

MEMAHAMI EMOSI PADA ANAK

Oleh: Siti Partini Suardiman¹

Pendahuluan

Emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan anak. Pada waktu lahir emosi anak masih sangat sederhana, hampir sama dalam merespon berbagai rangsang yang berbeda. Dengan bertambahnya usia, anak mampu merespon dengan emosi yang lebih bervariasi sesuai dengan rangsangannya.

Emosi yang biasa muncul pada masa bayi adalah marah, takut, rasa ingin tahu, gembira dan afeksi atau kasih sayang. Sesuai dengan perkembangannya emosi pada masa kanak-kanakpun juga mengalami perkembangan, yaitu disamping macam-macam emosi yang dialami pada masa bayi, kini emosi bertambah dengan cemburu, irihati dan sedih yang pada masa bayi belum dirasakan adanya.

Pada dasarnya emosi dibedakan menjadi dua. *Pertama*, emosi yang tidak menyenangkan (*unpleasant emotion*) misalnya: takut, marah, cemburu, iri hati yang sifatnya merugikan perkembangan anak. *Kedua*, emosi yang menyenangkan (*pleasant emotion*) seperti misalnya: kasih sayang, gembira, rasa ingin tahu, yang sifatnya membantu perkembangan anak, suatu kondisi yang sangat penting dan dibutuhkan bagi perkembangan anak.

Siti Partini Suardiman adalah staf pengajar pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP YOGYAKARTA

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi

Ada beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap keadaan emosi anak. Anak yang dalam hidupnya lebih banyak mengalami emosi yang menyenangkan memiliki reaksi emosi lebih positif daripada anak yang dalam hidupnya banyak mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Anak yang berada pada kondisi emosional selalu senang akan memiliki penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang lebih baik daripada anak yang berada pada kondisi emosional ketakutan, atau marah.

Usia diduga mempengaruhi kuat dan seringnya emosi. Emosi marah sangat kuat pada usia dua sampai empat tahun, sesudah itu menjadi biasa bahkan berubah menjadi merajuk atau merenung. Kecerdasan juga berpengaruh pada rasa ingin tahunya. Anak yang cerdas, rasa ingin tahunya cenderung lebih kuat daripada yang kurang cerdas. Anak yang cerdas lebih aktif dalam menjelajahi lingkungannya dan lebih banyak bertanya daripada anak yang tingkat kecerdasannya lebih rendah. Bischof (1976) menemukan bahwa jenis kelamin juga berpengaruh pada emosi, misalnya amarah yang meledak lebih banyak diperlihatkan oleh anak laki-laki daripada anak perempuan, sebaliknya anak perempuan cenderung pada emosi takut, cemburu, maupun kasih sayang. Sedangkan Hurlock (1993) menyatakan bahwa besarnya keluarga mempengaruhi sering dan kuatnya rasa cemburu dan iri hati. Cemburu lebih banyak terjadi pada keluarga kecil dengan dua atau tiga anak daripada dalam keluarga besar dimana tidak ada anak yang menerima perhatian lebih besar dari orang tua. Sedangkan iri hati lebih banyak terjadi pada keluarga besar, dengan pertimbangan semakin besar keluarga semakin sedikit barang yang dimiliki anak sehingga kemungkinan untuk iri hati lebih kecil. Selanjutnya dikatakan bahwa rasa cemburu lebih sering muncul pada anak sulung daripada adik-adiknya. Lingkungan sosial rumah berpengaruh pada timbulnya rasa marah anak. Anak dengan banyak saudara lebih sering marah daripada anak tunggal.

Seorang anak yang dicegah atau ditolak rasa ingin tahunya akan hilang semangatnya untuk ingin tahu lebih lanjut. Demikian juga seorang anak yang tidak memiliki kesempatan untuk merasakan kebahagiaan, sukacita, mengajukan alasan-alasan akan hilang keinginan untuk menyatakan perasaannya dan hal ini akan menghambat perkembangan anak. Akibatnya yang cukup serius dan sangat merugikan anak adalah apabila anak tidak atau kurang memperoleh rasa kasih sayang, yang mengakibatkan anak menjadi acuh tak acuh (*emotionally unresponsive*). Anak merasa tidak diakui, biasanya menjadi pendiam, kurang menanggapi senyum orang lain, kurang perhatian, dan menampakkan bahwa dirinya kurang bahagia. Keadaan semacam ini dapat dialami sejak berusia 1.0 tahun sampai dewasa. Perwujudan dari emosi yang tidak menyenangkan ini berupa kecemasan, panik, tertekan dan sebagainya.

Mengingat hal-hal tersebut, orang dewasa maupun orang tua perlu memahami kebutuhan yang berhubungan dengan emosi anak, serta memenuhi kebutuhan emosi tersebut agar perkembangan anak tidak mengalami hambatan. Betapa pentingnya jaminan rasa aman, persetujuan, senyuman, anggukan, pujian bagi perkembangan anak.

Pola Perkembangan Emosi

Pada saat lahir bayi memperlihatkan respon emosi yang sifatnya umum. Semua rangsang yang diterima direspon atau ditanggapi dengan cara yang sama, yaitu menggerak-gerakkan tangan dan kakinya atau menangis. Lapar, haus, kegerahan, kedinginan, sakit semuanya ditanggapi dengan tangis. Baru beberapa lama sesudah itu bayi mulai mengadakan diferensiasi atau membeda-bedakan setiap rangsang. Ia mulai menunjukkan respon emosi yang lebih khusus baik respon yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Keadaan ini sangat dibantu oleh kemampuannya berbicara.

Awalnya respon emosi yang tidak menyenangkan biasanya ditunjukkan dengan tangis, misalnya bila bayi secara tiba-tiba dirubah

posisinya, suara yang gaduh dan ribut, kegerahan, tempat yang basah, kebebasan gerakanya terganggu atau terhalang. Dengan bertambahnya usia dan kemampuan berbicara anak dapat mengutarakan emosinya dengan keluhan lewat bicara. Sedangkan respon emosi yang menyenangkan akan menimbulkan rasa senang, puas atau rileks, yaitu misalnya bila bayi menerima rangsang berupa: kehangatan, kelembutan, diayun-ayun, ditimang, disusui dan sebagainya.

Selanjutnya dimulai dengan membeda-bedakan rangsang secara sederhana bayi mengembangkan pola emosional yang akan nampak dari tingkah lakunya. Dengan bertambahnya usia akan meningkat pula respon emosionalnya. Pada orang dewasa akan dikenal arti marah, takut, bahagia, ingin tahu, benci, cemburu, irihati dan suka cita. Bentuk-bentuk tingkah laku ini akan timbul bersama dengan meluasnya rangsang yaitu orang-orang disekitarnya, objek dan ituasi, dimana mereka berhubungan.

Perkembangan Emosi

Emosi bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Sama halnya dengan aspek lain dari kepribadian manusia, emosi juga mengalami perkembangan. Emosi berkembang melalui kematangan (*maturation*) dan belajar (*learning*). Emosi berkembang dengan kemasakan inteligensi atau dengan berkembangnya sistem endokrin. Di samping itu melalui belajar dari benda-benda dan situasi di sekitarnya dimana ia tinggal mulailah mengenal dunia luar. Pertumbuhan pengalaman yang cepat akan memberikan kontak sosial dan menimbulkan situasi emosional yang kompleks. Dengan pertumbuhan dan perkembangan, anak mulai dapat membedakan dan merespon secara khas sesuai dengan situasi yang dihadapinya. Belajar dan kemasakan keduanya sangat menentukan perkembangan emosi. Untuk lebih memahaminya berikut diuraikan secara rinci.

Daftar Pustaka

- Bischof, L.J. 1976. *Adult Psychology*. (2nd ed). Harper & Row. New York
- Hurlock, Elizabeth B. 1983. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Liebert, Robert M, Rita Wicks Poulos and Gloria Straus Marmor. 1979. *Developmental Psychology*. New Delhi: Prentice-Hall
- Lindzey, Gardner, Cakvin S. Hall and Richard F. Thompson. 1975. *Psikology*. New York: Worth Publisher Inc.
- Suardiman, Siti Partini. 1995. *Psikologi Perkembangan*. FIP IKIP Yogyakarta