

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi berperan penting dalam kehidupan manusia sebagai penyeimbang kelestarian hidup dan menjaga keberlangsungan hidup (Nadhiroh, 2015). Pengalaman emosional sudah didapatkan anak sejak bayi secara intensif melalui rutinitas sehari-hari sehingga dapat meningkatkan keamanan dan kesejahteraan emosional (Cassidy; Thompson, dalam Thompson & Lagattuta, 2006). Tahun pertama kehidupan anak merupakan tahapan yang paling dasar bagi manusia untuk mendapatkan hubungan yang positif dengan lingkungannya, termasuk dengan orang tua. Mereka membutuhkan hubungan yang erat, mesra, dan selaras antara ibu maupun penggantinya sehingga dapat menjamin tumbuh kembang yang seimbang antara fisik, mental, maupun psikososial (Saadah, Suparji, & Sulikah, 2020). Secara tradisional, pada dasarnya pendidikan anak usia dini difokuskan untuk mengembangkan kemampuan sosial emosi anak (Humphries, Williams, & May, 2018). Dengan adanya pengelolaan emosi, anak usia dini dapat lebih siap lagi untuk sekolah dan dapat berdampak seumur hidup (Moore dkk. dalam Yang, Datu, Lin, Lau, & Li, 2018). Selain itu pengembangan sosial emosi anak berpengaruh dalam meningkatkan kinerja akademik dan perilaku prososial anak (Zins & Elias dalam Humphries, Williams, & May, 2018). Biermen dkk. (dalam Humphries, Williams, & May, 2018) menyatakan bahwa anak yang memiliki kemampuan dalam mengelola atau mengatur emosinya biasanya memiliki kemampuan adaptasi diri dengan sekolah dan prestasi akademik yang lebih baik.

Anak-anak mengelola emosinya dengan berbagai cara, di antaranya yaitu melalui pemecahan masalah, pencarian kenyamanan, mengalihkan perhatian (mengekspresikan sesuatu yang tidak berhubungan dengan perasaan negatif), mencari pelarian, dan mencari informasi (Zimmer-Gembeck & Skinner dalam Drake & Winner, 2012). Menggambar merupakan cara mengelola emosi dengan menggunakan pengalihan perhatian (Drake & Winner, 2012). Hal ini dikarenakan perasaan menyedihkan akan berkurang ketika dialihkan ke hal yang positif meskipun peristiwa sedih tidak akan dihilangkan dari ingatan (Harris dalam Drake & Winner, 2012). Menggambar imajinatif merupakan salah satu metode

menggambar yang digunakan untuk mengekspresikan imajinasi anak melalui sebuah karya seni rupa dalam bentuk gambar (Lubis, 2022). Tidak ada batasan dalam menggambar imajinatif, anak dapat secara bebas mengekspresikan hal-hal yang bersifat imajinasi maupun kehidupan nyata. Ainsworth dkk. (dalam Areljung, Due, Ottander, Skoog, & Sundberg, 2021) menyatakan bahwa menggambar dapat memberikan pemahaman dalam menjelaskan dan membantu mereka dalam mengatur pengetahuan secara efektif.

Anak usia dini yang telah memiliki kemampuan mengelola emosinya yakni anak yang dapat mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengontrol berbagai emosi yang dirasakan dirinya secara baik dan benar terhadap diri sendiri maupun orang lain (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Menurut Goleman (2009), emosi merupakan sebuah perasaan dan pemikiran tertentu yang khas yang menggambarkan keadaan psikologis dan biologis yang memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu.

Suasana keluarga di rumah sangat berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi anak. Ekspresi emosi orang tua yang positif maupun negatif memiliki korelasi dengan pengaturan diri pada masalah dan emosi anak (Meyer, Raikes, Virmani, Waters, & Thompson, 2014). Strategi dalam pengelolaan emosi pada anak-anak dipengaruhi pada nilai-nilai sosial, harapan keluarga, kepribadian, dan tujuan mereka dalam mengekspresikan emosi (Thompson, Virmani, Waters, Raikes, & Meyer, 2013). Anak-anak akan mendapatkan teladan dalam pengelolaan emosi yang baik dari orang tuanya jika orang tua dapat mengevaluasi ekspresi emosi anak serta memberikan pembinaan dalam pengendalian diri. Orang tua juga dapat mengobservasi anak terhadap contoh ekspresi emosi, intervensi orang dewasa dalam pengelolaan perasaan anak, iklim emosi kehidupan di dalam keluarga, dukungan emosional, dan daya tanggap yang muncul dari kualitas hubungan orang-tua anak. Dengan begitu secara bersama-sama antara orang tua dan anak dapat menunjukkan perasaan anak yang diakui. Selain itu orang tua secara konstruktif dapat melatih pengelolaan emosi yang mencerminkan kehangatan hubungan orang tua dan anak (Thompson, Virmani, Waters, Raikes, & Meyer, 2013).

Bersumber dari pengamatan peneliti terhadap anak usia dini di Kecamatan Cicalengka, peneliti menemukan beberapa masalah yang berkaitan dengan

rendahnya kemampuan mengelola emosi, misalnya terdapat anak yang sulit mengendalikan amarah dan takut, agresif, sering mengganggu teman-temannya, seolah-olah tidak memiliki rasa takut, serta memukul teman dengan dalih sedang melakukan silat, gulat, atau jenis bela diri lainnya supaya terkesan positif. Salah satu orang tua AP (anak laki-laki usia 8 tahun yang memiliki masalah emosi) menyebutkan sering kali teman-teman AP berdatangan ke rumah untuk melaporkan kejahatan AP. Ia sering kali mengolok-olok temannya serta menangis dan marah jika orang lain kembali menjahilinya. Hal ini perlu diatasi supaya hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti perilaku negatif yang diekspresikan anak dapat berpengaruh terhadap anak yang lainnya. Gangguan perilaku dan gangguan emosi dapat berdampak negatif terhadap kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat. Contohnya masalah pada akademik, pekerjaan, dan hubungan sosial (Ogundele, 2018)

Dalam buku yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020), jika kemampuan mengelola emosi anak sudah rendah sejak dini, maka akan berakibat negatif pada kehidupannya. Dalam buku yang sama di antara dampak negatifnya yakni anak akan kesulitan bersosialisasi yang diakibatkan terganggunya kemampuan bicara, terhambatnya kecerdasan intelektual, serta anak merasa bingung dengan ekspresi yang ditampilkan pada emosi tertentu. Dampaknya anak kesulitan dalam mengungkapkan ekspresi yang tepat sehingga menyebabkan kemarahan yang besar. Selanjutnya dampak lainnya yakni anak bisa bersikap tidak peduli dan tidak memiliki empati terhadap orang lain. Lebih jauh lagi, rendahnya kemampuan mengelola emosi menyebabkan anak mengalami kondisi mental yang ditandai dengan perasaan gelisah, cemas, dan tidak nyaman yang jika tidak diatasi dengan segera akan mengakibatkan kondisi yang lebih fatal, yaitu terganggunya keterampilan motorik seperti ketegangan pada otot yang dapat mengakibatkan gangguan gerak pada anak jika terjadi secara terus-menerus (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Drake & Winner (2012) dengan judul "*How children use drawing to regulate their emotions*" menunjukkan bahwa menggambar meningkatkan suasana hati dalam jangka pendek pada anak-anak ketika aktivitas tersebut digunakan untuk mengalihkan perhatian daripada

pelampisan. Selain itu menggambar juga lebih meningkatkan suasana hati dengan jika dibuat sendiri tanpa menyalin. Hal ini berarti menggambar imajinatif lebih memungkinkan dalam peningkatan suasana hati anak usia dini. Selanjutnya mereka mengatakan bahwa peningkatan suasana hati ini bukan karena kegiatan motorik di atas kertas semata, melainkan dengan menggambar anak melakukan tindakan imajinasi yang selanjutnya dituangkan di atas kertas peningkatan pemahaman tentang mekanisme di mana menggambar membantu anak-anak mengatur emosi mereka dapat berimplikasi pada intervensi terapeutik untuk anak-anak dengan keterampilan pengaturan emosi yang buruk dan bagi mereka yang mengalami depresi.

Didukung oleh penelitian James, Drake, & Winner (2017), menggambar imajinatif lebih efektif dalam mengalihkan dan mengekspresikan emosi serta dapat meningkatkan suasana hati. Maka dari itu, peneliti ingin lebih jauh lagi melakukan penelitian mengenai peranan menggambar imajinatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brechet, D'Audigier, & Audras-Torrent (2022) dengan judul "*The Use of Drawing as an Emotion Regulation Technique with Children*" hasil penelitian menunjukkan bahwa menggambar dapat digunakan sebagai teknik pengaturan emosi yang andal dengan anak. Pada jurnal tersebut ditemukan peningkatan suasana hati yang lebih besar dalam kondisi distraksi (pengalihan perhatian) dibandingkan dengan cara melampiaskan, terutama untuk anak-anak dengan pemahaman emosional yang masih rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, saya mengambil judul "analisis kemampuan mengelola emosi anak usia dini melalui kegiatan menggambar imajinatif". Dengan menggambar imajinatif ini anak dapat terlatih untuk menuangkan apa-apa yang ada dalam dirinya secara positif sehingga dapat mengurangi ekspresi negatif emosi anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Bagaimana analisis kemampuan mengelola emosi anak usia dini melalui kegiatan menggambar imajinatif?"

Supaya lebih memudahkan peneliti dalam penelitian ini, maka rumusan masalah tersebut dibuat rincian menjadi beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana kemampuan mengelola emosi anak usia dini sebelum kegiatan menggambar imajinatif?
- 1.2.2 Bagaimana keterlaksanaan menggambar imajinatif yang melatih anak usia dini dalam kemampuan mengelola emosi?
- 1.2.3 Bagaimana kemampuan mengelola emosi anak usia dini melalui kegiatan menggambar imajinatif?
- 1.2.4 Bagaimana respons anak usia dini terhadap pelaksanaan kegiatan menggambar imajinatif?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan menggambar imajinatif dalam melatih kemampuan mengelola emosi anak usia dini. Selain itu, terdapat beberapa tujuan khusus untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, di antaranya yaitu:

- 1.3.1 Menganalisis kemampuan mengelola emosi anak usia dini sebelum kegiatan menggambar imajinatif.
- 1.3.2 Mendapatkan gambaran keterlaksanaan menggambar imajinatif yang melatih anak usia dini dalam kemampuan mengelola emosi.
- 1.3.3 Menganalisis kemampuan mengelola emosi anak usia dini melalui kegiatan menggambar imajinatif.
- 1.3.4 Mengetahui respons anak usia dini terhadap pelaksanaan kegiatan menggambar imajinatif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Anak

Penelitian ini diharapkan dapat melatih kemampuan mengelola emosi anak untuk menjadikannya pribadi yang memiliki kematangan emosional yang baik. Selain itu diharapkan juga dapat meningkatkan kreativitas dan daya imajinasi yang selanjutnya dapat membantu anak dalam mengekspresikan berbagai idenya dalam bentuk gambar. Selanjutnya diharapkan setelah anak mampu mengekspresikan

emosinya secara positif dapat mengenali dan mengelola emosinya dengan baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain.

1.4.2 Manfaat bagi Orang Tua

Manfaat penelitian ini bagi guru yakni dapat menjadi referensi dan pertimbangan dalam mengenali emosi anak. Diharapkan juga dengan penelitian ini dapat meningkatkan kepedulian orang tua terhadap emosi anak supaya terciptanya iklim keluarga yang lebih baik.

1.4.3 Manfaat bagi Penelitian Berikutnya

Manfaat penelitian ini bagi penelitian berikutnya yaitu sebagai referensi serta pemantik untuk merancang penelitian lain dengan metode yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi anak usia dini.