

### **Abstraks**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pelatihan pemahaman emosi dalam meningkatkan pemahaman emosi anak retardasi mental ringan. Metode yang digunakan untuk melatih pemahaman emosi dengan menggunakan kartu emosi. Anak diminta untuk memegang dengan tepat kartu emosi, menjawab emosi yang sedang ditunjukkan oleh tokoh pada kartu emosi, memperagakan emosi sehari-hari selanjutnya mengidentifikasi suatu kejadian atau situasi berdasarkan emosi. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan dua orang subjek yang telah terdiagnosa retardasi mental ringan. Hasil yang diperoleh adalah pelatihan pemahaman emosi memberikan efek dalam meningkatkan pemahaman emosi pada subjek pertama namun tidak memberikan efek pemahaman emosi pada subjek kedua.

**Kata kunci : Retardasi mental ringan, pemahaman emosi, kartu emosi**

### **Abstract**

*Mild mental retardation. The method used to practice understanding the log using log cards. The child is asked to hold the emotion card correctly, answer the emotion that is being shown by the character on the emotional card, demonstrating the emotions everyday, then identifying an event or situation based on emotion. This study used a quasi experimental design with two subjects who had been diagnosed with mild mental retardation. The results obtained were that emotional understanding training had an effect in increasing emotional understanding in the first subject but did not have an effect on understanding emotions in the second subject.*

**Keywords:** *Mild mental retardation, understanding emotions, emotional cards*

### **Latar Belakang Masalah**

Pertama kali Abe Lincoln sekolah, itulah saat pertama dia bertemu dengan anak-anak lain. Untuk menarik perhatian murid-murid di sekolah, dia sengaja mengenakan topi yang terbuat dari kulit rakun dan celana kulit yang super pendek. Karena penampilannya berbeda, murid-murid sekolah mudah mengenalinya. Itu membuat Abe tidak mengalami kesulitan untuk berkumpul dengan teman-temannya. Dia disukai karena bisa melucu dan melontarkan cerita-cerita lucu. Di mata murid-murid sekelasnya, Abe sangat luar biasa. Cerita di atas adalah cerita masa kecil Abraham Lincoln, presiden pertama Amerika. Kisah ini juga menunjukkan bahwa anak yang mempunyai kemampuan yang baik dalam mengenali dan mengendalikan emosinya, serta mampu menjadikan emosinya sebagai motivasi, mempunyai kesempatan untuk berhasil dan lebih mudah dalam menetapkan tujuan-tujuan bagi dirinya sendiri (Covington dalam Ayah Bunda, 2004).

Apabila kita berpikir tentang emosi anak-anak, beberapa perasaan dramatis, seperti marah, takut, dan sukacita yang meriah seringkali muncul dalam pikiran kita. Misalnya anak-anak yang tersenyum tampaknya sedang memberitahukan orang lain bahwa mereka merasa senang; anak-anak yang menangis pada dasarnya sedang mengkomunikasikan sesuatu yang tidak menyenangkan bagi mereka (Santrock, 2002, h. 243). Manusia sebagai makhluk individu dan sosial membutuhkan emosi untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Seseorang yang terlalu emosional atau tidak memiliki emosi akan sulit diterima oleh lingkungannya karena ia akan bersikap berlebihan atau tidak peka terhadap lingkungannya. Emosi begitu penting bagi hidup manusia dan salah satu cara agar manusia tersebut dapat mengendalikan emosinya adalah dengan membinanya sejak kecil. Mengajari anak memahami dan mengkomunikasikan emosinya akan mempengaruhi banyak aspek dalam perkembangan dan keberhasilan hidup mereka. Sebaliknya gagal mengajari anak dan

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

mengkomunikasikan emosinya dapat membuat anak rentan terhadap konflik-konflik dengan orang lain (Natalia, 1999).

Ekspresi wajah misalnya banyak memberikan informasi tentang keadaan emosi individu. Ekman dan Friesen (1984) menyebutkan bahwa orang dapat mempelajari emosi melalui tanda-tanda yang terlihat di wajah. Ekspresi wajah tersebut dapat menunjukkan rasa gembira, jijik, marah, sedih, takut, dan terkejut. Emosi-emosi ini dapat terlihat melalui gerakan-gerakan otot di dahi, sekitar mata, hidung, dan mulut. Sebuah kelompok di Universitas Delaware mengadakan penelitian longitudinal terhadap anak usia pra-sekolah (usia 5 tahun) selama 4 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mampu memahami emosi orang lain dengan baik ternyata jarang mengalami masalah dalam perilaku sosial maupun gangguan belajarnya (Surana, 2004). Anak-anak yang sulit memahami perasaan-perasaan mereka dan orang lain, akan rentan terhadap masalah perilaku dan pembelajaran di usia yang lebih tua. Anak yang tidak bisa mengungkapkan perasaannya cenderung untuk berperilaku kasar dalam bentuk kekerasan seperti memukul, melempar, dan sebagainya (Izard dalam Santrock, 2002).

Setiap keluarga dalam hal ini orang tua pasti memiliki keinginan supaya anak yang lahir mempunyai kondisi mental dan fisik yang normal. Namun hal ini berbeda jika anak yang dilahirkan mengalami retardasi mental. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* edisi keempat (DSM V), retardasi mental didefinisikan sebagai fungsi intelektual umum yang secara bermakna di bawah rata-rata, yang menyebabkan atau berkaitan dengan gangguan perilaku adaptif dan termanifestasi selama periode perkembangan yaitu sebelum usia 18 tahun.

Kehidupan emosi anak dengan retardasi mental ringan tidak jauh berbeda dengan anak normal melainkan variasi gejala emosinya tidak sekaya anak normal (Mumpuniarti, 2000, h. 66). Anak retardasi mental ringan laki-laki/ pria memiliki kekurangmatangan emosi, bersikap dingin, menyendiri, impulsif,

lancang dan merusak, sedangkan anak retardasi mental ringan wanita bersifat mudah dipengaruhi dan kurang dapat menahan diri. Kekurangan-kekurangan dalam kehidupan emosi tersebut membentuk kepribadian anak retardasi mental ringan menjadi labil. Anak retardasi mental ringan dapat memperlihatkan rasa sedihnya tetapi tidak mampu mendeskripsikan rasa sedih itu sendiri. Mereka bisa mengekspresikan kegembiraan namun tidak mampu mengungkapkan kekaguman, hal ini karena pemahaman emosi anak retardasi mental ringan tidak mendalam (Somantri, 2006, h. 86). Sehubungan dengan taraf kemampuan intelektual, seseorang dengan taraf intelektual rendah pada umumnya kurang mampu mengekspresikan perilaku. Hal ini disebabkan oleh kekurangan dalam fungsi kognitifnya. Kekurangmampuan ini kadang-kadang menyebabkan perilakunya kurang diterima dalam lingkungan keluarga dan masyarakat (Rahayu, 2005).

Perkembangan kognitif anak normal diperoleh melalui cara belajar menggunakan kaidah dan strategi dalam memecahkan masalah. Pada anak retardasi mental, perkembangan kognitifnya dicapai melalui upaya yang bersifat *trial* dan *error*. Proses belajar menggunakan cara *trial* dan *error* ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan berfikir anak retardasimental. Kemampuan berfikir yang rendah mengakibatkan anak retardasi mental sulit memahami keadaan lingkungannya sehingga mereka tidak mampu untuk menggunakan strategi yang tepat dalam bereaksi terhadap lingkungan. Anak retardasi mental memiliki keterbatasan mental yang menghambat proses kejiwaan dalam menanggapi rangsang (stimulus). Hambatan proses kejiwaan dalam menanggapi rangsang terletak pada hambatan kemampuan persepsi, kemampuan menghubungkan berbagai rangsang dengan situasi lain (Mumpuniarti, 2000, h. 46). Sebagai contoh ketika seorang guru memarahi anak retardasi mental ringan ketika ia memukul dan menendang teman perempuannya, anak tersebut hanya tertawa dan tersenyum sambil melihat guru.

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

Pelatihan pemahaman emosi menggunakan teknik dasar *appliedbehaviour analysis* yang dimodifikasi Handojo ini pertama kali dikembangkan oleh Dr. Ivar Lovaas dari University of California, Los Angeles (UCLA) pada akhir tahun 1960 – 1970an. Lovaas menggunakan teknik ini secara intensif pada anak autis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lovaas yang meneliti 19 anak autis yang diberikan intervensi selama 40 jam/ minggu, hasilnya jauh lebih bagus dari anak yang hanya diintervensi selama 10 jam/ minggu. Setelah 2 tahun mereka menunjukkan perkembangan aspek-aspek yang hampir sama dengan anak yang non autistik (Handoko, 2002, h. 50). Pelatihan pemahaman emosi yang diajarkan pada anak retardasi mental menggunakan kartu emosi merupakan salah satu cara agar anak dapat memahami emosi senang, marah, sedih dan takut. Kartu emosi merupakan kartu bergambar wajah anak-anak yang sedang mengekspresikan emosi senang, sedih, marah dan takut. Anak diajarkan untuk mengenal kemudian memahami emosi yang terdapat dalam kartu emosi. Mainan edukatif yang berupa kartu emosi ini biasa digunakan oleh anak autis untuk mengenal ekspresi emosi marah, emosi senang, sedih dan takut. Kartu ini berisi gambar kejadian atau situasi yang berguna membantu anak mengenal kemudian belajar mengidentifikasi kejadian atau situasi yang terdapat pada kartu sehingga mampu memahami emosinya (Widyawati, 2005).

Dalam pelatihan pemahaman emosi menggunakan metode *appliedbehaviour analysis* yang dimodifikasi Handojo ini, anak retardasi mental ringan akan mendapatkan empat sesi yaitu memegang ekspresi emosi yang ditanyakan pelatih, menyebutkan emosi yang diekspresikan tokoh, memperagakan empat ekspresi emosi (senang, marah, sedih dan takut), dan mengidentifikasi suatu kejadian atau situasi berdasarkan emosi dan anak diminta untuk menjawab pertanyaan tentang pemahamannya terhadap kejadian pada kartu emosi yang disajikan. Dalam pelatihan pemahaman emosi ini diharapkan anak retardasi mental ringan mampu mengenal kemudian dapat memahami emosinya dengan

baik. Dengan memahami emosinya secara baik, anak retardasi mental ringan dapat peka terhadap situasi yang terjadi di dalam lingkungan sehari-hari.

## **Kajian Teori**

### **Retardasi Mental Ringan**

Retardasi mental merupakan suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap sehingga menyebabkan fungsi intelektual yang dibawah rata-rata, dimana berkaitan dengan keterbatasan pada dua atau lebih dari keterampilan adaptif seperti komunikasi, merawat diri sendiri, keterampilan sosial, kesehatan dan keamanan, fungsi akademis, waktu luang serta ditandai oleh adanya kerusakan keterampilan selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat inteligensi yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial.

Definisi yang dikemukakan oleh *International Classification of Disease* revisi ke-10 (ICD 10), retardasi mental ialah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap, yang terutama ditandai oleh adanya kerusakan keterampilan selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat inteligensi yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial. Batasan yang dikemukakan oleh AAMR (*American Association on Mental Retardation*) menjelaskan bahwa keterbelakangan mental menunjukkan adanya keterbatasan dalam fungsi, yang mencakup fungsi intelektual yang dibawah rata-rata, dimana berkaitan dengan keterbatasan pada dua atau lebih dari keterampilan adaptif seperti komunikasi, merawat diri sendiri, keterampilan sosial, kesehatan dan keamanan, fungsi akademis, waktu luang, dll. Keadaan ini tampak sebelum usia 18 tahun (Hallahan & Kauffman, 1994). Retardasi mental dapat terjadi dengan atau tanpa gangguan mental atau fisik lainnya.

Menurut Ghosali (2001) adanya gangguan emosi pada anak retardasi mental ringan menyebabkan anak tidak mampu menghayati perasaan menyesal, kasihan/ iba, marah, jengkel,

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

simpati dan rasa bersalah (misalnya karena penolakan orang tua, iri terhadap saudaranya dsb). Orang tua atau keluarga sering kecewa terhadap kemampuan penderita sehingga akhirnya bersikap menolak. Akibat sikap penolakan ini, penderita mengalami kekurangan kasih sayang dan perhatian padahal justru penderita dengan retardasi mental lebih membutuhkan pengertian yang mendalam dan perhatian dari orang tua yang melebihi anak normal. Akibatnya anak sering mengalami ketegangan, kesedihan, kebingungan, karena kurangnya bimbingan atau tuntunan yang jelas. Hal ini sering menyebabkan anak melakukan tindakan kriminil karena adanya rasa penolakan orang tua dan kurangnya pengertian memilih hal-hal yang baik dan buruk serta kurangnya kemampuan mengontrol diri sendiri.

## **Pelatihan Pemahaman Emosi**

Individu dengan retardasi mental memiliki dampak fisiologis, psikologis dan sosiologis, dampak psikologis berkaitan dengan hambatanproses kejiwaan dalam menanggapi rangsang terletak pada hambatankemampuan persepsi, hambatan kemampuan menghubungkan antararangsang dengan situasi lain, hambatan kemampuan memperhatikan danmengingat. Hambatan proses kejiwaan itu menimbulkan masalah dalamkehidupan anak retardasi mental karena kebutuhan psikologis tidak dapatdipenuhi secara mandiri oleh mereka, melainkan perlu dukungan yangkuat dari pihak orang lain. Pelatihan adalah usaha untuk melatih, mendorong, membiasakan atau mengubah perilaku individu yang didasari oleh pertimbangan kognisi dan emosi. Efek Pelatihan Pemahaman Emosi Dengan Menggunakan Tehnik *Applied Behavior Analysis* pada anak retardasi mental ringan. Watson (dalam Strongman, 2003, h. 132) mengemukakan teori emosi tentang perilaku yang pertama kali, walaupun ia menekankan hal-hal fisiologis juga yaitu “emosi adalah sesuatu yang diturunkan, perbuatan meniru yang disertai perubahan dalam mekanisme tubuh secara keseluruhan”.

Watson membedakan kembali reaksi emosi secara naluri maupun reaksi stimulus emosional. Ia juga mengatakan bahwa suatu goncangan stimulus emosional dari seseorang dapat membuat reaksi yang kacau dan menetap sedangkan reaksi emosi secara naluri cenderung tidak menetap. Anak retardasi mental ringan mempunyai ciri kehidupan emosi yang hampir sama dengan anak normal tetapi kurang kaya, kurang kuat, kurang beragam dan kurang memahami emosinya (Mumpuniarti, 2000, h. 66).

Pelatihan pemahaman emosi yang dilakukan dengan teknik *applied behaviour analysis* pada anak retardasi mental ringan beracuan pada teoribehaviour Skinner. Skinner menekankan pentingnya pengondisian operan dimana jika suatu tingkah laku diberi ganjaran, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi (Corey, 1988). Pada pelatihan pemahaman emosi ini anak retardasi mental ringan melalui empat sesi pelatihan yaitu pada sesi I anak diminta untuk memegang ekspresi emosi yang ditanyakan pelatih, sesi II anak diminta menyebutkan ekspresi emosi tokoh, sesi III anak diminta untuk memperagakan empat ekspresi emosi kemudian sesi IV anak diminta mengidentifikasi suatu kejadian atau situasi berdasarkan emosi. Pada setiap kesempatan anak mampu memberikan jawaban yang tepat, maka anak akan memperoleh penguatan positif seperti makanan, pujian dan dapat bermain. Diharapkan dengan adanya penguatan positif, perilaku anak akan terus menetap dan probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi (Corey, 1988). Pelatihan pemahaman emosi menggunakan *reinforcement* yang disukai oleh subjek sebagai penguatan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dalam pelatihan pemahaman emosi ketika anak diminta untuk memegang kartu emosi yang ditanyakan pelatih, terjadi proses kondisioning operan dimana pelatih sengaja meminta anak untuk memegang kartu agar anak mampu memahami emosi berdasarkan gambar.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan menggunakan *single case design*.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 anak retardasi mental ringan rentang usia 9-13 tahun yang didiagnosa berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* V. Teknik pengambilan sample dengan *purposive sample* dengan kriteria subjek memiliki keterbatasan dalam pemahaman emosi berdasarkan usia MA-nya.

### **Rancangan Penelitian**

1. Persiapan penelitian dimulai dengan menyeleksi subjek yang akan diikutsertakan dalam penelitian. Peneliti mencari informasi dari Guru yang berada di SLB Negeri Pembina mengenai anak yang mengalami retardasi mental ringan.
2. Subjek berusia 9-13 tahun dan memiliki keterbatasan dalam pemahaman emosinya. Peneliti mendapatkan dua orang anak yang diamati mengalami gangguan retardasi mental ringan. Peneliti kemudian meminta ijin kepada orangtua anak dan meminta kesediaan anak untuk dilakukan *assessment*.

### **Pelaksanaan Penelitian**

- a. Pelatihan merupakan perlakuan yang diberikan pada anak retardasi mental selama berada di sekolah antara pukul 07.30-12.00. Kartu emosi diberikan dengan menggunakan teknik *applied behaviour analysis*.
- b. Dalam teknik *applied behaviour analysis* ini anak diajak untuk melakukan beberapa sesi pelatihan yaitu:

Sesi I Memegang kartu emosi bergambar tokoh anak perempuan dan tokoh anak laki-laki yang secara acak disajikan pada anak. Kartu ini berisi empat ekspresi yaitu senang, marah, sedih dan takut. Apabila anak tidak mampu melakukan, pada instruksi ke-3 pelatih akan melakukan prompt dengan memegang

tangan anak kemudian diarahkan pada kartu yang tepat. Sesi II Menyebutkan ekspresi apa yang sedang dirasakan oleh tokoh yang berada pada kartu emosi. Apabila anak tidak mampu melakukan, pada instruksi ke-3 pelatih akan melakukan prompt dengan menyebutkan ekspresi yang tepat dan anak mengikuti. Sesi III Anak diminta memperagakan ekspresi emosi yang ada pada kartu. Apabila anak tidak mampu melakukan, pada instruksi ke-3 pelatih akan melakukan prompt dengan melakukan gerakan sesuai emosi dan anak diminta untuk mengikuti gerakan pelatih. Sesi IV Mengidentifikasi suatu kejadian atau situasi berdasarkan emosi. Apabila anak tidak mampu melakukan, pada instruksi ke-3 pelatih akan melakukan *prompt* dengan menyebutkan ekspresi yang sedang dirasakan tokoh pada kartu emosi dan anak menyebutkan kembali ekspresi yang dirasakan tokoh.

Pelatih memberikan *reinforcement* disesuaikan pada kesukaan anak akan sesuatu hal misalnya pujian atau permainan singkat seperti *puzzle* atau permainan menjahit. Selama proses pelatihan, posisi antara pengajar dan anak sejajar secara visual.

### **Instrumen**

Alat ukur yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *checklist* pemahaman emosi. Item-item yang terdapat dalam *check list* dikembangkan dari ciri-ciri reaksi emosi yang terdapat dalam Hurlock (1995, h. 215). Setelah mendapatkan ciri tersebut, peneliti kemudian melakukan *tryout preliminer* dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas item yang perlu atau meniadakan item yang sangat tidak relevan.

### **Teknik Analisi Data**

Kuantitatif dan kualitatif. Analisa individual dengan membandingkan antara hasil *baseline*, *posttest* I dan *posttest* II. Analisis kualitatif diperoleh dari hasil observasi. Analisis kualitatif berbentuk deskriptif menggambarkan karakteristik dan perilaku subjek saat sebelum, selama dan sesudah pelatihan.

## **Hasil Penelitian**

Berdasarkan pada grafik, dapat diketahui bahwa skor hasil pengisian *check list* pemahaman emosi pada subjek, skor rata-rata *baseline* pertama sampai kelima adalah 2,2 (pada lampiran). Setelah *baseline*, subjek diberikan pelatihan selama tujuh minggu. Setelah pelatihan selesai, pemahaman ekspresi emosi subjek kembali diukur selama lima hari dengan menggunakan alat ukur yang sama pada saat *baseline*.

*Posttest* pertama sampai kelima, skor rata-rata yang diperoleh adalah 3,6 (tabel 4, hal 87). Pemahaman emosi subjek diukur melalui *check list*. Pemahaman ekspresi emosi mengalami kenaikan jumlah skor. Kenaikan ini karena jumlah ekspresi emosi marah yang tidak dipahami mengalami perubahan (contoh: skor *baseline* 0 menjadiskor *posttest* 1) sehingga menaikkan jumlah *posttest*. Pada saat *posttest* II, skor ekspresi emosi marah yang tidak dipahami sama padasaat *posttest* I yaitu 3,6 (tabel 6, hal 87). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah menerima pelatihan, subjek mengalami peningkatan dalam pemahaman emosi marah. Pemahaman emosi senang, takut dan sedih subjek pertama selama *baseline*, *posttest* I dan *posttest* II menunjukkan perilaku yang sama sehingga skor yang dihasilkan tidak membawa pengaruh.

Subjek I memiliki emosi marah yang tidak dipahami pada saat berada di sekolah. Subjek memperlihatkan ekspresi tertawa dan tersenyum saat teman subjek mengganggu dengan memukul, menjambak rambut, menendang subjek ketika bermain saat istirahat berlangsung. Emosi senang, sedih dan takut ketika berada di rumah dan sekolah sudah dipahami oleh subjek. Emosi senang diekspresikan dengan tertawa dan tersenyum, emosi sedih diekspresikan dengan menundukkan wajah dan emosi takut diekspresikan dengan berlari dan menghindari objek yang ditakuti.

Tehnik *applied behaviour analysis* menggunakan kartu emosi diberikan kepada subjek melalui beberapa sesi yaitu memegang dengan tepat kartu emosi yang disajikan (sesi I),

menjawab dengan tepat apa yang sedang dirasakan tokoh yang ada pada kartu bergambar tokoh (sesi II), memperagakan empat ekspresi emosi yaitu senang, marah, sedih dan takut (sesi III) kemudian menjawab dengan tepat perasaan tokoh pada dua puluh empat kartu kejadian (sesi IV). Sebelum menjalani perlakuan dengan metode *applied behavioranalysis*, pemahaman ekspresi emosi yang dimiliki subjek di ukurdengan menggunakan *check list* pemahaman emosi sebanyak lima kali.

Hasil pengukuran awal terlihat bahwa tiga emosi yang ditunjukkan subjek yaitu untuk ekspresi senang, sedih dan takut ketika berada di rumah dan sekolah sudah dipahami. Subjek tidak memahami ekspresi emosi marah ketika berada di sekolah. Subjek sudah mampu memahami emosi senang, sedih dan takut, hal ini terlihat pada saat pelatihan subjek mampu menjawab sebagian materi pada sesi I, II dan IV. Untuk sesi ketiga subjek sulit diminta untuk memperagakan empat ekspresi emosi tersebut. Setelah diberi bantuan (*prompt*) subjek juga tidak mampu mengikuti pelatih, ekspresi yang diberikan adalah tersenyum saat mengekspresikan emosi marah, sedih dan takut. Emosi senang terkadang diekspresikan dengan diam. Subjek mulai mampu mengatakan senang ketika di sekolah memperoleh nilai bagus namun belum mampu memperagakan emosi senang. Setelah beberapa kali pelatihan subjek mulai mampu mengekspresikan emosi senang dengan tertawa, tersenyum dan bertepuk tangan. Subjek mengatakan bila dicubit akan marah, bila tidak bisa menjawab pertanyaan guru akan sedih, bila gelap akan takut namun tidak mampu memperagakan. Subjek mulai mampu memperagakan keempat emosi setelah pelatihan pemeliharaan (*maintenance*) dilakukan. Subjek memperagakan emosi marah dengan suara meninggi menyebutkan nama teman yang mengganggunya dan mengekspresikan mata melotot, emosi sedih ditunjukkan dengan kepala tertunduk, emosi takut diekspresikan dengan menutupi muka dan mengatakan, “ihh takut.”

Setelah menjalani pelatihan, pemahaman ekspresi emosi subjek kembali diukur dengan menggunakan alat ukur yang sama

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

pada saat *baseline*. Saat *posstest* dapat terlihat bahwa pemahaman emosisenang subjek ditunjukkan dengan tertawa dan tersenyum, sama seperti *baseline*. Pemahaman emosi marah subjek ketika berada di sekolah mengalami perubahan yaitu menunjukkan suara meninggi memanggil nama teman yang mengganggunya dengan ekspresi mata melotot. Pemahaman emosi sedih ditunjukkan dengan menundukkan wajah saat tidak mampu menjawab pertanyaan guru sama seperti saat *baseline*. Pemahaman emosi takut ditunjukkan dengan berlari saat subjek ditakut-takuti temannya dengan serangga sama seperti saat *baseline*. Pada saat *posttest* II yang diobservasi satu minggu setelah *posttest*, pemahaman emosi senang subjek tetap stabil yang ditunjukkan dengan ekspresi tertawa sampai hari keempat ketika subjek memperoleh stimulus saat bermain bersama teman-temannya dan ketika jam pelajaran subjek mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru. Setelah pelatihan, pemahaman emosi senang subjek tetap sama yaitu mengekspresikan tertawa dan tersenyum ketika merasa senang saat ada temannya yang melucu di kelas, subjek ikut tertawa. Saat di rumahpun subjek senang ketika bermain boneka di kamarnya atau menonton film kartun di televisi, terkadang subjek menyambut kakaknya yang pulang dari kampus dengan senyum dan memanggil nama kakaknya.

Berdasarkan hasil data diatas dapat diketahui bahwa pemahaman emosi subjek baik, hal ini terlihat saat pelatihan subjek tidak kesulitan menjawab sebagian besar materi sesi I, II dan IV. Sedangkan untuk sesi III dimana subjek diminta memperagakan empat emosi, subjek masih memerlukan bantuan (*prompt*). Walaupun mengalami kesulitan saat pelatihan, subjek akhirnya mampu mengekspresikan emosinya saat penilaian pemeliharaan (*maintenance*). Pemahaman emosi senang subjek ditunjukkan dengan tertawa dan tersenyum pada saat berada di rumah maupun di sekolah saat *baseline*, *posttest* dan *posttest* II. Pemahaman emosi marah ketika berada di sekolah, mengalami perubahan yaitu tersenyum dan tertawa saat diganggu oleh teman

laki-lakinya yang memukul, menendang, mencubit subjek menjadi ekspresi yang ditunjukkan dengan suara meninggi memperingatkan temannya dan mengekspresikan dengan mata melotot. Perubahan emosi marah ini mulai terlihat saat pelatihan pemeliharaan dimana subjek mulai mengeskpresikan mata melotot dan memanggil nama teman yang mengganggu subjek emosi marah subjek ketika berada di rumah tetap dengan ekspresi cemberut pada saat *baseline*, *posttest* dan *posttest* II. Pemahaman emosi sedih subjek ketika berada di rumah dan sekolah ditunjukkan dengan wajah tertunduk. Pada saat pelatihan, emosi sedih masih banyak *prompt* dari pelatih. Pemahaman emosi takut subjek ditunjukkan dengan berlari saat berada di sekolah dan berteriak, menangis saat berada di rumah. Pada saat pelatihan subjek banyak memerlukan *prompt* dari pelatih. Ekspresi ini sama pada saat *baseline*, *posttest* dan *posttest* II.

### **Pembahasan**

Penelitian menunjukkan bahwa subjek pertama mengalami perubahan pemahaman emosi marah yang sebelumnya subjek akan tertawa dan tersenyum ketika diganggu oleh temannya, menjadi suara meninggi dan mata melotot ketika diganggu oleh temannya. Hal ini ditunjukkan pada saat *baseline* subjek tidak memahami emosi marah. Saat *posttest* I dan II, pemahaman emosi marah subjek mengalami perubahan. Subjek kedua tidak mengalami perubahan pemahaman emosi takut, hal ini ditunjukkan saat *baseline* dimana subjek akan menunjukkan emosi tertawa dan tersenyum ketika dimarahi oleh guru. Setelah mengalami pelatihan selama tujuh minggu ternyata emosi subjek tidak berubah yaitu tersenyum dan tertawa ketika dimarahi oleh gurunya. Kartu emosi yang diberikan pada subjek kedua tidak memberikan efek karena daya abstrak yang berhubungan dengan penalaran dapat dilihat dari hasil tes Binet yang dilakukan diperoleh hasil bahwa kemampuan penalaran subjek kedua lebih rendah dari subjek pertama. Pada subjek pertama kemampuan penalaran sebesar 50% dari seluruh soal yang ditanyakan pada

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

mental age (MA) usia 6 tahun 2 bulan. Subjek kedua memiliki kemampuan penalaran sebesar 27% dari seluruh soal yang ditanyakan pada mental age (MA) usia 6 tahun 5 bulan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemahaman emosi dengan menggunakan teknik *applied behaviour analysis* modifikasi Handojo pada subjek pertama memiliki efek pemahaman pada emosi marah karena kemampuan penalaran subjek pertama lebih baik daripada subjek kedua.

Prinsip utama dalam metode pembelajaran anak retardasi mental adalah perlahan-lahan, kalau anak belum memahami bahan yang belum diajarkan, guru harus meremedi atau mengulang kembali. Anak retardasi mental juga dapat belajar dengan contoh konkret serta banyak menggunakan demonstrasi namun daya abstraksi anak harus tetap diasah (Mumpuniarti, 2000, h.101). Dalam teknik *applied behaviour analysis* modifikasi Handojo, anak diajarkan mengidentifikasi emosi dengan menggunakan kartu emosi. Dengan menggunakan kartu ini diharapkan anak lebih tertarik untuk mempelajari materi yang konkret bagi anak-anak. Demikian pula seperti yang ditulis oleh Goleman (1995, h.78) yaitu pengenalan emosi dapat dilakukan dengan cara bermain yaitu dengan menggunakan kartu wajah yang mempunyai ekspresi senang, sedih, takut, dan ekspresi marah. Pemahaman emosi juga dapat dilakukan dengan metode reward dengan memberikan penguatan penghargaan juga dapat diterapkan. Hal ini senada dengan konsep dasar teknik *applied behaviour analysis* modifikasi Handojo menggunakan pendekatan psikologi Skinner dimana pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku (Corey, 1988). Pada kedua subjek penggunaan *reinforcement* dengan menggunakan makanan atau permainan dapat memberikan penguatan pada sesi I, II dan IV dimana anak mampu melewati ketiga sesi dengan baik.

Sesi III tidak mendatangkan hasil yang maksimal karena menurut Mumpuniarti (2000, h. 64), kemampuan yang rendah

pada anak retardasi mental ringan mengakibatkan anak sulit memahami lingkungannya sehingga mereka tidak mampu memiliki strategi yang tepat dalam bereaksi terhadap lingkungan. Hal lain yang menyebabkan kegagalan pada sesi III adalah faktor kognitif. Menurut tahap perkembangan kognitif Piaget, anak retardasi mental berada pada tahap operasional kongkrit (Payne & Patton, 1981). Tahap ini ditandai dengan adanya sistem operasi berdasarkan apa yang kelihatan nyata atau kongkrit. Anak masih menerapkan logika berfikir pada barang-barang yang kongkrit, belum bersifat abstrak (Suparno, 2001). Berdasarkan teori kognitif emosi Cannon-Bard's (Morris, 2003).

Emosi takut dan sedih lebih pribadi sifanya, orang akan lebih berhati-hati dalam mengungkapkan baik dalam komunikasi verbal maupun non verbal. Seseorang tidak mudah mengatakan sedang sedih atau takut pada seseorang yang belum dikenal betul (Prawitasari, 1993). Adanya perbedaan subjek yang ditakuti juga mempengaruhi pemahaman emosi takut subjek. Subjek sudah memahami emosi takut ketika berada di rumah yaitu raut muka ingin menangis saat dimarahi oleh ayah sedangkan oleh Ibunya, subjek tidak menunjukkan emosi takut. Hal ini senada dengan Geertz (1982, h.123) yang mengatakan bahwa hubungan emosional antara anak laki-laki dengan Ayahnya sering tidak searah, hal ini disebabkan karena sejak akhir masa kanak-kanak seorang anak laki-laki dalam keluarga Jawa harus benar-benar bersikap hormat pada Ayahnya, dilarang makan satu meja dengan Ayahnya dan menghindari pembicaraan yang tidak perlu.

Emosi yang muncul pada saat *posttest* juga terjadi karena adanya proses imitasi. Proses ini dapat terjadi pada saat pelatih memperagakan emosi yang terjadi sehari-hari, subjek diminta untuk mengikuti ekspresi dari pelatih. Bandura (dalam Heyes, 1988) telah membuat suatu jajaran faktor yang berpengaruh, sehingga imitasi akan muncul atau tidak. Imitasi sangat mungkin terjadi apabila subjek diberi penghargaan atas peniruannya. Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu teknik *applied behaviour analysis* modifikasi Handojo dalam penelitian ini

## **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

---

merupakan terapi perilaku yang bersifat “*home-base*” terapi, jadi pelaksanaan terapi di rumah sebenarnya merupakan pilihan terbaik dengan beberapa persyaratan yaitu pengetahuan orang tua akan teknik *applied behaviour analysis* modifikasi Handojo sendiri (Handojo, 2003, h. 75). Dalam penelitian ini tidak dilakukan pelatihan di rumah karena kesibukan orang tua dalam mempelajari materi dan memberikan pelatihan. Peneliti juga belum menggunakan *informed consent*. Dalam penelitian ini pelatihan dilakukan selama 15 kali pertemuan yang dibagi menjadi 2 yaitu penilaian harian dan pemeliharaan. Pada penilaian harian dilakukan selama 9 kali pertemuan dan penilaian pemeliharaan dilakukan selama 6 kali pertemuan. Karena hanya 15 kali pertemuan, proses pengkondisian yang terjadi kurang lama sehingga peningkatan pemahaman emosi yang diharapkan tidak terjadi. Kartu emosi yang digunakan terlihat tidak alami sehingga persepsi yang ditunjukkan tidak sesuai dengan emosi yang diharapkan. Cara pengukuran dalam penelitian ini masih memiliki kelemahan karena tinggi rendahnya.

## **Penutup Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan pemahaman emosi dengan menggunakan teknik *Applied Behaviour Analysis* memberikan efek pada subjek pertama namun tidak memberikan efek pemahaman emosi takut pada subjek kedua. Hal ini terlihat bahwa pada subjek pertama ekspresi emosi marah yang sebelumnya tertawa dan tersenyum saat dipukul dan ditendang oleh temannya menjadi suara meninggi dan mata melotot. Untuk subjek kedua tidak mengalami perubahan emosi takut karena menunjukkan ekspresi tertawa dan tersenyum saat ditegur oleh guru. Kedua subjek tidak menjalani sesi III dengan baik yaitu memperagakan ekspresi emosi sehari-hari dengan baik. Subjek pertama dan kedua mampu menjalani pelatihan sesi I yaitu memegang dengan tepat emosi yang ditanyakan, sesi II yaitu

### **Mentari Marwa | Efek Pelatihan**

menjawab emosi yang diekspresikan tokoh dan sesi IV yaitu anak menjawab ekspresi yang dialami oleh tokoh pada kartu kejadian. Ketiga sesi ini mampu dilalui oleh kedua subjek karena sesi tersebut lebih mudah daripada sesi III dimana anak mambahayangkan emosi yang tidak secara kongkrit terjadi.

**Daftar Pustaka**

- Albin, Rochelle Semmel. (1993). *Emosi Bagaimana mengenal, menerima dan mengarahkan*. Yogyakarta: Kanisius
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. (1988). *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Terjemahan). Bandung: PT. Eresco.
- Covington, Martin. (2004). *Mengoptimalkan Kecerdasan Emosi Pada Anak*. Ayah Bunda. Jakarta: Gramedia.
- DSM-V., (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV*. Washington: American Psychiatric Association.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1984). *Unmasking the Face*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. & Friesen, W.V., & O'Sullivan, M. (1988). Smiles When Lying. *Journal of Personality and Social Psychology*. 120, 340-354.
- Frank, M.G., Ekman, P., & Friesen, W.V. (1993). Behavioral Markers and Recognizability of The Smile of Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 121, 210-230.
- Geertz, Hildred. 1982. *Keluarga Jawa*. Jakarta: PT. Temprint.
- Ghosali, Endang Warsiki. (2001). *Kelompok Biomedik Menjadi Sebab Prenatal, Natal dan Postnatal dalam Retardasi Mental*. Diunduh 25 Oktober 2007 dari <http://www.asha.com/>.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hallahan, D.P & Kauffman, J. M. (1994). *Exceptional Children. Introduction to Special Education*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Handojo, Y. (2003). *Autisma: Petunjuk Praktis & Pedoman Materi Untuk Mengajar Anak Normal, Autis dan Perilaku Lain*. Jakarta: Bhuanallmu Populer.
- Tresnawati, F.S. (2008). *Efek Pelatihan Pemahaman Emosi pada Anak Retardasi Mental Ringan*. Tesis. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.