

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT)

*Cognitive behavioral play therapy* (CBPT) adalah menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku dalam paradigma terapi bermain. CBPT digunakan berdasarkan pada teori-teori perilaku dan kognitif perkembangan emosional dan psikopatologi. CBPT adalah teori yang diturunkan dari Teori Kognitif (CT) yang dikonseptualisasikan oleh Aaron Beck. Prinsip *cognitive behavioral play therapy* yang merupakan turunan dari CBT fokus terhadap pemikiran yang mempengaruhi keterampilan sosial emosional yang dimiliki oleh anak.

##### 1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

###### a. Definisi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Yaitu teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Chusnul Maulidyah E.A, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Cultur Shock Mahasiswa Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, (Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi 2015), hal 46

*Cognitive behavioral therapy* (Terapi Perilaku Kognitif) terdiri atas sebuah kombinasi antara terapi kognitif, dengan penekanan pada pengurangan pikiran-pikiran yang menaklukkan diri sendiri, dan terapi perilaku, dengan penekanan pada perubahan perilaku. Sebuah aspek penting dalam terapi kognitif-perilaku adalah *self-efficacy*, sebuah aspek Albert Bandura bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi dan menghasilkan hal-hal yang positif. Bandura percaya bahwa *self-efficacy* adalah kunci keberhasilan terapi. Pada setiap langkah proses terapi, seseorang perlu memperkuat kepercayaan diri mereka dengan mengatakan “saya dapat melakukannya” dan sejenisnya. Seiring dengan meningkatnya kepercayaan diri dan terlibat dalam perilaku adaptif, keberhasilan menjadikan sesuatu yang memotivasi secara intrinsik. Sebelum terlalu lama individu akan menunjukkan usaha yang luar biasa yang bertahan lama dalam usaha untuk menyelesaikan masalah-masalah pribadi karena hasil-hasil positif yang di gerakkan oleh *self-efficacy*.<sup>2</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) adalah gabungan dari teori kognitif dan perilaku yang dapat membantu seseorang untuk merubah pikiran-pikiran irasional menjadi rasional dan secara tidak langsung dapat mengubah tingkah laku dan emosional yang ada pada diri mereka.

---

<sup>2</sup> Laura A. King terjemahan Brian Marwensdy, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta : Penerbit Salemba Humanika, 2010), hal 373

### b. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus- Kognisi- Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.<sup>3</sup>

### c. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan terapi *Cognitive Behavior* adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba mengurangnya.

---

<sup>3</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal 6

Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran-pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka. Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebageian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.<sup>4</sup>

d. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Konselor atau terapis *Cognitive Behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu<sup>5</sup> :

---

<sup>4</sup> *Ibid*, hal 9

<sup>5</sup> Chusnul Maulidyah E.A, *op.cit.*, hal 60

- 1) Menata keyakinan irasional.
- 2) *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- 4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- 5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- 7) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
- 8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- 9) *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- 10) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.

11) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

12) *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

e. *Asas Cognitive Behavioral Therapy*

Asas ini berdasarkan atas asas teori kognitif *behavior* orang dewasa yang dikonseptualisasikan oleh Aaron Beck. Asas-asas berikut dapat diaplikasikan terhadap CBPT bersama anak-anak<sup>6</sup> :

1) CT berlandaskan pada model kognitif dari gangguan emosional. Model ini didasarkan pada kognisi, emosi, perilaku, fisiologi yang saling mempengaruhi, menyatakan bahwa perilaku dimediasi melalui proses verbal. Perilaku maladaptive atau yang mengganggu dianggap sebagai ekspresi pemikiran irasional. CT dengan anak-anak akan lebih berfokus pada tidak adanya pemikiran adaptif (defisit) dibandingkan penyimpangan kognitif itu sendiri.

2) CT berlangsung singkat dan memiliki waktu terbatas. Menjaga *treatment* dengan singkat dan dengan waktu yang terbatas seringkali menjadi *treatment* pilihan untuk anak. Hal ini memungkinkan *treatment*

---

<sup>6</sup> Audia Purnama Putri, *Cognitive Behavioral Play Therapy untuk Anger Expression pada Anak*, Skripsi, (Universitas Negeri Jakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan 2018), hal 22

untuk fokus pada bantuan segera dalam kesulitannya, menyediakan strategi penyelesaian masalah dan keterampilan *coping*, secara dengan cepat mengembalikan anak kepada tingkat perkembangan anak optimal sebelumnya.

- 3) Hubungan terapeutik yang dalam adalah kondisi yang perlu ada dalam *cognitive therapy* yang efektif. CT bersandar pada membangun hubungan terapeutik yang hangat yang didasarkan pada kepercayaan dan penerimaan. Hubungan terapeutik yang positif adalah prediktor yang paling baik pada hasil *treatment*.
- 4) CT terstruktur dan mengarahkan. CT menyediakan format yang terstruktur dan mengarahkan yang memungkinkan pengaturan agenda dan fokus pada tujuan yang spesifik. Dengan anak, struktur seperti itu selalu diseimbangkan dengan permainan spontan dan tidak terstruktur. Keseimbangan ini halus, namun pentingnya aktifitas terstruktur dan yang mengarahkan dalam CBPT sangat penting untuk keberhasilannya.
- 5) CT berlandaskan model edukasi. Model CT berpendapat bahwa gejala berkembang karena seorang individu telah belajar cara yang tidak pantas untuk menghadapi permasalahan. Dengan anak-anak, mengajarkan alternatif dapat menjadi sangat penting, karena keterampilan *coping* positif yang dapat dihasilkan dalam diri diluar jangkauan anak tanpa *modeling* dan bimbingan.

- 6) CT berorientasi pada masalah. Anak sering dibawa untuk melakukan *treatment* dengan permasalahan yang spesifik yang membuat orangtuanya mencari bantuan.
- 7) CT menggunakan metode Socrates. CT menggunakan pertanyaan sebagai penuntun dan menghindari saran dan penjelasan secara langsung. Pertanyaan seperti “Apa buktinya? Apa yang dapat kamu pelajari dari kejadian ini” tidak efektif diterapkan pada anak, namun pertanyaan *open-ended* dapat sangat membantu. Sebagai contoh “Saya membayangkan bagaimana perasaanmu saat itu” akan mendapatkan respon dari anak.
- 8) Teori dan teknik CT bersandar pada metode induktif. Orang dewasa dapat diajarkan pendekatan ilmiah terhadap masalahnya, dengan kepercayaan yang dilihat sebagai hipotesis yang harus diperbaiki berdasarkan data baru. Melakukan eksperimen untuk menguji kepercayaan tersebut adalah pekerjaan yang dilakukan oleh orang dewasa dalam terapi kognitif. Karena uji hipotesis tidak mungkin dilakukan untuk anak kecil, pekerjaan ini dilakukan lebih untuk anak daripada bersama anak.
- 9) Terapi adalah usaha kolaboratif antara terapis dan pasien. Meskipun sangat penting dilakukan dengan anak, namun kolaborasi dapat sangat berbeda, terapis menemukan keseimbangan antara memaksakan arah pada anak dan menerima anak apa adanya.



10) *Homework* sebagai fitur utama dalam terapi kognitif tidak dapat diterapkan terhadap CBPT dengan anak-anak. Dengan orang dewasa, generalisasi diluar terapi dilakukan melalui tugas antar-sesi yang memperkuat dan melengkapi kerja dalam terapi. Namun, tugas tersebut jarang digunakan dalam terapi dengan anak, dan hampir tidak pernah digunakan dengan anak usia pra-sekolah.

## 2. *Play Therapy* (Terapi Bermain)

### a. Definisi *Play Therapy*

Bermain (*play*) merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kegiatan itu sendiri. Bermain bagi anak merupakan suatu perilaku yang muncul secara alamiah yang dapat ditemukan dalam kehidupan manusia. Bermain secara intrinsik didorong oleh hasrat untuk bersenang-senang. Menurut Harlock bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan mempertimbangkan hasil akhir.

Pada saat bermain, anak secara spontan menggunakan kemampuan memaknai objek yang dia tahu, menggunakan atau merekayasa dan apabila tidak tahu akan bertanya-tanya penuh perhatian. Melalui bermain anak akan mencapai definisi fungsional dari suatu konsep atau objek dan memperoleh kemampuan menyampaikan pemikiran secara lisan maupun tertulis. Namun satu hal yang esensial dari bermain, Menurut Vigotsky adalah bermain dapat mencapai situasi imajiner yang membantu individu membangun dan

mengonstruksi skema mental secara berkesinambungan menjadi jaringan yang luas dan banyak. Mengkonstruksi skema mental tentang suatu konsep merupakan belajar bermakna dan akan terakumulasi menjadi pengalaman belajar yang bermakna.<sup>7</sup>

Landreth berpendapat bahwa bermain sebagai terapi merupakan salah satu sarana yang digunakan dalam membantu anak mengatasi masalahnya, sebab bagi anak bermain adalah simbol verbalisasi. Terapi bermain dapat dilakukan didalam ataupun diluar ruangan. Terapi yang dilakukan didalam ruangan sebaiknya dipersiapkan dengan baik terutama dengan alat-alat permainan yang akan digunakan.

Terapi bermain adalah terapi yang menggunakan alat-alat permainan dalam situasi yang sudah dipersiapkan untuk membantu anak mengekspresikan perasaannya, baik senang, sedih, marah, dendam, tertekan, atau emosi yang lain. Permainan adalah hal yang esensial bagi kehidupan anak, serta permainan sebagai media komunikasi bagi anak dimanfaatkan oleh para terapis untuk membantu anak menghadapi permasalahan diantaranya adalah emosional dan perilaku anak.<sup>8</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyenangkan dirinya sendiri

---

<sup>7</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak*, (Jakarta : Kencana, 2015), hal 14

<sup>8</sup> Alice Zellawati, *Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak*, Jurnal: Fakultas Psikologi Universitas AKI (diakses pada 18 Maret 2019)

yang dilakukan dengan menggunakan alat permainan. Dengan bermain dapat mendorong anak melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuannya agar dapat mengekspresikan perasaannya dengan tepat.

b. Macam-macam Pendekatan Terapi Bermain

LaBauve, dkk menyebutkan macam-macam model dalam terapi bermain adalah<sup>9</sup> :

- 1) *Model Adlerian*, Model ini menggunakan dasar teori Psikologi Individual Adler, dengan dasar filosofi yaitu kehidupan sosial perlu untuk dimiliki, perilaku adalah tujuannya, melihat hidup secara subyektif dan hidup adalah sesuatu yang khusus dan kreatif. Model ini digunakan untuk anak dengan kegagalan dalam berinteraksi sosial dan salah dalam mempercayai gaya hidupnya.
- 2) *Model Terapi Client-Centered*, Teori yang mendasari adalah teori Rogers, yang berpandangan bahwa motivasi internal yang dimiliki anak-anak mendorong pertumbuhan dan aktualisasi diri. Terapi bermain dengan pendekatan *Client Centered Non Directive* (terapi yang berpusat pada anak secara tidak langsung), ini sesuai untuk anak-anak yang mengalami ketidaksesuaian antara kejadian hidup dengan dirinya.

---

<sup>9</sup> *Ibid*, hal 167

- 3) *Model Kognitif-Behavioral*, Model ini berpandangan bahwa anak memiliki pikiran dan perasaan yang sama seperti orang dewasa yaitu ditentukan melalui bagaimana anak berfikir tentang diri dan dunianya. Model ini digunakan untuk menangani anak dengan kepercayaan irrasional yang membawanya keluar dari perilaku maladaptif.
- 4) *Model Ekosistemik*, Dasar yang digunakan adalah teori dari terapi realitas, yang mempunyai pandangan bahwa berada dalam interaksi terhadap lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan.
- 5) *Model Eksistensialisme*, Memiliki pandangan bahwa anak-anak adalah manusia berguna, unik, ekspresi diri dan pertolongan terhadap diri sendiri mendorong aktualisasi diri. Pendekatan ini menangani anak-anak yang mengalami kesulitan untuk berkembang sesuai dengan keunikannya yang melemahkan pertumbuhannya sehingga mengalami penolakan dalam menjalin hubungan dengan teman-temannya.
- 6) *Model Gestalt*, Model *Gestalt* melihat manusia secara total, dilahirkan dengan fungsi utuh. Pendekatan ini untuk terapi anak yang mengalami kesulitan bertumbuh secara alami, anak yang mencoba untuk memenuhi kebutuhan dengan cara yang tidak biasa, dan memiliki pengalaman luka baik secara fisik maupun psikologis.

c. Tujuan *Play Therapy*

Tujuan terapi bermain adalah<sup>10</sup>:

- 1) Menciptakan suasana aman bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka
- 2) Memahami bagaimana sesuatu dapat terjadi, mempelajari aturan sosial dan mengatasi masalah mereka
- 3) Memberi kesempatan bagi anak-anak untuk berekspresi dan mencoba sesuatu yang baru

d. Manfaat *Play Therapy*

Ada beberapa kesamaan antara CBPT dan *play therapy*, termasuk beberapa manfaat di dalamnya. Tiga keuntungan penggunaan *play therapy*, antara lain<sup>11</sup> :

- 1) Membantu proses perkembangan anak, dengan interaksi verbal yang minimal
- 2) Anak mendapatkan banyak kebebasan untuk memilih, mampu meningkatkan daya fantasi dan imajinasi anak, dapat menggunakan alat-alat yang sederhana, memberikan tempat yang aman bagi anak untuk mengeluarkan perasaan, mendapatkan pemahaman dan melakukan berbagai perubahan

---

<sup>10</sup> Alice Zellawati, *Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak*, Jurnal: Fakultas Psikologi Universitas AKI (diakses pada 18 Maret 2019)

<sup>11</sup> Audia Purnama Putri, *op.cit.*, hal 25

- 3) Memudahkan konselor untuk membangun hubungan dengan anak, juga dalam melatih keterampilan sosial anak. Selain untuk mencapai tujuan intervensi yang akan ditetapkan pada setiap perlakuan, terapi bermain dapat memberikan manfaat bagi anak dalam proses perkembangannya, seperti melatih keterampilan sosial hingga daya imajinasi yang dimiliki oleh anak.

e. Fungsi Bermain

Fungsi dari bermain adalah sebagai berikut<sup>12</sup> :

- 1) Pengembangan struktur kognitif, yaitu meliputi konsep diri, berpikir abstrak, dan berpikir kreatif, kebebasan yang luas dalam berekspresi dan berimajinasi.
- 2) Pengembangan kesadaran diri, yakni dengan bermain anak akan menjalin interaksi dengan teman yang lain dalam kejadian tertentu sering menimbulkan masalah bagi mereka. Dalam keadaan konflik inilah anak akan belajar mengidentifikasi masalah menjadi menemukan penyebab terjadinya masalah dan mencari jalan pemecahannya.
- 3) Pengembangan sosio-emosional, yakni kemampuan bernegosiasi menyelesaikan masalah, kompetensi sosial, mengurangi rasa takut, menguasai konflik, dan trauma sosial. Pada saat bermain anak akan melakukan interaksi dengan teman bermainnya. Interaksi ini

---

<sup>12</sup> Ahmad Susanto, *op.cit.*, hal 15

mengajarkan bagaimana merespons positif dan negatif, menerima dan menolak, setuju dan tidak setuju terhadap ide dan perilaku temannya. Hal ini mengurangi rasa egosentris pada anak dan mengembangkan kemampuan sosio-emosionalnya.

- 4) Pengembangan motorik, yaitu gerakan motorik kasar dan gerakan motorik halus. Bermain memungkinkan anak dapat bergerak secara bebas, sehingga anak mampu mengembangkan kemampuan motoriknya. Pada saat bermain anak berlatih menyesuaikan antara pikiran dan gerakan menjadi suatu keseimbangan. Melalui bermain anak belajar mengontrol gerakannya menjadi terkoordinasi.
- 5) Pengembangan bahasa dan komunikasi, dengan bermain akan terjadi komunikasi dua arah baik komunikasi verbal maupun non verbal dengan menggunakan bahasa baik untuk berkomunikasi dengan temannya atau sekedar menyatakan pikirannya.

Berdasarkan penjelasan diatas yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa CBPT diadaptasi berdasarkan terapi kognitif dan perilaku (CBT) melalui kegiatan bermain. *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang merupakan turunan dari CBT fokus terhadap pemikiran yang mempengaruhi keterampilan sosial yang dimiliki oleh anak.

Menurut Zellawati, CBPT berpandangan bahwa anak memiliki pikiran dan perasaan yang sama seperti orang dewasa yaitu ditentukan melalui bagaimana anak berfikir tentang diri dan dunianya. Model ini digunakan untuk menangani anak

dengan kepercayaan irrasional yang membawanya keluar dari perilaku maladaptif. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa CBPT akan membantu anak untuk mengubah perilaku maladaptifnya dengan cara fokus terhadap distorsi kognitif yang dimilikinya.<sup>13</sup>

CBPT memiliki prinsip dasar yang sama seperti berdasarkan model kognitif dari gangguan emosional, waktu yang terbatas, terstruktur dan mengarahkan, membangun hubungan baik antara terapis dan anak, berpusat pada masalah, berdasarkan pada model pendidikan, namun, terdapat modifikasi dalam CBPT yang dikhususkan untuk anak, yaitu bagi CT untuk orang dewasa, terapi adalah usaha kolaboratif antara terapis dan pasien, namun untuk CBPT kolaborasi dilakukan oleh terapis dan orang tua. Kemudian, CT menggunakan metode Socrates. Lalu pada CT yang ditujukan untuk orang dewasa mereka diajarkan untuk merevisi hipotesa mereka berdasarkan data yang baru. Namun, jika untuk anak-anak hal ini tidak akan mungkin untuk dilakukan, maka dari itu terapis merevisi hipotesa untuk anak, bukan bersama anak. Meskipun terdapat beberapa modifikasi, asas atau prinsip dari CBPT adalah turunan dari asas atau prinsip CBT.<sup>14</sup>

CBPT memiliki beberapa tahapan dalam penerapannya. Tahapan tersebut dideskripsikan sebagai *introducor* atau *orientation*, *assessment*, *middle*, serta

---

<sup>13</sup> Audia Purnama Putri, *op.cit* hal 18

<sup>14</sup> Audia Purnama Putri, *op.cit.*, hal 23



*termination stages*. Tahapan ini secara lebih lengkap dideskripsikan oleh Knell yaitu<sup>15</sup> :

- 1) *Introductory/Orientation*. Selama wawancara perkenalan, salah satu tugas terapis adalah untuk membantu orangtua memahami bagaimana cara menyiapkan anak mereka dengan baik untuk sesi pertama mereka.
- 2) *Assessment*. Setelah persiapan untuk CBPT, asesmen dimulai. Permasalahan yang muncul dan kejelasan diagnostik akan lebih dipahami serta rencana *treatment* lebih dikembangkan selama tahapan awal CBPT
- 3) *Middle stage*. Selama tahapan pertengahan CBPT, terapis telah mengembangkan rencana *treatment*, dan terapi akan lebih fokus untuk meningkatkan kontrol diri anak, keinginan untuk mencapai target perilaku, dan belajar respon adaptif untuk menghadapi situasi spesifik yang lebih banyak. Berdasarkan masalah yang sedang muncul, terapis akan memiliki susunan intervensi kognitif dan perilaku yang luas dari yang dapat dipilih. Hal ini dipertimbangkan dengan hati-hati, dengan sebanyak mungkin kekhususan (*specifity*) yang berhubungan dengan intervensi dan masalah spesifik anak. Banyaknya teknik terapi dan penggunaan intervensi kognitif *behavior* ditempatkan pada tahap pertengahan ini. Generalisasi dan pencegahan akan terulangnya sebuah perilaku termasuk dalam tahap pertengahan terapi sehingga anak dapat belajar untuk menggunakan keterampilan barunya dalam *setting* jangkauan yang luas serta

---

<sup>15</sup> Audia Purnama Putri, *op.cit.*, hal 29

mengembangkan keterampilan baru yang mempersempit kemungkinan kemunduran setelah terapi selesai dilakukan.

- 4) *Termination Stage*. Pada tahap pengakhiran, anak dan keluarga siap untuk penutup terapi. Selama *treatment* mendekati akhir, anak akan berhadapan dengan realita pengakhiran, dan juga perasaan anak terhadap pengakhiran *treatment*.

Berdasarkan tahapan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 tahapan CBPT yaitu orientasi, asesmen, tahapan pertengahan, serta pengakhiran. Pada tahap orientasi, terapis perlu membantu orangtua klien agar dapat memahami cara mempersiapkan anak untuk sesi pertama mereka. Pada tahap kedua, yaitu asesmen, permasalahan yang terjadi telah lebih baik dipahami, dan rencana *treatment* telah dikembangkan selama tahapan awal CBPT. Pada tahap ketiga yaitu tahapan pertengahan, terapis telah mengembangkan rencana *treatment*, dan terapis mulai fokus untuk meningkatkan kontrol diri anak, rasa untuk mencapai sesuatu, serta belajar respon yang lebih adaptif untuk berhadapan dengan situasi yang spesifik. Pada tahap terakhir yaitu pengakhiran, anak dan keluarganya telah bersiap untuk mengakhiri terapi. Untuk mencapai perubahan kognitif anak dalam menghadapi situasi, maka terapis harus mampu melaksanakan seluruh tahapan dalam CBPT dan memastikan segala tahapan telah dilakukan dengan baik.

## **B. Emosi Anak**

### **1. Definisi Emosi**

Emosi adalah perasaan yang ada dalam diri seseorang, dapat berupa perasaan senang atau sedih, perasaan baik atau buruk. Dalam *World Book Dictionary* emosi didefinisikan sebagai “berbagai perasaan yang kuat”. Perasaan benci, takut, marah, cinta, senang dan kesedihan. Macam-macam perasaan tersebut adalah gambaran dari emosi. Goleman menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>16</sup>

Goleman mengemukakan bahwa emosi selalu berkaitan dengan aspek sosial yang terdapat aspek-aspek perilaku dari ungkapan perasaan individu terhadap lingkungan. Maka lingkungan perlu dioptimalkan agar mendukung dalam pembiasaan diri berupa stimulus secara tepat sehingga akan tertanam dalam diri setiap anak sejak usia dini. Perkembangan emosi anak dapat dilihat dari perilaku lingkungan sosialnya, hal tersebut menyebabkan emosi bergitu erat kaitannya dengan sosial anak. Emosi dan sosial merupakan rangkaian proses pada anak-anak dalam memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, menetapkan dan mencapai tujuan positif, menunjukkan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, membangun

---

<sup>16</sup> Ali Nugraha dkk, *Metode Pengembangan Sosial Emosional*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), hal 1.3

dan memelihara hubungan yang positif, membuat keputusan, bertanggung jawab, dan menangani situasi interpersonal efektif.<sup>17</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi anak merupakan suatu bentuk komunikasi dengan mengekspresikan perasaan melalui perubahan mimik wajah. Anak-anak dapat mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain dan dapat mengenal perasaan orang lain yang ada pada lingkungannya. Emosional pada anak sangat erat kaitannya dengan perkembangan fisik mental pada mereka.

## 2. Ciri-Ciri Emosi Anak

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut<sup>18</sup> :

- a. Anak cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka. Sikap marah sering diperlihatkan oleh anak pada usia tersebut.
- b. Iri hati pada anak sering terjadi, mereka sering kali memperebutkan perhatian guru.

Mengenai ciri-ciri emosi dapat juga dibedakan antara emosi pada anak dengan emosi orang dewasa adalah sebagai berikut<sup>19</sup> :

---

<sup>17</sup> Edi Hendri Mulyani, dkk, *Kemampuan Anak Usia Dini Mengelola Emosi Diri Pada Kelompok B Di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya, Jurnal PAUD Agapedia, Vol.1 No. 2 Desember 2017, page 214-23* (diakses pada 3 April 2019)

<sup>18</sup> Ahmad Susanto, *op.cit.*, hal 110

<sup>19</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal 116

- a. Anak-anak berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, sedangkan orang dewasa berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat
- b. Anak-anak terlihat lebih hebat, sedangkan orang dewasa tidak terlihat hebat
- c. Emosi anak bersifat sementara atau dangkal, sedangkan orang dewasa lebih mendalam dan lama
- d. Emosi anak lebih sering terjadi, sedangkan orang dewasa jarang terjadi
- e. Emosi anak dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya, sedangkan orang dewasa sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya.

### **3. Fungsi Emosi Anak**

Fungsi emosi pada anak adalah sebagai berikut<sup>20</sup> :

- a. Merupakan bentuk komunikasi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Sebagai contoh, anak yang merasakan sakit atau marah biasanya mengekspresikan emosinya dengan menangis. Menangis inilah merupakan bentuk komunikasi anak dengan lingkungannya.
- b. Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungannya. Contohnya tingkah laku emosi anak yang ditampilkan merupakan sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya.

---

<sup>20</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, hal 1.7

- c. Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan dapat menentukan iklim psikologis lingkungan. Artinya, apabila ada seorang anak yang pemaarah dalam suatu kelompok maka dapat mempengaruhi kondisi psikologis lingkungannya saat itu, misalnya permainan menjadi tidak menyenangkan, timbul pertengkaran atau malah bubar.
- d. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan. Artinya, apabila seorang anak yang ramah dan suka menolong merasa senang dengan perilakunya tersebut dan lingkungannya pun menyukainya maka anak akan melakukan perbuatan tersebut berulang-ulang hingga akhirnya menjadi kebiasaan.
- e. Ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat atau mengganggu aktivitas motorik dan mental anak. Seorang anak yang mengalami stress atau ketakutan menghadapi suatu situasi, dapat menghambat anak tersebut untuk melakukan aktivitas.

#### **4. Jenis Emosi Anak**

Jenis-jenis emosi pada anak adalah sebagai berikut<sup>21</sup> :

- a. Gembira

Setiap orang pada berbagai usia, mulai dari bayi hingga orang yang sudah tua mengenal perasaan yang menyenangkan. Pada umumnya perasaan gembira dan senang diekspresikan dengan tersenyum atau tertawa. Dengan

---

<sup>21</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, 1.9

perasaan menyenangkan, seseorang dapat merasakan cinta dan kepercayaan diri. Perasaan gembira ini juga ada dalam aktivitas kreatif pada saat menemukan sesuatu, mencapai kemenangan ataupun aktivitas reduksi stres.

b. Marah

Emosi marah terjadi pada saat individu merasa dihambat, frustrasi karena tidak mencapai yang diinginkan, dicerna orang, diganggu atau dihadapkan pada suatu tuntutan yang berlawanan dengan keinginannya. Perasaan marah ini membuat orang seperti ingin menyerang musuhnya. Kemarahan membuat individu sangat bertenaga dan *impulsif* (mengikuti nafsu/keinginan), ia membuat otot kencang dan wajah merah (menghangat).

c. Takut

Perasaan takut merupakan bentuk emosi yang menunjukkan adanya bahaya. Menurut Helen Ross perasaan takut adalah suatu perasaan yang hakiki dan erat hubungannya dengan upaya mempertahankan diri. Stewart mengatakan bahwa perasaan takut mengembangkan sinyal-sinyal adanya bahaya dan menuntun individu untuk bergerak dan bertindak. Perasaan takut ditandai oleh perubahan fisiologis, seperti mata melebar, berhati-hati, berhenti bergerak, badan gemetar, mengangis, bersembunyi, melarikan diri atau berlindung dibelakang punggung orang lain.

d. Sedih

Dalam kehidupan individu akan merasa sedih pada saat ia berpisah dari yang lain, terutama berpisah dengan orang-orang yang dicintainya. Perasaan tersaing, ditinggalkan, ditolak atau tidak diperhatikan dapat membuat individu bersedih. Selanjutnya Stewart mengungkapkan bahwa ekspresi kesedihan individu biasanya ditandai dengan alis dan kening mengkerut ke atas dan mendalam, kelopak mata ditarik ke atas, ujung mulut ditarik ke bawah, serta dagu diangkat pada pusat bibir bagian bawah.

## 5. Ciri Utama Reaksi Emosi Pada Anak

Adapun karakteristik reaksi emosi pada anak adalah<sup>22</sup> :

a. Reaksi emosi anak sangat kuat

Anak akan memperlihatkan emosi yang sama kuatnya dalam menghadapi setiap peristiwa, baik yang sederhana sifatnya maupun yang berat. Bagi anak semua peristiwa adalah menarik dan menakjubkan. Tidak ada peristiwa yang dianggap sederhana oleh anak. Semua peristiwa memiliki nilai yang sangat berarti. Dalam hal kekuatan, makin bertambahnya usia anak dan semakin bertambah matangnya emosi anak maka anak akan semakin terampil dalam memilah dan memilih kadar keterlibatan emosionalnya.

---

<sup>22</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, hal 2.3



- b. Reaksi emosi sering kali muncul pada setiap peristiwa dengan cara yang diinginkannya

Kita sering melihat tiba-tiba anak sering menagis atau merajuk dengan sebab yang tidak jelas. Anak melakukan hal tersebut, dikarenakan ia memang menginginkannya. Sekalipun tidak ada pencetusnya, misalnya anak tiba-tiba menangis karena merasa bosan. Untuk anak yang lebih muda usianya, hal ini masih bisa ditoleransi. Namun, bagi anak usia 4 sampai 5 tahun, hal ini tidak dapat diterima oleh lingkungannya. Semakin emosi anak berkembang menuju kematangannya, mereka akan belajar mengontrol diri dan memperlihatkan reaksi emosi dengan cara yang dapat diterima lingkungan.

- c. Reaksi emosi anak mudah berubah dari suatu kondisi ke kondisi lainnya

Bagi seorang anak sangat mungkin saat ini ia menangis dengan keras. Namun, ketika ibunya mengalihkan perhatiannya pada benda-benda yang disukainya, ia dapat langsung berhenti menangis dan melupakan kejadian yang baru saja membuatnya marah dan kecewa. Reaksi emosi anak mudah teralihkan dan mudah berganti dari satu kondisi ke kondisi yang lain.

- d. Reaksi emosi bersifat individual

Reaksi emosi bersifat individual, artinya sekalipun peristiwa pencetus emosi adalah sama, namun reaksi setiap orang akan berbeda dalam menyikapinya. Hal ini disebabkan oleh adanya pengalaman yang diperoleh

dari lingkungan setaip individu berbeda sehingga menyebabkan reaksi emosi yang diperlihatkan pun dapat berbeda-beda pula. Contohnya, dalam satu peristiwa sangat mungkin terjadi dua orang anak kehilangan mainan kesayangannya, satu anak menyikapinya dengan marah dan menangis keras, merajuk dan sulit dibujuk dengan apapun. Sementara anak yang lain hanya menunjukkan ekspresi wajah yang sedih, setelah itu ia dapat bermain kembali.

e. Keadaan emosi anak dapat dikenali melalui gejala tingkah laku yang ditampilkan

Pada dasarnya semua anak lebih mudah mengekspresikan emosinya melalui sikap dan perilaku, dibandingkan mengungkapkannya secara verbal. Hal ini juga tampak pada anak yang mengalami hambatan dalam mengekspresikan kehidupan dalam emosinya secara terbuka. Mereka biasanya sering memperlihatkan gejala tingkah laku, antara lain melamun, tingkah laku gelisah, seperti mengisap jari, menggigit kuku, kesulitan bicara (*stuttering*). Jika kita menemukan gejala tersebut dapat kita pahami bahwa anak sedang mengalami masalah emosional.

## 6. Bentuk Reaksi Emosi Pada Anak

Adapun beberapa bentuk-bentuk emosi umum terjadi pada awal masa kanak-kanak adalah sebagai berikut<sup>23</sup> :

### a. Amarah

Secara umum hal-hal yang menimbulkan rasa marah, apabila anak terhambat melakukan sesuatu. Hambatan bisa berasal dari dirinya sendiri, misalnya ketidakmampuan anak melakukan sesuatu. Hambatan itu bisa pula berasal dari orang lain. Misalnya larangan, berbagai macam batasan terhadap gerak yang diinginkan atau direncanakan anak, serta kesenjangan yang menumpuk.

### b. Takut

Reaksi takut pada bayi dan anak-anak berupa rasa tak berdaya. Hal ini tampak pada ekspresi wajah yang khas, tangisan yang merupakan permintaan tolong, mereka menyembunyikan muka dan sejauh mungkin menghindari objek atau orang yang ditakuti atau bersembunyi dibelakang orang atau kursi. Semakin meningkatnya usia, reaksi rasa takut berubah karena tekanan sosial.

### c. Cemburu

Cemburu adalah reaksi normal terhadap hilangnya kasih sayang, baik kehilangan secara nyata terjadi maupun yang hanya sekedar dugaan. Perasaan

---

<sup>23</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, hal 2.5

cemburu muncul karena anak takut kehilangan atau merasa tersaingi dalam memperoleh perhatian dan kasih sayang dari orang yang dicintainya.

d. Ingin Tahu

Rasa ingin tahu yang benar merupakan perilaku khas anak prasekolah. Bagi mereka kehidupan ini sangat ajaib dan menarik untuk dieksplorasi. Bagi anak usia dini tidak ada perbedaan antara ulat bulu dengan teleskop jarak jauh, semuanya menarik dan mereka ingin mengetahui lebih dalam benda-benda tersebut. Rasa ingin tahu melibatkan emosi kegembiraan dalam diri anak, terutama jika anak dihadapkan aktivitas atau benda-benda yang baru. Rasa ingin tahu ini sangat efektif dalam membantu proses pembelajaran.

e. Iri Hati

Iri hati muncul pada saat anak merasa ia tidak memperoleh perhatian yang diharapkan sebagaimana yang diperoleh teman atau kakaknya. Perasaan iri hati muncul lebih bersifat emosi negatif, ia timbul karena anak kurang memiliki rasa aman dan kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Biasanya hal ini muncul akibat dari perlakuan orangtua yang suka membandingkan dia dengan anak lain.

f. Senang atau Gembira

Gembira adalah emosi yang menyenangkan. Rasa senang atau gembira ini adalah reaksi emosi yang ditimbulkan bila anak mendapat apa yang

diinginkan, kondisi yang sesuai dengan harapan. Rasa gembira bisa berbentuk kepuasan dalam hati, bisa pula lebih ekspresif, yaitu tersenyum, tertawa, sampai tertawa terbahak-bahak. Pada saat ini terjadilah relaksasi tubuh secara menyeluruh. Anak-anak mengekspresikan rasa gembira dengan cara dan intensitas yang bervariasi.

g. Sedih

Perasaan sedih merupakan emosi negatif yang kemunculannya didorong oleh perasaan kehilangan atau ditinggalkan terutama oleh orang yang disayanginya. Perasaan sedih juga muncul karena anak merasa kecewa atau gagal atau ketidakberhasilan yang menyimpannya.

h. Kasih Sayang

Kasih sayang merupakan emosi positif yang sangat penting keberadaannya, ia menjadi dasar berbagai macam perilaku emosi dan kepribadian yang sehat, kekurangan kasih sayang pada awal masa kanak-kanak dapat berdampak buruk terhadap pembentukan kepribadiannya dimasa depan.

## 7. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak

Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak prasekolah atau TK, bahkan hingga mampu menimbulkan gangguan yang mencemaskan pendidik dan orangtua. Faktor-faktor tersebut, yaitu meliputi<sup>24</sup> :

### a. Pengaruh keadaan didalam diri individu

Keadaan diri individu, seperti usia, keadaan fisik, inteligensi, peran seks dapat mempengaruhi perkembangan emosi individu. Hal yang cukup menonjol terutama berupa cacat tubuh atau apapun yang dianggap oleh diri anak sebagai sesuatu kekurangan pada dirinya dan akan sangat mempengaruhi perkembangan emosinya. Kadang-kadang juga berdampak lebih jauh pada kepribadian anak. Dalam kondisi ini perilaku-perilaku umum yang biasanya muncul adalah mudah tersinggung, merasa rendah diri atau menarik diri dari lingkungannya, dan lain-lain.

### b. Konflik-konflik dalam proses perkembangan

Di dalam menjalani fase-fase perkembangan, tiap anak harus melalui beberapa macam yang pada umumnya dapat dilalui dengan sukses, tetapi ada juga anak yang mengalami gangguan atau hambatan dalam menghadapi konflik-konflik ini. Anak yang tidak dapat mengatasi konflik-konflik tersebut tersebut biasanya mengalami gangguan-gangguan emosi.

---

<sup>24</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, hal 4.5

c. Sebab-sebab yang bersumber dari lingkungan

Anak-anak hidup dalam 3 macam lingkungan yang mempengaruhi perkembangan emosi dan kepribadiannya. Apabila pengaruh dari lingkungan ini tidak baik maka perkembangan kepribadiannya akan terpengaruh juga ketiga faktor yang mempengaruhi terhadap perkembangan tersebut adalah sebagai berikut :

1) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan emosi anak-anak usia prasekolah. Disanalah pengalaman-pengalaman pertama didapatkan oleh anak. Keluarga sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi. Bahkan secara lebih khusus, keluarga dapat menjadi *emotional security* pada tahap awal perkembangan anak. Keluarga juga dapat mengantarkan lingkungan yang lebih luas.

2) Lingkungan sekitarnya

Kondisi sekitar dilingkungan anak akan sangat berpengaruh terhadap tingkah laku serta perkembangan emosi dan pribadi anak. Berbagai stimulus yang bersumber dari lingkungan sekitarnya akan dapat memicu anak dalam berekspresi. Kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi emosi pada anak bahkan mengganggunya adalah daerah yang terlalu padat, daerah yang memiliki angka kejahatan tinggi,

dan tidak adanya aktivitas-aktivitas yang diorganisasi dengan baik untuk anak.

### 3) Lingkungan sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang membantu anak-anak dalam perkembangan emosi dan kepribadiannya dalam suatu kesatuan, tetapi sekolah sering juga menjadi penyebab timbulnya gangguan emosi pada anak. Kegagalan di sekolah sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan emosi anak. Problema di sekolah sering ditimbulkan oleh program yang tidak memperhatikan kemampuan anak. Lingkungan sekolah yang dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyebabkan terjadinya gangguan tingkah laku pada anak seperti hubungan yang kurang harmonis antara guru dan anak serta hubungan yang tidak harmonis dengan teman-temannya.

## **C. Sekolah Alam**

### **1. Definisi Sekolah Alam**

Sekolah alam merupakan sekolah yang berbasiskan sistem belajar dengan memanfaatkan alam. Alam dijadikan laboratorium hidup oleh manusia, yang belajarnya langsung ke alam. Sekolah salah satu bentuk pendidikan alternatif yang menggunakan alam sebagai media utama sebagai pembelajaran siswa didiknya. Sekolah alam menjadi sebuah impian yang jadi kenyataan yang menginginkan perubahan dalam dunia pendidikan. Diharapkan dari adanya



alternatif sekolah alam tidak sekedar perubahan sistem, metode dan target pembelajaran melainkan paradigma pendidikan yang akan mengarah pada perbaikan mutu dan hasil dari pendidikan itu sendiri. Target strategisnya adalah anak didik dapat menjadi investasi sumber daya manusi untuk masa depan yang menghargai dan bersahabat dengan alam.

Di Indonesia, umumnya sekolah alam terintegrasi dari tingkat PAUD hingga SMA. Sekolah alam mempersiapkan siswanya untuk memiliki pendidikan dan sikap hidup yang baik, tidak hanya keilmuan tapi juga akhlak, kecintaan terhadap lingkungan, bahkan kewirausahaan sejak dini. Masyarakat juga merespon positif adanya sekolah alam, hal ini ditunjukan dengan semakin banyak dan berkembangnya sekolah di Indonesia yang berkonsep alam.<sup>25</sup>

Dapat disimpulkan bahwa sekolah alam adalah sekolah yang dibangun untuk upaya pengembangan pendidikan yang dilakukan di alam terbuka agar mengetahui pembelajaran dari semua makhluk hidup di alam ini secara langsung. Berbeda dengan sekolah pada umumnya yang menggunakan sistem ruangan berupa kelas.

---

<sup>25</sup>Nifa Septiani, *Penyelenggaraan Pembelajaran Berbasis Ala Guna Mengembangkan Karakter Kepemimpinan (Leadership) Anak Kelompok B di Paud Alam Ungaran*, Skripsi, (Pendidikan Luar Sekolah : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang), hal 32

## 2. Prinsip – Prinsip Pembelajaran Berbasis Alam

Proses pembelajaran berbasis alam perlu memperhatikan sejumlah prinsip yang mendasarinya yaitu<sup>26</sup> :

a. Berpusat pada perkembangan anak dan optimalisasi perkembangan

Optimalisasi seluruh potensi perkembangan anak dengan menjadikan lingkungan alam sebagai sumber belajar yang utama.

b. Membangun kemandirian anak

Membangun dan mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri (kemandirian), kedisiplinan dan sosialisasi agar terbentuk karakter kemandirian yang kuat.

c. Belajar dari lingkungan alam sekitar

Memaksimalkan pemanfaatan kekayaan alam yang ada, sebagai sumber ilmu pengetahuan, sehingga memiliki ketajaman berpikir dan wawasan keilmuan yang aplikatif.

d. Belajar dan bermain dari lingkungan sekitar

Pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan. Menurut Styupiansky & Findluis menyatakan belajar di luar gedung adalah waktu bagi anak untuk melepas energi yang terpendung, seperti berlari, berteriak, melompat dan berguling. Hal yang sama juga diungkapkan Patmonodewo, kegiatan bermain di luar dirancang agar anak dapat melakukan

---

<sup>26</sup> *Ibid*, hal 37

kegiatan bernilai untuk perkembangannya. Dunia anak identik dengan dunia bermain, ketika anak berada di alam maka naluri sebagai anak akan keluar.

- e. Memanfaatkan sumber belajar yang mudah dan murah

Mempelajari banyak hal dari lingkungan terdekatnya sehingga sumber belajar tidak harus dirancang dengan mengeluarkan biaya yang mahal.

- f. Pembelajaran menggunakan pendekatan tematik

Memberikan pengalaman langsung tentang objek nyata bagi anak untuk menilai dan memanipulasinya, menumbuhkan cara berpikir yang komprehensif.

### **3. Konsep kurikulum sekolah alam**

Kurikulum atau program sekolah direncanakan untuk membantu pengembangan potensi anak seutuhnya. Jadi direncanakan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak. Eliason dan Jenkins mengemukakan bahwa kurikulum harus memberi kesempatan untuk mengembangkan semua aspek perkembangan, aspek perkembangan intelektual, dorongan hubungan sosial, perkembangan emosi, dan fisik anak.<sup>27</sup>

Konsep kurikulum sekolah alam menurut Lendo adalah :

- a. Pengembangan akhlak, dengan metode teladan.
- b. *Learning is fun*, bermain dengan hal-hal yang menyenangkan bagi anak.

---

<sup>27</sup> Ali Nugraha dkk, *op.cit.*, hal 7.2

- c. Pengembangan logika, dengan metode *action learning* belajar bersama alam.
- d. Pengembangan sifat kepemimpinan, dengan metode *outbound training*.
- e. Pengembangan mental bisnis, dengan metode magang dan belajar dari ahlinya (*learn from maestro*).
- f. Belajar langsung dari objeknya, guru dan orangtua merupakan hal yang pertama dilihat oleh anak, selain itu ada lingkungan yang membuat anak dapat bereksplorasi.