

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak merupakan modal dasar bagi pembangunan sumber daya manusia suatu bangsa. Setiap anak memiliki karakteristik tersendiri dan perkembangan anak berbeda- beda baik dalam kualitas maupun tempo perkembangannya. Untuk menciptakan sumber daya yang berkualitas perlu adanya rangsangan. Rangsangan yang dimaksud yaitu pemberian gizi yang memadai, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan yang menstimulus tumbuhnya kreativitas yang diberikan oleh keluarga. Pendidikan paling dini dimulai dari lingkungan keluarga dan hal tersebut dapat dikatakan sebagai pendidikan awal bagi seorang anak sebelum mereka mendapatkan pendidikan diluar lingkungan keluarga seperti pendidikan formal. Pendidikan dalam keluarga menjadi faktor penting dalam menciptakan anak yang cerdas, kreatif dan stabil.<sup>1</sup>

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orangtua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak untuk

---

<sup>1</sup> Mutiah, dkk, *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), hal 2

menjadi pribadi dan menjadi anggota masyarakat yang sehat.<sup>2</sup> Sebagaimana diterangkan dalam firman Allah SWT yang berbunyi sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ  
غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ .

Artinya:

*“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, yang keras, yang tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang di perintahkan-Nya kepada mereka dan mereka selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.* (Q.S. At-Tahrim: 6)<sup>3</sup>

Ayat diatas memberikan gambaran bahwa pendidikan harus diawali dari lembaga yang paling kecil, yaitu diri sendiri dan keluarga menuju yang besar dan luas. Ayat diatas awalnya berbicara masalah tanggung jawab pendidikan keluarga, kemudian diikuti dengan akibat dari kelalaian tanggung jawab yaitu siksaan. Hal ini mengisyaratkan bahwa kegagalan dalam mendidik masa kecilnya, dalam lembaga yang terkecil yaitu keluarga. Kegagalan pendidikan pada usia dini tersebut akan menyebabkan manusia terbakar emosinya oleh dirinya sendiri yang tidak terarahkan pada usia dininya. Untuk mewujudkan anak yang mampu atau berhasil sesuai dengan harapan keluarga tentu memerlukan dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak

---

<sup>2</sup>Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal 37

<sup>3</sup>Munir Ahmad, *Tafsir Tarbawi*,(Yogyakarta:Teras,2008), hal 116

luar salah satunya adalah sekolah. Bagi anak-anak sekolah yang pertama kali ditempuh adalah taman kanak-kanak.

Taman kanak-kanak merupakan lembaga pendidikan bagi anak-anak usia dini untuk mengembangkan kompetensi siswanya yang meliputi perkembangan akademis, keterampilan sosial, dan memiliki kemandirian. Taman kanak-kanak adalah salah satu bentuk pendidikan prasekolah yang menyediakan program dini bagi anak usia empat tahun sampai memasuki pendidikan dasar yang berusia enam tahun. Tujuan penyelenggaraan taman kanak-kanak yaitu untuk membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, pengembangan moral, disiplin, kemampuan bahasa, emosional, dan daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyesuaikan diri dalam lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya.<sup>4</sup> Anak sebagai individu dalam masa perkembangan yang sangat pesat juga memiliki dorongan untuk melakukan yang terbaik dan beradaptasi terhadap kesenjangan yang dialami. Pengalaman masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam perkembangan seluruh rentang kehidupan dan pembentukan kehidupan pribadinya.

Salah satu perkembangan utama yang dilalui pada masa kanak-kanak ini adalah perkembangan sosial emosional. Perkembangan sosial emosional ini penting, karena pada masa ini anak baru memulai hubungan sosial dengan teman sebaya yang dapat menentukan kemampuan anak untuk bersosialisasi di kemudian hari. Apabila

---

<sup>4</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak*, (Jakarta: Kencana, 2015), hal 9

perkembangan sosial emosional anak tidak berkembang dengan maksimal, maka anak akan memperlihatkan tingkah laku sosial yang negatif.

Emosi pada anak usia dini sangatlah kuat, sehingga fase ini merupakan saat ketidak-seimbangan, dimana anak mudah terbawa ledakan-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan. Menurut Hurlock, perkembangan emosi ini mencolok pada anak usia 2,5 sampai 3,5 tahun, dan 5,5 sampai 6,5 tahun, meskipun pada umumnya hal ini berlaku pada hampir seluruh periode awal masa kanak-kanak.<sup>5</sup>

Perkembangan emosi yang positif memudahkan anak untuk bergaul dengan sesamanya dan belajar dengan lebih baik, juga dalam aktifitas lainnya di lingkungan sosial. Pada saat anak masuk kelompok bermain atau juga taman kanak-kanak, mereka mulai keluar dari lingkungan keluarga dan memasuki dunia baru. Peristiwa ini merupakan perubahan situasi dari suasana emosional yang aman, ke kehidupan baru yang tidak dialami anak pada saat mereka berada di lingkungan keluarga. Dalam dunia baru yang dimasuki anak, ia harus pandai menempatkan diri diantara teman sebaya, guru dan orang dewasa di sekitarnya.<sup>6</sup>

Pada dasarnya emosi pada anak sering naik turun dan timbul tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga perlu disadari bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal

---

<sup>5</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2005), hal 114

<sup>6</sup> George, Morisson, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Indeks, 2012), hal 221

ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang anak miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang perlu digunakan adalah kesabaran, menunggu sampai emosi negatif tersebut surut kemudian baru berpikir untuk menentukan respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat). Sejak usia dini, seluruh kecerdasan maupun perilaku emosional anak perlu dikembangkan dan mendapatkan bimbingan. Dengan adanya bimbingan dari guru maupun orangtua dapat membantu mengendalikan emosional pada anak.

Guru di sekolah dapat membantu anak dalam mengatasi emosional anak menggunakan *play therapy*. Hal ini telah diungkapkan oleh Fischetti yang menyatakan bahwa pendekatan *play therapy* dapat digunakan oleh konselor sekolah, psikolog sekolah, guru atau pekerja sosial sekolah untuk mengatasi permasalahan emosional pada anak. Penerapan konseling pada anak yang memiliki karakteristik perkembangan baik kognitif, emosi, sosial dan perilaku yang berbeda dengan orang dewasa, menuntut perlunya pemberian layanan yang sesuai dengan karakteristik tersebut.

Beragam jenis emosi yang dirasakan oleh anak dapat diungkapkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan bermain. Bermain adalah hal yang sangat esensial dalam diri setiap anak dan hal tersebut adalah salah satu cara anak untuk mengekspresikan dirinya serta segala emosi yang dimiliki olehnya. Bermain bagi anak merupakan suatu aktivitas sendiri yang sangat menyenangkan yang mungkin tidak bisa dirasakan atau dibayangkan oleh orang dewasa. Dalam bermain anak

belajar mengembangkan kemampuan fisik-motorik, kognitif, bahasa dan sosial emosionalnya.<sup>7</sup>

Bermain (*play*) merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari dunia anak dan bahkan dikatakan tiada hari tanpa bermain. Tidak setiap anak berhasil melewati tugas perkembangan sosial emosional pada usia dini, sehingga berbagai kendala dapat saja terjadi. Sebagai pendidik sepatutnyalah untuk memahami perkembangan sosial emosional anak sebagai bekal dalam memberikan bimbingan terhadap anak agar mereka dapat mengembangkan kemampuan sosial dan emosinya dengan baik.

*Play therapy* merupakan suatu bentuk relasi interpersonal yang dinamis antara anak dan terapis yang dilakukan dalam prosedur bermain dengan memberikan alat-alat dan fasilitas bermain. *Play therapy* anak untuk mengekspresikan dan melakukan eksplorasi terhadap diri mereka (perasaan, pikiran, pengalaman, dan tingkah laku) melalui media komunikasi natural anak yaitu bermain. *Play therapy* juga diterapkan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak yang masih berada pada tingkat praoperasional, dengan simbol-simbol yang digunakan dalam proses pengolahan informasi yang diterima melalui aktivitas imitasi tidak langsung, permainan simbolis, menggambar, gambaran mental dan bahasa ucapan.<sup>8</sup>

Perlu kita ketahui bahwa proses pembelajaran emosional pada anak selain mendengarkan dan melakukan nasihat guru, juga dengan mengamati dan meniru hal-

---

<sup>7</sup> Ernawulan dan mubiar, *Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia Dini*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2010), hal 4.6

<sup>8</sup>Riana Mashar, *Play Therapy Dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini*, Jurnal: pengajar di program studi PG PAUD Universitas Muhammadiyah Magelang. (diakses pada 9 Januari 2019).

hal yang dilihatnya pada diri guru. Mereka juga melihat bagaimana guru mengelola emosi, menangani problem, mengkomunikasikan harapan, dan sebagainya. Mengingat anak dapat belajar dengan memperhatikan cara orang dewasa bertindak dan berperilaku maka orangtua atau guru dapat mengajarkan sesuatu dengan memberik contoh yang emosional yang baik. Melalui bimbingan diharapkan dapat menyiapkan generasi penerus yang memiliki berbagai kemampuan untuk pengembangan dirinya sejak usia dini.<sup>9</sup>

Berdasarkan observasi awal di Sekolah Alam Jakabaring Palembang. Berdasarkan hasil wawancara singkat kepada pembimbing yang mengajar disana bahwa anak-anak yang masih usia dini yang duduk di bangku anak taman kanak-kanak memiliki karakteristik yang berbeda antara anak yang satu dengan anak yang lain. Memiliki sifat yang berbeda-beda salah satunya adalah emosional yang bermasalah. Emosional itu seperti mudah marah contohnya tidak mau diganggu, merusak sesuatu, suka mencubit dan memukul. Kemudian perasaan cemas saat di tinggal orangtua, cemas melihat hewan atau benda yang menakutkan. Cemburu salah satunya adalah agresif misalkan cemburu terhadap temannya sendiri. Dan rasa takut ketika diganggu oleh teman dan langsung menangis histeris. Emosional seperti inilah yang harus diupayakan agar terkendali sesuai dengan keinginan.

Berbagai kondisi di atas mendorong perlunya penanganan yang dilakukan sejak dini guna meningkatkan kondisi emosi yang kondusif agar anak memiliki

---

<sup>9</sup> Nurjannah, *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan*, *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 14, No. 1, Juni 2017 (diakses pada 29 Oktober 2018).

kompetensi sosial yang lebih baik pada masa selanjutnya. Shonkoff menegaskan bahwa kemampuan kanak-kanak awal untuk mengelola emosi amat penting tidak hanya sebagai pondasi untuk masa depan, tetapi juga memiliki fungsi sosial anak dengan orangtua, guru, dan teman sebaya. Anak yang sejak usia dini telah mengembangkan dominasi emosi positif dalam diri akan berkembang menjadi pribadi yang memiliki dominasi emosi positif pada masa dewasa.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dinyatakan diatas, maka pada penelitian ini akan menerapkan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT). Penerapan CBPT adalah terapi bermain yang menggunakan prinsip-prinsip dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Menurut Knell, “CBPT adalah kerangka kerja teoretis yang dilandasi oleh prinsip kognitif-perilaku dan mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut ke dalam perilaku yang tepat dalam perkembangan”. Maka dari itu tujuan peneliti untuk memaksimalkan pemanfaatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) yang bersinggungan langsung dengan kognitif anak serta menggunakan berbagai media permainan agar dapat mengekspresikan emosi dengan cara yang konstruktif.<sup>10</sup>

Oleh karena itu dengan melihat permasalahan diatas, maka penulis termotivasi menjadikan sebagai penelitian dengan judul **”Pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* Dalam Mengatasi Emosional Anak di Sekolah Alam Jakabaring Palembang”**.

---

<sup>10</sup> Audia Purnama Putri, *Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy untuk Anger Expression Pada Anak*, Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling 7(1) Juni 2018 (diakses pada 15 Januari 2019)



## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas hal tersebut perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, agar dapat mengarah pada sasaran secara efektif. Adapun masalah yang dibatasi yaitu :

1. Anak yang duduk di bangku taman kanak-kanak
2. Emosional anak yang diteliti adalah yang memiliki emosi negatif
3. Usia 3-6 tahun

## **C. Rumusan Masalah**

Untuk lebih jelas dalam penelitian ini, maka penulis merumuskan beberapa permasalahan yaitu :

1. Bagaimana gambaran kondisi emosional pada anak di Sekolah Alam Jakabaring Palembang ?
2. Program-program apa saja yang dilakukan di Sekolah Alam Jakabaring Palembang dalam mengatasi emosional pada anak ?
3. Bagaimana pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak di sekolah Alam Jakabaring Palembang?

## **D. Tujuan Penelitian**

Di dalam penelitian ini penulis bertujuan :

1. Mengetahui gambaran kondisi emosional pada anak di Sekolah Alam Jakabaring Palembang.
2. Mengetahui program-program yang dilakukan dalam mengatasi emosional pada anak di Sekolah Alam Jakabaring Palembang.

3. Mengetahui pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak di sekolah Alam Jakabaring Palembang.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan Teoritis

Memberikan analisis ilmiah mengenai pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak yang dapat dijadikan pedoman bagi penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi :

- a. Peneliti selanjutnya agar mampu mengadakan perbaikan disetiap kekurangan yang ada pada penelitian ini.
- b. Sekolah Alam Jakabaring itu sendiri khususnya dapat memberikan tambahan masukan bagi sekolah dengan pemberian Pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* pada masa kanak-kanak, diharapkan untuk dapat mengatasi emosional pada anak sehingga anak dapat mengontrol emosinya dengan tepat.
- c. Bagi orangtua agar dapat memberi masukan bagi mereka sehingga dapat memberikan tindakan pencegahan dan dapat membimbing mereka sehingga tidak tumbuh menjadi anak yang memiliki emosional negatif.

## F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kajian singkat tentang hasil penelitian tertentu, baik yang dilakukan para mahasiswa maupun masyarakat umum yang berkaitan dengan penelitian yang akan penulis rencanakan disini. Untuk mencari bahan tambahan yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini, maka penulis mengambil dtinjauan pustaka dari skripsi sebagai berikut :

Penelitian yang pertama Audia Purnama Putri dengan judul “*Penerapan Cognitive Behavioral Play Therapy Untuk Anger Expression Pada Anak*”.<sup>11</sup> Hasil penelitian ini menyatakan Teknik analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah pada indikator *Anger In* mengalami penurunan dari kondisi *baseline* hingga kondisi intervensi sebesar 1.3, hal yang sama terjadi pada indikator *Anger Out* mengalami penurunan sebesar 5.8 sedangkan pada indikator *Anger Control* menunjukkan peningkatan sebesar 7.2. Adanya penurunan pada *Anger Out* dan adanya peningkatan pada *Anger Control* menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Play Therapy* berpengaruh dalam membantu anak dalam mengelola ekspresi emosi marahnya.

Penelitian yang kedua Heny Perdana Putri NST dengan judul “*Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Di Mas*

---

<sup>11</sup> Audia Purnama Putri, *Cognitive Behavioral Play Therapy Untuk Angger Expression pada Anak*, Skripsi, (Universitas Negeri Jakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan 2018), hal i

*Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan*".<sup>12</sup> Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Berdasarkan hasil uji t diperoleh  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $1,942197 > 1,6810707$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima yang berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan. Subjek penelitian ini adalah siswa MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 40 item tentang pengendalian emosi siswa dengan keseluruhan angket sudah dikoreksi oleh dosen yang paham dengan instrumen penelitian(angket). Dan angket tersebut sebanyak 30 setelah uji validitas dan reabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji normalitas, homogenitas serta uji hipotesis dengan menggunakan rumus t-test.

Penelitian yang ketiga Riana Mashar yang berjudul "*Play Therapy Dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini*".<sup>13</sup> Hasil dari penelitian ini bahwa Subjek penelitian dipilih secara purpose random sampling, terdiri dari tujuh anak yang memiliki dominasi emosi negative di TKIT Zaid bin Tsabit Magelang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi ekspresi emosi positif, analisis hasil karya, dan wawancara dengan guru. Berdasar hasil analisis data kualitatif dapat disimpulkan bahwa play therapy dalam kelompok dapat meningkatkan emosi positif anak usia dini.

---

<sup>12</sup> Heny Perdana Putri NST, *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Di Mas Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan*, Skripsi, (Medan: Fakultas Ilmu tarbiah dan keguruan 2018), hal i

<sup>13</sup>Riana Mashar, *Play Therapy Dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini*, (Jurnal: pengajar di program studi PG PAUD Universitas Muhammadiyah Magelang)

Penelitian yang keempat Baiq Nur Maharani Yuanda Putri dengan judul “*Play Therapy Untuk Mengurangi Misbehavior Pada Siswa Sekolah*”.<sup>14</sup> Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rata-rata skor kecenderungan misbehavior pada kelompok eksperimen dari 54,0 menjadi 50,8 namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat penurunan kecenderungan misbehavior ( $p= 0,612 > 0,05$ ). Hasil membuktikan bahwa, *play therapy* ular tangga ekspresi tidak dapat menurunkan kecenderungan *misbehavior* secara signifikan. *Misbehavior* merupakan perilaku anak yang dapat mengganggu proses pembelajaran di kelas. Pada siswa sekolah dasar kecenderungan *misbehavior* menjadi lebih besar karena anak mulai berinteraksi dengan lingkungan yang lebih kompleks. Kecenderungan *misbehavior* dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya dengan *play therapy* ular tangga ekspresi dengan unsur terapeutiknya yang dapat menurunkan kecenderungan *misbehavior*.

Penelitian yang kelima Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih dengan judul “*Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh*”.<sup>15</sup> Hasil penelitian ini yaitu Metode CBT yang digunakan adalah *cognitive restructuring methods* dengan teknik pencatatan pikiran negatif dan *problem solving* sedangkan untuk komponen *behavioral* menggunakan relaksasi dengan teknik *relaxation via tension relaxation*. Penelitian ini menggunakan

---

<sup>14</sup> Baiq Nur Maharani Yuanda Putri, *Play Therapy Untuk Mengurangi Misbehavior Pada Siswa Sekolah*, Skripsi, (Malang :Fakultas Psikologi 2018), hal 1

<sup>15</sup> Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih, *Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh*, Universitas Sumatera Utara, Jurnal: Psikologis, 2013, Vol. 8, No. 2, hal. 59-72 (diakses pada tanggal 15 Januari 2019)

pendekatan kualitatif dengan metode *single-case design*. Sesi CBT dilaksanakan sebanyak delapan sesi, enam sesi kognitif dan dua sesi *behavioral*. Pada sesi ini diberikan *psycho education*, *problem solving*, dan relaksasi. Subjek dalam penelitian ini adalah AG, seorang anak perempuan berusia 12 tahun. Ia menyimpan kemarahan dan mempunyai keinginan untuk balas dendam kepada tentara yang telah membunuh ayahnya saat konflik di Aceh 8 tahun silam. Hal ini sebagai pemicu munculnya ketidak stabilan emosi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi subjek penelitian. Pada awalnya, AG memiliki distorsi pikiran yang berlebihan (*overgeneralization*). Ia mempunyai anggapan bahwa tentara harus bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarganya, namun setelah terapi diberikan ia memaafkan orang yang telah membunuh ayahnya dan beranggapan bahwa kematian ayahnya merupakan takdir dari Allah SWT.

Dari penelitian yang sudah dilakukan di atas, *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* maupun dengan *play therapy* mampu mengatasi setiap permasalahan pada masing-masing subjek penelitian. Berbeda dengan penelitian-penelitian diatas, dalam penelitian ini adapun hal kebaruan dari penelitian selanjutnya yaitu akan menggunakan *Pendekatan Cognitive Behavioral Play Therapy* Dalam Mengatasi Emosional pada Anak. Persamaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah sama-sama membahas tentang permasalahan pada anak dan menggunakan terapi bermain (*Play Therapy*) dengan teknik yang berbeda. Bisa terlihat bahwasannya *Cognitive Behavioral play therapy* dapat membantu dalam mengatasi emosional pada anak. Kecerdasan emosi yang tinggi pada anak akan

mengontrol diri anak dalam berperilaku. Dengan adanya permainan akan cenderung menunjang anak untuk mencapai sesuatu yang lebih baik lagi dibandingkan dengan anak yang tidak diberikan upaya dalam mengendalikan emosionalnya. Karena pada masa kanak-kanak, anak lebih identik dengan permainan sehingga permainan dengan anak-anak tidak bisa terpisahkan.

## **G. Kerangka Teori**

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

*Cognitive behavioural therapy (CBT)* merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka.<sup>16</sup>

Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. Teknik dan Metode *Konseling Kognitif-Behavioral* cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah Program seperti ini dapat mencakup :

---

<sup>16</sup> Fibriana Miftahus Sa'adah dan Imas Kania Rahman, *Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa*, Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2 Desember 2015 (diakses pada 20 Januari 2019)

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dengan aliansi kerja antara konselor dan konseli. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah priaku, dan kognisi.
- c. Menetapkan target perubahan.
- d. Penerapan teknik kognitif dan behavioral (prilaku).
- e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap prilaku sasaran.
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan dari apa yang didapat.<sup>17</sup>

Sigmund Freud berdasarkan Teori *Psychoanalytic* mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Bentuk kegiatan bermain yang ditunjukkan berupa bermain fantasi dan imajinasi dalam sosiodrama atau pada saat bermain sendiri. Menurut Freud, melalui bermain dan berfantasi anak dapat mengemukakan harapan-harapan dan konflik serta pengalaman yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata, contoh, anak main perang-perangan untuk mengekspresikan dirinya, anak yang meninju boneka dan pura-pura bertarung untuk menunjukkan kekesalannya.

---

<sup>17</sup> John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet. 1* (Jakarta: Kencana, 2006), hal 157



Berdasarkan kajian tersebut maka bermain sangat penting bagi anak usia dini karena melalui bermain mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak. Aspek tersebut ialah aspek fisik, sosial emosional dan kognitif. Bermain mengembangkan aspek fisik/motorik yaitu melalui permainan motorik kasar dan halus, kemampuan mengontrol anggota tubuh, belajar keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan lain sebagainya. Adapun dampak jika anak tumbuh dan berkembang dengan fisik/motorik yang baik maka anak akan lebih percaya diri, memiliki rasa nyaman, dan memiliki konsep diri yang positif . Pengembangan aspek fisik motorik menjadi salah satu pembentuk aspek sosial emosional anak.

Bermain mengembangkan aspek sosial emosional anak yaitu melalui bermain anak mempunyai rasa memiliki, merasamenjadi bagian/diterima dalam kelompok, belajar untuk hidup dan bekerja sama dalam kelompok dengan segala perbedaan yang ada. Dengan bermain dalam kelompok anak juga akan belajar untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan anak yang lain, belajar untuk menguasai diri dan egonya, belajar menahan diri, mampu mengatur emosi, dan belajar untuk berbagi dengan sesama. Dari sisi emosi, keinginan yang tak terucapkan juga semakin terbentuk ketika anak bermain imajinasi dan sosiodrama.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Martha Christianti, *Anak dan Bermain*, Jurnal Club Prodi PGTK UNY dan majalah EduTOT PGTK UNY Tanggal 17 Mei 2007. (diakses pada 1 januari 2019)

Dalam penerapan CBPT (*Cognitive Behavioral Play Therapy*) pada anak, perlu adanya identifikasi 8 pemikiran otomatis (*automatic thoughts/thinking errors*) atau dikenal sebagai distorsi kognitif, meliputi:

- a. Pemikiran ‘semua-atau-tidak-sama-sekali’ yaitu mengevaluasi pengalaman menggunakan pernyataan ekstrim
- b. Pembaca pikiran, yaitu meyakini respon negatif tanpa informasi relevan
- c. Personalisasi, menyalahkan diri sendiri dalam sebuah kejadian
- d. Generalisasi berlebihan, yaitu menyamaratakan kesimpulan
- e. Meramal nasib, meyakini bahwa diri mengetahui masa depan
- f. Penalaran emosional, yaitu merancukan perasaan dengan fakta
- g. *Labelling*, menggunakan label yang pada diri sendiri atau orang lain
- h. *Magnification*, membesar-besarkan hal diluar proporsi

## 2. Emosi Anak

Emosi merupakan suatu keadaan atau perasaan yang berwujud dalam diri individu yang sifatnya disadari. *Oxford English Dictionary* mengartikan emosi sebagai suatu kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu atau setiap keadaan mental yang hebat. Selain itu, *Daniel Goleman* merumuskan emosi sebagai sesuatu yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk

bertindak. Emosi dapat dikelompokkan sebagai suatu rasa marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel atau malu.<sup>19</sup>

Emosi berhubungan langsung dengan seluruh aspek perkembangan anak. Setiap orang akan mempunyai emosi rasa senang, marah, jengkel dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pada tahapan ini emosi anak-anak usia 2-6 tahun lebih perinci atau terdiferensiasi. Bahkan faktor yang telah menyebabkan perubahan tersebut, seperti kesadaran kognitif yang telah meningkat memungkinkan pemahaman terhadap lingkungan berbeda dari tahapan semula. Imajinasi atau daya khayal anak lebih berkembang seiring dengan rangsangan yang diperoleh anak di lingkungan sekitar.

Perkembangan emosi yang sangat penting terjadi pada tahun pertama kehidupan individu. Pada usia tersebut merupakan usia rawan karena merupakan saat ketidakseimbangan emosi anak, hal ini dikarenakan anak-anak cenderung tidak fokus, karena anak mudah terbawa oleh ledakan-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan. Perkembangan emosi tampak mencolok pada anak-anak usia 2,5 sampai dengan 3,5 tahun, dan anak usia 5,5 tahun sampai 6,5 tahun, meskipun pada umumnya ini terjadi hampir pada seluruh periode awal masa anak-anak.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Panji Rama Donna, 2012, *Asesmen Aspek Emosi Untuk Mengetahui Hambatan Perkembangan Emosi Anak Prasekolah Universitas Pendidikan Indonesia Repository*.Upi.Edu (diakses pada 2 April 2019)

<sup>20</sup> Ahmad Susanto, *op.cit.*, hal 67

## H. Metodologi Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan rancangan pendekatan *Field Research*. *Field Research* merupakan penelitian lapangan biasa dilakukan untuk memutuskan kearah mana penelitiannya berdasarkan konteks dan penelitian lapangan biasa diarahkan di luar ruangan.<sup>21</sup>

### 2. Subyek penelitian

Yang menjadi subyek dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**TABEL I**  
**SUBYEK PENELITIAN**

NO	Subjek Penelitian	Jumlah
1	Guru	2
2	Siswa TK	3
3	Orangtua	3
TOTAL		8

---

<sup>21</sup> Haji Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali, 2016), hal 96

Kriteria anak yang akan diteliti adalah yang memiliki emosi negatif. Kriteria guru yang diteliti adalah yang sering mendampingi anak saat bermain, mengerti anak, dan yang dapat membimbing anak tersebut.

### 3. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Subjek penelitian merupakan persoalan unit analisis, yaitu subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti.<sup>22</sup>

- a. Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, melalui informasi yaitu mengadakan penelitian langsung kelapangan kepada guru pembimbing di Sekolah Alam Jakabaring Palembang.
- b. Data Sekunder adalah data yang bukan diusahakan sendiri pengumpulannya oleh peneliti. Bisa juga dikatakan data sekunder adalah data yang diperoleh dari pengurus, pembina, dokumen-dokumen yang terkait dengan masalah dalam penelitian.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini adalah :

---

<sup>22</sup> Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, *Pedoman Pendidikan tahun akademik 2014/2015*, hal 182

a. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan sumber informasi, dimana pewawancara bertanya langsung tentang suatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya.<sup>23</sup>

Teknik wawancara kepada guru pembimbing yang dilakukan untuk mendapatkan data yang berkenaan dengan *cognitive behavioral play therapy* serta program-program yang ada di sekolah alam jakabaring palembang untuk mengatasi emosional pada anak.

b. Observasi (Pengamatan)

Observasi merupakan kunci keberhasilan dan ketepatan hasil penelitian. Ialah yang memberi makna tentang apa yang diamatinya dalam realitas dan dalam konteks yang alami (*Natural setting*).<sup>24</sup> Disini peneliti mengamati tentang penerapan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak. Dalam penelitian ini peneliti datang langsung ketempat kegiatan orang yang diamati untuk mendapatkan data.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang seseorang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait

---

<sup>23</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2014), hal 372

<sup>24</sup> *Ibid*, hal 384

dengan penelitian. Dokumen tersebut dapat berbentuk teks tertulis, *artefacts*, gambar, maupun foto.<sup>25</sup>

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini adalah sebagai upaya untuk mencari data yang benar dan berkaitan penelitian yang akan dilakukan.

## 5. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman, terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung. Bahkan selama data benar-benar terkumpul.<sup>26</sup>

- a. Tahap Reduksi Data, yaitu proses merangkum pada tahap ini peneliti akan mengumpulkan data sebanyak banyaknya, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting selanjutnya mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksikan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.
- b. Data *Display*, yaitu menyajikan data kedalam pola dalam bentuk uraian singka, bagan grafik, matrik, *network* dan *chat*. Pada tahap ini ini peneliti diharapkan mampu menyajikan data berkaitan dengan pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak.

---

<sup>25</sup> *Ibid*, hal 391

<sup>26</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 338

- c. Kesimpulan (Verifikasi), yaitu kesimpulan awal dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berubah bila terdapat bukti-bukti baru. Namun jika kesimpulan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan maka kesimpulan tersebut kesimpulan kredibel.

## **I. Sistematika Penulisan**

Adapun yang menjadi sistematika dalam pembahasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I : Mengemukakan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II : Mengemukakan landasan teori yang berhubungan dengan *cognitive behavioral play therapy* (CBPT), definisi dan konsep *cognitive behavioral therapy* (CBT), teori *play therapy*, dan teori-teori emosional anak.

BAB III : Mengemukakan tentang gambaran umum di Sekolah Alam Jakabaring Palembang. Pada bagian ini menguraikan sejarah umum di Sekolah Alam Jakabaring Palembang, visi, misi, dan tujuan. Sarana prasarana dan kegiatan di Sekolah Alam Jakabaring Palembang.

BAB IV : Hasil penelitian meliputi gambaran kondisi emosional pada anak, program-program yang dilakukan dalam mengatasi emosional pada anak, dan



bagaimana pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak di sekolah Alam Jakabaring Palembang.

BAB V : Penutup terdiri dari kesimpulan dan saran.