proksimal dan distal. Faktor-faktor proksimal atau kondisi saat ini, dapat memicu suatu upaya bunuh diri. Keadaan-keadaan yang penuh ketegangan (seperti dipermalukan di depan teman-teman, dihukum, diejek, dan merasa terancam), dapat memicu bunuh diri. Adapun faktor distal adalah pengalaman masa lalu yang sering kali menyebabkan seseorang berupaya bunuh diri. Pengalaman distal dapat berupa kondisi keluarga yang tidak harmonis, kurang adanya dukungan emosional dan afeksi, tekanan-tekanan dari kedua orang tua, serta faktor genetik.

Ekowarni (2006), mengemukakan beberapa konsep teoretis mengenai bunuh diri, yaitu (1) konsep teori *suicidologist*, memandang



bunuh diri sebagai bentuk *double suicide*, *suicidal attempt*, *self-mutilating*, dan *self-destructive*; (2) konsep psikoanalisis, memandang bunuh diri sebagai bentuk pembunuhan. Bunuh diri merupakan suatu bentuk kemarahan yang lebih bersifat *inward aggression*. Bunuh diri dapat terjadi karena adanya depresi ambivalensi antara cinta dan benci; (3) konsep psikologi kepribadian dan sosial, memandang bunuh diri sebagai cara lari dari *aversive self-awareness* atau *painful awareness*, serta adanya bentuk harapan yang terlalu tinggi; sedangkan berdasar teori (4) *social cognition theory*, bunuh diri terjadi karena *self esteem* yang rendah, *sense of personal continuity*, dan *future time prospective* yang juga rendah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bunuh diri merupakan gangguan emosi yang paling berat sebagai manifestasi simptom depresi, iritabilitas yang ekstrem, kemarahan yang tidak terkontrol, dan mania akut (Plutchik, 2010).



Pengukuran Emosi Anak Usia dini

PENDAHULUAN

Pemahaman terhadap emosi bukanlah hal yang mudah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kesulitan tersebut, di antaranya: emosi sering kali diungkapkan dalam bahasa yang ambigu atau tidak jelas, memiliki banyak definisi konsep yang tidak konsisten antar-ahli satu dengan yang lain, serta dipengaruhi oleh perbedaan tradisi dan budaya yang berkembang dalam suatu masyarakat. Para peneliti emosi belum sungguh-sungguh memiliki kesepakatan tentang pertanyaan mendasar mengenai apa itu emosi. Kleinginna dan Kleinginna (dalam Larsen dan Fredrickson, 1999) mengidentifikasi bahwa pengertian emosi lebih dari sembilan puluh definisi. Dengan demikian, sebelum mengukur emosi, perlu dipahami terlebih dahulu definisi emosi yang akan digunakan.

Sebelum membahas pengukuran emosi dan teori yang mendasarinya, perlu pula dipahami prinsip-prinsip pengukuran dalam psikodiagnostik. Sebagaimana aspek psikologis yang lain, emosi merupakan aspek psikologis yang juga dapat diukur melalui beragam cara dan terikat pula pada prinsip psikodiagnostik. Menurut Anastasi (1993), pengukuran yang baik perlu memenuhi syarat alat ukur yang baik



pula, yaitu: valid (*content validity*, *criterion validity*, dan *construct validity*), *reliable* (stabilitas dan ekuivalensi), standar, objektif, komprehensif, diskriminatif, mudah penggunaannya, dan murah. VALID, berarti ukuran yang digunakan dapat memprediksi kriteria sehingga tercapai hubungan yang erat antara tes dan kriterianya (meng-ukur apa yang akan diukur). RELIABEL, artinya konsistensi, reproduabilitas dan memiliki ketelitian. STANDARD, maksudnya alat ukur yang digunakan terstandar dalam pengadministrasian, skoring dan interpretasi. OBJEKTIF, berarti memiliki hasil yang sama meskipun diadministrasi, diskoring dan diinterpretasi oleh orang yang berbeda. KOMPREHENSIF, terkait dengan fungsi alat ukur dalam mengungkapkan aspek yang diukur secara menyeluruh. DISKRIMINATIF, artinya mampu membedakan individu yang berkemampuan tinggi dan rendah.

Fungsi pengukuran biasanya mencakup tiga hal penting, yaitu: meramalkan, mendeskripsikan, dan memberikan pemahaman. Pengukuran dengan fungsi prediksi diharapkan dapat digunakan untuk meramalkan perilaku individu di kemudian hari. Fungsi deskripsi adalah untuk memperoleh gambaran tentang aspek yang diukur secara komprehensif, adapun fungsi pemahaman terkait dengan fungsi alat ukur untuk memberi pemahaman mengenai aspek yang diukur sehingga individu dapat memperoleh kesadaran tentang diri.

Alat ukur dibedakan dalam dua bentuk utama, yaitu metode tes atau lebih dikenal dengan teknik kuantitatif, dan metode non tes atau kualitatif. Metode tes dalam pengukuran emosi banyak dikembangkan berdasar konsep-konsep emosi menurut psikoanalisis, terutama mengenai kecemasan dan rasa takut. Biasanya tes yang didasarkan pada teori psikoanalisis akan lebih banyak dikemas dalam bentuk tes proyektif, seperti Tes Grafis (tes menggambar pohon atau *Draw A Tree*, orang atau *Draw A Person*, rumah, pohon, dan orang atau *House, Tree, Person*), *Tes Rorschach* atau bercak tinta, dan *Thematic Apperception Test* atau tes apersepsi terhadap gambar yang ambigu dengan tema-tema tertentu. Adapun tes-tes non proyektif yang digunakan untuk mengukur emosi di antaranya tes BDI (*Beck Depression Index*) untuk mengukur tingkat depresi, tes STAXI (*State Trait Anger Expression In-*



ventory), merupakan tes psikologis yang mengukur intensitas kemarahan individu dan disposisi terhadap pengalaman yang menimbulkan perasaan marah, dan tes-tes emosi lainnya. Tes-tes ini biasanya hanya dapat digunakan oleh kalangan profesional seperti psikolog, psikiater, dan profesi-profesi lain yang memiliki kewenangan etis untuk menggunakannya. Selain melalui tes, pengukuran emosi dapat pula dilakukan melalui teknik non tes atau teknik kualitatif. Dalam kehidupan sehari-hari, teknik pengukuran emosi dilakukan dengan observasi atau pengamatan terhadap ekspresi emosi. Pengamatan ini merupakan alat paling sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap orang untuk memahami emosi seseorang. Selain observasi, wawancara dan penilaian terhadap hasil karya (lukisan, tulisan) dapat pula menjadi salah satu cara memahami emosi melalui teknik kualitatif.

Sebagaimana telah dibahas di awal, pengukuran emosi dipengaruhi oleh bagaimana kita mendefinisikan teori yang memahaminya. Pemahaman emosi yang didasarkan pada definisi emosi sebagai sistem yang melibatkan proses majemuk dan membutuhkan interaksi kompleks yang melibatkan domain psikologis dan fisiologis, akan mengarahkan pengukuran emosi meliputi pengalaman subjektif, ekspresi wajah, aktivitas susunan saraf pusat, perubahan proses kognitif, serta aktivitas perilakunya. Dengan demikian, masing-masing teori emosi akan berimplikasi terhadap *assessment* emosi yang digunakan. Contohnya: teori kognitif biasanya menggambarkan situasi dan konsep pemicu reaksi emosi, teori motivasi akan langsung mengarah pada perhatian peneliti terhadap perubahan otomatis di dalam tubuh, teori evolusi akan memfokuskan perhatian pada ekspresi perilaku manusia, teori psikoanalisis akan berdampak pada pengukuran emosi yang merefleksikan ketidaksadaran, seperti mengamati emosi dari hasil karya dalam menggambar dan teknik proyektif lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengukuran emosi sangat dipengaruhi oleh ide pokok teori yang digunakan.

Guna mempermudah pemahaman terhadap emosi, diperlukan suatu pengukuran yang dapat membedakan kondisi emosi individu satu dengan yang lain. Banyak ahli emosi menyatakan bahwa tidak



ada satu metode tunggal yang benar-benar mampu mengukur emosi secara tepat. Diperlukan beberapa teknik guna memperoleh fenomena emosi secara menyeluruh, karena tidak ada satu pun pengukuran emosi yang dapat memberi “standar emas” dalam pengukuran emosi. (Plutchik, 2003; Lopez & Snyder, 2003; Larsen & Fredrickson, 1999)

Plutchik (2003), membedakan empat bentuk utama dalam pengukuran emosi, yaitu:

1. *Self report* (laporan diri) mengenai perasaan subjektif seseorang.
2. *Rating behavior* (metode pelabelan emosi melalui *rating*).
3. Evaluasi emosi melalui hasil karya.
4. Rekaman terhadap perubahan fisiologis atau otak.

Larsen & Fredrickson (2010), dalam artikel mereka mengenai “*Measurement Issues in Emotion Research*” memaparkan tujuh bentuk pengukuran emosi yang sering digunakan dalam penelitian dan beberapa isu tentang pengukuran, seperti mengenai waktu, konteks, reliabilitas, dan validitas. Tujuh bentuk pengukuran ini yaitu:

1. *Self report* terhadap pengalaman subjektif.
2. *Observer ratings*.
3. *Autonomic measures*.
4. *Brain-based measures*.
5. *Vocal measures*.
6. *Responses to emotion sensitive tasks*.

Dalam bab ini, penulis mencoba memaparkan beberapa pengukuran emosi dalam kategori *self report*, *rating behaviors*, evaluasi hasil karya, rekaman terhadap perubahan fisiologis dan otak, *vocal measurement*, dan pengukuran melalui respons terhadap tugas-tugas yang peka terhadap emosi. Masing-masing kategori pengukuran terdiri dari beragam tes atau teknik pengukuran, terutama yang telah dikembangkan dalam banyak penelitian tentang emosi. Pembahasan bab ini, tidak hanya terfokus pada pengukuran emosi pada anak usia dini, namun juga berbagai bentuk pengukuran emosi yang lazim digunakan secara umum.



MACAM-MACAM PENGUKURAN EMOSI

1. SELF REPORT

Pengukuran emosi melalui *self report* merupakan pengukuran yang paling sering digunakan pada orang dewasa. Dalam teknik ini, partisipan diminta untuk merefleksikan pengalaman emosi dan kesadaran fenomenal mereka melalui *checklist* mengenai kata-kata sifat atau *rating scale*. Contoh daftar kata sifat:

- Tenang
- Cemas
- Takut
- Bosan
- Marah
- Senang

Kata-kata tersebut merefleksikan kondisi individu terutama perasaannya. Teknik ini cukup sederhana, namun memiliki beberapa kelemahan, yaitu:

- Terpaku hanya pada satu kata yang harus dipilih partisipan untuk mendeskripsikan perasaan tertentu.
- Harus merumuskan pertanyaan mengenai bagaimana kelompok ungkapan yang terbaik untuk merepresentasikan skala yang digunakan.

Terdapat beberapa bentuk yang sering digunakan dalam *self report*. Plutchik (2003), membedakan dalam bentuk daftar kata sifat (seperti contoh di atas), profil kondisi suasana hati (*Profile of Mood State*), *Emotion Mood Index (EMI)*, dan *Self Report Questionnaire Scale (SRQS)*. Hampir sejalan dengan Plutchik, Larsen & Fredrickson (2010) membedakan *self report* dalam dua bentuk utama, yaitu *Single-Item Measurement* yang disajikan dalam bentuk pertanyaan mengenai perasaan partisipan terhadap satu konstruksi emosi tertentu; dan *Multiple-Item Measurement Representing* yang disajikan dalam daftar kata sifat yang menggambarkan kondisi emosi partisipan.

Bentuk pengukuran *self report* hampir tidak pernah diterapkan



untuk mengukur emosi anak usia dini karena keterbatasan anak dalam melakukan retrospeksi terhadap perasaannya, serta keterbatasan anak dalam berpikir abstrak.

2. RATING BEHAVIOR

Pada beberapa populasi, pengukuran emosi dengan teknik *self report* kadang tidak memungkinkan, terutama saat menghadapi responden yang menderita gangguan psikiatrik, mental retardasi, anak-anak, dan bayi (Plutchik, 2003). Untuk populasi ini, dapat diukur dengan menggunakan skala *rating*. Pengukuran dengan *rating behavior*, data dikumpulkan melalui perspektif pihak ketiga. Beberapa skala *rating* mensyaratkan pengamatan terhadap perilaku, beberapa yang lain mensyaratkan *rater* untuk dapat mengidentifikasi pemunculan perilaku yang diasumsikan sebagai refleksi emosi, sedang skala yang lain menuntut adanya penilaian (*judge*) terhadap emosi yang muncul tanpa harus merujuk pada perilaku khusus yang diamati. Pengamatan terhadap perilaku biasanya didukung oleh adanya informasi mengenai pengalaman individu yang menjadi target pengamatan, misalnya melalui rekaman percakapan, video, foto, atau mimik wajah, dan kombinasi berbagai data ini. Skala dengan *judgement* terhadap kondisi emosi individu yang diamati, menggambarkan atribusi sosial terhadap kondisi emosi ini (Larsen & Fredrickson, 1999).

Salah satu contoh *rating behavior* dengan model frekuensi pernah penulis lakukan dalam mengamati emosi positif anak usia dini, dengan *checklist* pengamatan sebagai berikut:



Kode	:
Nama Anak	:
Tanggal	:

CHECKLIST OBSERVASI EKSPRESI EMOSI POSITIF

NO.	PERILAKU	WAKTU						TOTAL
		5'I	5'II	5'III	5'IV	5'V	5'VI	
A	KEGEMBIRAAN:							
	1. Tersenyum							
	2. Tertawa							
	3. Tepuk tangan							
	4. Melonjak-lonjak riang							
	5. Menari/berjoget							
	6. Bernyanyi							
	7. Berteriak gembira (hore, yeah, dll.)							
B	KEPUASAN HATI:							
	1. Mengucapkan kata-kata (<i>alhamdulillah, yeah! Yes!</i>)							
	2. Mengacungkan jempol							
	3. Mengangkat tangan ke atas setelah berhasil							
C	CINTA:							
	1. Menggandeng tangan teman							
	2. Membantu teman							
	3. Menghibur							
	4. Memeluk							
	5. Mencium							
D	KEYAKINAN DIRI:							
	1. Berani untuk maju							
	2. Mengacungkan tangan							
	3. Badan tegak saat melakukan tugas dari guru							

CATATAN: _____

(Sumber: Mashar, 2007).

OBSERVER



3. EVALUASI HASIL KARYA

Pendekatan untuk mengukur emosi tidak selalu tergantung pada pengamatan perilaku, tetapi dengan mempelajari dampak atau hasil karya dari perilaku. Penilaian ini biasanya dilakukan sebagai salah satu bentuk dari tes proyektif, yang didasari oleh konsep-konsep psikoanalisis mengenai ketidaksadaran. Penggunaan teknik proyektif dalam mengukur emosi banyak dilakukan dengan penilaian terhadap gambar. Tes Menggambar Figur (manusia dan pohon) merupakan salah satu teknik proyektif yang paling sering digunakan. Berdasar gambar figur ini, tester dapat mengetahui kondisi emosi, dorongan agresif, depresi, kecemasan, konflik emosi, dan dorongan-dorongan impulsif pembuatnya. (Plutchik, 2003)

4. PENGUKURAN FISILOGIS DAN NEUROLOGIS

Sejak William James, menyatakan bahwa perasaan emosi didasari oleh persepsi terhadap perubahan jasmaniah secara internal, minat untuk mengukur perubahan otomatis sebagai pengukur emosi semakin meningkat. Salah alat paling terkenal dalam pendekatan ini adalah *lie detection* atau alat untuk mendeteksi kebohongan berdasar respons otomatis yang ditunjukkan oleh perubahan jasmaniah.

Plutchik (2003), mendaftar berbagai pengukuran fisiologis yang sering digunakan sebagai berikut:

- a. *Electrical phenomena of the skin*
- b. Tekanan darah
- c. *Electrocardiogram* dan detak jantung
- d. Peningkatan, pola, dan kedalaman pernapasan
- e. Temperatur kulit
- f. Respons pupil mata
- g. Pengeluaran air liur
- h. Keringat di kulit
- i. Analisis terhadap darah, air liur, dan urin
- j. Tingkat metabolisme
- k. Tegangan otot



- l. Tremor
- m. Gerakan mata
- n. *Electroencephalography*
- o. *Positron Emission Tomography* (mengukur aktivitas metabolisme di otak)
- p. *Functional Magnetic Resonance Imaging* (fMRI: mengukur aliran darah di daerah-daerah khusus di otak)
- q. *Magnetic Resonance Spectroscopy Imaging* (MRSI: mengukur metabolisme kimiawi khusus di otak)
- r. *Magnetoencephalography* (MEG: mengukur perubahan medan magnetik terhadap aliran listrik di otak)
- s. *Near Infrared Imaging* (NIR: mengukur aliran darah di otak)
- t. *Event-Related Optical Signal* (EROS: mengukur gerakan cahaya melalui daerah di otak setempat).

Pengamatan emosi melalui perubahan-perubahan fisiologis ini memiliki kelemahan di antaranya adanya kesulitan dalam menghubungkan kondisi emosi dengan respons fisiologis, hal ini disebabkan oleh sangat bervariasinya kehidupan emosional dibandingkan perubahan fisiologis. Kondisi ini dapat dikurangi dengan adanya tambahan pengukuran emosi melalui *self report*.

5. FACE MEASURES OF EMOTION

Pengukuran emosi melalui wajah telah dikembangkan oleh Ekman dan Friesen dengan memberi *coding* emosi terhadap wajah dalam *Facial Action Coding System* atau *FACS* (dalam Larsen & Fredrickson, 1999). *Facial Coding* ini bermanfaat untuk mengukur emosi terhadap perilaku yang tampak, melalui perubahan wajah yang mengiringi respons emosi individu. Pengembangan pengukuran ini didasari dengan adanya perubahan dalam sistem saraf pusat, yang dapat diamati dari perubahan “kegiatan” di wajah.

6. VOCAL MEASUREMENT

Banyak informasi emosi dapat diperoleh melalui kondisi vokal seseorang, baik melalui isi vokal (bahasa yang digunakan), maupun



gaya vokalnya (gerakan mulut, kekerasan suara, tekanan, kualitas, dan waktu pengucapan). Pengukuran emosi melalui vokal dapat dilakukan dengan teknik yang sederhana melalui pengamatan langsung maupun melalui teknologi canggih, misalnya dengan *electro-acoustic equipment* atau dengan komputer digital yang telah diprogram untuk menganalisis gelombang suara ke dalam seperangkat parameter akustik.

7. RESPONSES TO EMOTION SENSITIVE TASKS

Beragam jenis tugas yang dihubungkan dengan kepekaan terhadap kondisi emosi tertentu, dapat digunakan sebagai alat ukur dalam membedakan *performance* dan respons sebagai indikator kondisi emosi yang dialami. Terdapat beberapa jenis tugas yang dihubungkan dengan indikator emosi, seperti:

- a. *Cognitive Appraisals* (perkiraan kognitif), pengukuran ini dilakukan dengan mengukur perkiraan individu terhadap situasi tertentu, yang akan dihubungkan dengan laporan diri mengenai pengalaman subyektifnya. Perkiraan terhadap situasi ini secara tidak langsung akan mengarah pada kondisi emosi yang bersangkutan.
- b. *Action Tendencies* (kecenderungan aksi), sering pula disebut dengan kesiapan bereaksi, merupakan pengukuran yang dilakukan dengan melibatkan komponen mengenai pengalaman emosi, reaksi fisiologis, dan kesiapan individu untuk bereaksi atau melakukan aktivitas tertentu. Kesiapan bereaksi tertentu akan dihubungkan dengan emosi tertentu, misalnya menarik diri dengan sedih, dan menendang dengan marah.

Pemaparan tentang beragam alat ukur emosi dalam bab ini, tidak selalu dapat diterapkan guna mengukur emosi anak. Pendidik, orangtua, atau peneliti perlu memiliki kreativitas dan inovasi dalam mendesain alat ukur yang ada dengan karakteristik anak usia dini. Pengukuran emosi dapat dilakukan dalam beragam bentuk, dan tidak ada satu pun alat ukur emosi yang benar-benar sempurna untuk mengukur emosi. Setiap alat ukur memiliki kelebihan dan kekurangannya. Hal ini, perlu diperhatikan oleh pengguna, agar pengukuran emosi yang dilakukan sesuai dengan definisi teori dan konsep emosi yang digunakan.





Bagian Kedua

Strategi Pengembangan Emosi

8

Stimulasi Pengembangan Emosi

A. PENGERTIAN STIMULASI BAGI ANAK USIA DINI

Morrison (1988), menyatakan bahwa stimulasi atau program pengayaan berperan penting dalam tahun-tahun awal. Menurut Nash (dalam Jalal, 2002), bayi yang baru lahir memiliki lebih dari 100 miliar neuron dan sekitar satu triliun sel glial yang berfungsi sebagai perekat serta *synap* (cabang-cabang neuron) yang akan membentuk sambungan antarneuron. Pasca-kelahiran, kegiatan otak dipengaruhi dan tergantung pada kegiatan neuron dan cabang-cabangnya dalam membentuk bertriliun-triliun sambungan antarneuron. Melalui persaingan alami, sambungan-sambungan yang tidak atau jarang digunakan akan mengalami *atrofi*. Pemantapan sambungan terjadi apabila neuron mendapatkan informasi yang mampu menghasilkan letupan-letupan listrik. Letupan ini merangsang bertambahnya produksi *myelin* yang oleh zat perekat glial. Semakin banyak zat *myelin* yang diproduksi maka semakin banyak *dendrit-dendrit* yang tumbuh, sehingga akan semakin banyak neuron-neuron yang menyatu membentuk unit-unit. Kualitas kemampuan otak dalam menyerap dan mengolah informasi tergantung dari banyaknya neuron yang membentuk unit-unit.

Synap akan bekerja secara cepat sampai usia anak 5-6 tahun.



Banyaknya jumlah sambungan tersebut memengaruhi kualitas kemampuan otak sepanjang hidup. Pertumbuhan jumlah jaringan otak dipengaruhi oleh pengalaman yang didapat anak pada awal-awal kehidupannya, terutama pengalaman yang menyenangkan. Pada fase perkembangan ini, anak akan memiliki potensi yang luar biasa dalam mengembangkan kemampuan berbahasa, matematika, keterampilan berpikir, dan stabilitas emosional (Jalal, 2002).

Kemampuan otak yang dipengaruhi oleh kegiatan neuron tidak bersifat spontan, tetapi dipengaruhi oleh mutu dan frekuensi stimulasi yang diterima indra. Struktur fisik otak anak dipengaruhi oleh stimulasi yang diterima pada tahun-tahun pertama dan hal ini relatif menetap hingga masa-masa kehidupan selanjutnya. Implikasinya adalah bahwa anak yang tidak mendapatkan lingkungan yang merangsang pertumbuhan otak atau tidak mendapatkan stimulasi psikososial seperti jarang disentuh atau jarang diajak bermain, akan mengalami kelambatan perkembangan dibanding anak usia yang mendapatkan cukup stimulasi. Kelambatan ini tidak saja dalam hal kecerdasan, tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak (Jalal, 2002). Wahyono (2004,) menegaskan bahwa pada masa anak usia 0-8 tahun merupakan suatu masa peka yang apabila mendapat rangsangan atau lingkungan yang memperkaya, maka pertumbuhan otak dan mental anak akan mencapai kesempurnaan, sehingga akan menjadi jaminan untuk keberhasilan tugas perkembangan anak selanjutnya.

Stimulasi identik dengan pemberian rangsangan yang berasal dari lingkungan di sekitar anak guna lebih mengoptimalkan aspek perkembangan anak. Menurut Monks, Knoers, dan Haditono (1999), pemberian stimulasi yang tepat dapat mempertinggi kemampuan aspek-aspek perkembangan, namun apabila stimulasi yang diberikan tidak tepat, akan memberi akibat yang tidak baik. Seperti pemberian stimulasi visual yang tepat pada anak akan meningkatkan perhatian anak terhadap sekeliling, namun bila stimulus terlalu banyak dapat berakibat sebaliknya, perhatian berkurang dan anak akan menangis. Dalam pemberian stimulasi verbal, anak pada periode tahun pertama yang sering diajak berbicara dengan ibu dan menyebut nama benda-



benda yang ada di sekelilingnya mendapatkan tingkat perkembangan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak memperoleh perlakuan semacam itu. Tetapi sebaliknya stimulasi auditif yang terlalu banyak juga memberikan akibat yang tidak baik. Misalnya, anak yang hidup dalam lingkungan yang terlalu ribut dengan banyak suara simpang siur akan tidak dapat membedakan stimulasi auditif yang diperlukan. Demikian pula dalam pemberian stimulasi taktil. Stimulasi taktil yang tepat akan meningkatkan kemampuan sosial, emosional, dan motorik. Namun deprivasi taktil dapat menimbulkan tingkah laku agresif.

Pemberian stimulasi atau rangsangan diharapkan tetap memerhatikan proses kematangan (*maturation*) khususnya periode kritis anak. Menurut Hurlock (1991), stimulasi diperlukan untuk perkembangan yang optimal. Kemampuan bawaan anak harus dirangsang atau didorong untuk berkembang, terutama pada saat anak berkembang secara normal.

Pemberian stimulasi bertujuan untuk: (1) mempercepat dan meningkatkan kualitas aspek perkembangan; (2) meningkatkan mekanisme integrasi antar-aspek perkembangan; (3) membantu anak mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki; (4) melindungi anak dari perasaan tak nyaman, merasa dihukum, dipersalahkan, direndahkan, karena gagal melakukan sesuatu; (5) membantu anak mengembangkan perilaku adaptif dan terarah—*intelligent behavior* (Ekowarni, 2005).

B. BENTUK-BENTUK STIMULASI

Rangsangan terhadap perkembangan potensi yang diwarisi biasanya timbul dari lingkungan, namun dapat pula berasal dari dalam diri anak. Misalnya, ketika anak menetapkan tujuan bagi diri sendiri, mereka akan melakukan apa saja untuk mencapai tujuan ini. Sering kali hal ini berarti bahwa anak akan mengolah seluruh sumber yang ada pada diri dan menggunakannya semaksimal mungkin. Rangsangan dari dalam diri sama besarnya dengan rangsangan dari luar, walaupun pada masa kanak-kanak awal belum terlalu menonjol. Stimulasi dari dalam diri akan berperan besar ketika anak telah memiliki



cita-cita dan termotivasi untuk mencapai cita-cita tersebut (Hurlock, 1991). Berdasar ungkapan Hurlock dapat disimpulkan bahwa stimulasi atau rangsangan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri anak sendiri.

Brown & Donovan (1981), mengembangkan *Stimulation Activities* untuk anak sejak lahir sampai usia tiga tahun. *Stimulation Activities* merupakan sekumpulan kegiatan untuk anak yang melibatkan pengasuhan anak di rumah dengan pemberian permainan yang tepat dan pengalaman-pengalaman yang memperkaya. Berbagai kegiatan diberikan kepada anak untuk merangsang kemampuan persepsi/psikomotorik halus, kognisi, bahasa, sosial/emosional, mengurus diri, dan motorik kasar.

Jalal (2002), mengategorikan stimulasi dalam tiga kategori, yaitu stimulasi gizi, kesehatan, maupun psikososial guna meningkatkan perkembangan otak dan kecerdasan anak. Stimulasi psikososial dapat berupa pemberian kehangatan dan cinta, pengalaman langsung dengan menggunakan indra (penglihatan, pendengaran, perasa, peraba, penciuman), interaksi melalui sentuhan, pelukan, senyuman, nyanyian, mendengarkan dengan penuh perhatian, menanggapi ocehan anak, mengajak bercakap-cakap dengan suara lembut, dan memberikan rasa aman.

Monks, Knoers, & Haditono (1999), membedakan bentuk-bentuk stimulasi berupa stimulasi visual, verbal, auditif, dan taktil. Pemberian stimulasi perlu memerhatikan variasi sehubungan dengan perhatian anak yang semakin mengecil bila suatu stimulus yang sama terus-menerus diberikan. Selain memerhatikan variasi, pemberian stimulus juga perlu memerhatikan waktu atau saat pemberian stimulasi.

Ekowarni (2005), membedakan stimulasi dalam bentuk fisik (materi) dan psikis (emosional). Stimulasi fisik atau materi terdiri dari alat permainan, buku, dan media audiovisual. Adapun stimulasi psikis atau emosional terdiri dari respons yang berkualitas terhadap reaksi anak, keterlibatan dalam bermain dengan anak, cara membacakan buku (ekspresif, komunikatif, informatif), dan peka terhadap reaksi emosi anak.



C. KONSEP-KONSEP PENDUKUNG STIMULASI BAGI ANAK USIA DINI

Stimulasi perlu diberikan pada anak usia dini mengingat masa usia dini merupakan *golden age* bagi tumbuh kembang anak. Terdapat beberapa ciri yang menandai masa *golden age*, yaitu: (1) sebagai masa pertumbuhan cepat baik fisik maupun nonfisik; (2) masa penyempurnaan organ terutama terkait dengan otak yang mengendalikan saraf motorik dan nonmotorik; (3) masa adaptasi terhadap lingkungan, baik secara motorik, kognitif, sosial, emosional, mental, dan spiritual (Sudibyo, 2005; Jalal, 2002).

Ekowarni (2005), menjelaskan dasar yang perlu diperhatikan dalam pemberian stimulasi bagi anak, yaitu: (1) bayi atau anak mempunyai naluri belajar melalui perubahan atau penyesuaian perilaku (*mechanistic of learning*); (2) pancaindra sangat responsif terhadap stimulus lingkungan; (3) kecerdasan bersifat *open-system* untuk memilih stimulus dan menentukan respons; (4) peningkatan tahap perkembangan akan mengubah pola interaksi dengan lingkungan, contohnya dalam tahap perkembangan sosioemosional menurut Erikson, di mana perubahan dari tahap *trust, autonomy*, hingga tahap *initiative*, akan mengubah interaksi anak dengan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait dengan pemberian stimulasi untuk anak dijelaskan berikut ini.

1. PRINSIP DEVELOPMENTAL APPROPRIATE PRACTICE (DAP)

Menurut Ekowarni (2005), agar stimulasi dapat diberikan dengan akurat perlu memerhatikan waktu pemberian stimulasi, aspek perkembangan yang akan distimulasi, media yang digunakan, dan pelaku atau individu yang memberikan stimulasi. Akurasi dalam pemberian stimulasi dapat dicapai dengan menerapkan prinsip *developmental appropriate practice* (DAP).

Pentingnya penerapan DAP dalam proses pembelajaran anak usia dini sebelumnya telah ditegaskan oleh Bredekamp (dalam Nugraha & Rachmawati, 2004), yang menyatakan bahwa banyak program yang dilaksanakan guru namun tidak diminati oleh anak karena program



ini kurang sesuai dengan kebutuhan anak. Jadi, bukan anak yang harus menyesuaikan dengan program tetapi program yang harus disesuaikan dengan anak. Pengembangan program, pembelajaran anak usia dini harus berbasis pada perkembangan dan kebutuhan anak, serta disesuaikan dengan karakteristik dan kepentingan anak. Program pembelajaran yang dikemas berdasarkan hakikat pembelajaran anak, layanannya akan lebih diterima dan bermakna untuk anak. Dengan pengembangan program pembelajaran berdasarkan DAP, tindakan-tindakan guru akan lebih efektif dan tepat sasaran karena harapan anak akan terakomodasi lebih baik dan tentunya segala pekerjaan guru yang ditujukan pada anak menjadi lebih optimal dan produktif karena sesuai dengan kebutuhan.

Praktisi yang menggunakan DAP membuat keputusan mengenai kehidupan dan pendidikan anak usia dini berdasarkan pada tiga pengetahuan penting, yaitu terkait dengan:

- a. Apa yang diketahui tentang perkembangan dan proses belajar anak.
- b. Apa yang diketahui tentang kekuatan, kebutuhan, dan minat anak secara individual.
- c. Apa yang diketahui tentang konteks sosial dan budaya di mana anak tinggal.

Berdasar tiga pengetahuan tersebut, DAP menekankan pada kesesuaian usia, kesesuaian individual, dan kesesuaian sosial budaya. Kesesuaian usia berhubungan dengan kondisi anak secara umum dalam rentang usianya. Berdasar karakteristik secara umum ini, pendidik dapat mengembangkan kegiatan-kegiatan, rutinitas, dan harapan yang dapat mengakomodasi dan menyempurnakan berbagai karakteristik yang terdapat pada diri anak. Padmonodewo (1993), menjelaskan bahwa kesesuaian usia terhadap tahapan perkembangan bersifat universal, perubahan dan tahapan pertumbuhan dapat diantisipasi sampai anak berusia sembilan tahun. Perubahan yang dapat diantisipasi meliputi semua ranah perkembangan baik fisik, emosi, sosial, dan kognisi.

Kesesuaian usia sebagai salah satu prinsip yang perlu diperhatikan



dalam pemberian stimulasi kepada anak, terkait dengan karakteristik anak usia dini secara universal. Salah satu karakteristik pada usia dini adalah sebagai masa bermain, di mana hampir seluruh kegiatan pada usia prasekolah melibatkan unsur bermain (Semiawan, 2000; Arthur, dkk., 1998; Hurlock, 1991; Morrison, 1988). Hartini (2004), dalam hasil penelitiannya menegaskan bahwa pola permainan sosial sangat efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak prasekolah. Menurut Semiawan (2002), dua belahan otak manusia kiri dan kanan memiliki fungsi yang berbeda. Belahan otak kiri memiliki fungsi, ciri, dan respons untuk berpikir logis, teratur, dan linier. Adapun belahan fungsi otak kanan terutama dikembangkan untuk mampu berpikir holistik, imajinatif, dan kreatif. Sperry (dalam Rose dan Nicholl, 2002) mengungkapkan bahwa otak kiri khusus untuk aspek-aspek pembelajaran yang lazim disebut akademis–bahasa, matematika, pemikiran logis, runtut, dan analitis. Sedangkan otak kanan terutama berhubungan dengan aktivitas-aktivitas kreatif yang menggunakan rima, irama, musik, kesan visual, warna, dan gambar. Dengan demikian, otak kanan lebih terkait dengan emosi. Menurut Semiawan (2002), karakteristik belahan otak kanan yang demikian, menyebabkan belahan otak kanan lebih banyak digunakan dalam berbagai permainan. Selain didasarkan pada karakteristik anak sebagai masa bermain, *learning by playing* juga diterapkan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak yang masih berada pada tingkat praoperasional konkret, di mana simbol-simbol digunakan dalam proses pengolahan informasi yang diterima melalui aktivitas imitasi tidak langsung, permainan simbolis, menggambar, gambaran mental dan bahasa ucapan (Papalia, Olds, Fildman, 2002; Padmonodewo, 2000; dan Santrock, 1995). Melalui kegiatan bermain anak belajar mengembangkan kemampuan emosi dan sosial, sehingga diharapkan muncul emosi dan perilaku yang tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi dan diterima oleh norma sosial.

Perkembangan yang universal juga dapat diamati dari tugas perkembangan pada masa usia dini. Menurut Padmonodewo (1993), dengan mengenal tugas perkembangan anak usia dini, akan lebih mempermudah batasan sasaran aspek perkembangan yang akan dilatihkan



pada anak. Tugas perkembangan anak usia dini dalam aspek emosi adalah belajar untuk mencintai dan dicintai, serta belajar untuk mengendalikan perasaan.

Pada prinsip kedua DAP menekankan adanya kesesuaian individual, yaitu suatu konsep yang dikembangkan berdasar keadaan di mana tidak setiap anak sama dengan kelompok seusianya. Setiap anak merupakan individu yang unik dengan pola pertumbuhan dan waktu perkembangannya, sebagaimana kepribadian individu dan gaya belajarnya. Beberapa anak lebih banyak berbicara, beberapa lebih menyukai kesendirian, beberapa mudah bekerja sama, yang lain lebih cepat membaca, dan kasus-kasus lain. Semua variasi tersebut memerlukan penanganan baik dalam desain, penerapan, maupun evaluasi dalam aktivitas, interaksi serta harapan yang dimunculkan.

Adapun kesesuaian sosial dan budaya terkait dengan konteks masyarakat dan budaya di mana anak dan keluarganya tinggal. Pemahaman terhadap konteks sosial dan budaya bagi para profesional anak usia dini adalah dengan mengetahui perbedaan antara anak-anak sebagaimana karakteristik yang terdapat dikelompok budayanya. Budaya didefinisikan sebagai nilai, tradisi, dan keyakinan yang diperoleh secara turun-temurun dari generasi satu kepada generasi berikutnya (Kostelnik, Soderman, & Whiren, 1999).

Keberhasilan stimulasi tidak terlepas dari peran orang dewasa sebagai pemberi stimulasi. Selain orang tua dan keluarga, guru merupakan salah satu pemberi stimulasi yang efektif. Guru merupakan pengasuh dan pendidik anak usia dini selama di sekolah, yang berperan sebagai pengganti figur lekat selama anak di sekolah, berperan sebagai figur model bagi anak, dan merupakan orang yang profesional dalam menangani anak usia dini.

2. PRINSIP PERKEMBANGAN ANAK

Konsep perkembangan meliputi beberapa pembahasan, di antaranya:

- a. Adanya keterkaitan antar-aspek perkembangan, seperti *aesthetic*, *affective*, *cognitive*, *language*, dan *social-emotional*. Tidak ada satu



pun aspek perkembangan yang dapat berkembang secara independen tanpa terkait dengan aspek yang lain. Contohnya, seorang anak yang mendapat kekerasan fisik dari orang tuanya, ia tidak akan mengalami trauma secara fisik saja, tetapi kondisi sosial emosinya juga akan mengalami gangguan yang akan berdampak pada kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain, bahasa yang diucapkan, serta gerak motorik dan kemampuan berpikirnya.

- b. Anak berkembang berdasarkan tahapan-tahapan yang pasti.
- c. Perkembangan anak memiliki variasi yang berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lain yang sering disebut dengan *individual differences*
- d. Perkembangan memiliki dampak yang kumulatif dan tertunda. Maksudnya, sejak anak lahir, anak akan mengalami berbagai macam peristiwa yang akan menjadi sejarah yang terakumulasi, yang dapat berdampak positif ataupun negatif dalam perkembangan sepanjang rentang kehidupannya.
- e. Perkembangan baru akan didasarkan pada perkembangan sebelumnya. Perkembangan merupakan suatu proses perubahan yang berkesinambungan.
- f. Terdapat periode optimal dalam perkembangan, periode ini sering disebut sebagai masa peka perkembangan atau *windows of opportunity*.
- g. Dalam setiap tahap perkembangan anak selalu ada tugas-tugas perkembangan yang perlu diperhatikan guna menyesuaikan dengan stimulasi yang diberikan.
- h. Penerapan STRATEGI PENGEMBANGAN EMOSI ANAK perlu memerhatikan proses perkembangan emosi pada anak. Menurut LaFreniere (2000), anak usia dini telah mampu belajar untuk memberi nama emosi pada diri dan orang lain, mengacu pada pengalaman yang telah lalu untuk mengidentifikasi pengalaman emosi yang akan datang, dan mendiskusikan peristiwa atau penyebab dan konsekuensi dari emosi. Kemampuan tersebut diperoleh anak dari aktivitas-aktivitas yang banyak disukai oleh anak



usia dini melalui membaca buku bersama orang tua, *baby sitter*, dan guru. Selain membaca, perkembangan emosi dapat pula dilakukan melalui percakapan mengenai emosi, bermain fantasi dengan boneka, dan sosiodrama dengan teman sebaya. Percakapan mengenai emosi mampu meningkatkan perkembangan emosi anak, karena anak telah mengerti atau memahami emosi melalui percakapan. Percakapan yang lebih dipahami anak terkait dengan isi percakapan dibandingkan dengan *paralanguage* seperti nada, intonasi, dan kecepatan bicara (Morton & Trehub, 2001; Ontai, 2001).

3. PRINSIP BELAJAR PADA ANAK USIA DINI

Sebagaimana telah diungkapkan dalam Bab II, Hurlock menjabarkan proses belajar emosi dalam lima cara, yaitu *trial and error*, belajar dengan meniru, belajar dengan identifikasi, belajar melalui pembiasaan, dan pelatihan. Selain proses belajar melalui kelima cara tersebut, pendidik dan orang tua perlu pula memerhatikan proses belajar anak dengan memerhatikan karakteristik anak usia dini dalam konsep DAP dan konsep Vigotsky mengenai *sociocultural theory*, yang menyatakan bahwa anak belajar melalui interaksi sosial, kemudian mewujudkan konsep-konsep ini dalam metode-metode belajar yang sesuai. Pada anak usia dini, proses belajar yang paling efektif adalah melalui bermain, bercerita, bernyanyi, dan proses pembelajaran terpadu.

Salah satu karakteristik pada usia dini adalah sebagai masa bermain, di mana hampir seluruh kegiatan pada usia prasekolah melibatkan unsur bermain (Semiawan, 2000; Arthur, dkk., 1998; Hurlock, 1991; Morrison, 1988). Konsep *learning by playing* juga diterapkan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak yang masih berada pada tingkat praoperasional, di mana simbol-simbol digunakan dalam proses pengolahan informasi yang diterima melalui aktivitas imitasi tidak langsung, permainan simbolis, menggambar, gambaran mental dan bahasa ucapan (Papalia, Olds, Fildman, 2002; Padmonodevo, 2000; & Santrock, 1995). Melalui kegiatan bermain anak belajar mengembangkan kemampuan emosi dan sosial, sehingga diharapkan



muncul emosi dan perilaku yang tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi dan diterima oleh norma sosial.

Berdasar teori Vygotsky mengenai *sociocultural theory*, anak belajar melalui interaksi sosial. Dalam interaksi sosial, Vygotsky sebagai ahli perkembangan fungsi mental, menyatakan bahwa proses pembelajaran melibatkan dua konsep penting, yaitu terjadi proses pembimbingan (*scaffolding*) dan wilayah pengembangan siswa atau *zone of proximal development* (ZPD). ZPD yaitu jarak antara tingkat perkembangan sesungguhnya yang didefinisikan sebagai kemampuan pemecahan masalah secara mandiri dan tingkat perkembangan potensial yang didefinisikan sebagai kemampuan pemecahan masalah di bawah bimbingan orang dewasa atau melalui kerja sama dengan teman sebaya yang lebih mampu; dan konsep *scaffolding* yang merupakan pemberian sejumlah bantuan kepada siswa selama tahap-tahap awal pembelajaran dan pemecahan masalah, kemudian mengurangi bantuan dan memberikan kesempatan untuk mengambil alih tanggung jawab yang semakin besar setelah siswa dapat melakukannya (Phillips, 2006; Papalia, Olds, & Feldman, 2002; Slavin 1997; Benson, 1995). Salah satu orang dewasa yang berperan dalam proses pemberian bantuan kepada siswa adalah guru. Bantuan yang dapat diberikan berupa petunjuk, dorongan, peringatan, langkah-langkah pemecahan masalah, pemberian contoh, dan tindakan-tindakan lain yang memungkinkan siswa belajar mandiri. Teman sebaya sebagai bagian dari lingkungan mikrosistem anak juga berperan dalam perkembangan emosi anak. Menurut LaFreniere (2000), teman sebaya berperan dalam peningkatan perkembangan afeksi anak dalam permainan, modeling, pembentukan keterampilan sosial, dan penyelesaian konflik sosiokognitif yang dihasilkan dari interaksi teman sebaya.

Mengacu pada pendapat Vygotsky, bermain memiliki arti penting dalam proses pembelajaran anak usia dini. Dalam bermain anak membentuk interaksi sosial dengan teman sebaya, sehingga mampu mengembangkan *zone of proximal developmental*. Saat bermain, anak melakukan sesuatu yang melebihi usia dan tingkah laku mereka sehari-hari. Selain itu, dalam bermain anak akan mendapat bimbingan



dan bantuan dari teman sebaya yang lebih mampu (*scaffolding*). Peran, aturan, dan dukungan motivasional dimungkinkan oleh situasi imajiner yang menyediakan bantuan bagi anak untuk membentuk tingkat yang lebih tinggi pada ZPD-nya (Bodrova & Leong, 1996).



Gambar 7.1
Scaffolding dalam
konsep Vygotsky.

Bermain dapat diartikan sebagai pekerjaan bagi anak, dan rumah serta lingkungan prasekolah sebagai tempat kerja di mana belajar diperoleh melalui bermain. Dengan bermain anak dapat melakukan eksplorasi, manipulasi, membangun kreativitas, dan mengembangkan kemampuan bahasa. Menurut Semiawan (2002), dua belahan otak manusia kiri dan kanan memiliki fungsi yang berbeda. Belahan otak kiri memiliki fungsi, ciri, dan respons untuk berpikir logis, teratur, dan linier. Adapun belahan fungsi otak kanan terutama dikembangkan untuk mampu berpikir holistik, imajinatif, dan kreatif. Sperry (dalam Rose & Nicholl, 2002), mengungkapkan bahwa otak kiri khusus untuk aspek-aspek pembelajaran yang lazim disebut akademis—bahasa, matematika, pemikiran logis, runtut, dan analitis. Adapun otak kanan terutama berhubungan dengan aktivitas-aktivitas kreatif yang menggunakan rima, irama, musik, kesan visual, warna, dan gambar. Dengan demikian, otak kanan lebih terkait dengan emosi. Menurut Semiawan (2002), karakteristik belahan otak kanan yang demikian, menyebabkan belahan otak kanan lebih banyak digunakan dalam berbagai permainan.

Moeslichatoen (1995), mengemukakan cara belajar anak taman kanak-kanak dalam beberapa aspek, seperti: (1) untuk mengembangkan aspek kognisi, anak belajar dengan cara memahami lingkungan di sekitarnya, mengenal orang dan benda-benda yang ada, memahami tubuh dan perasaan mereka sendiri; (2) untuk mengembangkan kemampuan bahasa, anak belajar dengan cara berbicara, mendengar, membaca, dan menulis; (3) untuk mengembangkan aspek emosi, anak



belajar dengan mengekspresikan perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan secara verbal dan tepat; (4) untuk mengembangkan nilai dan sikap, anak belajar melalui pembiasaan. Berdasar karakteristik yang terdapat pada anak TK, anak umumnya selalu bergerak, mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, senang bereksperimen dan menguji, mampu mengekspresikan diri secara kreatif, mempunyai imajinasi, dan senang berbicara. Rasa ingin tahu yang kuat mendorong anak untuk melakukan pengamatan dengan indranya, guna memperoleh jawaban dengan berbagai cara, misalnya dengan melihat, mendengar, mencium, merasa, atau meraba.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar anak usia dini baik untuk pembelajaran aspek kognitif maupun emosi terdiri dari beberapa aktivitas, seperti: melakukan permainan, menggunakan simbol-simbol, asosiasi, meniru, mengeksplorasi, memanipulasi, melakukan eksperimen, berekspresi, berbicara, dan berimajinasi.

Aktivitas belajar anak usia dini yang berbeda dengan tahap perkembangan lain, berpengaruh terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Demikian pula dalam pemberian stimulasi emosi yang perlu diberikan pada anak, tidak terlepas dari prinsip yang sesuai dengan karakteristik anak seperti bermain, penggunaan simbol, asosiasi, meniru, eksplorasi, manipulasi, berekspresi, berbicara, dan berimajinasi.

Selain sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak, konsep *learning by playing* juga mendukung penerapan teori belajar sosial kognitif. Dalam teori belajar sosial kognitif, terdapat empat proses belajar yang harus dilalui agar proses meniru perilaku model dapat terbentuk, yaitu *attention*, *retention*, *motoric reproduction*, dan *motivation*.

Proses *attention* membutuhkan model yang cukup menarik dan perilaku yang bermakna untuk ditiru, yang dapat mengikat perhatian anak (Salkind, 2002; Ormrod, 2004). Berdasar konsep *attention* ini, maka model serta materi dalam penyusunan modul diupayakan merupakan figur yang dekat dengan anak dan memiliki kekuatan untuk mengikat perhatian anak, sehingga model utama dalam pembe-



rian stimulasi emosi positif adalah guru kelas dan tokoh-tokoh cerita yang menarik bagi anak. Penyajian materi disesuaikan dengan minat anak usia dini terhadap cerita bergambar atau cerita dengan boneka tangan, dan permainan-permainan yang sesuai dengan taraf perkembangan anak.

Proses *retention* sebagai tahap kedua dalam belajar sosial kognitif dapat diperoleh dengan adanya pengulangan terhadap kegiatan strategi pengembangan secara berkali-kali. Guru maupun orang tua perlu menstimulasi emosi anak secara berulang-ulang, tidak hanya sekali untuk setiap kegiatan.

Proses *motor reproduction* sebagai replikasi perilaku yang telah didemonstrasikan model diterapkan dengan mengajak anak beraktivitas sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, sehingga anak dapat lebih menginternalisasi perilaku model yang telah diamati. Kegiatan yang dilakukan anak dapat berupa mengikuti instruksi *fasilitator* untuk melakukan suatu kegiatan seperti memberi senyuman sesuai yang dilakukan model, membagi benda yang dimiliki, bermain bersama, dan kegiatan lain yang terdapat dalam modul.

Proses *motivation* sebagai tahap terakhir dalam belajar sosial kognitif yang diterapkan dalam strategi pengembangan dilakukan oleh *fasilitator* dengan memberi dorongan pada anak, sehingga anak diharapkan memiliki motivasi internal.

Keempat proses belajar sosial kognitif tersebut secara sederhana dapat diterapkan dalam strategi pengembangan emosi dengan melibatkan berbagai aktivitas bermain bagi anak usia dini seperti bernyanyi, bercerita, menggambar, mencari pasangan, bermain sosial, dan menari. Keempat proses ini dapat dilalui anak dengan memerhatikan karakteristik anak usia dini sebagai masa bermain. Melalui permainan anak akan menunjukkan perhatian, mengulang-ulang permainan, tertarik untuk menirukan, dan terdorong untuk berperilaku sesuai dengan model yang ada dalam proses permainan anak.

Uraian mengenai proses belajar emosi anak dan berbagai konsep yang mendasari pemberian stimulasi pada anak, akan memudahkan pendidik dan orang tua dalam mengembangkan strategi atau stimulasi



pengembangan emosi anak. Dengan pemberian stimulasi emosi yang tepat, diharapkan terjadi peningkatan dominasi emosi positif pada anak, sehingga perkembangan emosi anak dapat lebih optimal pada masa-masa berikutnya. Selanjutnya, prinsip-prinsip belajar emosi dalam bab ini, baik yang mengacu pada DAP, prinsip perkembangan, maupun belajar anak, akan dikemas dalam kegiatan-kegiatan strategi pengembangan pada bahasan berikutnya.



Kegiatan Strategi Pengembangan Emosi

Penemuan tentang peran penting emosi dalam kehidupan manusia dan pengaruhnya terhadap aspek perkembangan lain, sebagaimana yang telah dipublikasikan oleh Daniel Goleman dalam bukunya berjudul *Emotional Question*, berpengaruh besar dalam perkembangan ilmu dan penelitian-penelitian mengenai emosi. Salah satu penerapan ilmu mengenai emosi yang berkembang pesat terdapat dalam ranah pendidikan anak usia dini. Berbagai teknik berusaha dikembangkan guna mengoptimalkan perkembangan emosi pada masa ini. Penulis mencoba merangkum beberapa kegiatan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan perkembangan emosi anak usia dini dalam strategi pengembangan emosi yang dapat digunakan oleh orangtua dan pendidik sebagai contoh-contoh kegiatan untuk menstimulasi emosi anak. Dengan memerhatikan prinsip-prinsip perkembangan anak, proses belajar dan karakteristik anak usia dini, diharapkan stimulasi emosi yang dikemas dalam kegiatan strategi pengembangan ini dapat diterapkan secara lebih efektif.

Strategi pengembangan ini merupakan bentuk kegiatan stimulasi emosi yang diberikan kepada anak yang dilakukan di dalam ruangan. Mengacu pada aspek kecerdasan emosi yang dikembangkan oleh



Goleman (1995), kegiatan ini dikemas dalam beberapa kegiatan baik di dalam maupun di luar ruangan, yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mengenali emosi atau perasaan diri sendiri, kemampuan mengelola emosi diri, kemampuan berempati terhadap perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Beberapa contoh kegiatan dapat dilakukan secara **individual** dan **kelompok**.



BAGIAN A: MENGENAL EMOSI DIRI

TEMA PERTAMA

Kegembiraan

TUJUAN UMUM:

Anak mampu mengenal berbagai macam kondisi yang dapat menimbulkan kebahagiaan.

KEGIATAN:

- I. Senam Fantasi Emosiku.
- II. Cerita Anak Bahagia.
 - III. Melucu.
- IV. Bahagia Bermain Bersama.
- V. Ungkapan Perasaan.
- VI. Kartu Ekspresi Emosi.
- VII. Gambar Ungkapan Perasaan.
- VIII. Mengenali Emosi Gambar dan Emosi Diri.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN



Instruksi fasilitator



Bercerita/komentar



Mendengar cerita



Bernyanyi



Menggambar



Bermain/menari



Memerhatikan

KEGIATAN I

SENAM FANTASI EMOSIKU

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu memahami dan mengekspresikan berbagai macam emosi yang dialami seperti bahagia atau ceria, sedih, marah, dan takut. Dengan kegiatan ini diharapkan anak mampu lebih ekspresif terhadap emosi yang dialami.

Waktu Kegiatan:

2 x 30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mendengar cerita.
2. Melakukan senam fantasi.
3. Mengungkapkan perasaan.




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru mempersiapkan anak mengikuti kegiatan dengan diawali bernyanyi bersama tentang lagu-lagu yang bertema emosi. (5')
-  Guru mengajak anak untuk membentuk lingkaran. Guru menjelaskan teknis senam fantasi dengan mengatakan: "Anak-anak, hari ini kita akan bersenam fantasi emosi, ibu akan membacakan cerita, tugas anak-anak nanti mengikuti atau memperagakan semua gerakan dan ekspresi emosi yang dialami oleh tokoh dalam cerita yang ibu bacakan. Anak-anak mengerti?" Setelah anak memahami kegiatan yang akan dilakukan, guru mulai membacakan cerita yang telah disiapkan. (1)
-  Anak mendengar cerita yang dibacakan guru. Anak diminta untuk menirukan seluruh gerakan dan emosi yang terdapat dalam cerita guru. Setiap sampai pada tema cerita yang memperlihatkan pera-



saan tokoh dalam cerita. (3'). Bacakan cerita di Lampiran 1.



Setelah selesai, ajaklah anak membuat lingkaran, dan galilah apa yang anak rasakan saat melakukan kegiatan tersebut, komentari bagaimana anak-anak menunjukkan ekspresinya dan simpulkan cerita tersebut. (10')



Anak diminta untuk menggambar bebas dengan tema “Aku Sayang Ibu” di selembar kertas besar yang telah disediakan untuk semua anak di kelas.(10')



KEGIATAN II

CERITA ANAK BAHAGIA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengingat hal-hal membahagiakan yang pernah dialami.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Bercerita

Alat dan Bahan:

1. Pensil, spidol, atau alat gambar lain.
2. Kertas gambar.





Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru mengajak anak-anak untuk duduk membentuk huruf U. (5')
-  Anak-anak mendengar penjelasan guru, katakan "Hari ini kita akan mendengar cerita dari anak-anak mengenai pengalaman yang membuat anak-anak merasa senang, kita akan berbagi cerita tentang apa saja kejadian yang membuat kita merasa bahagia." (2')
-  Setiap anak akan bercerita satu-satu dan yang lainnya mendengarkan. (2')
-  Akhiri kegiatan dengan meminta anak menggambar peristiwa yang paling dianggap menggembirakan. Simpulkan bahwa ada banyak hal yang dapat membuat kita merasa gembira, ungkapkan hal-hal yang menggembirakan sesuai cerita anak. Sugestilah anak untuk sering mengingat hal-hal yang membuat mereka bahagia terutama saat merasa sedih. (2)



KEGIATAN III

MELUCU

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan memiliki *sense of humor*, sehingga dapat meningkatkan kegembiraan dalam diri.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Peragaan

Alat & Bahan:

Gambar kartun yang lucu.





Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Guru meminta anak untuk duduk dengan membentuk huruf U. (5')
-  Anak melihat gambar lucu yang diperlihatkan guru (5'), dilanjutkan dengan melakukan tepuk dan gerakan badut. (Lampiran 6)
-  Anak diminta untuk memeragakan apa saja untuk membuat tertawa orang lain. Katakan “anak-anak sekarang kita akan melakukan hal-hal yang lucu dan membuat orang lain tertawa. Anak-anak boleh membuat gambar, cerita, gerakan, lagu, sajak, atau apa saja yang membuat anak-anak tertawa asal tidak menjelek-jelekkan teman”. (15') Simpulkan oleh guru bahwa melucu dapat membuat diri sendiri dan orang lain gembira.
-  Akhiri kegiatan dengan menyanyikan lagu “*Di Sini Senang di Sana Senang*” atau “*Kalau Kau Suka Hati*”. (Lampiran 7)



KEGIATAN IV

BAHAGIA BERMAIN BERSAMA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan kebahagiaan dengan bermain bersama teman sebayanya.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Permainan
2. Menyanyi





Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan meminta anak memilih teman yang akan diajak bermain. (5')
-  Mainkan permainan yang disukai semua anak dan dapat membuat semua anak tertawa. Permainan kucing mengejar anjing, selain permainan ini, permainan lain dapat diterapkan asal melibatkan banyak anak. Petak umpat, burung elang mencari anak ayam, atau ular naga dapat juga sebagai salah satu alternatif permainan. (4')
-  Anak dan fasilitator bernyanyi tentang lagu-lagu yang menimbulkan kebahagiaan sambil menyuruh anak berjoget mengikuti lagu yang dinyanyikan, misalnya: "*Menthok-menthok*", "*Di Sini Senang di Sana Senang*", "*Dikepak Sayap*", dan "*Tepuk Badut*". (5').
-  Anak diminta untuk memberi komentar tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. (5')



KEGIATAN V

UNGKAPAN PERASAAN

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengungkapkan berbagai macam emosi yang dialami seperti bahagia atau ceria, sedih, marah, dan takut. Diharapkan anak dapat terlatih untuk menjadi individu yang terbuka dan asertif, sehingga mampu mengurangi perasaan negatif dalam diri.

Waktu Kegiatan:

2 x 30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mendengar cerita
2. Mengungkapkan perasaan
3. Menggambar





Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:



Individu

Perincian Kegiatan:

-  Guru mempersiapkan anak mengikuti kegiatan dengan diawali bernyanyi bersama tentang lagu-lagu yang bertema emosi. (5')
-  Guru mengajak anak untuk memerhatikan gambar-gambar ekspresi wajah yang sudah disediakan dan meminta anak menyebutkan jenis ekspresi wajah ini. (10')
-  Anak mendengar cerita yang dibacakan guru. Setiap sampai pada tema cerita yang memperlihatkan perasaan tokoh dalam cerita (berdasar gambar atau alat peraga), guru meminta anak untuk menyambung kata-kata atau isi cerita dengan kata-kata dari anak sendiri sesuai perasaan yang ditunjukkan oleh tokoh cerita. (2')
-  Anak diminta untuk berpasangan dan diminta mengungkapkan perasaan yang sedang dialami saat itu dengan pasangannya. (5')



BAGIAN KEDUA: Strategi Pengembangan Emosi

-  Anak diminta untuk menggambar bebas dengan tema “Perasaan-ku” di selembar kertas besar yang telah disediakan untuk semua anak di kelas. (10’)
-  Guru menekankan pada anak agar anak sering mengungkapkan perasaan yang sedang dialami. (5’)



KEGIATAN VI

KARTU EKSPRESI EMOSI

Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan anak mampu mengenali dan membedakan berbagai ekspresi emosi, seperti senang, sedih, takut, marah, dan jijik.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Membedakan macam-macam ekspresi emosi.
2. Mampu menyebut/menamai macam-macam ekspresi emosi.




Fasilitator:

Guru

Alat dan Bahan:

Kartu gambar-gambar ekspresi emosi yang telah disediakan guru (lihat Lampiran 2).

Perincian Kegiatan

-  Guru mengajak siswa membentuk lingkaran. Kemudian bernyanyi tentang lagu-lagu yang bertema emosi. (5')
-  Guru menjelaskan cara permainan “Membedakan ekspresi emosi”, dengan mengatakan: “Anak-anak, hari ini kita akan bermain kartu ekspresi emosi. Tugas anak-anak, menyebutkan jenis perasaan yang sesuai dengan kartu emosi yang bu guru tunjukkan, siapa yang tahu langsung angkat tangan dan menyebutkan perasaan yang sesuai dengan kartu di tangan bu guru. Anak-anak yang menjawab dengan benar, harus menunjuk temannya untuk menirukan ekspresi emosi yang tadi disebutkan. Anak-anak mengerti? (Jika anak belum paham berilah contohnya). (2’)
-  Setelah permainan selesai, simpulkan macam-macam emosi yang sering dirasakan oleh anak-anak, dan ekspresi emosi yang tepat. (5’)



KEGIATAN VII

GAMBAR UNGKAPAN PERASAAN

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengungkapkan berbagai macam emosi yang dialami seperti bahagia atau ceria, sedih, marah, dan takut. Diharapkan anak dapat terlatih untuk menjadi individu yang terbuka dan asertif, sehingga mampu mengurangi perasaan negatif dalam diri. Dengan kegiatan ini anak dilatih untuk mengelola emosi negatif yang dialami dengan terbiasa melakukan katarsis.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Menggambar ekspresi emosi.





Fasilitator:

Guru

Alat dan bahan:

1. Kertas gambar yang telah disediakan guru.
2. Pensil warna.

Perincian Kegiatan

-  Guru mengajak anak bercakap-cakap tentang macam-macam emosi dan ekspresinya. (5')
-  Anak diminta untuk menggambar dengan tema “perasaanku” di selembar kertas besar yang telah disediakan untuk semua anak di kelas. (10') (lihat Lampiran 3).
-  Guru menunjukkan dan memuji hasil karya anak di depan kelas, kemudian mintalah anak satu per satu bercerita tentang perasaan dan kejadian seperti yang digambarkan anak, setelah selesai bercerita mintalah anak untuk menempelnya di papan “HASIL KARYAKU”. (10')
-  Guru menekankan pada anak agar sering mengungkapkan perasaan yang sedang dialami. (5')



KEGIATAN VIII

MENGENALI EMOSI GAMBAR DAN EMOSI DIRI

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengenali macam-macam emosi yang dialami seperti ceria, sedih, marah, dan takut.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mengenali emosi gambar.
2. Mengenali emosi diri.

Fasilitator:

1. Guru
2. Orang tua

Alat dan Bahan:

1. Gambar ekspresi emosi yang telah disediakan guru.
2. Cermin.

Perincian Kegiatan



Guru mengajak anak melakukan pemanasan dengan bernyanyi atau bermain tepuk emosi yang dapat diciptakan sendiri oleh guru. (5')



Setelah itu, ajaklah anak duduk melingkar. Tunjukkan pada anak berbagai gambar ekspresi emosi kemudian galilah pengetahuan anak tentang berbagai peristiwa yang dapat menimbulkan ekspresi emosi ini. (7')



Berilah cermin kepada anak, kemudian instruksikan kepada anak untuk memegang kaca dan ajaklah anak untuk melihat raut wajah mereka di kaca. Mintalah anak untuk menirukan ekspresi emosi seperti pada gambar yang diperlihatkan guru. Berilah sedikit narasi, contoh: “Jika mendapat hadiah dari bu guru ... jika mainanmu direbut ... jika tidak boleh ikut ibu ... jika melihat sesuatu di tempat gelap ...” Ulangi kegiatan hingga setiap anak mendapat giliran, lalu simpulkan materi dan kegiatan yang telah dilakukan. (8')



TEMA KEDUA

Kepuasan Hati







TUJUAN UMUM:

Anak dapat menghargai dan menerima keberhasilan, keadaan, atau benda yang dimiliki.

KEGIATAN:

- IX. Bahagia Saat Berhasil.
- X. Keistimewaanku dan Kegunaannya.
- XI. Kenali Aku.
- XII. Daftar Keistimewaan.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN

- | | |
|---|--|
|  Instruksi fasilitator |  Bercerita/komentar |
|  Mendengar cerita |  Bernyanyi |
|  Melihat |  Bermain/menari |

KEGIATAN IX

BAHAGIA SAAT BERHASIL

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan kepuasan hatinya saat berhasil menyelesaikan suatu tugas atau saat berhasil meraih prestasi tertentu.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mengerjakan tugas kelompok.
2. Mengerjakan tugas individu.

Alat dan Bahan:

1. Sendok makan.
2. Cokelat butir.




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan membentuk kelompok yang terdiri dari empat orang anak. (5')
-  Masing-masing kelompok anak diminta untuk memindahkan makanan ringan yang disediakan secara estafet dari sendok teman yang satu ke sendok teman yang lain sampai mencapai finis. Kelompok yang berhasil sampai garis finis diminta untuk merayakan keberhasilannya dengan memakan makanan yang telah diperoleh. (15'). Setelah kerja kelompok selesai, masing-masing anak diminta untuk berlari mengambil makanan dengan sendok hingga garis finis, anak yang berhasil diminta untuk merayakan keberhasilannya.
-  Anak diminta untuk menyampaikan perasaannya saat berhasil menyelesaikan kegiatan yang baru saja dilakukan. (5)



KEGIATAN X

KEISTIMEWAANKU DAN KEGUNAANNYA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang keistimewaan yang dimiliki, sehingga anak dapat merasa puas dengan diri sendiri.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Brainstroming




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan mengajak anak membentuk lingkaran. (5')
-  Anak mengerjakan kegiatan sesuai petunjuk guru. Setelah anak duduk membentuk lingkaran, anak diminta untuk berbagi mengenai hal-hal yang membuat mereka menyukai keadaan diri sendiri. Tanyakan julukan baik yang sering diberikan orang lain kepada anak (ibu, ayah, kakek, nenek, pengasuh, teman). Mintalah anak-anak untuk mengungkapkan hal ini dari tempat duduk mereka atau maju ke tengah lingkaran. Setelah selesai mintalah anak untuk memikirkan tiga keistimewaan dalam diri anak. Ambil kesimpulan dari jawaban mereka, kemudian pimpin mereka untuk bertepuk tangan. (2') (Tillman & Hsu, 2003)
-  Anak dan fasilitator bernyanyi tentang lagu-lagu yang menunjukkan keistimewaan diri dan orang lain. (5')



KEGIATAN XI

KENALI AKU

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan penghargaan dan penerimaan terhadap kelebihan diri sendiri.

Waktu Kegiatan:

20 menit

Jenis Kegiatan:

Menggambar

Alat dan Bahan:

Alat gambar (kertas gambar dan pensil warna).




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan mengajak anak duduk di lantai. (5')
-  Anak diminta untuk menggambar diri sendiri dan keistimewaan yang dimiliki. (11')
-  Anak diminta untuk memberi komentar tentang gambar yang baru saja dibuat. (5')



KEGIATAN XII

DAFTAR KEISTIMEWAAN

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan penerimaan diri terutama dengan lebih meningkatkan hal-hal positif yang dimiliki.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Guru memberi penguat terhadap perilaku positif anak.

Alat dan Bahan:

1. Daftar catatan guru mengenai perilaku positif anak.
2. Peraga perbuatan baik (gambar berbagai perbuatan baik).




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan bernyanyi tentang keadaan diri, misal: “Aku bangga jadi muslim”, “Aku anak saleh”. (5’)
-  Anak mendengarkan cerita guru mengenai pengamatan yang dilakukan selama seminggu mengenai kebaikan yang dilakukan masing-masing anak. Katakan “Bu guru akan membacakan hal-hal baik yang telah anak-anak lakukan selama satu minggu kemarin. Ungkapan daftar kebiasaan positif yang telah dilakukan anak baik kata-kata atau perbuatan. Setelah selesai mengungkapkan daftar kebaikan anak tambahkan satu keistimewaan pada setiap kebiasaan yang dilakukan anak. Contoh: Amar membantu Abu ketika minumannya tumpah, perbuatan demikian menunjukkan sikap menolong dan mencintai”. (Lampiran 8)
-  Anak diminta untuk menyampaikan perasaannya tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. (5’)



TEMA KETIGA

Mengenal Emosi Negatif

TUJUAN UMUM:

Anak mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif dan mampu mengurangi perasaan tersebut sehingga menjadi lebih positif.

KEGIATAN:

XIII. Kata-kata sebagai Bunga atau Duri.

XIV. Cerita Kura-kura dan Kelinci.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN



Instruksi fasilitator



Bercerita/komentar



Mendengar cerita



Bernyanyi



Menggambar



Bermain/menari



Memerhatikan

KEGIATAN XIII

KATA-KATA SEBAGAI BUNGA ATAU DURI

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengerti dan memahami bahwa ucapan atau perkataan yang disampaikan ke teman lain dapat membahagiakan atau menyakiti teman, sehingga anak dapat lebih meningkatkan perkataan yang membahagiakan.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mendengar cerita Bunga dan Duri.
2. Refleksi cerita.




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan mengajak duduk melingkar dengan posisi yang membuat mereka menjadi nyaman. Guru menjelaskan bahwa perkataan dapat memberikan kebahagiaan jika kata-kata yang didengar adalah kata-kata yang menyenangkan, guru menyebutnya sebagai bunga, sebaliknya kata-kata juga dapat membuat kita sedih atau marah jika kata-kata yang didengar adalah kata-kata yang menyakitkan, hinaan, atau ejekan; dan guru menyebutnya sebagai duri. (5)
-  Anak mendengar cerita Bunga dan Duri atau cerita lain yang bertema kata-kata yang menyenangkan atau menyakitkan orang lain yang dibacakan guru. (10')
-  Anak diminta untuk memberi komentar tentang cerita yang baru saja didengar (5')





Guru menyimpulkan bahwa rasa bahagia (emosi positif) dapat diperoleh dari kata-kata. Anak diminta memberi contoh kata-kata yang sering mereka dengar dan membuat mereka merasa bahagia (contoh: saat ibu mengatakan sayang, bangga, kangen, dan lain-lain). Beri contoh spesifik kata-kata yang pernah membuat anak merasa bahagia saat di sekolah baik yang diucapkan oleh teman, guru, atau orang tua. Selain terdapat kata-kata yang membahagiakan, kata-kata terkadang juga dapat menyakitkan, seperti terkena duri dan membuat yang mendengar merasa sedih, marah, dan benci. (13')

Tanyakan:

1. Kata-kata apa yang dapat membuat anak merasa sedih.
2. Kata-kata apa yang dapat membuat anak merasa marah.
3. Kata-kata apa yang harus diucapkan anak untuk membahagiakan orang lain.

Ajak anak untuk bersama-sama mengucapkan, "Tolong beri saya bunga, jangan duri!" (Tillman & Hsu, 2003).



KEGIATAN XIV

PERMAINAN KELINCI DAN KURA-KURA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengenal berbagai emosi negatif dan positif yang dapat dialami seseorang dan mampu berempati atau turut merasakan apa yang dialami orang di sekitarnya.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Mendengarkan cerita dan memilih balok warna emosi.




Fasilitator:

1. Guru
2. Orang tua

Alat dan Bahan:

Cerita kelinci dan kura-kura.

Perincian Kegiatan

-  Sebelum kegiatan dimulai, buatlah lingkaran untuk mendiskusikan aturan permainan pada anak. (5')
-  Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, katakan: "Anak-anak, hari ini kita akan bermain cerita kelinci dan kura-kura yang akan berlomba lari. Siapa yang sudah pernah mendengar cerita ini? Ya ... ibu guru akan membacakan cerita ini, nanti anak-anak akan mendapatkan balok-balok warna seperti ini (tunjukkan tiga macam balok dengan warna-warna yang berbeda). (5')
-  Masing-masing warna balok merupakan jawaban yang anak-anak pilih saat bu guru meminta jawaban yang anak-anak pilih selama Ibu bertanya saat cerita. Setelah memilih pilihan jawaban berdasar warna balok, maka anak-anak harus menyusun balok-balok itu di sini (tunjukkan tempat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan jawaban masing-masing anak. Jika jumlah balok hanya terba-



tas, maka permainan dilakukan secara bergilir, sehingga diharapkan setiap anak dapat mengikuti kegiatan). Sekarang ibu guru akan mulai membaca cerita ... (mulai membaca cerita Kelinci dan Kura-kura dan berilah pertanyaan sesuai Lampiran 5). (4')



Diskusikan bersama anak, balok berwarna apa yang paling banyak dan yang paling sedikit yang dipilih anak. Galilah alasan anak, mengapa mereka memilih warna tersebut. Dan simpulkan sikap yang seharusnya diambil oleh anak-anak untuk melatih dan memberi pemahaman tentang empati pada anak. (4')



TEMA KEEMPAT

Mengelola Emosi Negatif

TUJUAN UMUM:

Anak mampu mengurangi emosi negatif yang dirasakan sehingga perasaan/emosi ini menjadi lebih positif.

KEGIATAN:

XV. Kotak Bahagia.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN



Instruksi fasilitator



Bercerita/komentar



Mendengar cerita



Bernyanyi



Melihat



Bermain/menari

KEGIATAN XV

KOTAK BAHAGIA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu membedakan emosi positif dan negatif yang dialami, serta anak diharapkan mampu menentukan aktivitas yang dapat membuat mereka merasa bahagia atau tidak bahagia.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Membuat kotak bahagia dan tidak bahagia.
2. Membuat kartu untuk kotak bahagia dan tidak bahagia.

Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:



Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan menyanyi bersama. Selanjutnya, guru akan menjelaskan kepada anak tentang pengelompokan emosi berdasar gambar-gambar ekspresi emosi yang ada ke dalam kelompok emosi bahagia dan emosi tidak bahagia. (10')



Anak dibagi dalam kelompok-kelompok kecil dan selanjutnya guru membagikan gambar-gambar ekspresi wajah kepada masing-masing kelompok dan meminta anak untuk membedakan ekspresi emosi ini ke dalam kelompok bahagia dan tidak bahagia. (15')



Guru mengajak anak untuk membuat dua kotak dan memberi nama masing-masing kotak ini dengan kotak bahagia dan tidak bahagia. Hiasi kotak ini sesuka hati dan letakkan di kelas. Bimbing anak-anak untuk membuat kartu-kartu yang menuliskan ide-ide bahagia dan tidak bahagia di secarik kartu yang telah disediakan dan



minta anak-anak memasukkan kartu-kartu ini ke dalam kotak yang disediakan. Bantu anak-anak saat menuliskan ide mereka. Cari anak yang menunjukkan ekspresi tidak bahagia, ajak anak mengambil menulis perasaannya di secarik kertas, masukkan kertas ke kotak tidak bahagia, ajak anak mengambil kertas dari kotak bahagia, dorong anak melakukan kegiatan yang terdapat dalam secarik kertas yang diambil. (30')



TEMA KELIMA
Cinta dan Kasih Sayang








TUJUAN UMUM:

Anak dapat lebih mengenal dan mengembangkan rasa cinta dan kasih sayang.

KEGIATAN:

- XVI. Bahagia Saat Disayang.
- XVII. Bahagia Saat Berbagi.
- XVIII. Cerita Cinta.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN

- | | |
|---|--|
|  Instruksi fasilitator |  Bercerita/komentar |
|  Mendengar cerita |  Bernyanyi |
|  Menggambar |  Bermain/menari |
|  Memerhatikan | |

KEGIATAN XVI

BAHAGIA SAAT DISAYANG

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan perasaan bahagia saat disayang atau dicintai.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Menggambar
2. Bernyanyi

Alat dan Bahan:

1. Alat gambar (kertas dan pensil warna/krayon).
2. Peraga tentang cerita keluarga.





Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru menjelaskan tujuan dan bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan diawali dengan membagi kertas gambar dan krayon kepada anak. (5')
-  Mintalah anak untuk menggambar dirinya sendiri dan orang yang menyayangnya. Setelah selesai menggambar mintalah anak untuk memeragakan bagaimana mereka disayangi oleh orang-orang di sekitarnya. (15')
-  Anak dan fasilitator bernyanyi tentang lagu-lagu yang menunjukkan kasihsayang, misalnya: "*Satu-satu Aku Sayang Ibu*", "*Tepuk Cinta*", dan "*I Love You*". (5')
-  Anak diminta untuk menyampaikan perasaannya tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. (5')



KEGIATAN XVII

BAHAGIA SAAT BERBAGI

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan perasaan cinta dan merasakan kebahagiaan saat dapat berbagi dengan orang lain/teman lain.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Kegiatan berbagi
2. Bernyanyi
3. Cerita (Seri Hadis Kecil: Syamil Kids)

Alat dan Bahan:

1. Makanan kecil
2. Penghapus
3. Atau hadiah lain


Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

 Guru menjelaskan kepada anak bahwa mulai hari ini adalah hari berbagi. Kegiatan diawali dengan cerita yang dibacakan guru tentang berbagi (makanan, tenaga, bantuan, ilmu/kepandaian, rizeki, kasih sayang/cinta, salam, dan senyum). Tiap hari anak-anak akan sering berbagi dengan teman di sekolah, berbagi senyum, meja, pensil, dan gunting. Tanyakan kepada anak:

1. Apalagi yang bisa kita bagi?
2. Kapan kita berbagi?
3. Kenapa kita kadang tidak mau berbagi?



4. Bagaimana rasanya jika kita diberi sesuatu oleh teman? (10')



Ajak anak-anak untuk saling membagi sesuatu yang mereka miliki. (5'). Jika anak tidak membawa sesuatu, guru dapat menyediakan suatu benda yang dapat dibagikan buat anak-anak. Pilih salah satu anak yang paling dikucilkan di kelas, minta anak ke depan dan katakan pada anak ini bahwa guru memberinya sesuatu yang ingin ia bagikan pula pada teman-temannya, karena ia senang berbagi. (7')



Anak dan fasilitator bernyanyi, lagu: "*Ayah Ibu Memberi*", dan "*Tepuk Senyum Shodaqoh*". (5')



KEGIATAN XVIII

CERITA CINTA

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan perbuatan-perbuatan yang menunjukkan rasa cinta.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Mendengar cerita.

Alat dan Bahan:

Buku cerita tentang cinta atau kasih sayang.




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Individu atau kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru meminta anak-anak untuk duduk atau berbaring dengan santai. (5')
-  Guru meminta anak untuk mendengar cerita dengan tema “Kasih Ibu” atau “Aku sayang keluargaku” yang dibacakan guru. (Lampiran 3)
-  Anak diminta untuk menyimpulkan perasaan yang dialami tokoh dalam cerita. (5')



TEMA KEENAM
Keyakinan Diri

TUJUAN UMUM:

Anak mampu memotivasi diri
untuk mencapai keyakinan yang dimiliki.








KEGIATAN:

XIX. Harapan Baik.

XX. *Yes I Can.*

XXI. Aku Mengenal Emosi Diri dan Orang Lain.

KETERANGAN SIMBOL KEGIATAN

- | | |
|---|--|
|  Instruksi fasilitator |  Bercerita/komentar |
|  Mendengar cerita |  Bernyanyi |
|  Menggambar |  Bermain/menari |
|  Memerhatikan | |

KEGIATAN XIX

HARAPAN BAIK

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan dapat meningkatkan harapan-harapan baik (positif), sehingga mereka dapat mengembangkan keyakinan yang positif.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Membuat harapan baik
2. Cita-citaku

Alat dan Bahan:

1. Cat air dan kertas besar.
2. Kotak dan koin lima warna (masing-masing lima buah).




Fasilitator:

1. *Trainer*
2. Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru mengajak anak untuk membuat kelompok yang duduk membentuk lingkaran dengan menyanyikan lagu lingkaran. (5') Guru dan *trainer* mengajak anak untuk membuat harapan yang digambar dengan jari menggunakan cat air di kertas besar untuk semua anak di kelompok tersebut. (10')
-  Anak dibiarkan menggambar harapan-harapan positif mereka di kertas yang disediakan, kemudian guru meminta beberapa anak untuk menceritakan harapan yang telah mereka buat. (15')
-  Permainan kedua yang dapat dilakukan melalui kegiatan mengekspresikan cita-cita dan meyakini bahwa apa yang diinginkan akan



dicapai dengan usaha. Sediakan lima kotak yang dapat diperoleh dari kardus mie instan atau lainnya. Persilakan tiap lima anak maju bergiliran ke depan kotak berjarak dua meter. Tanyakan pada masing-masing anak “Besok besar ingin jadi apa?” Katakan pada anak “Cita-cita kalian sangat bagus. Yuk kita capai cita-cita itu. Kalian lemparkan bola cita-cita ke kotak cita-cita. Iya mulai!”. Anak-anak lain menghitung setiap bola cita-cita yang masuk. Lihat bersama-sama, jika belum masuk anak mengulang lagi sampai bola cita-cita bisa masuk ke kotak. Setelah selesai katakan pada anak “Mas Daffa ingin jadi polisi, tadi bola satu tidak masuk tetapi setelah berusaha empat kali masuk, nah cita-cita mas Daffa akan tercapai kalau terus berusaha seperti melempar bola ini. Lanjutkan permainan hingga semua anak memperoleh kesempatan melempar bola cita-citanya (diadaptasi dari Musfiroh, 2005). (19’)



KEGIATAN XX

YES I CAN

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu meningkatkan perasaan yakin pada kemampuan dirinya.

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

Mendengar cerita.




Fasilitator:

Guru

Bentuk Kegiatan:

Kelompok

Perincian Kegiatan:

-  Guru meminta anak-anak untuk duduk atau berbaring dengan santai. (5')
-  Guru meminta anak untuk mendengar cerita "Aku Bisa Makan Sendiri/ Mandi Sendiri" yang dibacakan guru. (Lampiran 10)
-  Anak diminta untuk menyimpulkan perasaan yang dialami tokoh dalam cerita, dan diminta untuk menirukan ucapan yang sering diucapkan tokoh yaitu *Yes I Can* (Ya, aku bisa). Setelah mendengar cerita, setiap anak akan mengerjakan sesuatu guru meminta anak untuk mengucapkan *Yes, I Can* bersama-sama dengan semangat. (5').



KEGIATAN XXI

AKU MENGENAL EMOSI DIRI DAN ORANG LAIN

Tujuan Khusus:

Setelah mengikuti kegiatan ini anak diharapkan mampu mengenal berbagai emosi negatif dan positif yang dapat dialami seseorang beserta sumber emosi (peristiwa yang melatarbelakanginya).

Waktu Kegiatan:

30 menit

Jenis Kegiatan:

1. Mengenal sumber emosi negatif.
2. Mengelola emosi diri.




Fasilitator:

1. Guru
2. Orang tua

Alat dan Bahan:

Cerita berantai tentang emosi.

Perincian Kegiatan

-  Guru menyiapkan anak-anak untuk mengikuti kegiatan dengan membentuk lingkaran yang didahului dengan menyanyikan lagu atau tepuk untuk meningkatkan keterlibatan anak. (5')
-  Dalam lingkaran guru menjelaskan peraturan kegiatan. Katakan pada anak: "Anak-anak hari ini kita akan bermain cerita berantai dengan tema perasaanku. Ibu guru akan bercerita lalu anak-anak harus melanjutkan cerita ibu guru sesuai dengan apa saja yang ingin anak-anak sampaikan atau pikirkan. Anak-anak boleh bercerita berbagai pengalaman yang pernah anak-anak alami, atau boleh juga tentang beberapa hal yang ada dalam pikiran anak-anak. Ingat ... anak-anak harus bercerita tentang perasaan dan peristiwa yang menyebabkan perasaan itu muncul." (21')
-  Mulailah dengan diawali cerita guru beberapa kalimat yang menggambarkan perasaan guru dan peristiwa yang menyebabkan timbulnya perasaan tersebut. (20')



Contoh:

- “Bu guru senang sekali ketika tadi pagi bu guru bertemu Mas Akib yang sudah tidak nangis lagi hari ini”.
- “Bu guru sedih karena bu guru tidak dapat bertemu anak-anak saat bu guru harus tugas ke luar kota selama satu minggu, bu guru pasti akan sangat rindu”.
- “Bu guru merasa marah ketika ada seorang copet yang akan mencuri tas bu guru”.

PRENADA



LAMPIRAN 1

CERITA SENAM FANTASI

Pada suatu hari Apid diminta ibu untuk mengantar kue ke rumah nenek, ibu membuat kue bolu yang enak sekali. Apid membawa kue ini dengan hati-hati, ia berjalan dengan riang karena Apid membayangkan sesampainya di rumah nenek akan bertemu dan bermain dengan si Pusi kucing kesayangan nenek. Sesampainya di tengah jalan, Apid bertemu dengan teman-temannya yang sedang bermain kelereng dan lompat karet, teman-teman mengajak Apid bermain bersama, Apid kemudian ikut bermain dan meletakkan kue untuk nenek di bawah pohon. Selama bermain Apid senang sekali, karena ia menang dalam bermain kelereng, kantongnya berisi penuh kelereng. Saat hari mulai sore, Apid teringat pada kue yang harus diantar ke rumah nenek, saat Apid melihat tempat di mana ia meletakkan kue itu, Apid melihat banyak ayam sedang berebut mematok kue buat nenek, Apid kaget dan langsung berlari mengusir ayam-ayam itu. Apid marah kemudian melempari ayam dengan batu-batu kerikil yang ada di sekitarnya. Setelah semua ayam pergi, Apid melihat kue untuk nenek sudah hancur dan tercecer hanya berupa sisa-sisa patokan ayam. Apid sedih, Apid mulai menangis, Apid bingung harus bagaimana. Apid ingin melanjutkan perjalanan ke rumah nenek tetapi kue untuk nenek sudah hancur, Apid ingin pulang tetapi takut dimarahi oleh ibu karena tidak menyelesaikan tugas yang ibu berikan. Akhirnya, Apid memutuskan untuk pulang, ia berjalan dengan perasaan takut dan khawatir membayangkan kemarahan ibu. Sesampainya di rumah, ibu menyambut kepulangan Apid dan menanyakan keadaan nenek, Apid tidak dapat menjawab, kemudian Apid berlari memeluk Ibu dan menangis, sambil terbata-bata Apid menceritakan kejadian yang baru saja dialami, Apid minta maaf pada ibu atas kesalahannya. Ibu terkejut, tetapi tidak seperti yang Apid bayangkan, ternyata ibu memeluk Apid dan memberi maaf, ibu tidak marah, sambil memeluk ibu menasihati Apid agar Apid tidak mengulang kesalahannya lagi di lain waktu. Aah... Apid sayang sekali dengan ibu yang selalu baik dan sayang kepadanya. (20')

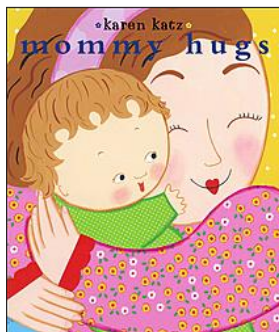


LAMPIRAN 2
GAMBAR EKSPRESI EMOSI



LAMPIRAN 3

CERITA MACAM-MACAM EMOSI



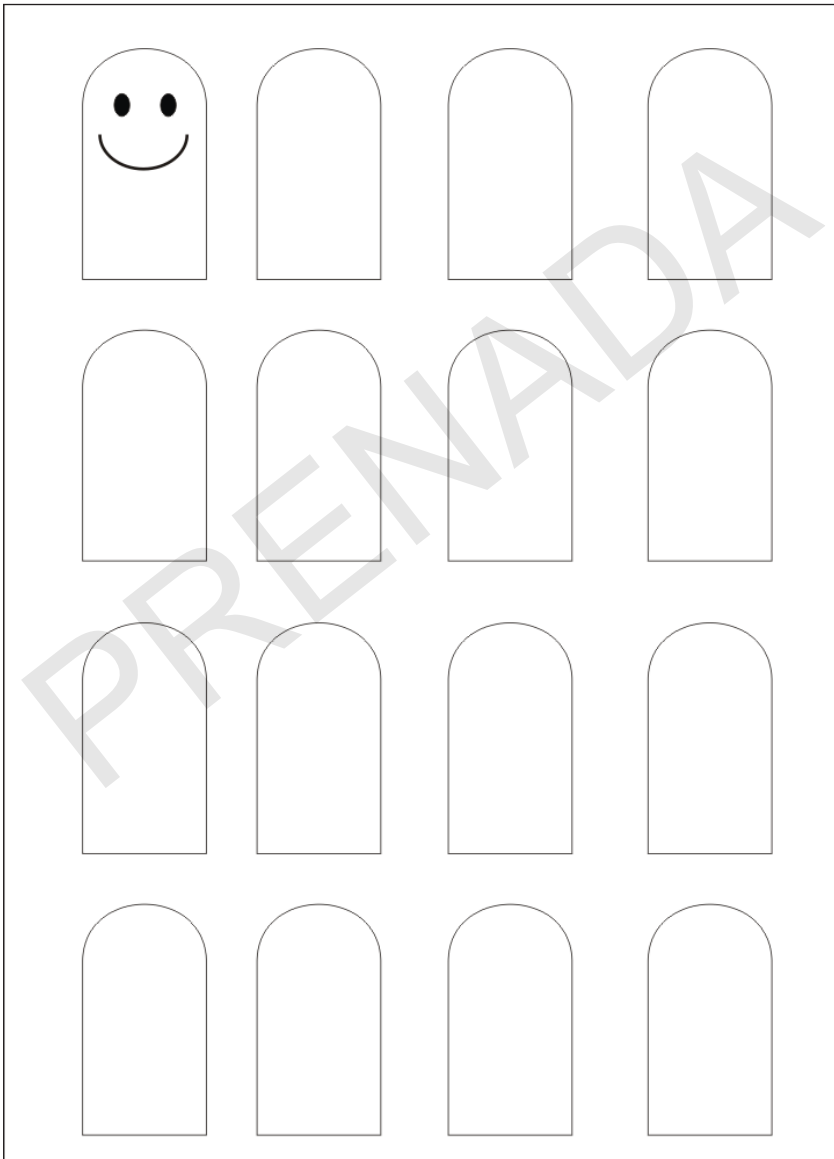
Suatu hari di sebuah desa yang damai,
Tinggalah seorang anak bernama Akib.
Akib anak yang ramah, ia suka tersenyum pada semua orang.
Akib juga anak yang penyayang, ia selalu mengasihani teman-temannya.
Akib sayaaaaang sekali kepada ibu, ayah, adik, dan teman-teman.
Suatu hari Akib sedih karena ibunya sakit demam berdarah,
Akib berusaha mencari jambu merah untuk obat ibu.
Meskipun susah, Akib akhirnya menemukan jambu itu di tengah hutan di atas bukit,
Saat jambunya sudah dipetik datang seekor induk kera yang besar, Akib merasa takut, tetapi saat kera itu merebut keranjang jambu Akib, dengan berani Akib berusaha untuk mempertahankan keranjangnya, Lilo marah sekali kepada induk kera itu karena tidak mau melepaskan keranjang buahnya, ia teringat ibunya yang sedang sakit di rumah. Tetapi tiba-tiba saat masih berebut keranjang, Akib melihat seekor anak kera yang ketakutan karena kemarahan Akib, Akib jadi kasihan, ternyata anak kera itu kelaparan sehingga induknya merebut keranjang jambu Akib.
Akhirnya, Akib memberikan beberapa jambu yang sudah dipetik kepada induk kera, si induk kera sangat berterima kasih pada Akib si anak yang baik hati.
Akib pun pulang dan memberikan jambunya kepada ibu, ibu segera memakannya dan tak lama kemudian Ibu Akib sembuh, ibu sangat berterima kasih kepada Akib, ibu memeluk Akib erat sekali karena ibu sayang Akib.



LAMPIRAN 4

KERTAS GAMBAR UNGKAPAN EMOSIKU

Lanjutkan gambar di bawah ini menjadi gambar-gambar wajah dengan berbagai perasaan yang dialami!



LAMPIRAN 5

ILUSTRASI CERITA KELINCI DAN KURA-KURA



Kelinci dan kura-kura hendak mengadu kecepatan berlarnya. Mereka pun mengadakan lomba lari. Agar perlombaan dapat berjalan dengan lancar, mereka meminta si kambing untuk menjadi jurinya. Pada hari yang telah ditentukan, di pinggir hutan yang rindang, mereka berkumpul di lapangan. Setelah si kambing memberi aba-aba satu...dua...tiga...lari...!!!!!!! Maka berlariilah kelinci dan kura-kura dengan sekencang mungkin. Namun tiba-tiba...aduuuh... kaki kura-kura terantuk batu dan tubuhnya terbalik.

1. Bagaimanakah perasaan kura-kura saat itu?

Pilihlah jawaban:

Merah = sedih

Kuning = marah

Hijau = takut

2. Lalu apa yang sebaiknya dilakukan kura-kura?

Pilihlah jawaban:

Merah = menangis

Kuning = berusaha membalikkan tubuh

Hijau = berteriak minta tolong

3. Si kelinci berhenti dan menengok ke belakang, waaah ... sepertinya si kelinci akan jadi pemenang. Bagaimana kira-kira perasaan kelinci saat melihat kura-kura yang terjatuh?

Pilihlah jawaban:

Merah = senang

Kuning = merasa lucu

Hijau = kasihan pada kura-kura

4. Setelah itu ... apa yang akan dilakukan kelinci?

Pilihlah jawaban:

Merah = terus berlari sampai finis

Kuning = tertawa terbahak-bahak

Hijau = menolong kura-kura



(Bahaslah jawaban-jawaban anak tanpa harus menyalahkan jika pilihan anak tidak sesuai dengan jawaban guru, diskusikan secara bersama-sama sikap paling tepat yang perlu dikembangkan anak dalam menghadapi kondisi tersebut, dan ajak anak untuk dapat menggali nilai-nilai positif yang perlu dikembangkan).

Naaaah... anak-anak, akhirnya setelah melihat kejadian itu, si kambing mendekati kura-kura dan membantu kura-kura untuk membalikkan badannya. Lalu...perlombaan pun diulang lagi.

TAMAT



LAMPIRAN 6

TEPUK BADUT

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Mata besar

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Hidung tomat

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Perut gendut

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Goyang-goyang, jalannya megal megol

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Badut...



(sumber:
<http://bukucatatatan-part1.blogspot.com>)

TEPUK CINTA

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Aku

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Cinta Allah

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Cinta Rasul

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Cinta Ayah Ibu

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Cinta Kakak Adik

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Cinta Guru dan Teman

Plok, plok, plok (tepuk tangan 3x)

Ku cinta Semuanya



LAMPIRAN 7

LAGU

Di Sini Senang di Sana Senang

Di sini senang di sana senang

Di mana-mana hatiku senang

Di sini senang di sana senang

Di mana-mana hatiku senang

La la la lalala (4X) atau *bisa diganti dengan syair sebagai berikut:

Tangan ditepuk-tepuk

Pinggul digoyang-goyang

Kaki dihentak-hentak

Putar badan...

(ikuti nyanyian dengan gerakan yang sesuai)

KALAU KAU SUKA HATI

Kalau kau suka hati tepuk tangan

Plok, plok, plok (bertepuk 3x)

Kalau kau suka tepuk tangan

Plok, plok, plok (bertepuk 3x)

Kalau kau suka hati, mari kita lakukan

Kalau kau suka hati tepuk tangan

Plok, plok, plok (bertepuk 3x)

*(tepuk tangan dapat diganti dengan gerakan yang lain, seperti: tertawa, hentak kaki, dan berkedip)



SATU-SATU SAYANG IBU

Satu-satu aku sayang ibu
Dua-dua juga sayang ayah
Tiga-tiga sayang adik-kakak
Satu, dua, tiga sayang semuanya

I LOVE U

I love u, u love me
We're best friend
Like friends should be
With a great big hug
And a kiss from me to you
won't you say you love me too



LAMPIRAN 8

LEMBAR PENGAMATAN PERILAKU/ KEBIASAAN POSITIF SISWA



Nama :
Kelas :
Tanggal :

PERILAKU	HARI						TOTAL
	I	II	III	IV	V	VI	
1. Tersenyum							
2. Tertawa							
KEPUASAN HATI							
Mengucapkan kata-kata (Alhamdulillah, Yeah! Yes!)							
KASIH SAYANG							
1. Berbagi							
2. Membantu teman							
3. Menghibur							
4. Memeluk							
KEYAKINAN DIRI							
1. Berani untuk maju							
2. Mengacungkan jari							
3. Mengikuti instruksi guru dengan patuh							
MENUNJUKKAN KEMANDIRIAN							
1. Mengerjakan tugas dengan baik							
2. Tidak rewel							
3. Dan lain-lain							
MENUNJUKKAN PRESTASI YANG BAIK							
1. Rajin							
2. Tertib							
PERILAKU-PERILAKU POSITIF LAIN							

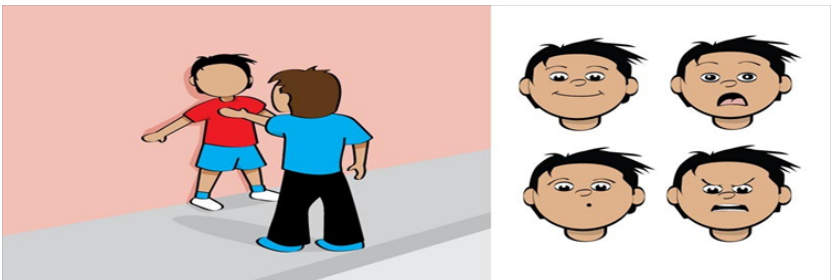
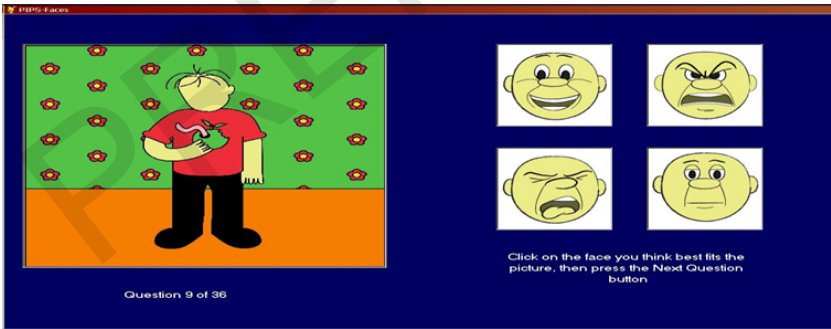
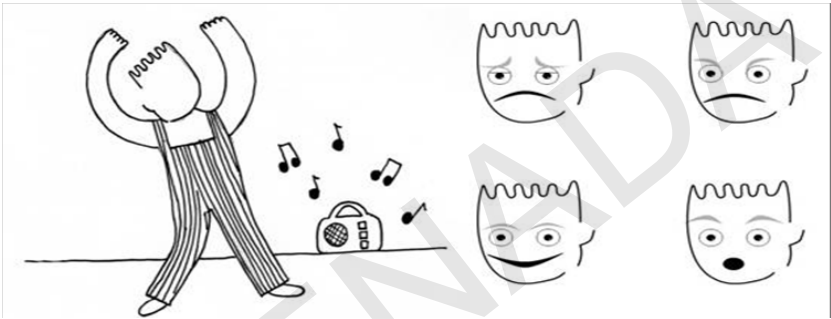
CATATAN :
.....
.....

OBSERVER/Guru



LAMPIRAN 9

MACAM EMOSI DAN PERISTIWA YANG MENYEBABKANNYA



LAMPIRAN 10

AKU BISA



Hai teman-teman... kenalkan namaku Dada'
Kata ibuku aku anak yang serba bisa
Setiap pagi setelah bangun tidur, aku langsung mandi sendiri
Aku gosok gigiku
Aku gosok badanku dengan sabun
Terus setelah selesai aku keringkan badanku dengan handuk
Setelah itu aku akan mengambil baju di lemari
Aku sudah bisa pakai baju sendiri
Sebelum berangkat aku juga makan sendiri
Ga disuapin lho...
Itulah kenapa ibuku menyebutku Dada' si anak serba bisa.



PRENADA

Referensi

- Anonim. 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia*.
- Argyle, M. 2001. *The Psychology of Happiness*, 2nd Edition. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Arthur, L., Beecer, B., Dockett, S., Farmer, S., dan Death, E. 1998. *Programming and Planning in Early Childhood Settings*. Sydney: Harcourt Brace.
- Barnett, S.W., 1992. Benefits of Compensatory Preshool Education. *Journal of Human Resources*. Vol. 27 (279-312).
- Bjorklund, D.F. 2005. *Children's Thinking, Cognitive Development and Individual Differences*. Fourth Edition. Australia: Thomson Wadsworth.
- Bottini, M. dan Grossman, S. 2005. Center-Based Teaching and Children's Learning, The Effects of Learning Centers on Young Children's Growth and Development. *Childhood Education, Academic Research Library*. Vol. 81, 5 p. 274.
- Brown & Donovan. 1981. *Simulation Activities*.
- DePorter, B., Reardon, M., dan Singer-Nourie, S. 1999. *Quantum Teaching: Orchestrating Student Success*. Boston: Allyn & Bacon.
- Ekowarni, E. 2005. Peranan Stimulasi Psikologis dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. Buletin PADU, *Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini*, edisi khusus 2005. Jakarta: Direktorat PAUD.

- Gardner, H. Multiple Intelligenc: *The Theory in Practice*. New York: Basic Books, 1993.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia.
- Gormley, Jr. W.T., Gayer, T., Phillips, D., Dawson, B., 2005. The Effect of Universal Pre-K on Cognitive Development. *Journal of Developmental Psychology*. Vol. 41. No. 6 (872-884).
- Gutama. 2002. Pengantar Direktur PADU. *Buletin Padu, Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini*, edisi perdana. Jakarta: Direktorat PADU.
- Foot, H., Woolfson, L., Terras, M., Norflok, C. 2004. Handling Hard to Manage Behaviors in Prescholl: Provision, A System Approach. *Journal of Early Childhood Research*. Vol. 2(2), 115-138.
- Harlan, J.D. dan Rivkin, M.S. 2004. *Science Experiences for the Early Childhood Years, An Integrated Affective Approach*. Eight Edition. Columbus: Pearson Merrill Prentice-Hall.
- Hasanat, N. 1996. *Pelatihan Ekspresi Wajah Positif untuk Mengurangi Depresi*. Tesis, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Hidayat, T. 2004. Agar Anak Tak Pendek Akal. *Republika*, 11 Juli 2004.
- Hurlock, E. 1993. *Psikologi Perkembangan: Sebuah Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. 1991. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jilid 1 (terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irwin, D.M. dan Bushnell, M.M. 1980. *Observational Strategies for Child Study*. New York: Holt. Rinehart and Winston.
- Izzaty, R.E. 2006. *Prediktor Permasalahan Perilaku Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Tesis, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- _____. 2005. *Mengenali Permasalahan Perkembangan Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Buku Ajar Bidang PGTK. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Jalal, F. 2005. *Strategi Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan PADU*. Makalah Seminar dan Lokakarya Nasional Pen-



- didikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Dirjen PLS Depdiknas dan UGM.
- Kostelnik, M.J., Soderman, A.K., dan Whiren, A.P. 1999. *Developmentally Appropriate Curriculum, Best Practices in Early Childhood Education*. New Jersey: Prentice-Hall.
- LaFreniere, P.J. 2000. *Emotional Development: A Biosocial Perspective*. USA: Wadsworth Thomson Learning.
- Lawhon, T. dan Lawhon, D.C. 2000. Promoting Social Skill in Young Children. *Early Childhood Education Journal* Vol. 28 No. 2, 105-110.
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lewis, M. dan Havilaand-Jones. 2000. *Handbook of Emotion*. Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Luthar, S.S. 1991. Vulnerability nad Resilience. A Study of High Risk Adolescents. *Child Developmental Journal* Vol. 62, 600-616.
- Lucas, R.E., Diener, Ed., Larsen, R.J. 2003. *Measuring Positive Emotions, Positive Psychological Assesment: A Handbook of Models and Measures*, edited by Lopez, S.J., & Snyder, C.R.. Washington DC: APA.
- Mazhahir, H. 1992. *Pintar Mendidik Anak*. Jakarta: Penerbit Lentera.
- Moeslichatoen, 1995. *Metode Pengajaran di Taman Kanak-kanak*. Malang: IKIP Malang Press.
- Morrison, G.S. 1988. *Early Childhood Education Today*, Fourth Edition. Merlbourne: Merril Publishing Company.
- Nugraha, A & Rahmawati, Y. 2004. *Strategi Perkembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R.D. 2002. *A Child's World, Infancy through Adolescence*. Ninth Edition. Boston: McGraw-Hill
- _____. 2001. *Human Development*. Boston: McGraw-Hill.
- Pierce, E., Ewing, L., dan Campbell, S. 1999. Diagnostic Status and Symtomatic Behavior of Hard to Manage Preschool Children in Middle Childhood and Early Adolescence. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28(1): 44-57.



- Plutchik, R. 2003. *Emotion and Life, Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prawitasari, J.E. 1993. *Keajegan Gerak Tubuh dan Tangan dengan Ekspresi Wajah*. Laporan penelitian, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- _____. 2000. *Perkembangan Metode Deteksi Emosi pada Pasien RSU*. Laporan penelitian, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ramsden, S.R. and Hubbard, J.A. 2002. Family Expressiveness and Parental Emotion Coaching: Their Role in Children's Emotion Regulation and Aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Desember 2002.
- Reid, J.B., Patterson, G.R., dan Snyder, J. 2002. *Antisocial Behavior in Children and Adolescents, A Developmental Analysis and Model for Intervention*. Washington DC.: American Psychological Association.
- Rilantono, L. 2003. *Pendidikan Anak Usia Dini Perlu Ditangani secara Menyeluruh*. KOMPAS, 6 Januari 2003.
- Rogers, B. 2004. *Behavior Recovery, Pemulihan Perilaku, A Whole-school Program for Mainstream Schools*. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rose, C. dan Nicholl, M.J. 1997. *Accelerated Learning for The 21 Century*. London: Judy Piatkus.
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, Jilid I (terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Semiawan, C.R. 2002. *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini (Pendidikan Pra-Sekolah dan SD)*. Jakarta: PT Prenhallindo.
- _____. 2003. *Pengembangan Rambu-rambu Belajar Sambil Bermain pada PADU*, Buletin PADU, Vol. 2. No. 2. Jakarta: Direktorat PADU.
- Shackman, J. E., dan Pollak, S. D. 2005. Experiential Influences on Multimodal Perception of Emotion. *Journal of Child Development*. Vol. 76. No. 5 (1116-1126).

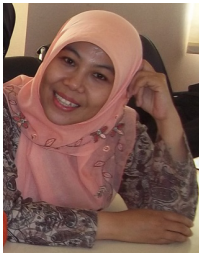


- Shonkoff, etc. 2006. *Children's Emotional Development is Built into The Architecture of Their Brain. National Scientific Council on The Developing Child*. www.Developingchild.net. diakses: 11 Maret 2006.
- Smart, M.S. dan Smart, R.C. 1991. *Preschool Children, Development and Relationships*, second edition. New York: MacMillan Publishing Co, Inc..
- Suryadi, Ace. 2005. *Arah Kebijakan PAUD (Jalur Pendidikan Non formal) Tahun 2005-2009*. Makalah Seminar dan Lokakarya Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: Dirjen PLS Depdiknas dan UGM.
- Suveg, Cynthia., Zeman, Janice., Flannery-Schoeder, E., Cassano, M. 2005. Emotional Socialization in Families of Children with an Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, April 2005.
- Syarief, H. 2005. *Keterkaitan PAUD dengan Gizi: Pendekatan Multisektoral Terpadu*, makalah Seminar dan Lokakarya Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. 14-16 November 2005, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Dirjen PLS Depdiknas dan UGM.
- Tedjasaputra, M.S., 2001. *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: PT Gramedia.
- Thompson, Ross A. dan Lagattuta, Kristin H., 2006. *Feeling and Understanding: Early Emotional Development*, *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*, edited by McCartney, Kathleen & Phillips, Deborah. Main Street Malden: Blackwell Publishing Ltd.
- Walgito, B.1997. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Watson, D. 2000. *Mood and Temperament*. New York: Guilford Press.
- Wenar, C. 1994. *Developmental Psychopathology From Infancy through Adolescence*. 3Th. New York: McGraw-Hill, Inc.



PRENADA

Tentang Penulis



Lahir sebagai anak keempat dari enam bersaudara dari pasangan alm. Mashar dan Risa Lena, penulis **Riana Mashar, M.Si., Psi.**, dilahirkan di Teluk Betung pada tanggal 14 Oktober 1974. Menghabiskan waktu sekolah di SDN Sumberrejo Mertoyudan Magelang, SMP N 1 Kota Magelang, dan SMA N 1 Kota Magelang. Melanjutkan kuliah S-1, S-2 dan Program Profesi Psikolog di Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta, serta masih menempuh Program S-3 di Jurusan Bimbingan dan Konseling UPI Bandung.

Sejak tahun 2000, telah mengabdikan sebagai tenaga edukatif dan pada tahun 2007-2010, pernah menjabat sebagai Ketua Program Studi PG PAUD di FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang. Selain aktif sebagai pengurus HIMPAUDI Kabupaten Magelang, serta konsultan PAUD, penulis menghabiskan waktu sehari-hari sebagai ibu dari Daffa Khafadhoh, Hafidz Abiyyu Rahman, dan Arkan Maulana Tsaqib.

Pengalaman sebagai ibu telah memberikan inspirasi dan proses belajar yang panjang dalam memahami anak-anak. Kesalahan dan keinginan untuk dapat menjadi ibu yang baik adalah motor utama bagi penulis untuk semakin mempelajari anak secara mendalam. Dengan moto "*sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain*", penulis masih berharap dapat selalu meningkatkan kualitas dalam hidup bagi kemaslahatan umat.

PRENADA