

Pendekatan *Coaching* dan *Dismissing* Orangtua dengan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun

Megita Nur Pratiwi^{*}, Ari Sofia^{1*}, Gian Fitria Anggraini^{2*}

¹FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1

e-mail: megitatiwi88@gmail.com

nomor Hp: +628 2269 1251 06

Abstract : *Emotion coaching and dismissing parental approach to child's emotion regulation aged 5-6 years old. The problem of this research was children low ability to regulate the emotions. The purposed of this research was to conduct the correlation between parental approach and child's emotion regulation. This study was a quantitative research with assosiative type. The sample were 75 parents which chosen by simple random sampling technique. The data were collected by using questioner with Likert rating scale measurement. The result showed that 97,33% parents were emotion coaching approach category and 2,67% others were emotion dismissing approach category. The data was analyzed by Spearman Rank. The result showed that there was a possitive and signifficant correlation between parental approach and child emotion regulation, and so the hypothesis was accepted.*

Keywords : *emotion coaching, emotion dismissing, child's emotion regulation*

Abstrak : Pendekatan melatih emosi dan menghilangkan emosi orangtua dengan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Masalah pada penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan mengolah emosi pada anak 5-6 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Sampel penelitian yaitu 75 orangtua yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala pengukuran *Likert*. Hasil pengolahan data menunjukkan 97,33% orangtua masuk ke dalam kategori pendekatan melatih emosi dan sisanya sebanyak 2,67% masuk kategori pendekatan menghilangkan emosi. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci : melatih emosi, menghilangkan emosi, regulasi emosi anak

PENDAHULUAN

Sosial emosi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dikembangkan sejak usia dini. Sosial dan emosi adalah dua hal yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Gardner (1999) menyebut kecerdasan sosial sebagai kecerdasan Interpersonal dan kecerdasan emosi sebagai kecerdasan Intrapersonal. Sefrina (2013) menjelaskan bahwa kecerdasan Intrapersonal sangat erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk mengenali dirinya sendiri serta berkaitan dengan kondisi mental atau emosi yang sedang dialaminya. Sedangkan kecerdasan Interpersonal adalah kebalikan dari Intrapersonal yaitu kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Aspek sosial emosi menjadi sangat penting perannya karena seringkali kita temui orang yang pintar dan berpendidikan tinggi tetapi tidak sukses dalam kehidupan bermasyarakat karena tidak mampu bersosialisasi dengan baik, atau tidak mampu mengelola emosi dalam dirinya. Hal ini didukung oleh pendapat Gottman (Aunurrahman, 2012) bahwa keterampilan sosial mampu membantu seseorang untuk diterima oleh rekan-rekan kerjanya dan menjalin persahabatan. Artinya keterampilan dalam bersosialisasi akan dirasakan dampaknya oleh anak ketika ia dewasa. Tetapi sebagian besar masyarakat masih menganggap kecerdasan berpikir lebih penting dan utama sebagai tolak ukur kesuksesan seseorang. Kecerdasan berpikir biasanya dilihat dari *ranking*, nilai, atau prestasi akademik lainnya. Hal

ini bertolak belakang dengan yang dikemukakan Goleman (2017) , bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang sebesar 20% bagi kesuksesan seseorang, sedangkan 80% terdiri dari faktor-faktor lain, diantaranya adalah kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient* (EQ). Pendapat ini menguatkan bahwa kecerdasan emosi lebih penting dibanding kecerdasan intelektual, meskipun keduanya tetap harus dikembangkan secara seimbang dan berjalan berdampingan.

Salah satu aspek kecerdasan emosi yang diungkapkan Salovey dan Mayer (Goleman, 2017) adalah regulasi emosi atau kemampuan mengelola emosi. Pada konteks anak usia dini, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya dengan tepat. Regulasi emosi adalah kemampuan yang tidak dapat muncul secara tiba-tiba, melainkan sudah dibiasakan dan ditanamkan pada diri anak sejak usia dini.

Namun berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di TK yang ada di Kelurahan Gedong Meneng, sebagian besar anak masih belum mampu mengenali emosi dirinya ,misalnya sulit mengendalikan diri seperti mudah marah, berteriak atau membentak. Anak juga belum mampu merespon emosi orang lain dengan baik sehingga muncul ketidakpekaan terhadap orang lain dan belum mampu menyesuaikan diri dalam situasi tertentu. Selain itu beberapa anak juga belum mampu menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dengan orang lain, serta

masih suka memaksakan kehendaknya pada orang lain khususnya pada teman saat kegiatan di dalam kelas.

Kemampuan regulasi emosi perlu distimulus sedini mungkin dan tentu saja tidak bisa jika hanya mengandalkan peran guru di sekolah. Pendidikan didalam keluarga adalah salah satu komponen paling penting dalam membangun kecerdasan emosi anak. Hal ini disebabkan karena pendidikan di keluarga menjadi gerbang pertama dan utama bagi pendidikan anak yang sejalan dengan teori sistem ekologis Bronfenbrenner (Patmonodewo, 2008) bahwa interaksi anak dengan lingkungannya secara terus menerus akan saling mempengaruhi satu sama lain. Lingkungan anak di rumah adalah lingkungan yang pertama ditemui oleh anak. Anak pertama kali belajar melalui sesuatu yang diajarkan oleh orangtua sebelum akhirnya masuk ke lingkungan sekolah dan berinteraksi dengan guru dan teman-temannya.

Ada banyak peran orangtua dalam perkembangan dan pertumbuhan anak. Orangtua berperan penting menstimulus semua aspek perkembangan anak, tidak terkecuali aspek emosi. Menurut Gottman (1998) beberapa cara orangtua dalam merespon momen emosional anak, yaitu : (1) *Dismissing parents* yaitu orangtua yang bersikap mengabaikan, tidak peduli, atau berusaha menghilangkan emosi negatif anak, (2) *Disapproving parents* yaitu orangtua yang selalu mengkritisi perilaku yang ditunjukkan anak ketika merasakan emosi negatif dan memarahi anak atau bahkan memberi hukuman atas ekspresi yang ditunjukkan, (3)

Laissez-Faire parents adalah orang tua yang menerima emosi anak dan dapat berempati, namun gagal dalam memberikan bimbingan dan menetapkan batasan terhadap emosi anak, (4) *Emotion Coaching parents* yaitu orang tua yang menyadari emosi anak, memanfaatkan hal tersebut untuk mengajarkan mengenai emosi dan cara menghadapinya, serta menetapkan batasan dalam menghadapi emosi negatif tersebut.

Sedangkan Katz (dalam Santrock, 2007) pendekatan orangtua dalam lingkup emosi anak dibagi menjadi 2, yaitu melatih emosi (*emotion coaching*) dan menghilangkan emosi (*emotion dismissing*). Pendekatan orangtua dapat diartikan sebagai bentuk perilaku dari hasil pemikiran dalam menyikapi emosi anak yang muncul. Seguin (2016) mengemukakan *Emotion coaching* (EC) sebagai kesadaran orang tua terhadap emosi di dalam diri mereka dan anak-anak mereka dan kemampuan untuk menggunakan kesadaran ini dalam memberi manfaat bagi perkembangan sosialisasi anak. Selanjutnya Seguin juga mengemukakan tentang *Emotion Dismissing (ED)* yang berlawanan dengan *Emotion Coaching (EC)* yaitu kurangnya kesadaran orangtua dalam mengenali emosi diri yang menyebabkan kurangnya kemampuan dalam menghadapi emosi anak. Penerapan pendekatan emosi yang tepat oleh orangtua diharapkan dapat melatih anak mengenali emosi diri dan sekitarnya sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui hubungan antara pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif (untuk melihat hubungan). Penelitian ini dilaksanakan di TKIT Qurrota A'yun, TK Qonita dan TK Salsabila Kelurahan Gedong Meneng, Bandar Lampung pada semester genap tahun ajaran 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua orangtua dari anak kelompok B di TK yang ada di Kelurahan Gedong Meneng, Bandarlampung yang berjumlah 271 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* sehingga diperoleh sampel sejumlah 75 orangtua.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *Likert* atau *Likert Rating Scale*. Kuesioner dibuat berdasarkan teori Katz (Santrock,2007) tentang pendekatan orangtua dalam lingkup emosi anak yang telah dimodifikasi. Kuesioner memiliki 3 alternatif jawaban yaitu selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah. Pada penelitian ini ada 6 indikator untuk variabel pendekatan orangtua yaitu 3 indikator untuk dimensi melatih emosi (*emotion coaching*) : (i) mengawasi emosi anak, (ii) mengayomi anak dengan pujian, dan (iii) melatih anak mengelola emosi. Sedangkan untuk menghilangkan emosi (*emotion dismissing*) ada 3 yaitu : (i) menolak emosi negatif anak, (ii) mengabaikan emosi negatif pada anak, dan (iii) mengubah emosi negatif anak. Penilaian untuk variabel pendekatan orangtua yaitu

jawaban Selalu (skor 3), Kadang-kadang (skor 2) dan Tidak Pernah (skor 1).

Kemudian untuk variabel regulasi emosi anak, instrumen penelitian dibuat berdasarkan pendapat Eisenberg (Santrock,2007) dan Gross (2007) yang telah dimodifikasi. Regulasi emosi anak dapat dilihat dari 8 indikator yaitu : (i) mengontrol rasa marah, (ii) tidak menangis berlebihan, (iii) tidak mudah menyalahkan orang lain, (iv) menghindari perselisihan, (v) menyesuaikan diri dengan emosi orang lain, (vi) tidak mudah ngambek, (vii) emosi stabil, (viii) tidak mudah mengeluh. Penilaian untuk variabel regulasi emosi anak yaitu jawaban Selalu (skor 1), Kadang-kadang (skor 2) dan Tidak Pernah (skor 3).

Instrumen penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas guna menghasilkan instrumen yang valid dan reliabel. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan kepada 30 orang responden diluar sampel dan total ada 50 item soal yang diujikan. Uji validitas menggunakan rumus *Product Moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *Apha Cronbach*. Hasil uji validitas ($n=30$, r tabel = 0,361) instrumen variabel pendekatan orangtua menghasilkan 16 item valid dan 8 item tidak valid, kemudian pada variabel regulasi emosi anak menghasilkan 18 item valid dan 8 item tidak valid. Sehingga total ada 34 item valid. Hasil uji reliabilitas yaitu 0,829 untuk variabel pendekatan orangtua dan 0,821 untuk variabel regulasi emosi anak, sehingga instrumen dapat dikatakan reliabel.

Kemudian pada analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* untuk melihat berapa besar hubungan antara pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak dan arah hubungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan uji instrumen, selanjutnya peneliti melakukan penelitian pada kedua variabel yaitu pendekatan orangtua dan regulasi emosi anak.

Pendekatan Orangtua

Berdasarkan data informasi responden yang diperoleh, responden memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Latar Belakang Pendidikan Orangtua

Jenjang Pendidikan	n	%
SD	1	1,33
SMP	4	5,33
SMA/SMK	20	26,68
D3	12	16,00
S1	31	41,33
S2	7	9,33
Jumlah	75	100,00

Berdasarkan tabel 1, responden paling banyak memiliki latar belakang pendidikan S1 yaitu sebanyak 31 orang, dan paling sedikit berlatar belakang pendidikan SD yaitu 1 orang.

Berdasarkan pengolahan data hasil penelitian, variabel pendekatan orangtua (X) dapat digolongkan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Pendekatan Orangtua

Aspek	n	%
<i>Emotion Coaching</i>	73	97,33
<i>Emotion Dismissing</i>	2	2,67
Total	75	100,00
Rata-rata	34,37	
Std	2,82	
Maks	40	
Min	25	

Berdasarkan tabel 4, sejumlah 97,33% atau 73 orangtua masuk dalam kategori pendekatan *emotion coaching* dan sisanya sebanyak 2,67% atau 2 orangtua masuk ke dalam kategori *emotion dismissing*.

Tabel 3. Pendidikan Orangtua dengan Jenis Pendekatan Emosi

Pendidikan	%	
	<i>Coaching</i>	<i>Dismissing</i>
SD	1,33	0
SMP	5,33	0
SMA/SMK	26,67	0
D3	16,00	0
S1	38,67	2,67
S2	9,33	0
Jumlah	97,33	2,67
Rata-rata	16,221	0,445
Std	2,067	1,862
Maks	27	17
Min	17	7

Berdasarkan tabel 3 tentang pendidikan orangtua dengan jenis pendekatan yang diterapkan, menunjukkan bahwa kategori *coaching* paling banyak terdiri dari orangtua yang berpendidikan S1 sebesar 38,67% dan paling sedikit SD sebesar 1,33%. Sedangkan untuk kategori pendekatan *dismissing* seluruhnya berasal dari orangtua yang berpendidikan S1 sebesar 2,67%.

Hubungan Pendekatan Orangtua dengan Regulasi Emosi Anak

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Variabel

		Pendekatan Orangtua	Regulasi Emosi
Pendekatan	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.240
	<i>Sig. (2 tailed)</i>		.038
Orangtua	N	75	75
Regulasi	<i>Correlation Coefficient</i>	.240	1.000
	<i>Sig. (2 tailed)</i>	.038	
Emosi	N	75	75

Uji hipotesis pada penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,240 (r tabel 0,223) maka r hitung $>$ r tabel, dan signifikansi $0,038 < 0,05$ (taraf signifikansi 5%) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data latar belakang pendidikan orangtua, lama pendidikan orangtua tidak berhubungan secara signifikan dengan jenis pendekatan apa yang ia terapkan. Pendekatan orangtua dengan pendidikan tinggi seperti S2 dan S1 hampir sama dengan orangtua dengan tingkat pendidikan D3, SMA/SMK, bahkan SMP. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Niniek (2011) bahwa tingkat pendidikan orangtua hanya berpengaruh sebesar 19,1% terhadap pola asuh yang diterapkan. Sedangkan faktor lain yang mendukung pola asuh orangtua antara lain lingkungan, sosial budaya, dan lainnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mussen (Juwari,2004) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pola asuh yaitu latar belakang orangtua, seperti hubungan ayah dan ibu, lingkungan masyarakat, kepribadian orangtua, keadaan dalam keluarga, dan pandangan orangtua terhadap anak.

Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi cara orangtua mengasuh anak selain tingkat pendidikan orangtua tersebut.

Uji hipotesis pada penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak. Artinya, secara umum orangtua berperan dalam perkembangan anak, terutama perkembangan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Morris ,2007) bahwa peran orangtua dalam kemampuan regulasi emosi anak ada 3 yaitu sebagai model, pendidik, dan pencipta iklim emosional dalam keluarga. Artinya, orangtua sangat berperan mulai dari model atau contoh yang perilakunya selalu ditiru anak, lalu sebagai pendidik yang bertugas menanamkan nilai-nilai positif dalam diri anak serta pencipta iklim emosional yang harus mengenalkan anak dengan situasi emosional dan melatih anak menghadapinya.

Berdasarkan analisis data, aspek melatih emosi atau *emotion coaching* berhubungan positif signifikan terhadap regulasi emosi anak yang berarti bahwa, semakin banyak orangtua melakukan pelatihan emosi, maka kemampuan regulasi emosi

anak juga akan semakin meningkat. Sedangkan sebaliknya, pendekatan menghilangkan emosi atau *emotion dismissing* yang berhubungan negatif menunjukkan bahwa apabila pendekatan menghilangkan emosi atau *dismissing* yang dilakukan orangtua meningkat, justru regulasi emosi anak akan menurun.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Seguin (2016) bahwa melatih emosi atau *Emotion Coaching* (EC) didefinisikan sebagai kesadaran orangtua terhadap emosi di dalam diri mereka sendiri dan anak-anak mereka serta kemampuan mereka untuk menggunakan kesadaran ini untuk memberi manfaat bagi sosialisasi anak mereka dan dikaitkan dengan kemampuan regulasi yang lebih baik dan kemampuan sosial emosional yang berkembang dengan baik pada diri anak.

Selain itu Seguin juga mengemukakan tentang pendekatan *emotion dismissing* yang berbanding terbalik dengan *emotion coaching* yaitu bahwa penghilangan emosi atau *dismissing* mengacu pada kurangnya kesadaran orangtua yang menyebabkan kurangnya kemampuan dalam menghadapi emosi anak sehingga melemahkan kemampuan sosial dan emosional pada masa kanak-kanak. Artinya bahwa *emotion coaching* atau pelatihan emosi adalah pendekatan yang dilakukan oleh orangtua yang telah mengenali emosi pada dirinya sendiri dan anaknya serta memiliki kesadaran yang tinggi untuk memberikan kesempatan pada anak untuk belajar mengelola perasaannya

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak, sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara pendekatan orangtua dengan regulasi emosi anak diterima.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan hasil penelitian, maka peneliti ingin memberi saran kepada guru, agar lebih menstimulus kemampuan emosi anak lewat kegiatan dan pembiasaan positif di sekolah. Saran bagi orangtua, agar bekerjasama dengan guru di sekolah untuk mengamati perkembangan anak, serta melakukan pembiasaan positif selama di rumah. Kemudian saran bagi peneliti lain, agar lebih teliti dan lebih baik lagi apabila ingin melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. 2012. Belajar dan Pembelajaran. Bandung : Alfabeta,
- Juwari A. (2004). Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pola Asuh Orang Tua, dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa SMUN di Kulon Progo [Tesis]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Gardner, H. 1999. *Intelligence reframed: Multiple intelligence for the 21st Century*. New York : Basic Book.
- Goleman, D. 2017. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Gottman, J., Declaire, J., & Goleman, D. (1998) *Raising an emotionally intelligent children the heart of parenting*. New York : Simon & Schuster Paperback.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of Sosial Development*. Vol. 16 (2), p.361-388. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Patmonodewo, S. (2008). *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pratisti, W. D. 2013. (N.D.). *Peran Orangtua Dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak : Model Teoritis*, 12.
- Rose, J. 2015. *Emotion Coaching: A new approach to supporting children's behaviour in schools*. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*, 13(2), 1766–1790. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.159>
- Santrock. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Sefrina, A. 2013. *Deteksi Minat dan Bakat Anak*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Séguin, D. 2016. (n.d.). *New directions in parenting research.*, 3.