

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya (Maysa, 2019). Tingkat stres yang dimiliki orang tergantung pada individu masing - masing. Individu yang mengelola stres dengan baik akan menimbulkan situasi yang baik pula di lingkungannya. Stres merupakan salah satu kondisi individu yang dipengaruhi oleh perubahan lingkungannya. Kondisi stres dapat menyebabkan penderita tidak nyaman baik pada seseorang maupun terhadap lingkungannya. Selanjutnya stres menjadi suatu kondisi yang bersifat dinamis karena menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi individu, bisa berupa peluang maupun tantangan (Rosidah, 2021)

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Stres merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres memberi

dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual. Stresor merupakan problem-problem psikologis yang selalu terjadi pada diri individu. Terjadinya stres karena stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Stresor dalam kehidupan individu merupakan sesuatu hal yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kewaspadaan, kematangan kepribadian dan kompetisi dalam kehidupan (Andriyani, 2019)

2. Jenis- Jenis Stres

Fakta menunjukkan bahwa banyak orang menilai stres itu selalu berkonotasi negatif dan menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan psikis. Stres tidak selamanya berdampak buruk meskipun biasa dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif. Stres akan menjadi positif apabila memberi peluang untuk berhasil. Stres dapat memberi pengaruh baik yang disebut dengan eustress atau sebaliknya memberi pengaruh negatif yang disebut dengan distress (Bunyamin, 2021).

a. Distress (Negatif Stres)

Distress adalah jenis stres yang mengancam dan berbahaya bagi diri seseorang yang mengalami tekanan tersebut, seperti tuntutan tugas akademik yang berlebihan, tuntutan kerja di luar batas kemampuan individu untuk menyelesaikannya atau suatu tuntutan yang tidak disenangi yang menguras energi yang berakibat pada menurunkan

motivasi dan imunitas individu sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Keadaan seperti inilah yang selama ini disebut oleh sebagian besar masyarakat sebagai stres. Jenis stres ini yang membawa individu dalam kondisi atau keadaan masalah yang sangat merugikan karena individu mengalami perasaan-perasaan negatif seperti ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan (Roosyiana, 2022)

b. Eustress (Good Stres)

Eustress berbeda dengan distress yang mengancam kesejahteraan dan keselamatan diri. Eustress memberi dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Eustress adalah hasil dari respons terhadap stres yang bersifat baik, positif, dan konstruktif dapat meningkatkan motivasi bagi individu yang mengalaminya. Eustress mampu mendorong manusia agar dapat lebih berprestasi, lebih tertantang dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, meningkatkan kinerja, berjangka pendek, terasa menarik dan masih dalam batas kemampuan (Sitinjak et al., 2023)

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres

a. Faktor Genetika

Faktor genetika merupakan salah satu pemicu stres, di mana faktor-faktor ini berkembang sebelum lahir yang bisa saja mengganggu proses perkembangan janin dalam kandungan. Seperti ibu hamil yang suka mengonsumsi makanan tidak sehat, merokok, meminum alkohol akan

bisa merusak perkembangan janin seperti tidak berfungsi organ maupun tingkah laku abnormal (Pati,2022)

b. Faktor Psikologis

Seseorang yang menghadapi masalah kehidupan mungkin berperan dalam munculnya stres. *Negative thinking*, iri hati, kurang percaya diri, sering merasa cemas, terlalu bergantung pada orang lain, terlalu berharap pada diri sendiri merupakan ciri orang yang gampang terkena stres (Pati, 2022),

c. Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan dapat memengaruhi stres karena adanya perubahan lingkungan dan ketidakmampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan. Misalnya berpindah tempat tinggal, di PHK, ditinggal keluarga yang meninggal dan lain-lain (Pati, 2022).

d. Faktor Biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness* model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah dari pada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit (Pati, 2022).

e. Faktor Kognitif dan Perilaku

Sudut pandang kognitif berkaitan dengan penilaian kognitif di mana menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres (Pati, 2022).

4. Tanda dan Gejala Stres

Tanda dan gejala menurut Wilkinson di penelitian (Palupi, 2021) sebagai berikut:

a. Reaksi Emosi.

Reaksi yang muncul dalam bentuk perasaan tertekan, tegang, kekhawatiran atau ketakutan, meningkatnya kejengkelan, frustrasi, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mengambil keputusan serta berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang dan gembira.

b. Reaksi Fisik.

Stres dapat mengakibatkan otot-otot menegang, jantung berdebar tidak teratur, pernapasan lebih cepat dan pendek, berkeringat, kewaspadaan berlebihan, perubahan nafsu makan, mual, sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa sakit atau nyeri tidak jelas, lelah dan lemas

c. Reaksi Perilaku.

Reaksi ini sering kali muncul dalam pikiran yang berubah ubah, menangis, gugup, suka mengeluh, dan sering mengharapkan untuk dipahami sepenuhnya oleh orang lain.

5. Tingkat Stres

Adapun tingkatan stres dibagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut:

a. Stres Ringan

Stres yang dialami perempuan ini kemungkinan dipengaruhi karena adanya keberadaan pasangan (suami) sebagai partner dalam mengatasi masalahnya dan sebagai penopang dalam keluarga. Serta adanya *support system* yang baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar bisa menjadi dukungan psikologis bagi orang tua. Bisa juga kebanyakan orang tua atau responden memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi sehingga mempengaruhi pola pikir mereka dalam menghadapi persoalan hidup. Stres ringan yang dialami ibu ini diantaranya sering merasa letih tanpa sebab, semangat meningkat dan memiliki banyak tidur (Patonah et al., 2021)

b. Stres Sedang

Stres sedang ini lebih mengarah pada situasi yang sering memicu rasa marah secara tiba-tiba dalam merespons sesuatu. Dalam hal ini saat menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan anak tidak sepenuhnya mendapatkan solusi dan menemui penyelesaian yang baik, memiliki pasangan (suami) namun tidak sepenuhnya menjadi *support system* yang mendukung, lingkungan rumah yang tidak menghadirkan kenyamanan sehingga banyak menjadi penyebab munculnya emosi negatif. Perasaan-perasaan tegang yang dialami adalah salah satu penyebab dari rasa ketidaknyamanan yang diterima

dari emosi negatif seseorang. Selain itu juga mengalami lelah yang berlebihan, menyebabkan gangguan tidur, merasa sakit, otot - otot merasa tegang. Melihat tingkatan stres yang dialami oleh orang tua dari data tersebut, khususnya ibu, ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk meminimalisir stres supaya tidak begitu mendarah dalam diri. Perlu adanya langkah yang perlu dilakukan (Patonah, 2021)

c. Stres Tinggi

Situasi yang lama dirasakan oleh seorang dapat berlangsung beberapa minggu, sampai beberapa bulan, tahun, misalnya penyakit kronis, hubungan suami istri yang tidak harmonis, perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat (Pati, 2022)

6. Kuesioner Stres

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PSS (*Perceive Stress Scale*). PSS (*Perceive Stress Scale*) merupakan alat ukur yang dapat menentukan tingkatan stres yang dimiliki oleh seseorang yang dikembangkan oleh Cohen Kamarck dan Mermelstein (1983). yaitu PSS (*Perceive Stress Scale*) menanyakan keadaan seseorang dalam 1 (satu) bulan terakhir, di mana terdapat 10 pertanyaan sebagai berikut

Tabel 2.1 Kuesioner PSS (*Perceive Stress Scale*)

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan Anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan Anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat Anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga Anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	Skor					

Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7

& 8) kemudian menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan (Handayani, 2020). Tata cara melakukan pengisian kuesioner PSS (*Perceive Stress Scale*) sebagai berikut:

- a. Tidak pernah diberi skor 0
- b. Hampir tidak pernah diberi skor 1
- c. Kadang-kadang diberi skor 2
- d. Cukup sering skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4 Semua

Setelah jawaban sudah terjawab semua kemudian skor dijumlah dan tingkat stres dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. stres ringan (skor total 1-13)
- b. stres sedang (skor total 14-26)
- c. stres tinggi (skor total 27-40)

2.1.2 Konsep Perkembangan Emosional Anak

1. Pengertian Perkembangan Emosional Anak

Menurut Riana Mashar dalam penelitian Sari et al., 2020 mengungkapkan bahwa perkembangan emosional yaitu kemampuan untuk mengendalikan, mengolah, dan mengontrol emosi agar mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi. Perkembangan emosi merupakan suatu keadaan yang lebih kompleks di mana pikiran dan perasaan ditandai dalam bentuk perubahan biologis yang muncul akibat dari perilaku individu baik berupa perasaan, nafsu maupun

suasana mental yang tidak terkontrol. Sehingga setiap anak pada fasenya mengalami perkembangan emosi (Marsari et al., 2021). Anak-anak pada tingkat prasekolah sering kali mengalami emosi kesadaran diri dan menjadi semakin sensitif pada pujian dan kritikan orang lain. Jika anak-anak selalu dipuji, mereka akan merasa bangga dan yakin diri terhadap kemampuan mereka. Namun sebaliknya, jika mereka dimarahi karena tingkah laku yang salah, mereka akan merasakan perasaan bersalah walaupun hal itu tidak sengaja dilakukannya (Kewa et al., 2022).

2. Fase Perkembangan Emosional Anak

Perkembangan emosional terbagi menjadi lima fase menurut Yusuf dalam buku yang berjudul Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya (2015) sebagai berikut:

a. Fase Bayi (0-2 Tahun)

Periode ini dibagi menjadi tiga tahap utama:

1) Usia 0-8 Minggu

Pada tahap ini, emosi bayi sangat dipengaruhi oleh kebutuhan fisik. Perasaan bayi cenderung sederhana, yaitu senang atau tidak senang. Contohnya, bayi akan tidur nyenyak atau tersenyum ketika merasa kenyang, hangat, dan nyaman, namun akan menangis jika lapar, haus, kedinginan, atau merasa sakit.

2) Usia 8 Minggu-1 Tahun

Pada tahap ini, perkembangan emosional mulai terlihat. Bayi menunjukkan rasa senang dengan tersenyum ketika melihat benda menarik, seperti mainan yang tergantung di depan matanya, dan merasa tidak nyaman (menangis) saat berhadapan dengan orang atau benda asing. Perasaan bayi mulai lebih bervariasi, berkembang dari senang dan tidak senang menjadi emosi seperti marah, takut, jengkel, dan terkejut.

3) Usia 1-3 Tahun

Pada tahap ini, emosi bayi mulai lebih terarah kepada orang, benda, atau makhluk lain. Seiring perkembangan bahasa yang dimulai sekitar usia dua tahun, anak mulai mampu mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata dan emosi. Namun, emosi pada fase ini cenderung labil (mudah berubah) dan reaktif (mudah terpengaruh, tetapi tidak bertahan lama).

b. Fase Prasekolah (4-6 Tahun)

Pada usia ini, anak mulai memahami dirinya sebagai individu yang berbeda dari orang lain atau benda di sekitarnya. Kesadaran ini muncul melalui pengalaman bahwa tidak semua keinginannya dapat dipenuhi oleh orang lain atau objek tertentu. Anak mulai menyadari adanya konflik antara keinginannya sendiri dengan keinginan orang lain, sehingga ia menyadari bahwa orang lain tidak selalu dapat memenuhi kebutuhannya. Bersamaan dengan itu, anak mengembangkan rasa harga diri dan

kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan, terutama orang tua. Jika pengakuan ini tidak diberikan, seperti ketika anak diperlakukan dengan keras atau kurang kasih sayang, anak dapat menjadi keras kepala atau menentang, atau sebaliknya, menyerah dengan sikap penurut yang disertai rasa percaya diri rendah dan sifat pemalu.

c. Fase Anak Sekolah (6-12 Tahun)

Masa ini ditandai dengan puncak perkembangan emosi. Pada awal masa sekolah dasar, anak memiliki emosi yang sangat sensitif dan reaktif terhadap situasi atau peristiwa sosial. Anak cenderung menunjukkan emosi negatif yang temperamental, seperti mudah tersinggung, marah, sedih, atau murung.

d. Fase Dewasa

Pada fase ini, individu diharapkan mampu mengenali emosi yang dirasakannya serta mengetahui cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi tersebut.

3. Karakteristik Perkembangan Emosional Anak

Karakteristik perkembangan emosional pada anak memberikan gambaran mengenai karakter yang dimiliki oleh anak. Karakter yang dimiliki setiap anak memiliki perbedaan, perbedaan ini yang harus diperhatikan agar perkembangan emosional anak tidak bermasalah yang berdampak pada kehidupan sosial emosional anak. Menurut Andayani, 2021 karakteristik perkembangan sosio emosional dibagi menjadi tiga tempramen yaitu:

- a. Pertama, anak yang mudah diatur mudah beradaptasi dengan pengalaman baru, senang bermain dengan mainan baru, tidur dan makan secara teratur dan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan di sekitarnya.
- b. Kedua, anak yang sulit diatur seperti sering menolak rutinitas sehari-hari, sering menangis, butuh waktu lama untuk menghabiskan makanan dan gelisah saat tidur.
- c. Ketiga, anak yang membutuhkan waktu pemanasan yang lama, umumnya terlihat agak malas dan pasif, jarang berpartisipasi secara aktif dan sering kali menunggu semua hal diserahkan kepadanya.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional Anak

Anak yang memiliki perkembangan emosional yang normal dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional pada anak di dalam buku *Perkembangan Sosial Emosional Anak Gifted* oleh Julia Maria Van tiel, 2019 sebagai berikut::

- a. Faktor Bawaan

Pada faktor bawaan ini merupakan faktor alamiah yang dimiliki oleh anak. anak dibagi menjadi 2 yaitu, kelompok dengan bawaan normal dan kelompok yang tidak normal. Pada kelompok anak yang tidak normal perlu dukungan ekstra karena dalam perkembangan otaknya mengalami gangguan sehingga di kemudian hari menyebabkan masalah dalam perkembangan. Gambaran faktor bawaan temperamen anak yang berpengaruh dalam perkembangan emosional anak dibagi menjadi sebagai berikut:

- 1) Anak dengan temperamen yang sulit (anak – anak terlalu keras dan kurang sopan)
- 2) Anak dengan temperamen yang terlalu tipis (anak- anak yang tidak memberikan reaksi atau bereaksi sangat sedikit)
- 3) Anak- anak yang mempunyai temperamen rata – rata (bereaksi tidak terlalu keras tetapi juga tidak terlalu lemah)

Temperamen anak dapat kita lihat mulai masih bayi dan biasanya anak dengan temperamen yang keras atau terlalu lemah akan berdampak pada perkembangan emosional pada kemudian hari. Selain itu, lingkungan negatif anak yang memiliki temperamen yang keras atau terlalu lemah sejak bayi akan lebih berisiko tinggi dalam perkembangan emosional anak.

b. Faktor Keluarga

Dalam mengembangkan perkembangan emosional anak, orang tua memiliki peran yang sangat penting. Orang tua akan membentuk anak kepribadian anak, baik dari fisik atau psikologis. Perkembangan emosional akan baik apabila anak merasa aman dan nyaman di lingkungannya. Faktor keluarga dalam membentuk perkembangan emosional anak dipengaruhi sebagai berikut:

- 1) Gaya Pengasuh

Gaya pengasuh antar keluarga memiliki pola yang berbeda, sehingga setiap anak memiliki keunikan tersendiri. Dalam melakukan asuhan ada dua aspek yang perlu diperhatikan yaitu

faktor proteksi dan faktor risiko. Faktor proteksi yaitu kemampuan bertanggung jawab, kesensitifan, kasih sayang, dan dukungan. Faktor risiko yaitu tak ada rasa kasih sayang, acuh tak acuh, penelantaran, agresi dan penekanan atau kekerasan pada anak. Kedua faktor tersebut akan berdampak pada perkembangan emosional anak sehingga sebagai orang tua harus dapat menerapkan gaya pola asuh yang sesuai.

2) Kondisi Psikis Orang Tua

Kondisi psikologis orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Masalah seperti depresi, kecemasan, stres, kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah, serta rendahnya rasa percaya diri orang tua dapat menjadi faktor risiko utama yang menghambat perkembangan anak. Ketika orang tua terlalu sibuk menangani masalah pribadi mereka, perhatian dan dukungan terhadap anak menjadi berkurang. Akibatnya, anak kehilangan figur tempat berbagi dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional anak, menyebabkan gangguan dalam kemampuan mereka menjalin hubungan dan mengelola emosi dengan baik

3) Faktor Lingkungan Masyarakat

Kondisi sosial ekonomi memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional anak, meskipun tidak secara langsung.

Faktor seperti kualitas perumahan yang buruk, rendahnya pendapatan, pengangguran, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat menambah tekanan bagi keluarga. Orang tua yang hidup dalam situasi ini sering kali kekurangan akses ke pendidikan dan sumber daya yang diperlukan untuk memberikan pengasuhan yang optimal. Akibatnya, perhatian, bimbingan, dan dukungan emosional terhadap anak menjadi kurang memadai.

Namun, perlu diingat bahwa kondisi sosial ekonomi yang lebih baik tidak selalu menjamin pengasuhan yang mendukung perkembangan anak. Meskipun akses ke sumber daya lebih luas, pola pengasuhan yang kurang baik tetap dapat berdampak negatif pada kemampuan anak untuk mengembangkan keterampilan emosional. Oleh karena itu, kualitas pengasuhan dan hubungan emosional antara orang tua dan anak tetap menjadi faktor utama dalam mendukung perkembangan anak, terlepas dari latar belakang sosial ekonomi.

5. Bentuk – Bentuk Emosi Pada Anak

Dalam mengungkapkan emosi anak memiliki berbagai macam bentuk emosi yang disalurkan. Adapun bentuk bentuk- bentuk emosi pada anak menurut Darmiah, 2020 yaitu sebagai berikut:

a. Rasa Takut

Takut yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang membahayakan.

Rasa takut terhadap sesuatu, akan berlangsung melalui tahapan

- 1) Mula-mula tidak takut, karena anak belum sanggup melihat kemungkinan yang terdapat pada objek.
- 2) Timbulnya rasa takut setelah mengenal bahaya.
- 3) Rasa takut bisa hilang kembali setelah mengetahui cara-cara menghindari bahaya.

b. Rasa malu

Rasa malu merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa.

c. Rasa canggung

Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan ada objek atau situasi. Rasa canggung berbeda dengan rasa malu dalam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal dan memakai pakaian seperti tidak biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh keragu - ragan tentang penilaian orang lain terhadap perilaku atau diri seseorang. Oleh karena itu rasa canggung merupakan keadaan khawatir yang menyangkut kesadaran diri.

d. Rasa khawatir

Rasa khawatir biasanya dijelaskan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri. Rasa khawatir timbul karena

membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Kekhawatiran adalah normal pada masa kanak-kanak, bahkan pada anak-anak yang penyesuaiannya paling baik sekalipun.

e. Rasa Cemas

Rasa cemas ialah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakkan, dan merasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu, dan disertai pula dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dicapai.

f. Rasa marah

Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya adalah karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia yang dini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

g. Rasa cemburu

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang.

h. Kegembiraan

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriang, kesenangan, atau kebahagiaan. Setiap anak berbeda beda

intensitas kegembiraan dan jumlah kegembiraannya serta cara mengekspresikannya sampai batas-batas tertentu dapat diramalkan. Sebagai contoh ada kecenderungan umur yang dapat diramalkan, yaitu anak-anak yang lebih muda merasa gembira dalam bentuk yang lebih mencolok dari pada anak-anak yang lebih tua.

i. Duka cita

Duka cita adalah trauma psikis, suatu kesengsaraan emosional yang disebabkan oleh hilangnya sesuatu yang dicintai.

j. Keingintahuan

Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak. Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu dilingkungan mereka, termasuk diri sendiri.

6. Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Emosional Anak

Perkembangan emosional pada anak prasekolah merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan oleh orang tua. Perkembangan emosional ini memiliki dampak jangka panjang pada kehidupan mereka di masa depan. Orang tua memiliki peran penting dalam membantu tantangan dalam perkembangan emosional anak. Adapun peran orang tua dalam perkembangan emosional anak menurut Rianti et al., 2023 sebagai berikut.

a. Pendidik

Orang tua memiliki peran utama sebagai pendidik pertama bagi anak-anak, terutama dalam memberikan dasar pendidikan awal di lingkungan keluarga. Tanggung jawab membangun fondasi pendidikan

seorang anak sebagian besar berada di tangan orang tua, khususnya ibu. Dalam hal ini, orang tua mendidik anak melalui pembentukan kebiasaan positif dan menjadi teladan, yang bertujuan untuk mengembangkan rasa percaya diri serta sikap saling menghormati pada anak. Anak akan menyimpan dalam ingatannya apa yang mereka lihat, dengar, dan lakukan bersama orang tua, yang kemudian akan mereka tiru. Karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk memberikan contoh yang baik dan membiasakan perilaku positif dalam mendukung perkembangan emosional.

b. Pembimbing

Selain memberikan pendidikan agar anak tumbuh menjadi pribadi yang sukses dan bermanfaat, orang tua juga bertanggung jawab untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Dalam kehidupan bermasyarakat, anak-anak akan berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga orang tua perlu membimbing mereka dalam menjalin hubungan yang positif. Sebagai orang tua harus bisa membimbing, mengarahkan, dan menanamkan perilaku yang baik sejak dini sehingga di masa depan memiliki perilaku baik.

Orang tua dapat melatih anak untuk berbagi makanan, bermain bersama, meminjamkan mainan, atau bersepeda dengan teman-teman mereka. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak mengembangkan kemampuan emosional, tetapi juga memperkuat keterampilan komunikasi mereka. Melalui interaksi saat bermain, anak-anak belajar

menyampaikan ide dengan jelas dan memahami pesan yang disampaikan oleh teman-temannya, sehingga kemampuan bahasa mereka ikut berkembang.

c. Pengawas

Orang tua juga berperan sebagai pengawas ketika anak-anak bermain, baik di rumah maupun di luar. Kehadiran orang tua saat mengawasi memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak, karena mereka merasa terlindungi. Di sisi lain, orang tua juga merasa lebih tenang karena dapat memastikan anak-anaknya bermain dengan aman dan terhindar dari bahaya.

Sebagai contoh, orang tua biasanya memantau anak yang sedang belajar bersepeda bersama teman karena belum sepenuhnya mahir, atau mengawasi anak yang bermain pasir untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Meski demikian, pengawasan ini sering dilakukan dari kejauhan agar anak tetap memiliki kesempatan untuk belajar mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang tua. Dengan cara ini, pengawasan tetap berlangsung tanpa mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan kemandiriannya.

d. Fasilitator

Orang tua sebagai fasilitator bagi anak-anak mereka di rumah dengan menyediakan fasilitas bermain yang dapat mendukung perkembangan emosional anak. Salah satu contoh yaitu orang tua memberikan alat

permainan masak-masakan lengkap dengan sayur dan buah-buahan untuk anak perempuan mereka. Hal ini memungkinkan anak-anak bermain masak-masakan bersama teman-temannya, saling bergantian, berkomunikasi, dan saling menghargai. Selain itu, orang tua juga menyediakan permainan lego untuk merangsang kreativitas anak. Anak-anak dan teman-temannya bisa saling berbagi dan menyusun lego sesuai imajinasi mereka, yang membantu perkembangan sosial, emosional, dan bahasa mereka.

e. Teman

Sebagai individu yang lebih memahami karakter anaknya, orang tua memiliki peran sebagai teman dalam mendukung perkembangan emosional anak. Keterlibatan orang tua dalam bermain dan berinteraksi langsung dengan anak sangat penting, karena hal itu memungkinkan orang tua untuk melatih keterampilan emosional anak. Dengan demikian, anak dapat belajar bagaimana bersikap dalam situasi bermain dan mampu mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang tepat sesuai dengan keadaan.

7. Kuesioner Perkembangan Emosional Anak

Kuesioner perkembangan emosional anak merupakan alat yang digunakan untuk mendeteksi adanya permasalahan atau penyimpangan pada anak prasekolah. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE). Kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) merupakan kuesioner pada anak usia 36 bulan sampai 72 bulan yang dijadwalkan setiap 6

bulan sekali untuk mendeteksi adanya penyimbangan atau permasalahan pada perkembangan emosional pada anak prasekolah (Kemenkes, 2018) . Kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) sendiri terdapat 14 pertanyaan yang akan mengenali problem perilaku emosional anak sebagai berikut:

Tabel 2.2 Kuesioner KMPE (Kuesioner masalah perilaku emosional)

No.	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	<p>Apakah anak Anda sering bereaksi negatif, marah atau tegang tanpa sebab yang jelas?</p> <p>(bereaksi negatif contohnya rewel, tidak sabaran, banyak menangis, mudah tersinggung atau bereaksi berlebihan bila merasa situasi tidak seperti yang diharapkannya atau kemampuannya tidak terpenuhi)</p>		
2.	<p>Apakah anak Anda tampak lebih memilih untuk menyendiri atau bermain sendiri, atau menghindari dari anak seumurnya atau orang dewasa?</p> <p>(ingin sendirian, menyendiri dengan ekspresi murung, tidak bersemangat, sedih, atau kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasa sangat dinikmati).</p>		
3.	<p>Apakah anak Anda cenderung bersikap menentang?</p> <p>(membantah, melawan, tidak mau menurut atau melakukan hal yang sebaliknya dari apa yang diminta, serta tampak tidak peduli ketika diberitahu atau ditegur)</p>		
4.	<p>Apakah anak Anda mudah takut atau cemas berlebihan tanpa sebab yang jelas?</p> <p>(misalnya takut pada binatang atau benda yang tidak berbahaya, terlihat cemas ketika tidak melihat ibu/pengasuhnya)</p>		
5.	<p>Apakah anak Anda sering sulit berkonsentrasi, perhatiannya mudah teralihkan atau banyak bergerak/tidak bisa diam?</p> <p>(misalnya anak tidak bisa bertahan lama untuk bermain dengan satu permainan, mudah mengalihkan perhatian bila ada hal lain yang lebih menarik seperti bunyi atau gerakan, tidak bisa duduk</p>		

	dengan tenang, banyak bergerak atau cenderung berjalan/berlari mondar-mandir)		
6.	<p>Apakah anak Anda lebih banyak menempel/selalu minta ditemani, mudah cemas dan tidak percaya diri?</p> <p>(seakan minta perlindungan atau minta ditemani pada berbagai situasi, terutama ketika berada dalam situasi baru atau ada orang yang baru dikenalnya; mengekspresikan kecemasan serta terlihat tidak percaya diri)</p>		
7.	<p>Apakah anak Anda menunjukkan adanya perubahan pola tidur? (seperti sulit tidur, terjaga sepanjang hari, sering terbangun di waktu tidur malam oleh karena mimpi buruk, mengigau, menangis dalam tidurnya)</p>		
8.	<p>Apakah anak Anda mengalami perubahan pola makan dari yang biasanya?</p> <p>(kehilangan nafsu makan, tidak mau makan sama sekali, atau sebaliknya makan berlebihan, sangat memilih jenis makanan atau membiarkan makanan lama dimulut tanpa dikunyah/diemut)</p>		
9.	<p>Apakah anak Anda sering kali mengeluh sakit kepala, sakit perut atau keluhan fisik lainnya dalam waktu-waktu tertentu?</p>		
10.	<p>Apakah anak Anda mudah putus asa atau frustrasi dan sering menunjukkan emosi yang negatif?</p> <p>(seperti sedih atau kecewa yang berkepanjangan, mudah mengeluh, marah atau protes. Misal ketika anak merasa kesulitan dalam menggambar, lalu berteriak minta tolong, marah atau kertasnya disobek)</p>		
11.	<p>Apakah anak Anda menunjukkan kemunduran pola perilaku dari kemampuan yang sudah dimilikinya?</p> <p>(seperti mengompol kembali, menghisap jempol, atau tidak mau berpisah dengan orang tua/pengasuhnya)</p>		
12.	<p>Apakah anak Anda sering berkelahi, bertengkar, atau menyerang anak lain baik secara verbal maupun non-verbal?</p>		

	(seperti misalnya mengejek, menjeriaki, merebut permainan, atau memukul temannya)		
13.	Apakah anak Anda sering diperlakukan tidak nyaman oleh anak lain atau orang dewasa? (seperti misalnya ditinggal bermain, dihindari, diejek, dikata-katai, direbut mainannya atau disakiti secara fisik)		
14.	Apakah anak Anda cenderung berperilaku merusak atau cenderung selalu ingin menang atau menguasai? (misalnya merusak benda, menyakiti dirinya atau binatang)		
	Total		

Cara untuk mengisi kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) yaitu sebagai berikut:

- a. Tanyakan setiap pertanyaan dengan pelan, jelas, dan nyaring, satu persatu perilaku yang tertulis pada kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) kepada orang tua/ pengasuh anak
- b. Catat jawaban YA, kemudian hitung jawaban YA

Kemudian untuk interpretasi pada kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) yaitu apabila tidak ada jawaban YA, maka anak dinyatakan normal dalam perkembangan emosional anak dan apabila ada jawaban YA, maka kemungkinan anak mengalami masalah perilaku emosional. Intervensi yang dapat dilakukan pada kuesioner masalah perilaku emosional (KMPE) jika terdapat jawaban YA sebagai berikut:

- a. Bila ada jawaban YA hanya 1 (satu):
 - 1) Lakukan konseling kepada orang tua menggunakan buku pedoman pola asuh yang mendukung perkembangan anak
 - 2) Lakukan evaluasi setelah 3 bulan, bila tidak ada perubahan rujuk ke rumah sakit yang memberi pelayanan rujukan tumbuh kembang atau memiliki fasilitas pelayanan kesehatan jiwa
- b. Bila ada jawaban YA ditemukan ≥ 2 (dua) atau lebih:
 - 1) Rujuk ke rumah sakit yang memberi pelayanan rujukan tumbuh kembang atau memiliki fasilitas pelayanan kesehatan jiwa. Rujukan harus disertai informasi mengenai jumlah dan masalah mental emosional yang ditemukan.

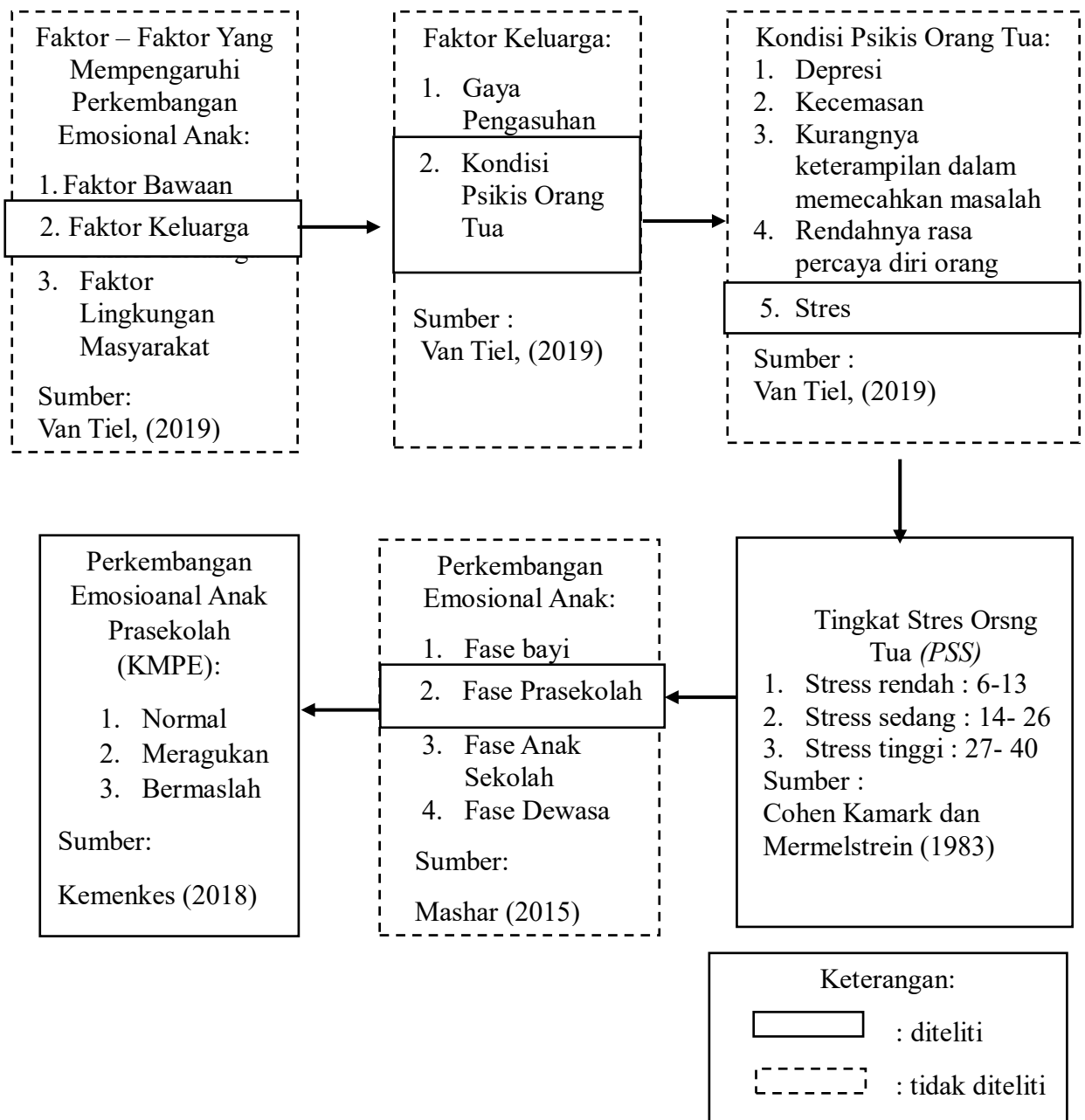
2.1.3 Hubungan Tingkat Stres Orang Tua dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Prasekolah

Tingkat stres yang dialami orang tua memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan emosional anak. Stres yang tinggi pada orang tua dapat mengubah cara mereka berinteraksi dengan anak. Ketika orang tua merasa tertekan, mereka mungkin menjadi lebih mudah marah atau kurang sabar, yang dapat mengakibatkan pola asuh yang lebih keras atau kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Hal ini dapat menyebabkan anak merasa tidak aman dan meningkatkan risiko masalah emosional seperti kecemasan atau depresi. Pola asuh yang responsif, terbuka, dan hangat cenderung berkaitan dengan hasil yang lebih positif dalam perkembangan emosional anak (Putra, 2024)

Tingkat stres orang tua juga berpengaruh pada kualitas hubungan antara orang tua dan anak sangat dipengaruhi oleh tingkat stres orang tua. Hubungan yang positif, ditandai dengan dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka, membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, konflik atau ketidakstabilan dalam hubungan dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Orang tua harus memberi kenyamanan pada anak dengan memberikan rasa aman agar anak dapat menceritakan perasaan yang dimiliki (Aditya et al., 2023)

Pada penelitian Tobing et al., (2018) dengan judul “Hubungan stres orang tua terhadap emosional anak pada pembelajaran *online* di MTs Ar-Rahman Ciracas” menyebutkan bahwa tingkat stres yang dialami orang tua berpengaruh terhadap emosional anak. Dalam penelitian ini, stres yang dimiliki oleh orang tua diakibatkan dari anak malas belajar, terbatasnya media pembelajaran yang mendukung, kesulitan untuk membeli kuota, anak kurang respons ketika diajak mengerjakan tugas, anak sudah bosan dengan metode daring, dan orang tua yang kurang menguasai IT, sehingga menimbulkan lonjakan perasaan emosi pada saat mendampingi anak belajar yang nantinya mempengaruhi perkembangan emosional anak.

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres Orang Tua dengan Perkembangan Emosional pada Anak Prasekolah

Proses perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor keluarga. Faktor keluarga dipengaruhi oleh gaya pengasuhan dan

kondisi psikis orang tua, di mana salah satu faktor kondisi psikis orang tua dipengaruhi oleh stres yang dimiliki oleh orang tua.

2.4 Hipotesis

H₀ : tidak ada hubungan tingkat stres orang tua dengan perkembangan emosional pada anak prasekolah

H₁ : ada hubungan tingkat stres orang tua dengan perkembangan emosional pada anak prasekolah