

## Unit 2

# PERKEMBANGAN FISIK SOSIAL PESERTA DIDIK

---

**Ingridwati Kurnia**

### Pendahuluan

Setelah Anda mempelajari unit 1 mengenai konsep dasar perkembangan belajar peserta maka pada unit 2 dan unit 3 Anda akan mempelajari aspek-aspek perkembangan peserta didik pada usia SD/MI. Sebagaimana telah dikemukakan pada unit 1, peserta didik merupakan suatu totalitas atau kesatuan. Ini berarti perkembangan berlangsung secara terintegrasi, termasuk dalam perkembangan keseluruhan aspek-aspeknya seperti aspek fisik, sosial, emosi, intelek, moral, dan kepribadian, yang tidak dapat dipisahkan satu dari lainnya. Penyajian secara terpisah hanyalah untuk lebih memudahkan pembahasannya, karena tampaknya sulit untuk membahas keseluruhan aspek perkembangan sekaligus. Oleh karena pembahasan aspek-aspek perkembangan cukup banyak, maka bahasan tentang hal itu dibagi menjadi dua unit. Pada unit 2 dibahas aspek perkembangan fisik, sosial, dan emosi peserta didik, selanjutnya pada unit 3 dibahas aspek perkembangan intelekt, bahasa, moral, dan kepribadian peserta didik usia SD/MI.

Pembelajaran pada unit 2 bertujuan agar Anda sebagai mahasiswa program PJJ S1-PGSD mampu menjelaskan aspek perkembangan fisik, sosial, emosi peserta didik pada usia SD/MI. Untuk mencapai kemampuan ini, unit 2 ini akan disajikan dalam tiga subunit. Sajian pada subunit 1, perkembangan fisik, bertujuan menjelaskan pengertian dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik, perkembangan keterampilan motorik, serta keterampilan dasar pada masa anak akhir. Bahasan pada subunit 2, perkembangan sosial, bertujuan menjelaskan pengertian dan proses sosialisasi, peranan kelompok dan permainan, serta penyesuaian sosial. Kajian pada subunit 3, perkembangan emosi, bertujuan menjelaskan pengertian, macam, dan manfaat mempelajari emosi, faktor yang

mempengaruhi perkembangan emosi, dan kecerdasan emosional, serta bahaya emosi negatif bagi perkembangan peserta didik secara keseluruhan.

Pembelajaran pada unit 2 ini dilakukan melalui kegiatan pembelajaran tatap muka dan terutama pembelajaran mandiri dengan menggunakan bahan ajar cetak maupun berbasis web, dan video yang mengulas perkembangan aspek emosi. Anda bebas memilih untuk mulai mempelajari aspek perkembangan .yang mana saja, baik aspek-aspek perkembangan yang dibahas di unit 2 ataupun unit 3.

Hasil belajar setiap subunit dinilai secara mandiri melalui pengerjaan latihan dan tes formatif pada akhir setiap unit, serta membandingkan jawaban Anda dengan rambu/rambu latihan dan kunci tes formatif yang tersedia. Agar Anda dapat menguasai dengan baik tujuan belajar pada unit 2 ini, bacalah setiap uraian dengan cermat. Jika diperlukan, buatlah catatan butir-butir penting atas materi yang Anda baca.

## Subunit 1

### Perkembangan Fisik

---

**P**ada bagian ini Anda akan mempelajari aspek perkembangan fisik yang meliputi pengertian dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik, perkembangan keterampilan motorik, dan keterampilan dasar pada masa anak akhir (6-12 tahun). Dengan demikian, setelah mempelajari bagian ini Anda diharapkan dapat: (1) menjelaskan pengertian dan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik; (2) menjelaskan perkembangan keterampilan motorik; dan (3) menjelaskan keterampilan dasar pada masa anak akhir.

Sekali lagi Anda diingatkan, walaupun saat ini mempelajari aspek perkembangan fisik, bukanlah berarti aspek perkembangan fisik terlepas dari aspek-aspek perkembangan lainnya. Selamat belajar!

#### Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik

##### 1. Pengertian perkembangan fisik

Perkembangan fisik/tubuh seseorang terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan tulang, sistem saraf, sirkulasi darah, otot, serta berfungsinya hormon. Perkembangan fisik peserta didik usia SD/MI meliputi pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan proporsi atau perbandingan antarbagian tubuh yang membentuk postur tubuh, pertumbuhan tulang, gigi, otot dan lemak. Secara langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik anak akan menentukan keterampilan anak bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan cara anak memandang orang lain, yang berdampak lebih lanjut dalam melakukan penyesuaian dengan dirinya dan orang lain.

Perkembangan tinggi badan setiap peserta didik usia SD/MI dapat berbeda-beda, tetapi pola pertumbuhan tinggi tubuh mereka mengikuti aturan/pola yang sama. Ketika anak berusia lima tahun, tinggi tubuhnya sudah dua kali dari tinggi/panjang tubuh saat ia lahir. Setelah itu mulai melambat kira-kira 7 cm setiap tahun, dan pada usia 12/13 tahun tinggi anak sudah mencapai sekitar 150 cm. Masih bertambah tinggi sampai usia 18 tahun ketika anak mengakhiri masa

remajanya. Pada akhir usia SD dan anak memasuki masa puber, pertumbuhan anak laki-laki lebih lambat daripada anak perempuan. Namun, setelah itu terjadi penambahan tinggi yang cepat sehingga pada akhir masa remaja, biasanya laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Perkembangan berat tubuh peserta didik yang normal pada usia lima tahun akan memiliki berat tubuh sekitar lima kali beratnya ketika dilahirkan. Pada akhir masa anak sekolah beratnya sekitar 35-40 kg. Pada usia 10 – 12 tahun atau mendekati permulaan masa remaja, anak-anak mengalami periode lemak. Pada masa ini anak mengalami pematangan kelamin yang sebagian besar berasal dari hormon yang muncul bersamaan dengan itu. Gejalanya pada masa dua tahun terakhir ini (10-12 tahun). Nafsu makan anak semakin besar diringi dengan pertumbuhan tubuh yang cepat. Penumpukan lemak terjadi pada perut, pinggul, pangkal paha, dada, serta di sekitar rahang, leher dan pipi. Penumpukan lemak juga ternyata tidak merata di seluruh tubuh, sehingga orang yang melihat akan mengatakan anak berpenampilan gemuk.

Perkembangan fisik tidak hanya berarti pertumbuhan dan penambahan ukuran tubuh (tinggi dan berat badan), tetapi juga proporsi tubuh atau perbandingan besar kecilnya anggota badan secara keseluruhan. Secara umum, perubahan proporsi tubuh mengikuti hukum arah perkembangan di mana terjadi pertumbuhan kepala berlangsung lambat, sedangkan anggota tubuh yaitu kaki dan tangan berlangsung cepat, sedangkan bagian tubuh lainnya berlangsung sedang. Ketidaksinkronan pertumbuhan bagian-bagian tubuh mengakibatkan proporsi tubuh peserta didik usia SD/MI berbeda dengan proporsi tubuh ketika bayi maupun dewasa.

Meskipun terdapat perbedaan dan keanekaragaman ukuran tinggi dan berat badan serta proporsi tubuh, bentuk tubuh anak dapat digolongkan ke dalam tiga bentuk, yaitu: (1) bentuk tubuh *endomorf* yang cenderung menjadi gemuk dan berat; (2) bentuk tubuh *mesomorf* yang cenderung menjadi kekar dan berat; serta (3) bentuk *ektomorf* yang cenderung kurus dan bertulang panjang. Ketiga bentuk tubuh ini mulai tampak jelas pada saat anak mengakhiri masa anak akhir. Ketika masa remaja dan dewasa bukan hanya tampak jelas ketiga bentuk tubuh ini, tetapi juga terdapat perbedaan yang jelas antara bentuk tubuh laki-laki dan perempuan.

Selain perkembangan ukuran tinggi dan berat, serta proporsi tubuh, terjadi pula pertumbuhan tulang, gigi, otot, dan lemak. Pertumbuhan tulang (jumlah dan komposisi) pada peserta didik usia SD/MI cenderung lambat dibandingkan masa anak awal dan remaja. Pengerasan tulang dari tulang rawan menjadi tulang keras berlangsung terus sampai akhir masa remaja. Pertumbuhan tulang terjadi tidak

serempak dan kecepatannya juga berbeda antara tulang yang satu dengan lainnya, tergantung pada hormon, gizi, dan zat mineral yang dikonsumsi anak. Pada dua tahun terakhir masa anak akhir di mana terjadi periode lemak, ada kecenderungan terjadi pembengkokan tulang karena tulang belum/tidak cukup keras untuk menopang berat badan. Pengerasan tulang serta penambahan serabut otot yang seimbang dengan pertumbuhan otot dan lemak, penting bagi aktivitas dan perkembangan anak pada masa sekolah maupun perkembangan selanjutnya. Penggantian gigi susu menjadi gigi tetap terjadi pada peserta didik di usia SD/MI menjadi peristiwa yang cukup penting karena mengandung kemungkinan besar mempengaruhi perilaku anak. Selain pergantian gigi, hal yang cukup penting adalah perkembangan susunan syaraf pada otak dan tulang belakang karena akan mempengaruhi perkembangan indera dan berpikir anak, yang akan berdampak lebih lanjut pada kemampuan anak dalam belajar.

Sebagian peserta didik usia SD/MI juga berada pada awal masa remaja yang dikenal dengan masa puber. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat pesat baik dalam ukuran tinggi dan berat badan, maupun dalam proporsi tubuh, yang disebabkan oleh kematangan kelenjar dan hormon yang berkaitan dengan pertumbuhan seksual. Perubahan fisik yang sangat pesat ini mengakibatkan anak puber mengalami ketidak-seimbangan, terlalu memperhatikan perubahan fisik tubuhnya, menarik diri dari pergaulan, perubahan minat dan kegiatan/aktivitas bermain, bersikap negatif/menentang, menjadi kurang percaya diri, dan sebagainya.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik**

Pertumbuhan fisik peserta didik usia SD/MI berlangsung lebih lambat dibandingkan dengan tingkat pertumbuhan pada masa sebelumnya (masa bayi dan kanak-kanak awal) dan sesudahnya (masa puber dan remaja). Pada masa anak akhir, pertumbuhan fisik relatif seimbang, meskipun masih tetap ada perbedaan individual setiap peserta didik. Jadwal waktu pertumbuhan fisik tiap anak tidak sama, ada yang berlangsung cepat, sedang, atau lambat. Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak, baik secara umum maupun individual. Diantaranya adalah sebagai berikut.

### **a. Pengaruh keluarga, baik faktor keturunan maupun lingkungan keluarga**

Faktor keturunan dapat membuat anak menjadi lebih gemuk daripada anak lainnya sehingga lebih berat tubuhnya. Demikian juga ras suku bangsa yang merupakan salah satu keturunan membuat perkembangan fisik seseorang

berbeda. Orang-orang Amerika, Eropa dan Australia cenderung lebih tinggi daripada orang dan anak Asia. Faktor lingkungan akan membantu menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang dibawa anak tersebut. Pada setiap tahap usia termasuk usia SD/MI, lingkungan lebih banyak pengaruhnya terhadap berat tubuh daripada tinggi tubuh.

b. *Jenis Kelamin*

Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan dengan anak perempuan, kecuali pada usia 12-15 tahun, yang terjadi sebaliknya. Kecenderungan ini terjadi karena bangun tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda daripada anak perempuan.

c. *Gizi dan kesehatan*

Anak yang memperoleh gizi cukup biasanya lebih tinggi tubuhnya dan relatif lebih cepat mencapai masa puber dibandingkan dengan yang memperoleh gizi kurang. Demikian pula, anak yang sehat dan jarang sakit biasanya memiliki tubuh sehat dan lebih berat dibandingkan dengan anak yang sering sakit. Lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat dapat membantu mereka memberikan gizi yang cukup agar terjadi perkembangan fisik yang baik dan sehat sehingga pada akhirnya akan berdampak pada perkembangan aspek-aspek lainnya.

d. *Status sosial ekonomi*

Fisik anak dari kelompok keluarga sosial ekonomi rendah cenderung lebih kecil daripada anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang cukup atau tinggi. Keadaan status sosial ekonomi mempengaruhi peran keluarga dalam memberikan makanan, gizi dan pemeliharaan kesehatan, serta kegiatan pekerjaan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut.

e. *Gangguan emosional*

Anak yang sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya steroid adrenalin yang berlebihan. Hal ini menyebabkan berkurangnya hormon pertumbuhan pada kelenjar pituitary, dan akibatnya anak mengalami keterlambatan perkembangan/pertumbuhan memasuki masa puber. Demikian juga bentuk tubuh *endomorf* (gemuk), *mesomorf* (sedang) atau *ektomorf* (kurus) juga mempengaruhi besar kecilnya tubuh anak, yang pada gilirannya berpengaruh pula terhadap aktivitas, sosialisasi, emosi, dan konsep diri/kepribadian anak secara keseluruhan.

Dalam mempelajari perkembangan fisik peserta didik usia SD/MI, Anda tidak sekedar mengetahui pertumbuhan fisiknya saja, tetapi lebih dari itu

bagaimana pertumbuhan fisik mempengaruhi perkembangan aspek lainnya secara keseluruhan. Perubahan proporsi tubuh yang tidak serasi mengakibatkan anak merasa canggung, berpenampilan tidak rapi dan kurang menarik, dan terlalu mengkhawatirkan tubuh yang tak seimbang. Bagi anak usia SD/MI, reaksi yang diperlihatkan oleh orang lain terutama oleh teman-teman sebayanya terhadap ukuran dan proporsi tubuhnya mempunyai makna yang sangat penting. Apabila ukuran dan proporsi tubuh anak berbeda jauh dengan teman sebayanya, anak akan merasa ada kelainan, tidak mampu, dan rendah diri.

### Perkembangan Keterampilan Motorik

Sejalan dengan perkembangan fisik, terjadi pula perkembangan keterampilan motorik. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Apabila tidak ada gangguan fisik atau lingkungan maupun hambatan mental yang mengganggu perkembangan motorik, secara normal anak berusia 6 tahun akan siap menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah, dan berperan serta dalam kegiatan bermain dengan teman sebaya.

Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf. Sebelum sistem syaraf dan otot berkembang dengan baik, upaya mengajarkan keterampilan motorik melalui berbagai latihan akan menjadi usaha yang sia-sia. Gerakan terampil yang terkoordinasi belum dapat dikuasai sebelum mekanisme otot anak berkembang baik. Sebagaimana halnya perkembangan fisik pada umumnya, perkembangan motorik juga mengikuti pola atau hukum arah perkembangan, yaitu urutan perkembangan mulai dari kepala, kemudian bagian tubuh, dan anggota tubuh (tangan dan kaki).

Pola perkembangan motorik dapat diramalkan, yang dimulai dari gerakan yang bersifat umum atau kasar menjadi gerakan yang semakin spesifik dan halus. Misalnya, gerakan motorik yang membentuk landasan bagi keterampilan tangan dan kaki tergantung pada keterampilan gerak yang dikuasai sebelumnya. Perbedaan motorik secara individual selain dipengaruhi kematangan dan keterampilan motorik sebelumnya, juga dipengaruhi kondisi lain yang dapat memperlambat atau mempercepat dikuasainya keterampilan gerak motorik tertentu. Kondisi yang mempengaruhi kecepatan dikuasainya perkembangan keterampilan motorik, antara lain sifat dasar genetik, ada tidaknya hambatan dalam awal kehidupan seseorang, kondisi pralahir dan saat lahir, gangguan atau rangsangan dari lingkungan, cacat fisik, kecerdasan, serta motivasi dan metode pelatihan yang disebabkan perbedaan jenis kelamin ras, sosial ekonomi.

Keterampilan motorik yang terkoordinasi dengan baik dapat dipelajari/dilatih dan berkembang menjadi kebiasaan. Sebenarnya, masa anak sangat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik. Pada usia tersebut, tubuh anak masih lentur sehingga lebih mudah dilatih untuk gerakan motorik; anak belum terlalu banyak mempelajari keterampilan-keterampilan lainnya; belum terlalu banyak tanggung jawab dibandingkan dengan remaja apalagi orang dewasa; memiliki keberanian lebih pada waktu kecil dibandingkan ketika ia semakin besar; serta anak senang melakukan pengulangan yang membantu keterampilan gerakan motorik tersebut.

Keterampilan gerakan motorik pada umumnya dipelajari dengan berbagai cara. *Pertama*, uji coba (*trial and error*). Apabila tidak ada bimbingan dan model untuk ditiru, anak melakukan tindakan coba-coba secara acak. Dengan cara ini, biasanya keterampilan yang dihasilkan anak berada di bawah kemampuan anak lainnya. *Kedua*, meniru atau imitasi dengan cara mengamati keterampilan gerak motorik suatu model (orang dewasa atau anak yang lebih besar). *Terakhir*, Ket; pelatihan terbimbing pada waktu mengamati model yang memperlihatkan ketrampilan gerakan motoriknya sehingga anak dapat menirunya dengan tepat dan cepat.

Terdapat sejumlah keterampilan gerakan motorik yang umum pada masa anak usia sekolah. *Pertama*, keterampilan tangan, seperti menggunakan alat-alat makan, serta menangkap dan melempar bola. Berkenaan dengan penggunaan tangan, ada kecenderungan beberapa anak lebih suka menggunakan tangan kanan, atau tangan kiri (kidal). Anak yang menggunakan tangan kanan seperti yang diajarkan dan dilatih oleh orang dewasa dapat mempermudah belajar, mendapat contoh/model dan bimbingan dalam menggunakan tangan kanan, lebih cepat terampil dan tidak melelahkan, serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan harapan social, dan bergaul dengan orang lain sehingga menjadi pribadi yang menyenangkan. *Kedua*, keterampilan kaki seperti melompat, berlari, memanjat, dan mengendarai sepeda.

Dalam perkembangan motorik dapat terjadi masalah biasanya berkenaan dengan: (1) keterlambatan atau keterbelakangan kemampuan gerakan motorik yang dimiliki anak dibandingkan dengan anak seusianya, (2) harapan yang tidak realistis dari orang dewasa akan keterampilan motorik yang harus dikuasai anak, serta ketidakmampuan mempelajari keterampilan gerakan motorik penting sehingga menghambat penyesuaian pribadi dan sosial anak. Misalnya, anak yang tidak/belum menguasai keterampilan motorik yang diperlukan dalam suatu permainan, ia tidak dapat mengikuti permainan tersebut atau disisihkan dari permainan.. Keadaan ini



tentu berdampak lebih lanjut secara, negatif bagi penyesuaian sosial anak dan pembentukan kepribadiannya. Demikian juga apabila keterampilan gerakan motorik dasar keliru ataupun kurang tepat, maka akan berdampak bagi perkembangan gerakan motorik selanjutnya. Anak yang menggunakan tangan kiri (kidal) juga menyadari bahwa dirinya berbeda dari yang lain, sehingga cukup mengganggu penyesuaian diri dan sosialnya. Anak juga merasa canggung kalau pengendalian gerakan tubuhnya berada di bawah standar yang diharapkan bagi tingkatan usianya. Kondisi perkembangan gerakan motorik seperti ini, dapat berdampak lebih lanjut pada perkembangan lainnya. Di antaranya, anak menjadi rendah diri, timbul kecemburuan terhadap anak lain, malu, ketergantungan dan tidak berani mencoba, kekecewaan, serta penolakan sosial.

### **Keterampilan Dasar pada Masa Anak Akhir**

Selain keterampilan gerak motorik yang banyak dikembangkan melalui kegiatan permainan, pada usia peserta didik SD/MI, Hurlock (1991) mengemukakan empat keterampilan dasar berikut yang perlu dikuasai anak SD/MI pada masa anak akhir.

1. *Keterampilan menolong diri sendiri (self help)*, yang perlu dilatihkan agar anak dapat mencapai kemandiriannya. Untuk itu, anak harus mempelajari keterampilan motorik yang memungkinkannya mampu melakukan segala sesuatu bagi diri mereka sendiri. Termasuk ke dalam keterampilan ini adalah keterampilan makan, mandi, berpakaian, dan merawat diri. Pada akhir masa anak akhir, anak diharapkan sudah mampu membantu dan merawat diri sendiri dengan tingkat keterampilan dan kecepatan seperti orang dewasa.
2. *Keterampilan menolong orang lain (sosial)*, yang diperlukan agar anak dapat diterima oleh kelompok sosialnya, seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitarnya. Agar dapat diterima menjadi anggota yang kooperatif, anak memerlukan keterampilan seperti menolong orang lain dalam pekerjaan rumah atau sekolah.
3. *Keterampilan bermain*, yang diperlukan anak untuk belajar berbagai hal dan menikmati kegiatan kelompok dan menghibur diri sendiri. Di antara keterampilan bermain yang perlu dipelajari anak ialah keterampilan berlari, bermain bola, menggambar, dan memanipulasi alat permainan..
4. *Keterampilan bersekolah atau skolastik*, yang diperlukan anak agar dapat mengikuti dan berprestasi dalam belajar di sekolah. Pada tahun-tahun awal sekolah, sebagian kegiatan anak melibatkan keterampilan motorik halus seperti melukis, menggambar, menari, dan menyanyi. Semakin banyak dan baik

keterampilan yang dimiliki anak, maka semakin baik pula penyesuaian sosial yang dilakukan, serta semakin baik pula prestasi sekolahnya, baik prestasi akademis maupun prestasi yang non-akademis.

## Latihan

Demikianlah sajian tentang perkembangan fisik dan motorik anak usia SD. Kini, untuk memantapkan penguasaan materi yang baru dipelajari, kerjakanlah latihan berikut.

1. Bagaimana pengaruh langsung dan tidak langsung perkembangan fisik motorik bagi perkembangan peserta didik usia SD/MI?
2. Mengapa peserta didik di kelas 5 dan 6 SD berubah perilakunya cenderung menjadi pendiam dan menarik diri?

Sudah selesai? Baik, mari kita bandingkan jawaban Anda dengan rambu jawaban latihan di bawah ini.

1. Pengaruh langsung: anak yang perkembangan fisik motoriknya baik akan dapat melakukan berbagai kegiatan anak seusianya terutama aktivitas bermain. Sedangkan pengaruh tidak langsungnya, dengan dapat mengikuti kegiatan bermain, anak dapat belajar berbagai hal terutama tentang nilai dan aturan dalam bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain, serta melakukan penyesuaian diri yang penting bagi pembentukan perkembangan kepribadiannya..
2. Peserta didik usia SD kelas 5 dan 6 berada pada akhir masa anak dan memasuki masa puber. Pada masa ini terjadi perkembangan fisik yang sangat pesat, baik dalam bentuk tubuh (tinggi dan berat badan), proporsi tubuh yang tidak terjadi serempak, serta mulainya kematangan seksual. Anak menjadi sibuk dengan dirinya dan bingung/ canggung terhadap perubahan dalam dirinya sehingga membuat mereka cenderung menjadi pendiam dan menarik diri.

## Rangkuman

Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan tinggi dan berat badan, serta perubahan proporsi tubuh. Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik adalah pengaruh keluarga, jenis kelamin, gizi dan kesehatan, status sosial ekonomi, dan gangguan emosi. Sementara itu, perkembangan keterampilan motorik berkaitan dengan kemampuan pengendalian gerakan jasmani/fisik melalui syaraf dan otot yang terkoordinasi.

Anak pada masa usia SD/MI memerlukan sejumlah keterampilan dasar. Keterampilan dasar itu meliputi: keterampilan menolong diri sendiri, menolong orang lain, bermain, dan bersekolah.

### Tes Formatif 1

Jawablah pertanyaan-pertanyaan pada tes formatif berikut dengan singkat, jelas, benar, dan dengan menggunakan bahasa Indonesia yang baku.

1. Perkembangan fisik meliputi perkembangan .....  
dan.....
2. Keterampilan dasar yang perlu dikuasai peserta didik usia SD/MI adalah .....
3. Faktor atau kondisi yang mempengaruhi perkembangan fisik, antara lain .....
4. Anak belajar keterampilan motorik dengan cara .....
5. Sikap Anda jika menemui peserta didik yang kidal/cenderung menggunakan tangan kiri adalah .....

## Umpan Balik Dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban tes formatif 1 yang terdapat pada bagian akhir unit ini. Masing-masing nomer benar mendapat skor dengan rentangan 0 -10. Jumlahkan skor benar, kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda dalam menguasai subunit ini..

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan: } \frac{\text{Jumlah skor jawaban yang benar}}{50} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100	=	baik sekali
80 – 89	=	baik
70 – 79	=	cukup
< 70	=	kurang

Apabila penguasaan Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan kegiatan pembelajaran di subunit berikutnya. Jika masih di bawah 80%, Anda sebaiknya mempelajarinya kembali, terutama bagian yang belum dikuasai

## Subunit 2

### Perkembangan Sosial

---

**P**eserta didik adalah makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, ia membutuhkan orang lain untuk dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang utuh. Dalam perkembangannya, pendapat dan sikap peserta didik dapat berubah karena interaksi dan saling pengaruh antarsesama peserta didik maupun dengan orang dewasa lainnya. Pada subunit 2 ini akan dibahas mengenai: (1) pengertian dan proses sosialisasi; (2) peranan kelompok dan permainan; serta (3) penyesuaian sosial peserta didik. Dengan mempelajari subunit ini Anda diharapkan dapat memahami pengertian dan proses sosialisasi peserta didik usia SD/MI, menjelaskan peranan kelompok dan permainan dalam perkembangan sosial peserta didik, serta membantu peserta didik dalam penyesuaian sosial.

#### Pengertian dan Proses Sosialisasi

Perkembangan sosial berarti perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial (Hurlock, 1990). Tuntutan sosial pada perilaku sosial anak tergantung dari perbedaan harapan dan tuntutan budaya dalam masyarakat tempat anak tumbuh-kembang, serta usia dan tugas perkembangannya. Setiap masyarakat memiliki harapan sosial sesuai budaya masyarakat tersebut. Pada masyarakat pedesaan, anak usia 4-5 tahun tidak mesti masuk Taman Kanak-kanak. Tetapi, budaya masyarakat kota menuntut anak usia tersebut bersekolah di TK. Tuntutan sosial sesuai dengan tugas perkembangan pada usia antara lain, maksudnya, peserta didik harus mampu menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya, mengembangkan peran sosial sebagai anak laki-laki atau perempuan, serta mengembangkan sikap sosial, baik terhadap orang di sekitarnya maupun terhadap kelompok sosial seperti sekolah dan kelompok keagamaan..

Belajar hidup bermasyarakat memerlukan sekurangnya tiga proses berikut.

1. Belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial. Setiap kelompok sosial mempunyai standar bagi para anggotanya tentang perilaku yang dapat diterima dalam kelompok tersebut. Agar dapat diterima dalam kelompok, maka para anggota termasuk peserta didik usia SD/MI harus menyesuaikan perilakunya dengan standar kelompok tersebut.

2. Memainkan peran sosial yang dapat diterima. Agar dapat diterima dalam kelompok selain dapat menyesuaikan perilaku dengan standar kelompok, peserta didik juga dituntut untuk memainkan peran sosial dalam bentuk pola-pola kebiasaan yang telah disetujui dan ditentukan oleh para anggota kelompok. Misalnya, ada peran yang telah disetujui bersama bagi orang tua dan anak, serta peran bagi guru dan siswa.
3. Perkembangan sikap sosial. Untuk dapat bergaul dalam masyarakat, peserta didik juga harus menyukai orang atau terlibat dalam aktivitas sosial tertentu. Jika anak dapat melakukannya dengan baik, maka ia dapat melakukan penyesuaian sosial yang baik dan diterima sebagai anggota kelompok

Peserta didik dapat melakukan sosialisasi dengan baik apabila sikap dan perilakunya mencerminkan ketiga proses sosialisasi tersebut sehingga dapat diterima sesuai dengan standar atau aturan kelompok tempat peserta didik menggabungkan diri. Apabila perilaku peserta didik tidak mencerminkan ketiga proses sosialisasi tersebut, maka ia dapat berkembang menjadi orang yang *nonsosial* (perilaku tidak sesuai dengan norma kelompok), *asosial* (tidak mengetahui tuntutan kelompok sosial terhadap perilakunya), bahkan sampai *antisosial* (bersikap permusuhan dan melawan standar dalam kelompok sosial).

Kemampuan peserta didik melakukan sosialisasi, antara lain dipengaruhi oleh sejumlah faktor.

1. Kesempatan dan waktu untuk bersosialisasi, hidup dalam masyarakat dengan orang lain. Semakin bertambahnya usia, anak semakin membutuhkan kesempatan dan waktu lebih banyak untuk bergaul dengan orang-orang di sekitarnya.
2. Kemampuan berkomunikasi dengan kata-kata yang dapat dimengerti peserta didik maupun orang dewasa lain. Peserta didik perlu menguasai kemampuan berbicara dengan topik yang dapat dipahami dan menarik bagi orang lain. Pembicaraan yang bersifat sosial bukan pembicaraan yang egosentris.
3. Motivasi peserta didik untuk mau belajar bersosialisasi. Motivasi bersosialisasi ini tergantung juga pada tingkat kepuasan yang dapat diberikan melalui aktivitas sosial kepadanya. Jika peserta didik mendapat kesenangan dan kepuasan ketika bergaul dengan orang lain, maka peserta didik akan cenderung mengulangi hubungan sosial tersebut. Demikian juga sebaliknya, jika peserta didik tidak/kurang puas maka peserta didik cenderung bergaul dengan orang lain.

4. Metode belajar efektif dan bimbingan bersosialisasi. Dengan adanya metode belajar sosialisasi melalui kegiatan bermain peran yang menirukan orang yang diidolakan, maka peserta didik cenderung mengikuti peran sosial tersebut. Akan menjadi lebih efisien dan belajar lebih cepat apabila ada bimbingan dan arahan dalam aktivitas belajar bergaul dan memilih teman.

Salah satu hal penting dalam perkembangan sosial adalah pentingnya pengalaman sosial awal bagi perkembangan dan perilaku sosial sekarang dan selanjutnya pada masa remaja dan dewasa. Pengalaman sosial awal cenderung menetap. Mempelajari sikap dan perilaku sosial dengan baik atau buruk pada pengalaman sosial awal, akan memudahkan atau menyulitkan perkembangan sosial anak selanjutnya. Sikap sosial yang terbentuk akan sulit diubah dibandingkan dengan perilaku sosialnya. Anak yang lebih memilih berinteraksi dengan manusia akan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik daripada anak yang bermain sendiri dengan benda dan alat permainannya.

Pengalaman sosial awal juga mempengaruhi partisipasi sosial anak. Mereka yang mempunyai pengalaman sosial awal yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan kelompok sosial. Lebih lanjut perkembangan sosial berpengaruh terhadap penerimaan sosial, pola khas perilaku (cenderung sosial atau anti sosial), serta pembentukan kepribadian. Sikap positif terhadap diri sendiri lebih sering dijumpai pada orang yang berpengalaman sosial awal menyenangkan.

Perkembangan sosial sebenarnya sudah dimulai sejak anak dilahirkan. Ia membu-tuhkan orang lain agar dapat bertahan hidup. Sosialisasi pada bayi dan anak kecil antara lain dengan meniru ekspresi orang di sekitarnya, rasa takut dan malu terhadap orang yang tidak/kurang dikenal, kelekatan/ketergantungan pada orang yang sangat dekat (ibu, pengasuh, anggota keluarga lain), mencari perhatian, menerima atau melawan otoritas tuntutan orang tua/dewasa, persaingan, kerja sama atau bertengkar dengan teman sebaya, egosentris atau bersimpati dan empati terhadap orang di sekitarnya.

Pada peserta didik usia SD/MI yang berada pada periode anak akhir, mereka mulai membentuk kelompok bermain yang dapat berkembang menjadi kelompok belajar dan melakukan aktivitas pada masa anak. Mengenai peran kelompok dan permainan pada periode anak akhir akan dibahas lebih lanjut pada uraian mendatang. Selanjutnya, perkembangan sosial pada masa puber kadang sudah dialami oleh peserta didik di SD kelas 5 atau 6. Pada masa ini pola perkembangan sosial terganggu karena terjadi perubahan fisik seksual yang sangat pesat, sehingga anak cenderung menarik diri, kurang dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan

orang lain. Terjadi kemunduran minat untuk bermain dan melakukan aktivitas kelompok, dan perilaku anak cenderung antisosial. Karenanya, masa ini kerap disebut juga sebagai fase negatif. Jika orang tua, guru dan orang dewasa lainnya kurang memahami perilaku anak yang menarik diri, cepat berubah-ubah, cenderung negatif, maka anak dapat berkembang menjadi penentang atau pemberontak, bahkan dapat menjadi antisosial.

## Peranan Kelompok dan Permainan

Pada masa anak akhir, **kelompok/geng anak** memegang peran penting dalam perkembangan sosial. Pada masa ini anak sudah mulai bersekolah. Lingkungan sosial pun sudah semakin menjadi lebih luas, dari yang semula terbatas di lingkungan keluarga dan sekitar rumah dengan lingkungan sosial di sekolah. Anak bergaul dengan anak-anak seusianya, para guru, dan orang lain di sekitar sekolah

Kesadaran sosial berkembang pesat, anak membutuhkan teman-teman sebaya untuk melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kelompok bermain yang pada masa anak awal terbentuk secara spontan, informal, dan sementara, tergantung pada kegiatan bermain, biasanya hanya terdiri dari 2-3 anak saja. Kelompok pada masa anak akhir merupakan usaha anak untuk menciptakan suatu masyarakat yang sesuai bagi pemenuhan kebutuhannya. Kelompok ini mempunyai struktur yang lebih tegas dan formal. Ada yang menjadi pemimpin dan pengikut. Mereka melakukan beberapa aktivitas seperti kegiatan bermain, hiburan, minat dan *hobby*, kadang kegiatan mencoba-coba dan mengganggu orang lain. Kelompok juga mempunyai kode pengenalan tersendiri, dan bahkan tempat pertemuan sendiri yang tersembunyi yang disepakati bersama. Perbedaan kelompok disebabkan karena perbedaan kebutuhan sosial yang berbeda.

Pengaruh kelompok terhadap sosialisasi anak dilakukan dalam hal: (1) membantu anak bergaul dengan teman sebaya dan berperilaku yang dapat diterima secara sosial dalam kelompoknya; (2) membantu anak mengembangkan kesadaran yang rasional dan skala nilai untuk melengkapi atau mengganti nilai orang tua yang sebelumnya cenderung diterima anak sebagai "kata hati" yang otoriter; (3) mempelajari sikap sosial yang pantas melalui pengalamannya dalam menyukai orang dan cara menikmati kehidupan serta aktivitas kelompok; serta (4) membantu kemandirian anak dengan cara memberikan kepuasan emosional melalui persahabatan dengan teman-teman sebaya.

Penerimaan dan penolakan anak dalam kelompok disebabkan adanya konflik antara standar atau aturan pergaulan yang berlaku di rumah dan sekolah



dengan standar yang berlaku dalam kelompok. Keadaan ini mengakibatkan anak merasa tidak aman dan tidak mampu, serta kepekaan yang berlebihan, seperti mudah tersinggung dan berprasangka buruk dengan cara menafsirkan kata dan perbuatan teman sebagai permusuhan. Peserta didik usia SD/MI membutuhkan penerimaan dalam kelompok dan melakukan segala sesuatu untuk menghindari penolakan kelompok dengan cara memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas bermain yang sesuai dengan minat dan keinginan kelompok. Memang ada anak yang mudah ataupun tidak mudah dipengaruhi sehingga memunculkan peran pemimpin dan pengikut. Di antara anggota kelompok dapat pula terjadi persaingan. Itu wajar. Yang perlu dilakukan ialah pemberian bimbingan agar persaingan itu terjadi secara sehat, sportif, dan tanggung jawab.

*Permainan atau bermain* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, dilakukan dengan sukarela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar apalagi kewajiban. Aturan permainan ditetapkan sendiri oleh pemain atau kelompok bermain. Secara umum, bermain dapat dibedakan atas: (1) bermain aktif seperti berlari, perlombaan fisik dan ketangkasan, dan menyusun balok, serta (2) bermain pasif untuk mendapatkan hiburan seperti menonton televisi, membaca komik atau buku cerita, dan mendengarkan lagu.

Melalui kegiatan bermain dan permainan, selain mendapatkan kegembiraan, anak juga belajar sesuatu. Permainan atau bermain setidaknya memiliki empat manfaat. *Pertama*, latihan fungsi, guna melatih fungsi motorik kasar melalui permainan kejar-kejaran dan permainan dengan bola besar. Melalui permainan *puzzle* anak selain berlatih motorik halus, juga berlatih fungsi kognitif menghubungkan potongan gambar dengan benar. *Kedua*, sarana sosialisasi terutama bermain dalam kelompok, anak belajar bekerja sama dengan teman lain, dan saling pinjam meminjam alat permainan. *Ketiga*, mengukur kemampuan terutama untuk permainan yang dilombakan seperti perlombaan lari cepat, dan permainan olahraga. *Keempat*, menempa emosi/sikap melalui kegiatan untuk mentaati aturan permainan, dan bersikap sportif.

Mengingat pentingnya permainan bagi perkembangan anak, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru atau orang dewasa lainnya, yaitu: (1) sebaiknya tidak mengganggu anak yang sedang asyik bermain; (2) memberi kesempatan dan ruang bermain yang cukup kepada anak; (3) memilihkan alat permainan yang memungkinkan anak menjadi kreatif; (4) mendampingi dan membimbing anak ketika bermain; serta (5) menjaga keseimbangan aktivitas bermain dengan istirahat, makan, dan belajar.

## Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial berarti keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya, dan terhadap kelompok pada khususnya (Hurlock, 1990). Anak yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain (teman, orang yang tidak/baru dikenal) dan menolong orang lain sehingga menjadi anak yang disenangi. Kemampuan tersebut diharapkan semakin lama semakin meningkat sesuai dengan usia dan tugas perkembangannya.

Terdapat beberapa kriteria penyesuaian sosial yang baik.

1. Tampilan nyata, di mana perilaku sosial anak sesuai dengan standar kelompok dan memenuhi harapan kelompok sehingga diterima menjadi anggota kelompok.
2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, di mana anak dapat menyesuaikan diri bukan hanya dalam kelompoknya sendiri, tetapi juga dengan kelompok lain.
3. Sikap sosial, di mana anak menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, serta ikut berpartisipasi dan berperan dalam kelompok dan kegiatan sosial.
4. Kepuasan pribadi, karena anak dapat bersosialisasi dengan orang lain secara baik, dan dapat berperan dalam kelompok, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota kelompok.

Teman sebaya sangat berperan dan berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian sosial peserta didik usia SD/MI. Penerimaan atau penolakan teman kelompok berdampak pada perkembangan aspek-aspek lainnya seperti emosi, konsep diri, dan kepribadiannya. Pada masa anak akhir, ada teman biasa yang hanya memenuhi kebutuhan anak untuk berada dalam kelompoknya, teman bermain yang dapat melakukan aktivitas bermain bersama-sama, dan teman akrab (sahabat) yang memungkinkan anak dapat berkomunikasi melalui pertukaran ide, rasa percaya, meminta nasihat/pendapat, dan berani mengkritik. Jumlah teman peserta didik usia SD/MI sangat bervariasi, tetapi umumnya dengan bertambahnya usia maka jumlah teman pun semakin banyak. Pemilihan teman biasanya terjadi karena adanya kesamaan sifat, minat, nilai-nilai, dan kedekatan geografis/lokasi. Pergantian teman dapat terjadi karena perubahan minat, mobilitas sosial (peralihan kelompok sosial pada tingkat yang setara atau lebih tinggi/rendah), atau perpindahan lokasi tempat tinggal. Melalui pergantian teman, anak dapat belajar hal-hal yang penting dalam perkembangan sosial.

Penerimaan dan status sosial anak dalam kelompok teman sebaya atau sekelas antara lain dapat diketahui dengan menggunakan sosiometri yang akan dibahas pada unit 5. Namun, secara singkat dapat dijelaskan bahwa anak yang populer sehingga menjadi "bintang" karena kebanyakan anggota kelompok mmengagumi dan menganggap anak ini sebagai sahabat karib. Kebalikannya, ada anak yang terisolasi, tidak disukai, bahkan ditolak oleh anggota kelompok karena memiliki sifat yang tidak memenuhi tuntutan standar kelompok sehingga tidak dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik. Sifat itu, misalnya, tidak ramah, egois, sulit bekerjasama, dan curang. Anak yang diterima dengan baik akan merasa senang dan aman, sehingga dapat mengembangkan konsep diri secara positif dan menyenangkan, memiliki kesempatan untuk mempelajari berbagai pola dan keterampilan sosial, serta dapat menyesuaikan diri terhadap harapan kelompok dan masyarakat.

Untuk memenuhi kebutuhan sosial selain melalui kelompok dan permainan, ada juga anak yang mencari teman khayal sebagai teman pengganti, memelihara hewan piaraan, dan secara negatif dengan "membeli" penerimaan sosial.

## Latihan

Demikianlah sajian tentang perkembangan social anak usia SD. Kini, untuk memantapkan penguasaan materi yang baru dipelajari, "amatilah kegiatan kelompok peserta didik di kelas Anda." Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, jawablah pertanyaan berikut.

1. Kegiatan atau permainan apa yang sering mereka lakukan?
2. Bagaimana interaksi sosial di antara peserta didik tersebut?
3. Adakah anak yang mengalami kesulitan sosialisasi dalam kelompok tersebut?
4. Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu anak tersebut?

Dalam menjawab pertanyaan tersebut, fokuskan suatu hari tertentu untuk tidak hanya pada tugas mengajar, tetapi juga memperhatikan kegiatan sosial peserta didik. Pengamatan tidak harus dilakukan di kelas, tetapi dapat juga di luar kelas pada waktu istirahat. Kalau ada kesulitan dapat mendiskusikannya dengan rekan guru ataupun kepala sekolah.

## Rangkuman

Perkembangan sosial berarti perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Untuk memperoleh perkembangan sosial yang optimal, peserta didik perlu melakukan sosialisasi. Sosialisasi adalah suatu proses belajar bersikap dan berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial sehingga mampu hidup bermasyarakat dengan orang-orang di sekitarnya. Kegiatan sosialisasi dapat dilakukan melalui belajar berperilaku, memainkan peran sosial, dan sikap sosial yang dapat diterima orang lain.

Perkembangan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor. Peranan kelompok sangat membantu anak dalam bergaul dengan teman sebaya, mengembangkan kesadaran sosial, mempelajari sikap sosial, membantu kemandirian anak melalui kepuasan bergaul. Permainan pun sangat penting bagi perkembangan sosial anak. Permainan dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti bermain kelompok. Kegiatan bermain ini memberikan kegembiraan dan sosialisasi, serta melatih fungsi motorik, mengukur kemampuan/prestasi, dan menempa emosi/sikap anak.

Keberhasilan anak dalam perkembangan sosial ditunjukkan melalui kemampuannya untuk melakukan penyesuaian sosial. Yang dimaksud dengan penyesuaian sosial ialah keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri terhadap orang lain dalam pergaulan hidup sehari-hari.

## Tes Formatif 2

Jawablah pertanyaan-pertanyaan pada tes formatif berikut dengan singkat, jelas, benar, dan dengan menggunakan bahasa Indonesia yang baku.

1. Mengapa pengalaman sosial awal penting bagi perkembangan sosial selanjutnya?
2. Bilamana peserta didik dikatakan telah dapat melakukan sosialisasi/penyesuaian sosial dengan baik?
3. Bagaimana anak belajar melakukan penyesuaian sosial?.

## Umpan Balik Dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban tes formatif 2 yang terdapat pada bagian akhir unit ini. Masing-masing nomer benar mendapat skor dengan rentangan 0 - 10. Jumlahkan skor yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda dalam menguasai subunit ini..

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan: } \frac{\text{Jumlah skor jawaban yang benar}}{30} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100	=	baik sekali
80 – 89	=	baik
70 – 79	=	cukup
< 70	=	kurang

Apabila penguasaan Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan kegiatan pembelajaran di subunit berikutnya. Tetapi, jika di bawah 80%, sebaiknya mempelajarinya kembali, terutama bagian yang belum dikuasai

## Subunit 3

### Perkembangan Emosi

---

**D**alam perkembangan peserta didik, aspek emosi memegang peranan penting dalam rangka mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Pada subunit ini akan dibahas mengenai pengertian, macam, dan manfaat mempelajari emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi, dan kecerdasan emosi serta bahaya emosi negatif bagi perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Sumber belajar selain menggunakan bahan ajar cetak dan berdasarkan web, juga menggunakan video yang dapat membantu Anda untuk memahami lebih baik mengenai perkembangan emosi anak, khususnya dalam mengidentifikasi ekspresi emosi melalui perilaku dan wajah peserta didik usia SD/MI.

#### Pengertian Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, *emosi* sering diistilahkan juga dengan *perasaan*. Misalnya, seorang siswa mengatakan hari ini ia merasa senang karena dapat mengerjakan semua pekerjaan rumah (PR) dengan baik. Siswa lain mengatakan bahwa ia takut menghadapi ujian. *Senang* dan *takut* berkenaan dengan perasaan, kendati dengan makna yang berbeda. *Senang* termasuk perasaan sedangkan *takut* termasuk emosi.

Perasaan menunjukkan suasana batin yang lebih tenang dan tertutup karena tidak banyak melibatkan aspek fisik, sedangkan emosi menggambarkan suasana batin yang dinamis dan terbuka karena melibatkan ekspresi fisik. Perasaan (*feeling*) seperti halnya emosi merupakan suasana batin atau suasana hati yang membentuk suatu *kontinum* atau garis yang merentang dari perasaan *sangat senang/sangat suka* sampai *tidak senang/ tidak suka*. Perasaan timbul karena adanya rangsangan dari luar, bersifat subjektif dan temporer. Misalnya, sesuatu yang dirasakan indah oleh seseorang pada waktu melihat suatu lukisan, mungkin tidak indah baginya beberapa tahun yang lalu, dan tidak indah bagi orang lain. Ada juga perasaan yang bersifat menetap menjadi suatu kebiasaan dan membentuk adat-istiadat. Misalnya, orang Padang senang makan pedas, orang Sunda senang makan sayur/lalap sambal.

Simpati dan empati merupakan bentuk perasaan yang cukup penting dalam kehidupan bersosialisasi dengan orang lain. *Simpati* adalah suatu kecenderungan untuk senang atau tertarik kepada seseorang. *Empati* adalah suatu kondisi perasaan jika seseorang berada dalam situasi orang lain. Biasanya kita rasakan saat melihat film atau sinetron dramatis.

Emosi merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejolak susana batin. Seperti halnya perasaan, emosi juga membentuk suatu kontinum atau garis yang bergerak dari emosi positif sampai negatif. Minimal ada empat ciri emosi yaitu: (1) pengalaman emosional bersifat pribadi/subjektif, ada perbedaan pengalaman antara individu yang satu dengan lainnya; (2) ada perubahan secara fisik (kalau marah jantung berdetak lebih cepat); (3) diekspresikan dalam perilaku seperti takut, marah, sedih, dan bahagia; (4) sebagai motif, yaitu tenaga yang mendorong seseorang melakukan kegiatan, misalnya orang yang sedang marah mempunyai tenaga dan dorongan untuk memukul atau merusak barang.

Emosi anak seringkali berbeda dengan emosi remaja dan orang dewasa. Orang dewasa yang tidak memahami hal ini cenderung menganggap anak belum matang secara emosional. Ciri khas penampilan atau ekspresi emosi anak antara lain: (1) reaksi emosinya kuat terhadap situasi yang sederhana/remeh maupun yang serius, namun dapat berubah dengan bertambahnya usia anak; (2) seringkali tampak dalam bentuk ekspresi fisik dan gejala, misalnya perubahan rona muka, dan gerakan tubuh, dan ada juga anak yang menjadi gelisah, melamun, dan menggigit kuku; (3) bersifat sementara, kalau sedih anak menangis tapi setelah itu cepat berhenti bila perhatiannya dialihkan; serta (4) reaksi emosi mencerminkan individualitas anak, misalnya jika anak ketakutan, ada yang menangis, menjerit, lari, dan bersembunyi di balik seseorang.

## Macam Emosi

Emosi dan perasaan yang umum pada peserta didik usia SD/MI adalah rasa takut, khawatir/cemas, marah, cemburu, merasa bersalah dan sedih, ingin tahu, gembira/ senang, cinta dan kasih sayang.

Takut, khawatir atau cemas berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu. Rasa takut muncul karena adanya ancaman oleh sesuatu yang jelas penyebabnya, sedangkan khawatir atau cemas karena adanya ancaman oleh sesuatu yang tidak terlalu jelas penyebabnya. Ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat karena mengakibatkan seseorang tetap waspada dan berharap agar situasi menjadi lebih baik. Biasanya

anak takut akan kegelapan, ditinggal sendirian, terhadap binatang tertentu, serta tidak disayang dan diterima oleh keluarga dan teman sebaya.

Terjadi variasi rasa takut pada anak yang dipengaruhi oleh tingkat intelegensi, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kondisi fisik, hubungan sosial, urutan kelahiran, dan kepribadian anak (*introvert atau ekstrovert*). Rasa takut pada anak biasanya berkaitan dengan rasa malu yang merupakan bentuk penarikan diri anak dari hubungan dengan orang lain, juga dengan rasa canggung dan ragu apabila ada orang yang tidak dikenal atau orang yang dikenal dengan penampilan tidak seperti biasanya.

Rasa khawatir dan cemas biasanya timbul tanpa alasan yang jelas, tetapi lebih disebabkan karena membayangkan situasi bahaya atau kesakitan yang mungkin terjadi. Biasanya terekspresikan dalam bentuk perilaku yang murung, gugup, mudah tersinggung, tidur tidak nyenyak, dan cepat marah. Dapat juga sebaliknya. Anak menyelubungi perasaan takut, khawatir, dan cemas dengan berperilaku tidak sebagaimana biasanya, seperti makan berlebihan, menonton televisi berlebihan, dan menyalahkan orang lain. Tingkat kekhawatiran dan kecemasan tergantung pada kemampuan anak dalam mengelola ancaman yang dibayangkan akan terjadi.

Rasa marah merupakan suatu perasaan yang dihayati oleh anak yang cenderung bersifat menyerang. Cukup banyak diekspresikan oleh anak karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak dibandingkan dengan rangsangan yang menimbulkan rasa takut. Sebagaimana halnya variasi rasa takut, rasa marah pada setiap anak juga berbeda-beda. Ada anak yang dapat menghadapi dan mengatasi rasa marah lebih baik dibandingkan anak lainnya. Rangsangan yang biasa menimbulkan kemarahan anak adalah rintangan (dari orang lain ataupun ketidakmampuan dirinya) terhadap gerak yang diinginkan anak, juga rintangan terhadap keinginan, rencana dan niat yang ingin dilakukan anak, serta sejumlah kejengkelan yang bertumpuk.

Reaksi anak terhadap kemarahan dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu: (1) reaksi impulsif biasa disebut juga agresi, berupa reaksi fisik maupun kata-kata yang ditujukan kepada orang lain, binatang, maupun benda. Ledakan kemarahan pada anak kecil disebut "*temper tantrum*" dengan cara memukul, mengigit, meludah, dan menyepak; (2) kemarahan yang ditekan dengan cara menyalahkan diri sendiri, mengasihani diri, atau mengancam untuk melarikan diri, juga bersikap apatis/masa bodoh.

Rasa bersalah dan sedih berkenaan dengan kegagalan atau kesalahan dalam melakukan sesuatu perbuatan yang bertentangan dengan norma yang berlaku. Rasa



sedih juga dapat disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang sangat dicintai atau disayang atau kehilangan orang, dan binatang atau benda permainan kesayangan. Perasaan ini merupakan salah satu emosi yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, orang dewasa berusaha agar anak-anak terhindar atau sedikit mungkin mengalami kesedihan karena dianggap dapat merusak kebahagiaan anak. Anak, terutama apabila masih kecil, mempunyai ingatan yang tidak bertahan lama dan mudah dialihkan rasa sedihnya kepada mainan atau orang yang disayangi. Ekspresi rasa sedih pada anak umumnya tampak dengan menangis. Tangisan anak ada yang memilukan dan berlarut-larut bahkan sampai ada yang mendekati histeris. Akan tetapi, ada juga anak yang menekan rasa sedih, ditandai oleh hilangnya minat terhadap hal-hal yang terjadi di sekitarnya, hilang selera makan, sukar tidur, mimpi menakutkan, dan menolak untuk bermain. Rasa sedih yang berlarut-larut dapat mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan dan mengganggu kebahagiaan anak.

Kegembiraan, keriang, dan kesenangan merupakan emosi yang menyenangkan. Setiap anak berbeda variasi kegembiraannya. Hal itu dipengaruhi oleh perbedaan usia anak. Pada peserta didik usia SD/MI, kegembiraan antara lain disebabkan oleh kondisi fisik yang sehat sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas dan permainan, keberhasilan mengatasi rintangan sehingga mencapai tujuan seperti yang telah mereka tetapkan, dan dapat memenuhi harapan dari orang-orang yang dikasihinya. Reaksi kegembiraan anak diekspresikan dari sekedar senyum sampai tertawa gembira sambil mengerakan tubuh, dan bertepuk tangan. Tuntutan sosial memaksa anak yang semakin besar untuk semakin dapat mengendalikan ekspresi kegembiraannya.

Cemburu dan kasih sayang merupakan bentuk emosi yang umum terjadi pada peserta didik usia SD/MI. Cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata dan adanya ancaman kehilangan kasih sayang. Cemburu sering berasal dari rasa takut yang dikombinasikan dengan kejengkelan ataupun kemarahan karena orang tua atau guru bersikap pilih kasih, dan anak merasa ditelantarkan dalam kepemilikan barang permainan. Rasa cemburu biasanya hilang apabila anak dapat menyesuaikan diri dengan baik di sekolah, dan dapat muncul kembali apabila guru membandingkannya dengan anak atau teman lain. Reaksi langsung rasa cemburu diekspresikan dengan perilaku perlawanan agresif seperti memukul, mendorong, dan berusaha mencelakai orang yang dianggap saingannya. Reaksi tidak langsung terhadap cemburu ditunjukkan dengan bersikap kekanakan atau infantil, seperti mengisap jempol, ngompol, dan ngambek, untuk mendapat perhatian dari orang tua atau guru. Perasaan dikasihi atau disayangi sangat penting bagi anak. Adanya rasa dikasihi menyebabkan anak merasa aman dan nyaman.

Kasih sayang melibatkan empati dan berusaha membuat orang yang dikasihi menjadi bahagia atau senang.

Rasa ingin tahu merupakan reaksi emosi terhadap hal-hal yang baru, aneh, dan misterius yang terjadi di lingkungannya. Anak usia SD/MI akan bergerak ke sumbernya dan mempunyai minat terhadap segala sesuatu di lingkungannya, termasuk dirinya sendiri. Semakin luas lingkungan gerak atau area penjelajahan anak, semakin besar dan luas pula rasa ingin tahunya. Anak bertanya atau menanyakan segala macam yang mereka amati di sekitarnya. Semakin anak besar, aktivitas bertanya digantikan dengan membaca, dan melakukan eksperimen untuk memuaskan rasa ingin tahunya. Peringatan dan hukuman dapat mengendalikan anak melakukan penjelajahan untuk memuaskan rasa ingin tahunya.

### **Manfaat mempelajari perkembangan emosi anak**

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan dan kebahagiaan anak. Dengan mempelajari emosi peserta didik, guru dapat terbantu dalam membimbing anak melakukan penyesuaian pribadi dan sosial. Tidak selalu mudah mempelajari emosi anak. Informasi aspek emosi bersifat subjektif, yang diperoleh melalui introspeksi, sementara anak belum dapat melakukan introspeksi dengan baik. Oleh karena itu, untuk mempelajari emosi anak biasanya dilakukan melalui pengamatan terhadap ekspresi yang jelas tampak, terutama ekspresi wajah dan tindakan yang berkaitan dengan berbagai emosi.

Manfaat ataupun kerugian bagi penyesuaian pribadi dan sosial dapat bersifat fisik dan/atau psikis sebagai berikut (Hurlock, 1990).

1. Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari. Bahkan emosi, seperti kemarahan dan ketakutan, juga menambah rasa nikmat bagi kehidupan dengan memberikan suatu kegembiraan. Kenikmatan tersebut terutama ditimbulkan oleh akibatnya yang menyenangkan.
2. Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Emosi yang semakin kuat akan semakin menggoncangkan keseimbangan tubuh untuk persiapan bertindak. Jika persiapan ini ternyata tidak berguna, maka anak akan gelisah dan tidak tenang.
3. Ketegangan emosi dapat mengganggu keterampilan motorik. Persiapan tubuh untuk bertindak ternyata menimbulkan gangguan pada keterampilan motorik sehingga anak menjadi canggung dan dapat menyebabkan timbulnya gangguan bicara, seperti bicara tidak jelas dan gagap.
4. Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi, yang dilakukan melalui perubahan mimik wajah dan fisik yang menyertai emosi. Anak dapat mengkomunikasikan

perasaan mereka kepada orang lain dan mengenal berbagai jenis perasaan orang lain.

5. Emosi dapat mengganggu aktivitas mental. Aktivitas mental seperti konsentrasi mengingat dan penalaran, sangat mudah dipengaruhi oleh emosi yang kuat. Anak menghasilkan prestasi di bawah kemampuan intelektualnya apabila emosinya terganggu.
6. Emosi merupakan sumber penilaian diri dan sosial. Orang dewasa menilai anak dari cara anak mengekspresikan emosi, dan emosi yang dominan/harapan sosial. Cara orang dewasa menilai ekspresi emosi anak akan menjadi dasar bagi anak dalam menyesuaikan dirinya.
7. Emosi mewarnai anak memandang kehidupan. Peran dan posisi anak dalam kelompok sosialnya dipengaruhi oleh emosi yang ada pada anak, seperti malu, takut, agresif, ingin tahu, dan bahagia.
8. Emosi, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, mempengaruhi interaksi sosial. Melalui emosi, anak belajar mengubah perilakunya agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan sosial.
9. Emosi memperlihatkan kesannya pada ekspresi wajah. Emosi yang menyenangkan akan mempercantik wajah anak, sedangkan emosi yang tidak menyenangkan akan menyuramkan wajah dan menyebabkan anak jadi kurang menarik. Umumnya kemenarikan seseorang dipengaruhi oleh ekspresi wajahnya.
10. Emosi mempengaruhi suasana psikologis, baik di rumah, di sekolah, atau di kelompok bermain. Misalnya, anak yang gagal dalam melakukan tugas, merasa kesal sehingga mengubah suasana psikologis menjadi kemarahan, dan anak merasa tidak dicintai dan ditolak.
11. Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan. Jika anak menjumpai reaksi sosial yang tidak menyenangkan, maka anak akan mendapatkan kesukaran untuk mengubah kebiasaan.

## **Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi**

Meskipun ada gejala umum pola perkembangan emosi pada anak seperti yang telah dibahas sebelumnya, terdapat variasi perkembangan emosi anak dalam segi frekuensi, intensitas, serta jangka waktu dari berbagai emosi dan usia pemunculannya. Beberapa faktor atau kondisi yang mempengaruhi perkembangan emosi anak, di antaranya sebagai berikut.

1. Dengan bertambahnya usia anak, maka semua bentuk emosi pada anak diekspresikan secara lebih lunak, tidak meledak-ledak. Hal ini dikarenakan anak harus mempelajari reaksi orang lain terhadap luapan emosi yang berlebihan.
2. Kondisi fisik anak dan taraf kemampuan intelektualnya, serta kondisi lingkungan. Anak yang sakit cenderung lebih emosional (rewel) daripada anak yang sehat. Demikian juga, kelompok anak yang pandai lebih mampu mengendalikan ekspresi emosinya.
3. Keberhasilan emosi yang memenuhi kebutuhan anak. Jika ledakan marah berhasil memenuhi kebutuhan anak akan perhatian dan memberikan apa yang diinginkan anak, maka anak tidak hanya akan terus menggunakan perilaku tersebut untuk mencapai tujuan dan akan menambah intensitas ledakan marah.
4. Kelompok anak mempengaruhi ekspresi emosi. Anak laki-laki lebih sering dan lebih kuat mengekspresikan emosinya dibandingkan dengan kelompok anak perempuan. Misalnya, anak laki-laki lebih sering mengekspresikan marah daripada anak perempuan. Rasa cemburu juga lebih kuat di kalangan anak pertama dibandingkan dengan anak yang lahir kemudian dari keluarga yang sama,
5. Cara mendidik anak turut menentukan perkembangan emosi anak. Orang tua atau guru yang mendidik dengan cara otoriter mendorong timbulnya rasa cemas dan takut, sedangkan cara mendidik yang demokratis mendorong berkembangnya semangat dan rasa kasih sayang. Demikian juga, anak dari keluarga yang berstatus sosial ekonomi rendah cenderung lebih mengembangkan rasa takut dan cemas.
6. Kematangan yang disebabkan perkembangan intelektual mengakibatkan anak lebih memahami berbagai hal sehingga anak lebih reaktif terhadap rangsangan. Demikian juga, ketika terjadi perkembangan fisik yang sangat pesat pada masa puber mengakibatkan anak menarik diri dan menjadi sangat emosional.
7. Pengalaman belajar anak juga turut menyebabkan pola perkembangan emosinya, dengan cara menentukan reaksi potensial yang akan digunakan anak untuk merespon rangsangan emosional tertentu.

## **Kecerdasan Emosional**

Faktor kematangan dan pengalaman belajar, juga kondisi lainnya mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Pada perkembangan emosi peserta didik, pengaruh faktor belajar lebih penting karena belajar merupakan faktor yang lebih dapat dikendalikan. Terdapat berbagai cara untuk mengendalikan lingkungan

dan pengalaman belajar emosi, baik untuk memperkuat pola reaksi emosi yang diinginkan, atau menghilangkan pola reaksi yang tidak diinginkan.

Perkembangan emosi dapat dipelajari antara lain dengan cara atau metode berikut.

- 1.. Belajar emosi dengan cara coba dan ralat (*trial and error*), terutama melibatkan aspek reaksi. Anak mencoba-coba dalam mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang dapat diterima.
2. Belajar dengan cara meniru (imitasi) dilakukan melalui pengamatan yang membangkitkan emosi tertentu pada orang lain. Anak belajar bereaksi dengan cara yang sama dengan ekspresi dari orang yang diamati dan ditiru perilakunya.
3. Belajar dengan cara mempersamakan diri (identifikasi) dengan orang lain yang dikagumi atau mempunyai ikatan emosional dengan anak lebih kuat dibandingkan dengan motivasi untuk meniru sembarang orang.
4. Belajar melalui pengkondisian berarti belajar perkembangan emosi dengan cara asosiasi atau menghubungkan antara stimulus (rangsangan) dengan respon (reaksi). Pengkondisian lebih cepat terjadi pada anak kecil yang mempelajari perkembangan perilaku karena anak kurang mampu menalar, dan kurang pengalaman.
5. Belajar melalui pelatihan (*training*) dibawah bimbingan dan pengawasan guru atau orang tua. Dengan pelatihan, anak dirangsang untuk bereaksi terhadap hal-hal tertentu dan belajar mengendalikan lingkungan atau emosi dirinya.

Pada diri setiap individu, termasuk peserta didik usia SD/MI, ada emosi dominan yaitu satu atau beberapa emosi yang menimbulkan pengaruh terkuat terhadap perilaku seseorang dan mempengaruhi kepribadian anak, khususnya dalam penyesuaian pribadi dan sosial. Emosi dominan ini biasanya terbentuk dan bergantung pada lingkungan tempat anak hidup dan menjalin hubungan dengan orang-orang yang berarti atau berpengaruh dalam kehidupannya, seperti kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga, hubungan dengan teman sebaya, perlindungan aspirasi orang tua, serta cara mendidik dan bimbingan orang tua.

Emosi dominan ini akan mewarnai temperamen anak dan bersifat menetap. Anak yang bertemperamen periang akan memandang ringan rintangan yang menghalangi langkahnya. Demikian juga, besarnya pengaruh emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang dan kebahagiaan menyebabkan timbulnya perasaan aman yang akan membantu anak dalam menghadapi masalah dengan penuh ketenangan, kepercayaan dan keyakinan dapat mengatasinya, bereaksi

terhadap rintangan dengan ketegangan emosi yang minimal, dan dapat mempertahankan keseimbangan emosi.

Keseimbangan emosi dapat diperoleh melalui cara: (1) pengendalian lingkungan dengan tujuan agar emosi yang tidak/kurang menyenangkan dapat cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan; dan (2) mengembangkan toleransi terhadap emosi yaitu kemampuan untuk menghambat pengaruh emosi yang tidak menyenangkan (marah, kecemasan dan frustrasi) dan belajar menerima kegembiraan dan kasih sayang. Terjadinya ketidakseimbangan antara emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan akan membuat anak menjadi murung, cepat marah, dan watak negatif lainnya. Untuk itu, diperlukan "*katarsis emosi*" yaitu keluarnya energi emosional yang dapat mengangkat sebab terpendam, dan sekaligus membersihkan tubuh dan jiwa dari gangguan emosional. Kondisi emosi yang meninggi antara lain disebabkan oleh kondisi fisik (kesehatan buruk, gangguan kronis, perubahan dalam tubuh), kondisi psikologis (kecerdasan rendah, kecemasan, kegagalan mencapai aspirasi), dan kondisi lingkungan (ketegangan karena pertengkaran, sikap orang tua/guru yang otoriter, dll).

Memasuki abad ke-21, para ahli psikologi mulai melakukan pelatihan-pelatihan untuk mengembangkan emosi, yang dikenal dengan *kecerdasan emosional*. Menurut Goleman (Sukmadinata, 2003), orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah orang yang mampu mengendalikan diri dan gejolak emosi, memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah atau putus asa, mampu mengendalikan dan mengatasi stres, mampu menerima kenyataan, dan dapat merasakan kesenangan meskipun dalam keadaan sulit.

Pelatihan kecerdasan emosional dimulai dengan cara mengenali diri (kekuatan, kelemahan, cita-cita, dan harapan) serta perasaan-perasaan yang ada pada diri seseorang, termasuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi dengan perilaku yang dapat diterima. Belajar mengendalikan perasaan atau emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Untuk mencapai pengendalian emosi, seseorang perlu memberikan perhatian pada aspek mental emosi sebanyak perhatiannya pada aspek fisik. Jadi, selain belajar cara menangani rangsangan yang membangkitkan emosi, anak juga harus belajar cara mengatasi reaksi yang biasa menyertai emosi tersebut. Anak harus mampu menilai rangsangan dan menentukan reaksi emosinya secara benar. Tercapainya pengendalian emosi penting bagi perkembangan anak secara keseluruhan. Semua kelompok sosial berharap bahwa semua anak belajar

mengendalikan emosinya. Semakin dini anak belajar mengendalikan emosinya, semakin lebih mudah pula mengendalikan dirinya.

## Latihan

Saudara, begitulah kajian tentang perkembangan emosi. Bagaimana, paham? Jika sudah mengerti, untuk memantapkan pemahaman Anda, perhatikanlah ekspresi emosi peserta didik usia SD di kelas Anda. Kemudian, identifikasi dan deskripsikan secara singkat beberapa ekspresi emosi tersebut.

1. Emosi – perasaan
2. Takut - cemas
3. Cemburu – cinta/kasih sayang
4. Simpati - empati
5. Agresif - impulsif

Sudah selesai? Baik, mari bandingkan jawaban Anda dengan rambu-rambu latihan di bawah ini.

1. Emosi: perpaduan beberapa perasaan yang mempunyai intensitas relatif tinggi dan menimbulkan gejala di dalam batin. Perasaan merupakan suasana batin/hati berkenaan dengan senang/suka dan tidak senang/tidak suka terhadap sesuatu.
2. Takut, merupakan emosi/perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena adanya ancaman oleh sesuatu yang jelas penyebabnya. Cemas juga perasaan tidak menyenangkan tetapi disebabkan sesuatu yang tidak terlalu jelas.
3. Cemburu, merupakan reaksi normal karena kehilangan/berkurangnya kasih sayang sebagai ancaman kehilangan kasih sayang. Kasih sayang/cinta tidak sekedar ingin diperhatikan atau dikasihi, tetapi juga berusaha membahagiakan orang yang dikasihinya.
4. Simpati, kecenderungan perasaan untuk tertarik/senang kepada seseorang. Empati merupakan kondisi perasaan jika menempatkan diri dalam situasi orang lain.
5. Agresif, merupakan ekspresi emosi dalam bentuk tindakan menyerang. Impulsif juga merupakan ekspresi emosi dalam bentuk tindakan menarik diri dan menjadi emosional (cepat tersinggung/marah, sedih dll).

## Rangkuman

*Emosi* merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin. Ragam emosi yang umum/biasa dialami anak adalah rasa takut, khawatir/cemas, marah, cemburu, merasa bersalah, sedih, ingin tahu, gembira/senang, serta cinta dan kasih sayang..

Bagi perkembangan seseorang, emosi bermanfaat khususnya dalam melakukan penyesuaian diri dan sosial, seperti memberi kenikmatan, sebagai ungkapan/ ekspresi perasaan, mewarnai cara anak memandang kehidupan, dan mempengaruhi suasana psikologis. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak, di antaranya: penambahan usia, kondisi fisik dan kemampuan intelektual, kelompok anak, cara mendidik, dan pengalaman belajar.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dan mengendalikan emosi dengan cara dan dalam waktu yang tepat. Kecerdasan emosi dapat dipelajari dan ditingkatkan dengan cara belajar emosi melalui coba dan ralat, meniru/imitasi, mempersamakan diri/identifikasi, pengkondisian, dan pelatihan.

Keseimbangan emosi dapat diperoleh dengan pengendalian lingkungan, dan mengembangkan toleransi terhadap emosi. Katarsis emosi adalah keluarnya energi emosional yang dapat mengangkat sebab terpendam dan sekaligus membersihkan fisik dan psikis dari gangguan emosional.

## Tes Formatif 3

Jawablah pertanyaan-pertanyaan pada tes formatif berikut dengan singkat, jelas, benar, dan dengan menggunakan bahasa Indonesia yang baku.

1. Emosi bersifat subjektif. Jelaskan maksud pernyataan tersebut ?
2. Jelaskan sekurangnya empat faktor/kondisi yang mempengaruhi perkembangan emosi!
3. Bagaimana sikap Anda menghadapi peserta didik yang rasa ingin tahunya besar?
4. Apa yang dimaksud dengan katarsis emosi?
5. Bagaimana cara meningkatkan kecerdasan emosional?



## Umpan Balik Dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban tes formatif 3 yang terdapat pada bagian akhir unit ini. Masing-masing nomer benar mendapat skor dengan rentangan 0 - 10. Jumlahkan skor benar, kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda dalam menguasai subunit ini..

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan: } \frac{\text{Jumlah skor jawaban yang benar}}{50} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100	=	baik sekali
80 – 89	=	baik
70 – 79	=	cukup
< 70	=	kurang

Apabila penguasaan Anda mencapai tingkat 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan untuk mempelajari unit berikutnya. Jika masih di bawah 80%, Anda sebaiknya mempelajarinya kembali, terutama bagian yang belum dikuasai

# Kunci Jawaban Tes Formatif

---

## **Tes Formatif 1**

1. Perkembangan fisik peserta didik usia SD/MI mencakup perkembangan penambahan tinggi dan berat badan, perubahan proporsi tubuh anak, serta perkembangan tulang, gigi, dan otot (termasuk koordinasi otot yang menjadi keterampilan gerak motorik).
2. Keterampilan dasar peserta didik usia SD/MI adalah keterampilan menolong diri sendiri, menolong orang lain, bermain, dan bersekolah/skolastik.
3. Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik antara lain gizi dan kesehatan, kondisi sosial ekonomi keluarga, jenis kelamin, dan keturunan.
4. Anak belajar keterampilan motorik dengan cara coba-ralat, meniru atau imitasi, dan pelatihan melalui bimbingan langsung.
5. Sikap menghadapi anak kidal di antaranya dilakukan dengan cara mendekati anak, menanyakan sebabnya, mendiskusikan bagaimana jika menggunakan tangan kanan seperti teman lainnya. Jangan sekali-kali memarahi atau melarang anak yang menggunakan tangan kidal.

## **Tes Formatif 2**

1. Pengalaman sosial awal penting karena cenderung menetap dan mempengaruhi anak dalam menyesuaikan diri dan sosial pada saat sekarang maupun selanjutnya.
2. Peserta didik dikatakan telah dapat melakukan sosialisasi atau penyesuaian sosial dengan baik apabila mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya, dan terhadap kelompok teman sebaya. Misalnya, anak dapat bermain dalam kelompok, dan mau berbagi permainan.
3. Cara mempelajari perkembangan sosial antara lain dengan cara berperilaku yang dapat diterima secara sosial, memainkan peran sosial yang dapat diterima, serta mengem-bangkan sikap sosial dengan berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

### **Tes Formatif 3**

1. Emosi bersifat subjektif. Maksudnya, emosi dirasakan oleh setiap orang/anak secara individual berbeda walaupun kondisi yang dialami mungkin sama. Dapat juga terjadi hal yang sama oleh orang yang sama pada waktu berbeda dirasakan tidak sama tergantung pada banyak hal, antara lain suasana hati individu bersangkutan.
2. Faktor/kondisi yang mempengaruhi perkembangan emosi antara lain bertambahnya usia, kondisi fisik anak, kesesuaian memenuhi kebutuhan, cara mendidik atau pola asuh orang tua, kematangan dan perkembangan intelek, dan pengalaman anak.
3. Sikap menghadapi peserta didik yang rasa ingin tahunya besar ialah tidak mematikan rasa ingin tahu anak, serta memberikan referensi atau sumber yang memungkinkan anak menelusuri informasi yang diperlukannya.
4. Katarsis emosi ialah keluarnya energi emosional yang dapat mengangkat sebab terpendam dan sekaligus membersihkan tubuh dan jiwa dari gangguan emosional
5. Cara meningkatkan kecerdasan emosional antara lain dengan cara mengendalikan lingkungan, mengembangkan toleransi terhadap emosi, mengendalikan gejolak emosi, mengekspresikan/mengungkapkan emosi dengan cara dan dalam waktu yang tepat, memotivasi agar tidak mudah menyerah dan putus asa, mengendalikan stres, menerima kenyataan, serta mengambil hikmah dari kesulitan.

## Daftar Pustaka

---

- Hurlock, E.B. 1990. *Perkembangan Anak, jilid 1 dan 2*. Alihbahasa Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- Semiawan, C.R. 1999. *Perkembangan dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Simandjuntak, B. dan Pasaribu, I.L. 1984. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Tarsito.
- Sinolungan, R.E. 1997. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Gunung Agung.
- Sukmadinata, N.S. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya

## Glosarium

---

Internalisasi diwujudkan	: penghayatan nilai sehingga menjadi keyakinan yang dalam sikap dan perbuatan
Katarsis emosi	: pelepasan ketegangan emosional
Manipulasi	: penggunaan tangan secara terampil
Proporsi tubuh	: perbandingan antarbagian anggota tubuh
Skolastik	: berkaitan dengan sekolah/akademik
Sosialisasi sosial	: proses melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan sosial
Sosiometri	: alat untuk meneliti hubungan sosial dalam kelompok
Tempertantrum	: sifat agresif, negatif, infantil/kekanak-kanakan pada anak