

BERMAIN PASIR UNTUK ANAK SERING MENANGIS

¹Iis Basyiroh, ²Cepi Ramdani, ³Fajrin Nur Padmi

^{1,2,3}STAI Al Badar Cipulus Purwakarta, Indonesia

E-mail: ¹iisbasyiroh@albadar.ac.id

²Cepiramdani@albadar.ac.id

³nurpadmifajrin@gmail.com

ABSTRAK: Menangis adalah ungkapan kesedihan yang wajar bagi tiap individu. Bayi menangis adalah cara komunikasi dengan orang tuanya untuk mengungkapkan ketidaknyamanan atau kebutuhan yang harus segera terpenuhi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode historis, yaitu terdiri dari 1) Heuristik 2) Kritik 3) Interpretasi dan 4) Historiografi. Secara praktis penelitian ini dilakukan dengan cara studi pustaka, yakni sebuah tahap dengan mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan judul penelitian untuk diadaptasi, dikonversi bahkan dikorborasi agar menghasilkan tulisan yang utuh, mengena dan dapat dipertanggung jawabkan. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu terapi sangat efektif diterapkan kepada anak jika tadinya sering menangis di rumah atau di sekolah bisa lebih mengendalikan emosinya dan tidak menangis jika tidak perlu menangis. Terapi ini bukan satu-satunya solusi untuk memecahkan masalah yang dihadapi orang tua atau guru. Tetapi terapi bermain pasir ini salah satu cara kita mengetahui perasaan anak dan mencari solusi bersama-sama dengan orang tua atas permasalahan yang dihadapi.

Kata Kunci : *bermain pasir, Anak, menangis*

Abstract: *Crying is a natural expression of sadness for every individual. Babies crying is a way of communicating with their parents to express discomfort or needs that must be met immediately. This research was conducted using historical methods, which consist of 1) Heuristics 2) Criticism 3) Interpretation and 4) Historiography. Practically, this research was carried out by means of a literature study, namely a stage of collecting literature related to the research title to be adapted, converted and even combined in order to produce a complete, relevant and accountable article. The results of this research are that therapy is very effective when applied to children who, if they used to cry often at home or at school, can control their emotions better and not cry if they don't need to cry. This therapy is not the only solution to solve problems faced by parents or teachers. But sand play therapy is one way for us to find out children's feelings and find solutions together with parents for the problems they face.*

Keywords: *playing with sand, children, crying*

I. PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak usia 0-6 tahun yang sedang berkembang dalam segala aspek perkembangan. Orang tua dan guru taman kanak-kanak selalu antusias ketika mengikuti perkembangan anaknya. Lucu dan menggemaskan, dua kata yang sering terlontar ketika mereka melihat perkembangan anaknya sesuai dengan harapan. Akan tetapi, perkembangan anak terkadang tidak sesuai dengan harapan. Orang tua dan guru sering kali bingung ketika menghadapi anak yang bermasalah disalah satu aspek perkembangan. Misalkan ketika guru menghadapi anak yang setiap

hari menangis. Bisa kita simpulkan anak tersebut ada masalah di aspek perkembangan afektif atau emosinya dan anak tersebut butuh bimbingan. Karena jika hal ini dibiarkan akan mengganggu perkembangan sosialnya. Anak yang sering menangis tentu akan kesulitan bersosialisasi dengan teman sebayanya. Untuk itu, penulis tertarik untuk membahas anak yang sering menangis ini. Penulis ingin mengetahui perkembangan afektif dan mencari penyebab anak tersebut sering menangis melalui bermain pasir. Maka, penulis memberi judul makalah ini dengan “Bermain Pasir Untuk Anak Sering Menangis”

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode historis, yaitu terdiri dari 1) Heuristik 2) Kritik 3) Interpretasi dan 4) Historiografi. Secara praktis penelitian ini dilakukan dengan cara studi pustaka, yakni sebuah tahap dengan mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan judul penelitian untuk diadaptasi, dikonversi bahkan dikorborasi agar mengashilkan tulisan yang utuh, mengena dan dapat dipertanggung jawabkan.

Setelah data semua dikumpulkan, maka langkah selanjutnya adalah menelaahnya dengan pengolahan data, menerjemahkan fakta hingga disusun dalam format yang sistematis sesuai dengan aturan pembuatan jurnal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Afektif

Pengertian afektif atau afeksi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah Afeksi dapat diartikan sebagai rasa kasih sayang, perasaan dan emosi. Sedangkan Afektif berkenaan dengan perasaan (cemas, takut, benci, sedih dan sebagainya).

Afektif juga mempunyai warna dan yang dimaksud dengan warna afektif adalah perasaan senang atau tidak senang yang menyertai perbuatan kita, jika perasaan itu sangat kuat maka disebut *emosi*.

Menurut penulis afektif berkaitan erat dengan emosi. Karena menurut Crow & Crow (1958) dalam Sunarto emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak, dan menurut Sunarto emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik. Jadi, afektif adalah perubahan fisik atau reaksi fisik karena emosi. Contohnya bayi menangis karena lapar atau tidak nyaman, anak melempar benda karena marah, anak menangis karena marah atau tidak nyaman.

Jenis emosi atau beberapa kondisi emosional diantaranya adalah : cinta/kasih sayang, gembira, kemarahan dan permusuhan

ketakutan dan kecemasan. Menurut Sarlita Wirawan Santoso dalam Yusuf (2012: 115) emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas.

Pengertian sederhananya emosi adalah suatu perasaan yang dimiliki oleh seorang anak baik itu perasaan sedih atau senaang.

Ciri khas emosi anak menurut Hurlock (1978:216) adalah :

- Emosi yang kuat
- Emosi seringkali nampak
- Emosi bersifat sementara
- Reaksi mencerminkan individualitas
- Emosi berubah kekuatannya
- Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku

Anak Sering Menangis dan Penyebabnya

Menangis adalah cara paling ampuh bagi bayi untuk mengkomunikasikan kebutuhan mereka. Hal ini wajar karena bayi tidak tahu cara lain untuk mengungkapkan apa yang dibutuhkannya. Tetapi, tidak wajar jika hal ini terjadi pada anak usia 4-5 tahun yang seharusnya mereka bermain dengan ceria.

Kategori anak yang sering menangis adalah anak usia 4-6 tahun menangis 2 sampai 3 kali dalam satu hari. Alasan menangisnya sepele misalkan ketemu orang asing, disapa atau diajak bicara oleh orang asing, tidak diajak bermain oleh teman sebayanya, menyampaikan keinginan dengan menangis, kesenggol sedikit fisik atau perasaannya, atau hal sepele lainnya yang seharusnya tidak perlu untuk menangis. Menurut penulis anak tersebut bermasalah dalam hal pengendalian emosi.

Anak yang sering menangis biasanya terjadi pada anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan akan lebih menunjukkan perasaan malu dan bersalah jika dibandingkan dengan anak laki-laki. Biasanya anak perempuan lebih rentan terhadap kelainan internalisasi seperti kecemasan dan depresi (Santrock, 2007:16).

Menurut Einsenberg, dkk dalam Santrock (2007:101) menyebutkan bahwa anak laki-laki lebih mungkin menyembunyikan emosi negatif

yang dirasakannya seperti kesedihan itu terjadi mulai awal sekolah dasar.

Pada anak usia dini anak laki-laki atau anak perempuan menunjukkan emosinya dengan spontan. Mereka belum bisa menyembunyikan emosi negatifnya. Ada kalanya anak laki-laki juga tidak malu untuk menangis di depan orang banyak. Perbedaan gender dalam pengungkapan emosi belum berlaku di anak usia dini atau anak 0-6 tahun.

Klasifikasi temperamen pada anak atau kepribadian diungkap oleh Chess dan Thomas (1977&1991) dalam Santrock dua orang Psikiater ini membagi temperamen menjadi tiga tipe dasar yaitu :

- *Easy child*, anak yang memiliki temperamen ini umumnya memiliki mood yang positif dan dapat dengan mudah beradaptasi dengan pengalaman baru.
- *Difficult child*, anak yang memiliki reaksi negatif dan sering menangis, rutinitasnya tidak teratur dan lambat dalam menerima perubahan.
- *Slow to warm up child*, memiliki tingkat aktifitas yang rendah, agak negatif dan menunjukkan intensitas mood yang rendah. (Santrock, 2007: 31).

Menurut klasifikasi temperamen di atas, anak yang sering menangis termasuk *difficult child* yaitu anak yang memiliki reaksi negatif dan lambat dalam menerima perubahan.

Klasifikasi temperamen yang terbaru ditemukan oleh Rothbart dan Bates dalam Santrock (2007: 31) pada tahun 2006. Mereka menyimpulkan struktur temperamen pada anak adalah :

- *Extraversion/surgency*. Yang termasuk kategori ini adalah “antisipasi positif, impulsifitas, tingkat aktivitas, dan pencarian sensasi”.
- *Negative affectivity*. Yang ditandai oleh lekas marah dan ketakutan. Anak-anak

dalam kategori ini mudah stres, sering merengek dan menangis.

- *Effortful control (self regulation)*. Yang termasuk dalam kategori ini adalah fokus dan pengalihan atensi, kendali inhibitoris, sensitivitas persepsi, dan kesenangan dalam intensitas rendah. Sehingga sering kali anak kategori ini tidak bisa mengendalikan rangsang yang mereka terima, mudah terganggu dan memiliki emosi yang terlalu intens.

Anak yang sering menangis termasuk kategori *negative affectivity* dan termasuk *Inhibited children* atau anak yang memiliki hambatan. Anak yang terhambat ini bereaksi terhadap hal yang tidak dia sukai dengan menangis, stres atau afeksi yang tertahan.

Berdasarkan teori di atas, anak yang sering menangis berakibat lambat dalam menerima perubahan atau sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan anak akan mudah stres. Untuk itu, anak yang sering menangis sebaiknya tidak dibiarkan karena akan mengganggu perkembangan emosinya dimasa yang akan datang.

Ada beberapa penyebab kenapa anak menangis diantaranya adalah :

- Mencari perhatian, dia ingin orang tua, guru atau orang lain memperhatikan hanya kepadanya.
- Sebagai senjata supaya terpenuhi keinginannya.
- Merasa tidak nyaman dengan lingkungannya.
- Mempunyai perasaan yang sensitif.
- Merasakan kesakitan di bagian tubuh tertentu.

Setelah kita tahu penyebab anak menangis sebaiknya segera kita mengatasinya. Jika menangis karena sakit atau ungkapan kesedihan yang wajar kita tidak perlu khawatir akan hal itu. Tetapi jika anak menangis setiap mengungkapkan keinginan, maka hal tersebut sudah tidak wajar dan orang tua harus berkomunikasi yang baik dengan anaknya. Anak harus mengetahui hal apa yang boleh dan tidak boleh serta belajar mengungkapkan keinginan tanpa harus menangis.

Jika orang tua atau guru sudah berusaha keras supaya anak tidak sering menangis di rumah

atau di sekolah tetapi tidak berhasil dan perasaan anak terlalu sensitif. Maka, perlu ada bimbingan khusus atau terapi yang dilakukan guru kepadanya. Bermain pasir menurut penulis bisa jadi solusi atau cara bimbingan yang efektif untuk anak.

Cara Bermain Pasir Untuk Anak Sering Menangis

Bermain adalah bahasa alami anak. Bimbingan untuk anak yang mempunyai masalah dalam perkembangan harus dengan bermain. Salah satu cara kita mengetahui emosi anak, apa yang diinginkan dan apa yang dirasakannya yaitu melalui bermain pasir bersama anak.

Bermain pasir untuk bimbingan ini disebut *play and sand tray therapy* yang diperkenalkan oleh Jungian sejak 50 tahun yang lalu. Jungian berpikir anak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Tugas kita menjadi pendengar yang baik dan aktif. Terapi ini bisa digunakan sebagai alat bimbingan untuk anak yang sering menangis. Dengan menemaninya bermain pasir dan mendengarkan anak bercerita, kita akan mengetahui apa yang dirasakan anak.

Play and sand tray therapy menggunakan self directed play and story telling. Jika kita terjemahkan maksudnya adalah terapi bermain pasir ini menggunakan cerita yang dibuat sendiri oleh anak atau anak sendiri yang menjadi sutradaranya.

Langkah-langkah terapi bermain pasir untuk anak sering menangis ini adalah :

- Siapkan bak pasir.
- Siapkan objek-objek atau mainan yang ada di dalamnya seperti karakter tokoh kartun, binatang atau mainan lainnya.
- Bermain pasir dengan anak dan kita mendengarkan cerita yang dibuat anak.
- Kita harus peka dan paham simbol sehingga kita tahu siapa objek yang dimaksud.
- Kita harus peka bagaimana perasaan anak ketika memainkan objek tertentu.

Bermain pasir untuk terapi ini tidak hanya dilakukan satu kali. Kita bisa melakukannya berulang kali sampai kita tahu apa dan siapa

yang bisa membuatnya mudah menangis. Setelah itu, kita lakukan bimbingan atau konseling dengan orang tua dan mencari solusi bersama-sama.

Hal-hal yang perlu diperhatikan ketika sesi konseling dengan orang tua, diantaranya :

- Kemukakan hal-hal positif dan potensi anak terlebih dahulu
- Mengaitkan informasi orang tua dengan kondisi anak disekolah
- Hindari pelabelan negatif pada anak
- Hindari banyak bicara harus mendengarkan tapi aktif
- Hindari memberi solusi langsung
- Kumpulkan informasi sebanyak-banyaknya
- Kumpulkan kepercayaan dengan berempati
- Mencari solusi bersama-sama

Dengan demikian, penulis berharap anak yang sering menangis di sekolah atau di rumah bisa lebih mengendalikan emosinya dan lebih ceria bermain dengan teman sebayanya.

IV. PENUTUP

Kesimpulan

Menangis adalah ungkapan kesedihan yang wajar bagi tiap individu. Bayi menangis adalah cara komunikasi dengan orang tuanya untuk mengungkapkan ketidaknyamanan atau kebutuhan yang harus segera terpenuhi. Kita juga terkadang butuh menangis untuk mengungkapkan kesedihan yang kita rasakan.

Menangis adalah hal wajar bagi tiap individu tetapi tidak wajar jika intensitas menangisnya tinggi. Misalkan setiap hari anak usia 4-6 tahun menangis 2 sampai 3 kali. Alasan menangisnya sepele misalkan ketemu orang asing, disapa atau diajak bicara oleh orang asing, tidak diajak bermain oleh teman sebayanya, menyampaikan keinginan dengan menangis, kesenggol sedikit fisik atau perasaannya, atau hal sepele lainnya yang seharusnya tidak perlu untuk menangis. Menurut penulis anak tersebut bermasalah dalam hal pengendalian emosi.

Jika orang tua atau guru sudah berusaha keras supaya anak tidak sering menangis di rumah atau di sekolah tetapi tidak berhasil dan perasaan

anak terlalu sensitif. Maka, perlu ada bimbingan khusus atau terapi yang dilakukan guru kepada anak tersebut. Bermain pasir menurut penulis bisa jadi solusi atau cara bimbingan yang efektif untuk anak.

Bermain pasir untuk bimbingan ini disebut *play and sand tray therapy* menggunakan self directed play and story telling dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Siapkan bak pasir.
- Siapkan objek-objek atau mainan yang ada di dalamnya seperti karakter tokoh kartun, binatang atau mainan lainnya.
- Bermain pasir dengan anak dan kita mendengarkan cerita yang dibuat anak.
- Kita harus peka dan paham simbol sehingga kita tahu siapa objek yang dimaksud.
- Kita harus peka bagaimana perasaan anak ketika memainkan objek tertentu.

Mudah-mudahan dengan terapi ini anak yang tadinya sering menangis di rumah atau di sekolah bisa lebih mengendalikan emosinya dan tidak menangis jika tidak perlu menangis. Terapi ini bukan satu-satunya solusi untuk memecahkan masalah yang dihadapi orang tua atau guru. Tetapi terapi bermain pasir ini salah satu cara kita mengetahui perasaan anak dan mencari solusi bersama-sama dengan orang tua atas permasalahan yang dihadapi.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Ke Enam*. Jakarta : Erlangga.
- Papalia Diane F., Old Sally Wendkos., Feldman Ruth Duskin. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 2 Edisi Kesebelas*. Jakarta : Erlangga.
- Sunarto & Hartono Agung. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Yasyin, Sulchan Drs. (1997). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Amanah.
- Yusuf, Syamsu LN. (2000). *Psikologi*

Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.