

Penelitian Penanganan Sosial Emosi Melalui Gerak dan Lagu

Alni Wandita¹, Laily Khuria Ardhiani², Darajatun Nur Rahmah³, & Khansa Ativa⁴

¹Universitas Ahmad Dahlan, ²Universitas Ahmad Dahlan, ³Universitas Ahmad Dahlan, ⁴Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

Anak Usia Dini, Sosial Emosional, Gerak dan Lagu

Abstrak: Perkembangan sosial emosional anak memerlukan keterampilan mereka dalam mengatur emosi mereka sendiri, berkomunikasi dengan orang lain tentang perasaan mereka, dan membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain. Gerak dan lagu yang melibatkan nyanyian sambil menggerakkan anggota badan mengikuti irama musik yang ada merupakan salah satu cara untuk merangsang perkembangan emosi dan sosial pada anak. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu Perkembangan sosial emosi pada anak TK ABA Janturan masih belum berkembang secara maksimal, masih banyak anak yang belum bisa berbaur dengan teman sebayanya. Tujuan riset ini untuk Bagaimana cara menangani Sosial Emosi melalui Gerak dan Lagu.

How to Cite: Wandita, A., Ardhiani, L. Rahmah, D., Ativa., K. (2022). Penanganan Sosial Emosi Melalui Gerak dan Lagu. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak-anak yang berada pada usia 0 hingga 6 tahun, usia-usia ini merupakan masa keemasan dalam kehidupan seseorang. Berbicara secara perkembangan, pada masa ini anak-anak berada pada titik di mana segala sesuatunya berkembang secara pesat. Pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional adalah bagian dari periode waktu ini. Penelitian lain telah menunjukkan bahwa ketiga jenis kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual berkembang pesat selama masa keemasan (Uce, L(2017)).

Perkembangan emosional didefinisikan sebagai suatu proses dimana anak akan mempraktekkan rangsangan sosial yang diterimanya, dan perkembangan sosial emosional didefinisikan sebagai perkembangan perilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial (Hurlock, dalam Lubis, M.Y., 2019). Sedangkan menurut *American Academy of Pediatrics* (2012) dalam (Anzani & Insan(2020)) perkembangan sosial emosional digunakan untuk menggambarkan seberapa baik seorang anak mampu membentuk hubungan dengan orang lain, baik teman sebayanya maupun orang dewasa.

Bercerita, gerakan, dan lagu adalah cara terbaik untuk menstimulus pertumbuhan sosial dan emosional ini. Gerak dan lagu, seperti yang didefinisikan oleh Martiwinangun (2014) (dalam Tungka & Zuama, 2019), berarti bernyanyi sambil bergerak mengikuti irama musik. Gerak diartikan sebagai suatu kegiatan yang melibatkan memainkan anggota tubuh untuk mengubah posisi atau bentuknya disini dibandingkan dengan tindakan menyanyikan puisi atau kalimat untuk membuatnya lebih estetik bagi penonton.

Para peneliti di TK ABA Janturan menemukan sejumlah anak dengan masalah sosial dan emosional yang hampir sama. Pertumbuhan sosial dan emosional anak terhambat karena tidak memiliki cukup kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebayanya. Dikhawatirkan jika hal ini terus terjadi akan mengganggu proses sosialisasi pada anak yang seharusnya dapat berinteraksi dengan baik dengan orang-orang di lingkungannya. Namun, mengingat fenomena ini, penting untuk memiliki strategi untuk mengajar anak-anak tentang perilaku emosional dan sosial yang sehat.

Berdasarkan penjelasan yang telah ditulis diatas, maka diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan terhadap perilaku sosial emosional pada anak di Taman

Kanak-kanak ABA Janturan. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara menangani sosial emosi pada anak melalui gerak dan lagu.

METODE

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan deskripsi kualitatif serta teknik pengumpulan datanya diperoleh melalui observasi yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan atau 25 hari kerja. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh anak didik di TK ABA Janturan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Sosial Emosi Anak Usia Dini

Menurut Lazarus (1991), "emosi" adalah "keadaan kompleks dalam organisme" yang melibatkan fisik (pernapasan, detak jantung, kelenjar) dan mental (gembira, ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada bentuk perilaku) berubah. Jika seseorang mengalami emosi yang ekstrim, maka akan mengganggu kemampuannya untuk berpikir jernih. Di antara tiga teori emosi yang dikemukakan oleh Walgito (1997), hanya satu yang paling menonjol. Teori ini mengusulkan bahwa sama seperti orang mengalami keadaan emosional yang mengarah pada gejala fisik, demikian juga orang mengalami keadaan emosional yang mengarah pada perubahan kreatif. Sangat membantu untuk menganggap emosi sebagai reaksi yang lebih berpola daripada kejadian acak, dan juga mempertimbangkan bagaimana mereka berhubungan dengan proses koping sebagai upaya untuk menyelesaikan kesulitan dalam hidup seseorang.

Pertumbuhan emosional anak kecil dipengaruhi oleh sejumlah faktor selama tahun-tahun prasekolah. Faktor ini dapat berasal dari keadaan internal anak, konflik perkembangan, atau lingkungan eksternal anak. Dua faktor yaitu maturasi dan belajar dikatakan berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak pada usia dini, seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1991) dan Lazarus (1991). Hurlock memilih untuk fokus pada pengaruh belajar pada perkembangan emosional anak-anak atas dua faktor lainnya karena, dalam pandangannya, itu adalah variabel di mana seseorang memiliki beberapa ukuran kontrol.

Dalam Perspektif Psikologis terdapat salah satu pendekatan Kognitif dan Budaya, pendekatan ini membahas tentang pengamatan proses emosi harus melibatkan proses kognitif dalam menjelaskan bagaimana stimulus tertentu mendapatkan makna secara emosi pada budaya tertentu dan menjelaskan mengapa individu dalam budaya masing-masing dapat berbeda secara dramatis dalam menunjukkan respons emosional pada stimulus yang sama. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana proses kognitif berkaitan dengan emosi.

Marrison (2012: 254) mengklaim bahwa anak usia 5-6 tahun masih dalam tahap inisiatif versus rasa bersalah dari teori psikososial Erikson, yang terjadi ketika anak memasuki dunia sosial yang luas untuk pertama kalinya di prasekolah dan menyebabkan mereka menjadi lebih mandiri dan proaktif. Seiring waktu, anak-anak mencari cara untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat. Banyak faktor, termasuk dinamika keluarga, kondisi kehidupan, dan faktor lingkungan, dapat berdampak pada proses sosial ini. Di prasekolah, kehidupan emosional dan kepribadian seorang anak matang, dan dunia mereka tumbuh lebih besar. Idealnya, anak-anak akan belajar mengendalikan emosi, tindakan, dan perawatan tubuh dan hewan peliharaan mereka. Elias (dikutip dalam Talvio, Breg, Litmanen, & Lonka, 2016: 2903) mendefinisikan pembelajaran sosial emosional sebagai "proses di mana individu memperoleh pengetahuan, sikap, dan nilai-nilai yang diperlukan untuk memahami, mengatur, dan mengekspresikan diri sosial dan emosional mereka secara efektif. dalam konteks interpersonal dan ekstra-pribadi."

Anak-anak usia prasekolah memahami bahwa peristiwa tertentu dapat menimbulkan perasaan tertentu dan bahwa perasaan ini pada gilirannya dapat mempengaruhi tindakan orang-orang di sekitar mereka. Pada saat anak-anak berusia empat atau lima tahun, mereka telah mengembangkan kesadaran diri yang cukup untuk menyadari bahwa mereka perlu belajar mengendalikan emosi mereka jika mereka ingin berperilaku sosial dengan tepat (Ensor, Spencer, & Hughes, 2011; Santrock, 2011: 281).

Kematangan emosi dan sosial pada anak adalah topik yang akan dibahas dalam pendidikan masa depan. Beberapa anak prasekolah tumbuh menjadi remaja yang mandiri, suka menolong, dan bertanggung jawab. Waltz (Soetjningsih, 2012) berpendapat bahwa perkembangan sosial dan emosional anak di usia dini atau prasekolah dipengaruhi oleh faktor biologis dan faktor lingkungan, dan kedua faktor ini berinteraksi untuk membentuk kapasitas anak untuk mengembangkan rasa percaya diri, kepercayaan, dan empati. Selain itu, Hurlock (1980:116) mengemukakan bahwa pola perilaku sosial berikut muncul antara usia 2 - 6: peniruan, persaingan, kerja sama, simpati, empat, dukungan sosial, berbagi, negativisme, agresi, perilaku mendominasi, keegoisan, dan kehancuran. Takut, malu, khawatir, cemas, marah, iri, sedih, ingin tahu, dan gembira adalah contoh emosi yang ditunjukkan oleh anak-anak, seperti yang dicatat oleh Hurlock (1978:215). Lingkungan dan interaksi sosial yang positif dapat membantu anak belajar mengendalikan emosinya. Orang-orang muda yang secara emosional sehat dan stabil lebih mungkin untuk berperilaku tepat dalam situasi sosial. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No 137 Tahun 2014 menetapkan tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini sebagai dasar pedoman guru untuk merangsang perkembangan sosial dan emosional anak.

Gerak Lagu

Gerak dan lagu merupakan salah satu kecerdasan pada anak yang dimana mengkoordinasikan antara lagu dengan gerakan motorik yaitu mata, kaki, dan tangan. Kegiatan lagu dan gerak ini menjadi sebuah kegiatan yang memadukan pembelajaran dan kegiatan bermain. Aktivitas gerak dan lagu ini juga sudah tentu menyenangkan bagi si anak. Sangat diharapkan melalui kegiatan lagu dan gerak bukan hanya sekedar kegiatan bermain, tetapi mampu membantu anak dalam perkembangan bahasanya, kepekaan dalam mendengar irama music, perkembangan motorik yang paling utama, dan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Bukan hanya itu, gerak dan lagu sebagai stimulasi bagi tumbuh kembang anak.

Menurut Martiwinangun anak-anak dapat mengambil manfaat dari menggabungkan apresiasi gerakan dan lagu ke dalam kegiatan pembelajaran motorik. Karena anak-anak perlu berada di perjalanan untuk menikmati kegiatan ini. Guru juga menggunakan kecenderungan alami siswa untuk bernyanyi dan bergerak sebagai sarana untuk menggabungkan musik dan gerakan ke dalam kelas. Belajar gerak dan lagu adalah menyanyi dan latihan gerak tubuh, menurut buku Sandor 9 penerapan gerak dan lagu. Anak-anak dapat memperoleh manfaat dari belajar melalui lagu dan gerakan karena irama musik telah terbukti mempengaruhi sirkuit saraf otak. Bukan hanya itu, pada lagu dan gerak ini dapat meningkatkan kecerdasan pada pengembangan seni, bahasa, fisik, dan pengembangan emosional serta kognitif anak.

Zepe mengklaim bahwa ada lima cara di mana anak-anak mendapat manfaat dari gerakan dan lagu sambil belajar. Pertama, keterampilan motorik anak akan dilatih secara tidak langsung melalui gerakan sambil mendengarkan lagu (terutama pada anak yang masih sangat kecil). Semakin banyak keterampilan motorik anak dilatih, semakin bervariasi gerakan yang diberikan kepada mereka. Selain itu, anak-anak dapat memperkuat otak mereka dengan mendengarkan musik yang mereka sukai. Untuk menyebutkan beberapa contoh saja, kemampuan kognitif anak termasuk belajar, gerakan pinggang, dan bagian tubuh lainnya. Poin ketiga adalah bahwa menyanyi dan menari biasanya dilakukan dalam kelompok besar. Anak akan belajar beradaptasi dengan situasi baru dan berinteraksi dengan orang lain sebagai hasilnya. Akhirnya, anak-anak perlu berbaris dengan benar dan mendengarkan arahan guru

untuk berpartisipasi dalam aktivitas musik atau gerakan apa pun. Hal ini dapat melatih anak untuk disiplin. Terakhir, manfaat dari gerak dan lagu karena bagian dari senam, makna menstabilkan kondisi badan dan menyehatkan badan pada anak.

Melalui gerak dan lagu, dapat mempengaruhi anak dalam kesiapan untuk belajar. Hal ini dikarenakan, kegiatan gerak dan lagu sebagai sarana dalam mematangkan fisik pada seseorang. Dengan hal ini, maka akan mengoptimalkan perkembangan keterampilan anak, berpikir, dan lahirnya motivasi pada anak. Bukan hanya itu, kematangan fisik pada seseorang perlu juga persiapan secara perkembangan emosi dan intelektual. Melalui kegiatan gerak dan lagu, sebagai salah satu stimulus untuk mengoptimalkan hal tersebut. Pada gerak dan lagu, sangat menonjolkan aspek perkembangan motorik. Perlu diketahui, bahwa Gerakan dan kontrol motorik adalah dua aspek dari apa yang dikenal sebagai perkembangan motorik. Dengan cara yang sama seperti saraf seseorang matang, kemampuan motorik mereka juga. Berbeda dengan keterampilan motorik halus yang hanya melibatkan bagian tubuh tertentu (seperti jari tangan dan pergelangan tangan), keterampilan motorik kasar melibatkan seluruh tubuh anak Adapun proses pelaksanaan kegiatan gerak dan lagu agar optimalnya kreativitas, sosial dan kognitif pada anak melalui tiga tahapan, yaitu tahapan pertama persiapan. Dimana seorang pendidik harus menyiapkan lagu dan gerakan sesuai dengan tema materi dan kegiatan bermain sambil belajar dapat diberikan sesuai dengan indikator kemampuan anak. Kedua, Pelaksanaan, dalam tahapan ini pendidik melaksanakan proses kegiatan bermain sambil belajar melalui gerak dan lagu. Tema sebagai isis materi harus sesuai dengan kebutuhan anak, sebagian materi yang disampaikan pendidik harus dituangkan dalam lagu dan nyanyian harus diikuti dengan gerakan. Terakhir, penilaian atau Evaluasi, pada tahap ini harus dilakukan dengan cara mengamati atau observasi terhadap perkembangan anak yaitu dengan mengamati tingkah laku serta kegiatan yang dilakukan anak selama mengikuti kegiatan gerak dan lagu. Evaluasi yang dilakukan yaitu seputar pengulangan materi yang telah diberikan. Kemudian, anak menyanyikan kembali lagu dengan gerakan yang sudah diberikan baik sendiri mampu bersama-sama, serta terdapat kegiatan diskusi.

Kegiatan gerak dan lagu membuat sebagian besar anak memiliki kemampuan untuk menciptakan gerakan sendiri berasal dari imajinasi yang dinamakan sebagai sarana stimulus dari musik dan lagu yang dinyanyikan. Adapun lagu yang dimiliki bisa berasal dari audio visual atau hasil ciptaan dari pendidik sendiri. Pada kegiatan ini, sudah pasti anak juga akan meniru apa yang diperagakan oleh pendidik. Ini dapat membantu anak-anak mendapatkan kepercayaan diri dan keberanian untuk menunjukkan kepada dunia apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri mereka, dan juga dapat membantu mereka belajar menyesuaikan gerakan yang mereka lihat dalam demonstrasi dengan kebutuhan mereka sendiri.

Hubungan Sosial Emosional dengan Gerak dan Lagu

Meskipun ada banyak cara untuk mendorong pertumbuhan sosial dan emosional anak pada masa bayi dan balita, gerakan dan lagu adalah dua yang paling efektif. Gerakan musik disebut "gerakan dan lagu," dan terdiri dari bernyanyi sambil menggerakkan berbagai bagian tubuh mengikuti irama (Nisa, I., & Suwardi, S. (2019)). Gerak dan lagu merupakan media dan sarana dalam berekspresi dalam mengalihkan suatu ketakutan, kesedihan, kemarahan, dan lain sebagainya. Melalui gerak dan lagu sangat diharapkan mampu menimbulkan kesan yang bermakna bagi anak.

Bentuk-bentuk gerakan yang menarik yang dilakukan mengikuti irama lagu dan musik yang diaransemen disebut "gerakan kreatif". Kurikulum musik dan gerakan anak usia dini dirancang agar dapat didekati dan menyenangkan bagi pelajar termuda. (Kemendikbud, 1984). Dengan gerak dan lagu, bernyanyi bersama, bersinergi. Bernyanyi dan dengan jalan di tempat, mampu membangun kembali detak jantung yang berirama untuk anak, sehingga anak akan mendapatkan derap keteraturan kembali. Oleh karena itu perlu adanya suatu kegiatan yang dapat melatih para pendidik anak usia dini dalam memberikan rangsangan serta stimulus pada

anak, salah satunya melalui gerak dan lagu, salah satunya rangsangan dalam aspek perkembangan sosial dan emosi.

Tujuan dilakukannya gerak dan lagu meliputi pembentukan dan perkembangan aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan spiritual anak melalui kegiatan gerak dan nyanyian yang dilakukan secara teratur. Anak-anak mungkin menemukan kelegaan dari perasaan sulit melalui penggunaan gerakan dan lagu.

Anak-anak yang kecanduan dapat memperoleh manfaat dari efek terapeutik dari gerakan dan lagu. Setiap aktivitas yang melibatkan anak menggerakkan anggota tubuhnya kemungkinan besar akan menjadi saluran terpercaya untuk perasaannya. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sosial emosi dengan gerak dan lagu memiliki hubungan, di mana gerak dan lagu dapat dijadikan sebagai stimulus bagi anak agar nantinya anak mampu meluapkan emosi-emosi yang berada dalam tubuhnya. Serta gerak dan lagu juga dapat melatih sosial anak seperti ketika anak sedang melakukan gerak dan lagu nantinya pasti anak akan lebih banyak dalam berinteraksi dengan temannya.

KESIMPULAN

Sosial emosional merupakan kemampuan anak dalam melakukan respons atau melakukan interaksi sosial dengan orang yang berada di sekitarnya. Pembahasan sebelumnya menunjukkan bahwa anak-anak, dan khususnya di TK ABA Janturan, dapat mengambil manfaat dari penggunaan gerakan dan lagu untuk merangsang aspek perkembangan sosial dan emosional. Bernyanyi sambil bergerak mengikuti irama musik adalah apa yang kita maksudkan ketika kita berbicara tentang "gerakan dan lagu". Pengamatan awal yang dilakukan oleh para peneliti di TK Janturan ABA mengungkapkan bahwa anak-anak masih memperhatikan dan meniru gerakan model peneliti, dan bahwa mereka tidak memiliki interaksi sosial yang baik dengan teman sebaya bahkan dengan orang dewasa yang ada di lingkungan sekitar anak.

Temuan studi menyarankan bahwa peneliti harus menggunakan metode gerak dan lagu dalam studi lanjutan yang ditujukan untuk anak-anak karena pendekatan ini menarik bagi mereka karena menyenangkan, sederhana, dan mudah diterapkan. Akibatnya, anak-anak dapat memperoleh manfaat dari kegiatan ini dalam hal pertumbuhan sosial dan emosional mereka, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain dan lingkungan terdekat mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan kesehatan sehingga kami dapat melakukan penelitian dan menulis artikel ini dengan lancar. Terima kasih kepada kedua orang tua kami yang senantiasa mendukung kami. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing kami yaitu Ibu Dr. Riana Mashar, S.Psi., M.Si., Psiko, yang telah memberikan dukungan serta semangat bagi kami dan juga terima kasih kepada para guru dan karyawan di TK ABA Janturan yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian dan penulisan artikel kami ini serta kepada teman-teman anggota kelompok yang telah bekerjasama dengan baik sehingga artikel ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSI PADA ANAK USIA PRASEKOLAH. *Pandawa : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 31–47. <https://doi.org/10.53800/Wawasan.V3i1.131>

- Ekawira, U. R., Indonesia, U. P., Serang, K., & Kasar, P. M. (2016). *ANALYSIS METHOD OF MOTION AND SONG FOR. 4*.
- Huwaina, I. (2018). Perkembangan Sosial Emosional Anak Melalui Permainan Gerak Dan Lagu Di Taman Kanak-Kanak Assalam I Sukarame Bandar Lampung. *Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri, Raden Intan Lampung*, 1–96.
- Lubis, M. Y. (2019). MENGEMBANGKAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI MELALUI BERMAIN. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1).
- Nisa, I., & Suwardi, S. (2019). Stimulasi Gerak Lokomotor Anak Usia 1-4 Tahun Melalui Metode Gerak Dan Lagu. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.36722/Jaudhi.V1i2.571>
- Panji Ramadan, M., & Arobbi, J. (2022). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Gerak Dan Lagu. *Jurnal El-Audi*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.56223/Elaudi.V3i1.42>
- Qudsyi, H. (2010). Perkembangan Program Anak Usia Dini Dalam Perspektif Developmentally Appropriate Practice. *Buletin Psikologi*, 18(0651), 7553020. <https://doi.org/10.29408/Jga.V4i01.2233>
- Rahardjo, B., & Hidayati, P. (2019). Pengembangan Strategi Pembelajaran Gerak Dan Lagu Untuk Optimalisasi Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Tunas Rimba 1 Dan Tk Insan Cita Madani Samarinda. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 35–48. <https://doi.org/10.36706/Jtk.V6i1.8349>
- TUNGKA, M., & ZUAMA, S. N. (2019). *PENGARUH KEGIATAN GERAK DAN LAGU TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK DI KELOMPOK B1 TK ANATAPURA LOLU KECAMATAN SIGI BIROMARU. 5*, 1–13.
- Uce, L. (2017). MASA EFEKTIF MERANCANG KUALITAS ANAK. *Jurnal Pendidikan Anak*, 30(6), 8–10. <https://doi.org/10.1042/Bio03006008>
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72–79.
- Widhianawati, N. (2011). Pengaruh Pembelajaran Gerak Dan Lagu Dalam Meningkatkan Kecerdasan Musikal Dan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 2(2), 154–163.