

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN & PENDIDIKAN

Anak Usia Dini

Sebuah Bunga Rampai



PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN
& PENDIDIKAN
Anak Usia Dini

Sebuah Bunga Rampai

PrenadaMedia
G R O U P



Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN & PENDIDIKAN Anak Usia Dini

Sebuah Bunga Rampai

Herdina Indrijati, M.Psi., dkk.

PrenadaMedia
GROUP



PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
Sebuah Bunga Rampai

Edisi Pertama

Copyright © 2016

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISBN 978-602-1186-87-9 155. 4

15 x 23 cm

xii, 240 hlm

Cetakan ke-2, Februari 2017

Kencana. 2016.0630

Penulis

Herdina Indrijati, M.Psi., dkk.

Desain Sampul

tambara23

Penata Letak

✉ @satucayahapro

Percetakan

PT Fajar Interpratama Mandiri

Penerbit

K E N C A N A

Jl. Tamra Raya No. 23 Rawamangun · Jakarta 13220

Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com

www.prenadamedia.com

INDONESIA

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Program pendidikan anak, sebagai upaya untuk mengoptimalkan proses perkembangan, seharusnya memperhatikan sungguh-sungguh tahapan, karakteristik, dan kondisi yang memengaruhi perkembangan di usianya. Gagasan itulah yang mendasari penulisan buku *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*. Buku yang ditulis oleh sepuluh dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga ini memberikan gambaran pentingnya pengetahuan tentang perkembangan manusia pada setiap tahapan usianya, sebagai dasar untuk memberikan pendidikan dengan muatan dan pendekatan yang tepat.

Buku ini ditulis dengan bahasa yang sederhana untuk dapat dipahami dengan mudah oleh para orangtua, pendidik, maupun pemerhati anak yang membutuhkan informasi di dalamnya. Paparan dimulai dari bagaimana mendidik anak sejak dalam kandungan. Pentingnya stimulasi perkembangan anak sejak dalam kandungan dan berbagai cara memberikannya dijelaskan dengan perinci. Selanjutnya, akan dikupas tentang bagaimana pendidikan ditujukan untuk perkembangan motorik, kognitif, emosi, sosial, dan peran gender. Buku ini semakin lengkap menyajikan pembahasannya dengan memaparkan bahasan tentang bagaimana pengaruh media terhadap perkembangan anak, perkembangan dan pendidikan anak berkebutuhan khusus, bagaimana mendesain program pendidikan anak usia dini, serta bagaimana sistem evaluasi dibangun untuk meningkatkan efektivitas pendidikan anak usia dini.

Semoga buku ini dapat memberikan sumbangan untuk peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini di Indonesia. Terlebih di berbagai

tempat para pendidik anak usia dini adalah para sukarelawan yang tidak berlatar belakang pendidikan psikologi. Terkait hal tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga telah lama memberikan komitmen dan tindakan nyata untuk peningkatan kualitas pendidikan anak usia dini dengan menyelenggarakan Kelas Psikologi untuk Bunda PAUD. Buku ini diharapkan dapat menjadi pelengkap program tersebut, sehingga para bunda PAUD akan semakin terfasilitasi dalam belajar psikologi, sehingga dapat diterapkan dalam proses pembelajaran dan pendidikan pada siswa-siswanya.

Terima kasih saya sampaikan kepada para penulis dan juga kepada para pembaca buku ini. Majulah pendidikan usia dini di Indonesia untuk mengantarkan generasi emas Indonesia.

Surabaya, 5 November 2015

Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi UNAIR Periode 2007–2015

Ketua Umum Himpunan Psikologi Indonesia Periode 2014–2018

PrenadaMedia
G R O U P



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

v

BAB 1 PERKEMBANGAN DAN PENDIDIKAN MASA PRENATAL: MENDIDIK ANAK SEJAK DALAM KANDUNGAN MELALUI STIMULASI PRENATAL	1
<i>Herdina Indrijati, M.Psi.</i>	
A. Pendahuluan.....	2
B. Kondisi-kondisi yang Memengaruhi Perkembangan Prenatal.....	4
C. Kondisi Emosi Calon Ibu Akan Memengaruhi Perkembangan Prenatal.....	8
D. Mendidik Anak Sejak dalam Kandungan Melalui Pemberian Stimulasi Prenatal	10
E. Stimulasi Prenatal: Media Musik dan Suara.....	13
F. Bentuk Latihan Stimulasi Prenatal.....	15
1. Latihan Irama Gendang Sederhana	15
2. Permainan Bayi Menendang	16
3. Mengajar Bayi Mengenal Kata Utama	17
4. Latihan Tepuk.....	17
5. Latihan Usap.....	17
6. Latihan Tekan.....	18
7. Latihan Guncang.....	18
8. Latihan Belai	18
9. Latihan Ketuk	18
10. Latihan Berdiri dan Duduk	19
11. Latihan Ayun.....	19
12. Latihan Goyang.....	19
13. Latihan Musik	20
14. Latihan Keras dan Bising	20

15. Latihan Batuk.....	20
16. Latihan Bersin.....	21
17. Latihan Cegukan	21
18. Latihan Tangis.....	21
19. Latihan Tawa.....	21
20. Latihan Terang dan Gelap	21
21. Latihan Dingin.....	21
22. Latihan Panas	21
23. Latihan Bercerita.....	21
24. Latihan Mengarang Cerita.....	22
25. Nyanyian untuk Bayi Pralahir	22
Referensi	23
BAB 2 PERKEMBANGAN FISIK DAN MOTORIK	25
<i>Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psi.</i>	
A. Pendahuluan.....	26
B. Perkembangan Fisik dan Motorik	27
1. Deskripsi Perkembangan Motorik Usia 1–3 tahun.....	28
2. Deskripsi Perkembangan Motorik Usia 3–5 Tahun	30
C. menstimulasi Perkembangan Motorik Anak.....	33
D. Kesimpulan	40
Referensi	42
BAB 3 ANAK USIA DINI: PERKEMBANGAN DAN PENDIDIKAN KOGNITIF	43
<i>Pramita Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si.</i>	
A. Pengertian Kognitif.....	44
B. Kapan Anak Mulai Belajar?	44
C. Teori tentang Perkembangan Kognitif	48
1. Jean Piaget.....	49
2. Lev Vygotsky	54
3. Kognitif Sosial.....	59
D. Mengasah Kemampuan Kognitif Melalui Permainan.....	65
E. Pendidikan Formal dan Informal pada Anak Usia Dini	67
F. Aplikasi Pendidikan dalam Mengembangkan Kemampuan Kognitif ...	72
1. Menarik Perhatian (<i>Gaining Attention</i>)	75
2. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran (<i>Informing Learners of the Objective</i>)	76
3. Mengingatkan Konsep/Prinsip yang Telah Dipelajari <i>(Stimulating Recall of Prior Learning)</i>	77



4. Menyampaikan Materi Pembelajaran (<i>Presenting the Stimulus</i>)	77
5. Memberikan Bimbingan Belajar (<i>Providing “Learning Guidance”</i>)	77
6. Memperoleh Unjuk Kerja Siswa (<i>Eliciting Performance</i>)	78
7. Memberikan Balikan (<i>Providing feedback</i>)	78
8. Menilai Hasil Belajar (<i>Assessing Performance</i>)	78
9. Memperkuat Retensi dan Transfer Belajar (<i>Enhancing Retention and Transfer</i>)	79
Referensi	80
BAB 4 MEMBANGUN SOFTSKILL ANAK MELALUI PRETENDPLAY	81
<i>Dra. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog</i>	
A. Pengantar	82
B. Pijakan Awal	83
C. Kajian Pustaka	84
1. Pengelompokan <i>Pretend Play</i>	86
2. Tahapan Perkembangan dalam <i>Pretend Play</i>	88
3. Dinamika <i>Pretend Play</i>	90
4. <i>Pretend Play</i> dan Budaya	92
5. <i>Pretend Play</i> dan Perkembangan Kognitif	92
6. <i>Pretend Play</i> dan Perkembangan Emosi	93
7. <i>Pretend Play</i> dan Budaya	94
8. Hubungan <i>Pretend Play</i> dengan Karakter Anak	96
D. Penutup	98
Referensi	99
BAB 5 PENGARUH MEDIA, TEMAN SEBAYA, DAN KELUARGA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK	103
<i>Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psi.</i>	
A. Pendahuluan	104
B. Pengaruh Media Terhadap Perkembangan Anak	107
C. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Anak	111
D. Pengaruh Keluarga Terhadap Perkembangan Anak	113
E. Penutup	115
Referensi	116
BAB 6 PERKEMBANGAN DAN PENDIDIKAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS	117
<i>Dr. Wiwin Hendriani</i>	
A. Definisi Anak Berkebutuhan Khusus	118
B. Karakteristik Perkembangan	120



1. Tunanetra.....	120
2. Tunarungu	123
3. Tunadaksa (Gangguan/Kelainan Fisik)	127
4. Tunagrahita (Retardasi/Keterbelakangan Mental)	130
5. Tunalaras (Gangguan Emosi dan Perilaku)	134
6. Gangguan Bicara dan Bahasa.....	139
7. Kesulitan Belajar	142
8. Keberbakatan.....	145
C. Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus	147
Referensi	153
BAB 7 PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI	155
<i>Nur Ainy Fardana N., S.Psi., M.Si., Psi.</i>	155
A. Landasan Penyelenggaraan PAUD	156
1. Landasan Yuridis.....	156
2. Landasan Filosofis dan Religi	157
3. Landasan Keilmuan.....	158
B. Pendekatan dalam Pendidikan Anak Usia Dini	159
1. Berorientasi pada Kebutuhan Anak.....	159
2. Belajar Melalui Bermain atau Bermain Sambil Belajar	159
3. Pendekatan Kreatif dan Inovatif.....	159
4. Lingkungan yang Kondusif	160
5. Menggunakan Pembelajaran Terpadu	160
6. Mengembangkan Berbagai Kecakapan Hidup	160
7. Menggunakan Berbagai Media dan Sumber Belajar	160
C. Prinsip-prinsip Pendidikan Anak Usia Dini	160
1. Konsep Belajar Sambil Bermain	160
2. Kedekatan dengan Lingkungan	161
3. Alam sebagai Sarana Pembelajaran	161
4. Anak Belajar Melalui Sensorinya	162
5. Mengembangkan Keterampilan Hidup	163
6. Anak sebagai Pembelajar Aktif	164
D. Pengembangan Kurikulum Anak Usia Dini.....	165
1. Pendekatan dalam Pengembangan Kurikulum.....	165
2. Pengembangan Tematik.....	170
E. Manfaat Program PAUD	172
F. Beberapa Model Pendidikan Anak Usia Dini	174
1. Model Pembelajaran Suara, Bentuk, dan Bilangan dari Pestalozzi..	174



2. Model Pembelajaran <i>High Scope</i>	175
3. Model Pembelajaran Montessori.....	176
4. Model Pembelajaran Reggio Emilia	177
5. Model Pembelajaran <i>Bank Street</i>	179
G. Pendidikan Inklusif Pada PAUD	181
Referensi	182
BAB 8 PERAN SERTA SISTEM EVALUASI UNTUK MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENDIDIKAN ANAK USIA DINI	183
<i>Aryani Tri Wrastari, M. Psych.</i>	
A. Pendahuluan.....	184
B. Dasar Filosofi Evaluasi Pendidikan.....	185
C. Peranan Evaluasi Program Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini	185
D. Metode-metode Evaluasi Pendidikan Anak Usia Dini.....	192
1. Tes Tradisional yang Terstandardisasi (<i>Traditional Standardized Testing</i>)	193
2. Authentic Assessment.....	193
E. Aspek-aspek Perkembangan Anak.....	195
F. Penutup.....	212
Referensi	213
BAB 9 PERKEMBANGAN PERAN GENDER DAN SEKS	215
<i>Muryantinah Mulyo Handayani, M. Psych. (Ed & Dev), Psikolog</i>	
A. Perkembangan pada Masa Prenatal	217
B. Perkembangan pada Masa Bayi.....	217
C. Perkembangan pada Masa Anak Awal	218
D. Perkembangan pada Masa Anak Akhir	219
E. Perkembangan pada Masa Remaja.....	219
F. Pengaruh Keluarga Terhadap Perkembangan Gender.....	220
G. Pengaruh Media Terhadap Perkembangan Gender.....	221
H. Pengaruh Sekolah dan Guru Terhadap Perkembangan Gender	222
I. Androgini.....	222
Referensi	224
BAB 10 PERKEMBANGAN EMOSI ANAK	225
<i>Iwan W. Widayat, M.Psi., Psikolog</i>	
A. Konsep tentang Emosi	227



B. Peran Budaya terhadap Perkembangan Emosi Anak	229
C. Perkembangan Pemahaman Emosi pada Anak-anak	232
D. Mendidik Anak mencapai Kompetensi Emosi	236
Referensi	238
TIM PENULIS	239



1

PERKEMBANGAN DAN PENDIDIKAN MASA PRENATAL: MENDIDIK ANAK SEJAK DALAM KANDUNGAN MELALUI STIMULASI PRENATAL

Herdina Indrijati, M.Psi.

A. PENDAHULUAN

“Pendidikan anak haruslah dimulai sedini mungkin.” Pernyataan ini sering kali kita dengar dalam perbincangan sehari-hari di antara para orang tua yang memiliki putra putri. Selain itu, berulang kali juga kita dengar dalam forum diskusi para ahli, kita baca di koran atau majalah yang membahas tentang pendidikan, kita saksikan dalam tayangan-tayangan di televisi, dan lain sebagainya. Pada intinya, pernyataan ini menunjukkan kepada kita semua bahwa pendidikan sangatlah penting sehingga harus diberikan sedini mungkin. Selanjutnya yang menjadi pertanyaan bagi kita semua yaitu “sedini” mungkin itu dimulai semenjak “kapan?”

Pertanyaan di atas tentunya menggelitik rasa keingintahuan kita mengenai konsep “sedini mungkin.” Apakah pendidikan dimulai semenjak anak memasuki usia sekolah, dimulai semenjak masa pra-sekolah, semenjak bayi ataukah pendidikan bisa dimulai semenjak anak sejak dari dalam kandungan? Mungkinkah hal ini dilakukan? Jika Anda berpikir bahwa mendidik anak sejak dari dalam kandungan adalah hal yang mustahil untuk dilakukan, Anda SALAH! Jika Anda



Gambar 1.1 Janin dan Stimulasi Prenatal.

berpikir bahwa mendidik anak memang harus dimulai semenjak dari dalam kandungan, maka Anda SANGAT BENAR! Mendidik anak sedini mungkin haruslah dimulai sejak anak di dalam kandungan, semenjak janin. Karena kehidupan manusia dimulai sejak dalam kandungan maka pendidikan pun harusnya dimulai sejak kehidupan itu dimulai. Seperti yang diungkapkan oleh Monks dan Haditono (2002), sebenarnya secara biologis hidup manusia dimulai pada waktu konsepsi atau pembuahan demikian juga perkembangan psikologis manusia. Perubahan yang terjadi sesudahnya hanyalah bersifat kuantitatif.

Dengan terungkapnya fakta bahwa kehidupan dimulai semenjak dari dalam kandungan, maka paradigma lama yang menyatakan bahwa rahim ibu adalah merupakan ruang tunggu bagi janin, yaitu tempat di mana janin hanya menunggu dan tidak melakukan aktivitas apa-apa sampai dia dilahirkan, tampaknya mulai dipatahkan oleh penelitian para ahli yang *concern* dengan dunia pralahir. Hasil penelitian yang paling mutakhir tentang dunia pralahir menunjukkan bahwa rahim ibu adalah ruang kelas, yaitu ruang di mana janin bisa belajar tentang banyak hal, belajar untuk mencapai perkembangan fisik dan psikis secara optimal, serta mengembangkan otak dan saraf bayi sebelum



Gambar 1.2 Janin dan Habituasi Janin.

dilahirkan. Di dalam rahim ternyata janin bisa belajar, merasa, dan mengetahui perbedaan antara terang dan gelap, bayi pralahir mampu memperhatikan suara ibu, ayah, saudara, kakek, dan nenek atau mendengar suara musik, merasa sentuhan di perut ibu, bahkan merasakan perubahan emosi sang ibu. (Van de Carr dan Lehrer, 2001). Janin telah bereaksi terhadap rangsang dari luar dimulai sejak awal kehidupannya yang ditunjukkan dengan kemampuan janin mengadakan tingkah laku spontan atau perilaku berulang (habituasi), seperti mengisap jari maupun bereaksi terhadap suara-suara dari luar perut ibunya. (Monks dan Haditono, 2002). Melihat kenyataan seperti inilah maka sekali lagi saya tekankan bahwa seharusnya kita memberikan pendidikan atau menstimulasi janin agar nantinya bisa berkembang dengan optimal. Prinsip yang harus kita pahami bersama yaitu bahwa janin dapat belajar.

B. KONDISI-KONDISI YANG MEMENGARUHI PERKEMBANGAN PRENATAL

Setelah mengetahui bahwa kondisi prenatal sangat besar pengaruhnya bagi perkembangan manusia, selanjutnya maka perlu diketahui pula beberapa kondisi positif maupun kondisi negatif yang dapat memengaruhi kondisi prenatal. Sering kali orang yang sedang hamil atau orang-orang yang berada di sekitar orang yang sedang hamil tidak mengetahui kondisi yang membahayakan bagi perkembangan janin sehingga mereka sering kali tidak sadar telah melakukan hal-hal yang seharusnya dihindari karena akan merugikan sang ibu dan janinnya. Oleh karena sangatlah penting untuk mengetahui kondisi yang bisa memengaruhi perkembangan janin dalam kandungan.

Menurut Hurlock (1995), ada beberapa kondisi yang memengaruhi perkembangan prenatal, yaitu:

1. Gizi ibu

Janin mendapatkan makanan dari aliran darah ibu yang berasal dari plasenta. Untuk mendapatkan makanan yang sehat bagi janin agar dapat berkembang dengan baik, maka ibu harus mengonsumsi makanan yang cukup protein, lemak, dan karbohidrat.

2. Kekurangan vitamin

Kekurangan beberapa vitamin terutama Vitamin C, B6, B12, D, E, K, zat besi akan mengganggu pola normal perkembangan bayi.



3. Kesehatan ibu

Ibu yang memiliki riwayat penyakit misalnya rubela, penyakit kelamin, toxoplasmosis, herpes, AIDS, ataupun penyakit kronis lainnya tentunya akan mengganggu perkembangan normal janin. Banyak bayi lahir dengan cacat lahir maupun keterbelakangan mental karena si ibu menderita penyakit yang telah disebutkan di atas.

4. Faktor *rhesus*

Ketidaksesuaian antara *rhesus* ibu dan ayah akan menyebabkan kerusakan sel janin yang dapat menimbulkan komplikasi fisik ataupun mental yang berbahaya, bahkan dapat menyebabkan kematian dan gangguan permanen bagi anak.

5. Obat-obatan

Beberapa obat-obatan sangat tidak disarankan untuk ibu yang sedang hamil karena dapat menyebabkan gangguan bahkan kecacatan bagi janin, misalnya saja obat jenis *thalidomide* yang dapat menyebabkan kecacatan permanen pada anak. Selain itu, jenis obat yang lainnya juga sangat berbahaya bagi janin, misalnya obat penenang (menyebabkan langit-langit mulut janin terbelah), *barbiturates* (pada dosis tinggi menyebabkan janin kecanduan, gemetar, gelisah, dan mudah kena luka), kokain (menyebabkan hipertensi, masalah pada jantung, keterbelakangan perkembangan dan kesulitan belajar), mariyuana (menyebabkan rendahnya berat lahir dan panjang bayi).

6. Sinar X dan radium

Terbukti secara medis, bahwa penggunaan sinar X dan radium pada wanita yang sedang hamil cenderung merusak janin yang berakibat pada kecacatan lahir, prematuritas, keguguran, bahkan kematian sebelum lahir. Menurut Santrock (2004), radiasi dapat menyebabkan mutasi gen (perubahan permanen pada materi genetik), misalnya saja terjadinya kecacatan fisik permanen pada anak-anak *Chernobyl* yang terkena radiasi nuklir.

7. Alkohol

Fetal Alcohol Syndrome (FAS) merupakan keabnormalan yang tampak pada anak dari ibu yang meminum banyak alkohol selama kehamilan. Keabnormalan yang muncul meliputi kecacatan wajah dan tungkai serta lengan, jantung yang rusak. Kebanyakan anak-



anak ini memiliki inteligensi di bawah rata-rata dan beberapa anak terbelakang secara mental.

8. Tembakau atau rokok

Mengisap rokok pada wanita hamil juga bisa berdampak buruk bagi perkembangan pra-kelahiran, kelahiran, dan pasca-kelahiran. Kematian janin dan bayi yang baru lahir lebih tinggi di kalangan ibu-ibu yang merokok, bayi lahir prematur, atau berat lahir bayi yang rendah. Menurut Fried dan Watkinson dalam Santrock (2002), ibu yang merokok memiliki bayi yang lebih sering bangun secara teratur karena bahan aktif nikotin yang bersifat merangsang. Banyak pula kasus gangguan pernapasan pada bayi yang ibunya merokok serta terjadinya sindrom kematian bayi yang tiba-tiba (*Sudden Infant Death Syndrome/SIDS*) karena efek karbon monoksida dari rokok pada pusat pernapasan janin.

9. Emosi calon ibu

Kondisi emosi calon ibu sangatlah besar pengaruhnya terhadap janin secara langsung. Karena pentingnya pemahaman mengenai pengaruh emosi calon ibu ini, maka saya akan membahasnya secara khusus pada bagian tersendiri dalam bab ini.

Selain beberapa faktor di atas, menurut Van de Carr dan Lehrer (2001) ada beberapa kondisi yang harus dihindari selama kehamilan karena keadaan tersebut dapat memengaruhi prenatal, yaitu:

1. Mengurangi debu dan polutan yang dihirup ibu hamil.

Debu, asap rokok yang mengandung zat kimia beracun dan zat kimia yang terkandung dalam asap kendaraan bermotor dari jalan raya sangatlah merugikan bagi kesehatan ibu dan janinnya. Di Amerika Serikat dan negara-negara federal memiliki aturan merokok di tempat umum dan tempat kerja di mana hukum tersebut sangat membantu melindungi wanita hamil dan bayi di dalam rahimnya.

2. Menghindari produk yang mengandung racun potensial.

Ibu yang hamil sebaiknya menghentikan pemakaian *hair spray*, cairan pembersih industri, pembersih *oven*, dan produk beracun lainnya yang terdapat dalam cat tembok, aerosol, pembersih kamar mandi atau larutan organik untuk anestesi. Karena zat-zat kimia di atas dapat terhirup atau meresap langsung ke dalam kulit



sehingga mengganggu perkembangan janin.

Polusi udara dari lingkungan yang sangat beracun tentu juga sangat berbahaya bagi janin. Beberapa jenis bahan beracun yang berbahaya antara lain karbon monoksida dan merkuri, (Santrock, 2004). Beberapa anak banyak terpapar zat beracun tersebut yang berasal dari cat tembok atau mereka tinggal di pinggir jalan raya di mana kendaraan bermotor yang lalu lalang tersebut mengeluarkan polutan yang dihasilkan dari emisi BBM. Markowitz (dalam Santrock, 2004) menyatakan, bahwa terpapar terus-menerus dengan gas beracun dapat memengaruhi perkembangan mental anak-anak yang ditunjukkan dari rendahnya hasil tes mental mereka.

3. Menghindari kebisingan

Tingkat bunyi di atas 100 desibel (alat pemotong rumput, musik *rock* yang keras, kereta api bawah tanah, dan lain-lain) tidak dianjurkan selama kehamilan karena efek membahayakan bagi janin yang sedang berkembang karena menimbulkan tekanan pada janin. Bunyi-bunyian yang termasuk bisa membahayakan bagi janin di antaranya suara penyedot debu (*vacuum cleaner*), blender, suara keras dari musik dan *heavy metal*. Sebaiknya kondisi bising yang bisa memengaruhi kesehatan dan perkembangan janin bisa dihindari oleh wanita yang sedang hamil. Jika memang kondisi bising tidak bisa dihindari, misalnya saja seorang ibu bekerja di tempat yang bising, sebaiknya menggunakan pelindung berupa bantalan selimut untuk menutupi perut.

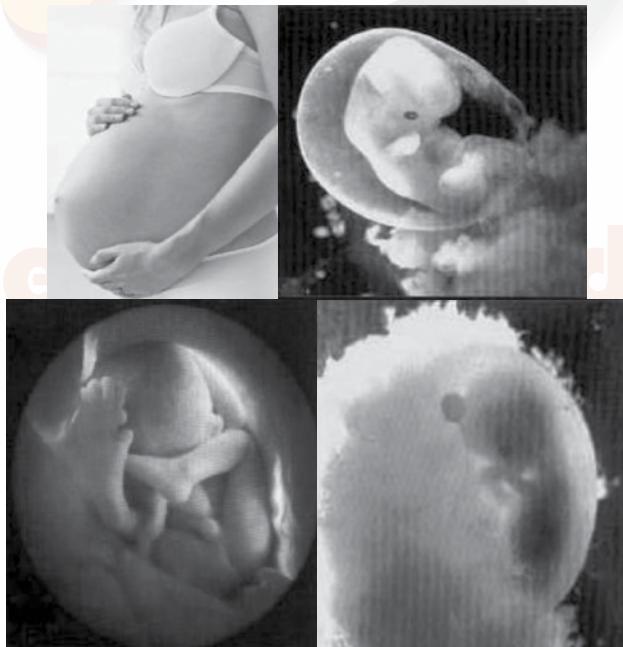
4. Menghindari temperatur yang ekstrem

Janin yang sedang berkembang tidak dapat mengatasi fluktuasi temperatur dan harus dilindungi. Sebenarnya perlindungan alami dari temperatur bagi bayi sudah diberikan oleh sistem regulasi tubuh ibu yang mempertahankan temperatur internal sekalipun temperatur udara luar sejuk atau panas. Namun dalam kondisi hamil, para ibu sebaiknya tidak mengekspos bayi pada perubahan temperatur yang ekstrem. Karena jika regulasi temperatur tubuh ibu hamil bekerja terlalu keras, janin yang sistem tubuhnya belum berkembang sempurna akan tertekan dan mencoba menyeimbangkan pengaruh perubahan drastis dalam lingkungannya.



C. KONDISI EMOSI CALON IBU AKAN MEMENGARUHI PERKEMBANGAN PRENATAL

Selama seorang wanita menjalani kehamilan, fisik dan jiwanya haruslah dalam kondisi yang optimal agar janin yang dikandungnya pun tumbuh dan berkembang secara sehat. Kondisi positif dan negatif pada ibu akan berpengaruh secara langsung pada janin yang dikandungnya. Misalnya saja calon ibu yang mengalami stres menyebabkan kegiatan janin dan denyut jantung janin meningkat. Menurut Van de Carr dan Lehrer (2001), pada waktu ibu dalam kondisi stres atau tertekan, maka tubuh akan mengeluarkan zat-zat kimia atau hormon yang dapat mencapai dan meresahkan bayi. Hormon tersebut adalah hormon kortisol di mana hormon ini dilepaskan oleh tubuh pada saat stres. Efek hormon dari kortisol ini yaitu tekanan darah yang tinggi, jantung terasa berdebar dan sesak napas, metabolisme tubuh menjadi tidak teratur. Kondisi ini tentu saja tidak menguntungkan bagi perkembangan janin. Lebih jauh lagi, hormon kortisol yang dilepaskan oleh tubuh ibu ini ternyata tidak dapat disaring oleh plasenta. Dengan kata lain, hormon kortisol ini dapat mencapai janin dan terakumulasi dalam tubuh janin. Jika ibu



Gambar 1.3 Janin di Dalam Kandungan Ibu.



terus-menerus berada dalam kondisi stres, maka kortisol pun menumpuk dalam tubuh janin. Akibatnya janin terkondisikan dengan kortisol yang tinggi. Pada kondisi demikian, janin akan tumbuh menjadi anak yang mudah stres atau menjadi anak yang “sulit”. Peran hormon kortisol ini sangatlah besar pengaruhnya bagi kondisi tubuh seseorang. Bagian psikiatri di Fakultas Kedokteran Universitas North Carolina membuktikan, bahwa kehidupan sosial yang penuh dengan beban akan meningkatkan kortisol yang akan mengakibatkan penurunan sistem imun, bahkan beban sosial akan meningkatkan kadar kortisol sampai 8 kali dari batas normal, padahal peningkatan kortisol yang berlebihan hingga 10 kali harga normal akan menjadikan kortisol sebagai imunosupresor yang dapat memperparah penyakit. (Kabat dalam Putra, 2005) Seperti yang diungkapkan oleh Clancy (Nursalam dalam Putra, 2005) bahwa berdasarkan konsep psikoneuroimunologi (PNI), melalui poros hipotalamus hipofisis adrenal, bahwa stres psikologis, sosial dan spiritual akan berpengaruh pada hypothalamus, kemudian hipotalamus akan memengaruhi hipofisis sehingga hipofisis akan mengekspresikan ACTH (*adrenal cortico tropic hormone*) yang akhirnya dapat memengaruhi kelenjar adrenal di mana kelenjar ini akan menghasilkan kortisol. Apabila stres yang dialami sangat tinggi, maka kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol dalam jumlah banyak sehingga dapat menekan sistem imun. Adanya penekanan sistem imun ini akan berakibat pada penghambatan proses penyembuhan dari penyakit. Kelainan sistem imun dapat berupa alergi, penyakit otoimun yang mendasari diabetes melitus, lupus, *rheumatoid arthritis*, infeksi pernapasan atas, bahkan akan merusak otak, dan lain-lain. (Putra, 2005)

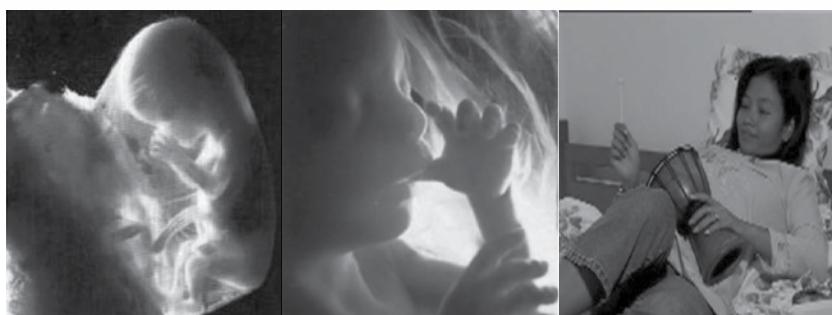
Suatu studi yang dilakukan oleh Hobel (dalam Santrock, 2004) ditemukan, bahwa stres pada ibu hamil meningkatkan jumlah *corticotrophin-releasing homone* (CRH), di mana hormon ini terkait erat dengan kelahiran prematur. Selain itu, stres pada ibu hamil berhubungan erat dengan meningkatnya perilaku tidak sehat pada si ibu, misalnya merokok, menggunakan obat-obatan penenang, serta kurangnya kemauan untuk menjaga kehamilan mereka. (Dunkel-Schetter dalam Santrock, 2004). Menurut Santrock (2002), ketika wanita hamil mengalami ketakutan, kecemasan, dan emosi lain yang mendalam, terjadilah perubahan psikologis antara lain meningkatnya pernapasan dan sekresi oleh kelenjar. Adanya produksi hormon adrenalin sebagai tang-



gapan terhadap ketakutan akan menghambat aliran darah ke daerah kandungan dan dapat membuat janin kekurangan udara atau oksigen, dan hal ini tentu saja akan membahayakan kelangsungan hidup janin.

D. MENDIDIK ANAK SEJAK DALAM KANDUNGAN MELALUI PEMBERIAN STIMULASI PRENATAL

Setelah kita mengetahui perkembangan masa prenatal, kondisi-kondisi yang memengaruhi masa kehamilan, peran emosi calon ibu pada perkembangan janin, maka diharapkan muncullah suatu pemahaman dan kesadaran pada para pembaca bahwa mendidik anak dapat dimulai semenjak dari dalam kandungan. Selanjutnya yang menjadi pertanyaan yaitu bagaimana cara mendidik janin yang masih di dalam kandungan tersebut? Memang akhir-akhir ini begitu banyak bermunculan metode atau cara-cara terbaru dalam mendidik anak semenjak dari dalam kandungan. Apa pun metode dan cara yang digunakan asalkan berdasarkan pada teori yang benar, di bawah pengawasan para ahli, kondisi kandungan tidak bermasalah serta berkonsultasi dengan dokter kandungan yang mendampingi, maka mendidik anak sejak dari dalam kandungan aman untuk dilakukan. Beberapa metode yang cukup populer di kalangan para ibu di antaranya terapi musik klasik, yoga, aroma terapi, senam hamil, dan masih banyak lagi metode yang lainnya. Secara khusus penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2005) menyebutkan, bahwa senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil (latihan pernapasan, latihan penguatan, dan peregangan otot, serta latihan relaksasi) ternyata mengandung



Gambar 1.4 Mendidik Anak Bisa Dimulai semenjak dari Dalam Kandungan.



efek relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Berdasarkan analisis kualitatif, diperoleh data bahwa ketiga komponen inti tersebut memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi ibu hamil. Saat ibu hamil melakukan latihan pernapasan, khususnya pernapasan dalam, mereka merasakan napasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa, dan panjang. Di samping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan. Pada latihan ini, ibu hamil melakukannya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perut baik-baik saja. Hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi. Secara keseluruhan, senam hamil memang membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernapasan maupun relaksasi otot. Para subjek penelitian merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks, dan nyaman dalam menjalani minggu-minggu terakhir kehamilan mereka.

Mendidik anak sejak dari dalam kandungan pada prinsipnya memberi stimulasi pada sel-sel otak janin. Dengan demikian, janin diberi kesempatan untuk mengaktifkan dan memanfaatkan sel-sel otaknya sejak sebelum lahir. Namun hal ini bukan berarti janin akan menjadi lebih cerdas, karena kapasitas dan volume otaknya yang bertambah besar—bagaimanapun volume otak ditentukan oleh faktor genetika—akan tetapi paling tidak sel-sel otak sudah diberi stimulasi sedini mungkin sehingga ia bisa bekerja. Tujuan dari pemberian stimulasi prenatal ini yaitu mengajarkan kepada janin bahwa aksinya akan menghasilkan tanggapan dan merupakan suatu cara berkomunikasi dua arah. Pengalaman sensori ini akan merangsang pertumbuhan sel otak yang bertanggung jawab untuk kemampuan memberi dan menerima kasih sayang, tanpa perkembangan pusat kasih sayang otak, seseorang secara biologis tidak mampu memiliki emosi dasar manusia seperti cinta. (Prescott dalam Van de Carr dan Lehrer, 2001: 114)

Mendidik anak sejak dari dalam kandungan ini sebenarnya telah berkembang sejak zaman nenek moyang melalui budaya yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi wanita hamil. Misalnya saja kaum ibu di Uganda terbiasa memijat, membelai, dan bernyanyi untuk bayi mereka pada dua hari pertama setelah kelahiran, dan bayi-bayi ini terjaga lama, penuh perhatian, bahagia, tenang dan mereka hampir



tidak pernah menangis. (Chilton Pierce dalam Van de Carr dan Lehrer, 2001, 99). Budaya dari Indonesia saja begitu sangat menghargai masa prenatal ini. Penulis yang berasal dari Jawa sangat merasakan besarnya perhatian budaya Jawa terhadap masa kehamilan, dan saya yakin setiap budaya di Indonesia memiliki cara dan ritual sendiri untuk menghargai masa kehamilan. Masih ingatkah dahulu ketika kita hamil dan mendapat petuah ibu atau nenek kita, bahwa selama kita hamil maka banyak pantangan yang harus kita taati dan banyak anjuran yang harus kita jalankan. Misalnya saja ibu kita pernah berkata "*Nek mbotot kudu sabar lan prihatin, ben anakmu yo melu sabar. Nek kowe ora sabar, mengko anakmu yo mesti melu ora sabaran.*" (Kalau hamil harus sabar, biar anak kita ikut sabar. Kalau ibunya tidak sabar maka nantinya anak kita juga mesti tidak sabaran.) Atau, kita selalu diingatkan untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif (dalam budaya Jawa disebut *ora ilok*), misalnya "*ojo mateni kewan*" (jangan membunuh hewan), "*ojo lungguh ning tengah lawang*" (jangan duduk di pintu), dan masih banyak lagi yang lainnya. Sebenarnya, hikmah luhur apakah yang ada di balik budaya tersebut? Pada dasarnya ajaran dan pantangan dalam budaya Jawa tersebut sangatlah menghargai kondisi kehamilan seorang wanita. Begitu istimewanya masa kehamilan seorang ibu, sehingga harus diberikan batasan-batasan yang tujuannya mendidik anak sejak dari dalam kandungan dengan harapan si janin akan berkembang dengan sehat kondisi lahir dan batinnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh The Prenatal Enrichment Unit di Huachiew General Hospital Bangkok (dalam Van de Carr dan Lehrer, 2001), menunjukkan bahwa bayi yang diberi stimulasi pralahir cepat mahir berbicara, menirukan suara, menyebutkan kata pertama, tersenyum spontan, menolehkan kepala ke arah suara orangtuanya, lebih tanggap terhadap musik, dan juga mengembangkan pola sosial lebih baik saat ia dewasa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka waktu sebelum bayi dilahirkan yaitu saat terbaik untuk memulai komunikasi dengan bayi. Merupakan suatu kesempatan untuk meraih bayi Anda pada saat belum banyak gangguan dalam kehidupan ibu dan bayi. Selain itu, dalam masa inilah bayi berkembang lebih pesat dibandingkan dengan tahap-tahap lain dalam kehidupannya. Oleh karena itu, tujuan pendidikan pralahir yaitu membantu orangtua dan anggota keluarga memberikan lingkungan yang lebih baik bagi bayi, memberi-



kan peluang untuk belajar lebih dini, dan mendorong perkembangan hubungan positif antara orangtua dan anak. Kebiasaan-kebiasaan positif yang ibu dan bayi kembangkan selama masa komunikasi pralahir akan berlangsung sepanjang masa kanak-kanak dan seterusnya.

Sejak pembuahan terjadi, bayi dapat merasakan detak jantung ibunya. Hal ini kesadaran pertama yang dimiliki oleh manusia. Bahkan sebelum organ pendengaran berkembang, janin tumbuh dengan merasakan denyut jantung yang selalu ada. Detak jantung ibu dapat berfungsi sebagai lirik biologis ketika otak dan tubuh mulai tumbuh dan tersusun. Membuat variasi dalam frekuensi suara detak jantung merangsang hubungan antarneuron dalam otak bayi pralahir dan menghasilkan kerja intelektual yang lebih baik. (Brent Logan dalam Van de Carr dan Lehrer, 2001: 96). Variasi irama ini misalnya saja dapat diwujudkan dalam latihan irama gendang, karena selama diperdengarkan irama gendang, bayi akan menemukan irama selain suara detak jantung ibunya. Hal ini merupakan langkah pertama untuk mengajarkan pada janin tentang dunia di luar rahim. Selain itu, bunyi dan sensasi yang diasosiasikan dengan fungsi biologis ibu (misalnya batuk, bersin, cegukan, tertawa, menangis) dapat dikomunikasikan karena bayi tidak hanya dapat mendengar suara biologis tersebut tetapi juga dapat merasakan getaran/kontraksi di dada ibu. Sensasi kompleks tersebut dapat dirasakan oleh bayi.

E. STIMULASI PRENATAL: MEDIA MUSIK DAN SUARA

Salah satu bentuk stimulasi prenatal yang paling sering kita ketahui yaitu menggunakan media suara. Pertanyaan yang muncul kemudian yaitu sejak kapan stimulasi ini dapat diberikan? Stimulasi dapat diberikan saat usia janin mencapai lebih kurang 24 minggu, karena pada usia ini organ pendengaran (telinga) janin sudah terbentuk dan berfungsi dengan sempurna. Bersamaan dengan itu pula otak janin juga mampu menerjemahkan rangsang suara, sehingga saat inilah menjadi waktu yang paling tepat untuk memberikan stimulasi pada janin. Pada bulan kelima kehamilan ini pula janin sudah siap mempelajari komunikasi verbal berupa suara dan sentuhan. Namun karena suara dari luar rahim tersaring melalui perut ibu dan plasenta, maka ibu perlu berbicara dua kali lebih keras dari volume normal (80 desibel).

Otot manusia mempunyai frekuensi, sehingga jika diberi frekuensi



tertentu maka otak akan bekerja dengan optimal dan jika otak bekerja dengan optimal maka otomatis seluruh fungsi organ berjalan sempurna, aliran darah berjalan lancar, tekanan darah menjadi normal, pasokan oksigen besar, dan kondisi tersebut menguntungkan bagi perkembangan janin. Agar otak mencapai frekuensi tertentu, maka salah satu cara yang bisa ditempuh yaitu diberikan stimulasi musik yang lembut dan tenang, misalnya komposisi dari Kitaro, Vivaldi, atau Mozart. Komposisi musik yang dimiliki oleh mereka ini memiliki vibrasi 15 Hz. Dan, vibrasi 15 Hz ini yang mampu merangsang frekuensi otak agar bekerja dalam kondisi yang optimal. Dengan pemberian stimulasi musik ini bukan bertujuan memperkenalkan jenis musik tertentu pada janin karena janin tidak merekam jenis musik/irama, tetapi janin menangkap gelombang suara. Misalnya saja gelombang suara ibu/ayah atau musik tertentu yang biasa diperdengarkan akan direkam oleh otak janin, sehingga pada saat lahir bayi akan tenang ketika mendengar suara ayah atau ibunya atau musik yang didengarnya tersebut. Masuk di akal apabila bayi yang gelisah dan menangis akan mudah ditenangkan oleh ibunya, karena selama di dalam kandungan dia telah merekam gelombang suara ibu yang setiap hari didengarnya, sehingga begitu mendengar suara ibunya yang bersenandung, bayi akan segera menghentikan tangisnya.

Ahli musik meyakini bahwa irama dan tempo pada musik mengikuti kecepatan detak jantung manusia sekitar 60 detak per menit. karena itu janin ditenangkan oleh musik klasik yang secara konsisten menggunakan tempo yang mengingatkan pada detak jantung manusia. Musik juga dapat menenangkan bayi dan mengurangi trauma dari pengalaman kelahiran (Van de Carr dan Lehrer, 2001). Selanjutnya, bagaimana dengan para ibu yang tidak menyukai musik klasik padahal musik klasik sangat bermanfaat bagi perkembangan janin? Para ahli menyebutkan bahwa bagi ibu-ibu yang tidak memiliki minat untuk mendengarkan musik klasik bersama janinnya bisa menggunakan jenis musik lain yang disukainya misalnya musik pop, jazz, kercong, dan lain sebagainya. Namun tujuan dari mendengarkan musik tersebut bukan lagi secara langsung bertujuan untuk memberi stimulasi pada janin, namun lebih pada memberi efek kesenangan dan ketenangan pada diri si ibu. Bagaimanapun, kondisi ibu yang gembira, senang, dan tenang tentunya sangat menguntungkan bagi perkembangan si janin secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, kepada para ibu yang



tidak terlalu menyukai musik klasik, tidak perlu merasa berkecil hati.

Pertanyaan selanjutnya, siapakah yang menjadi guru dalam pendidikan pralahir? Tentu saja ibu ialah guru utama bagi bayi, sedangkan yang membantu ialah ayah, anak yang lebih tua, kakak, nenek, keluarga, atau sahabat yang menemani ibu selama kehamilan dan setelah melahirkan. Kewajiban menjaga kehamilan bukanlah semata-mata tugas dari si ibu sendiri, namun orang-orang yang terdekat dengan si ibu juga sangat besar pengaruhnya pada perkembangan psikologis si calon ibu. Dukungan terbesar yang dibutuhkan oleh si calon ibu tentunya berasal dari sang suami sebagai orang yang paling dekat secara fisik maupun psikologis dengan kehidupan si calon ibu. Masa kini tidak lagi memandang bahwa mengasuh dan mendidik anak tugas ibu semata, namun juga merupakan tugas dan kewajiban si ayah. Ayah dan ibu ialah partner yang akan saling membantu dan melengkapi dalam proses mengasuh dan mendidik anak, bahkan semenjak dari dalam kandungan. Dengan melibatkan seluruh keluarga dalam pemberian stimulasi akan memberikan beberapa hasil positif, di antaranya:

1. Terciptanya kebersamaan antar-anggota keluarga.
2. Membuat setiap anggota keluarga mempunyai ikatan dengan sang bayi sebelum dia dilahirkan.

F. BENTUK LATIHAN STIMULASI PRENATAL

Van de Carr dan Lehrer (2001) mengembangkan bentuk-bentuk stimulasi prenatal yang telah didasarkan pada panelitian pralahir yang cukup panjang. Beberapa contoh latihan stimulasi prenatal yang cukup sederhana dapat dilihat dari uraian di bawah ini.

1. Latihan Irama Gendang Sederhana

Letakkan gendang berdiri di atas perut ibu.

Tabuh gendang sampai getarannya terasa di atas perut.

Langkah 1 : Tabuh Gendang jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.

Langkah 2 : Jeda tiga detik lalu ulangi dua tabuhan pada langkah 1.

Langkah 3 : Ulangi dua langkah di atas selama kira-kira 1 menit.

Langkah 1 : Tabuhlah gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.

Langkah 2 : Jeda tiga detik lalu ulangi lagi tiga pukulan pada langkah 1.





Gambar 1.5 Latihan Irama Gendang Bisa Dilakukan Mulai Trimester Pertama.

Memadukan Dua tabuhan dan Tiga Tabuhan

- Langkah 1 : Tabuh gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.
- Langkah 2 : Jeda tiga detik.
- Langkah 3 : Tabuh gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.
- Langkah 4 : Jeda tiga detik.
- Langkah 5 : Ulangi langkah langkah di atas selama 1 menit.

2. Permainan Bayi Menendang



PERMAINAN BAYI MENENDANG



Tekan perut ibu saat bayi menendang dan katakan "TENDANG"

Alat yang diperlukan: Megafon dan lagu klasik.

Latihan dengan Ibu

- Arahkan megafon ke perut ibu.
- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang dan katakan “TENDANG”.
- Lakukan 3 kali.
- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang sambil berkata: “TENDANG MAMA DI SINI, BAGUS ANAK PINTAR. TENDANG MAMA DI SINI”.
- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang dan berkata: “HAI, TENDANG MAMA. BAGUS ANAK PINTAR”.
- akhiri dengan musik lembut (*chopin*).



Variasi Latihan dengan Ibu

- Berikan tepukan melingkar diperut agar bayi menendang mengikuti tepukan ibu dan katakan: BAGUS TENDANG LAGI DI SINI.
- akhiri dengan musik lembut (chopin).

Latihan Menendang dengan Ayah

Sama dengan yang dilakukan oleh ibu tapi menggunakan suara ayah. Bibir ayah ditempelkan di perut ibu.

Lakukan urutan seperti di atas.

Akhiri dengan musik lembut.

3. Mengajar Bayi Mengenal Kata Utama

LANGKAH 1: Ibu berbaring telentang dengan sedikit miring agar berat badan ibu disebelah kiri.

LANGKAH 2: Katakan dengan suara 3 kali lebih keras dari biasanya “HAI INI MAMA.”

LANGKAH 3: Tempelkan bibir ayah ke perut ibu dengan volume suara 2 kali lebih keras dari biasanya dan katakan “HAI INI PAPA.”

4. Latihan Tepuk

- Tepuklah perut bagian atas sampai terdengar suara tepukannya (tapi jangan menyakitkan) setelah 1 detik ucapan “TEPUK”.
- Ulangi beberapa kali.
- Ulangi menepuk perut bagian atas dan katakan “MAMA TEPUK PUNGGUNG.”
- Ulangi beberapa kali.
- Tepuklah perut bawah dan katakan “MAMA TEPUK KEPALA.”
- Ulangi beberapa kali.



5. Latihan Usap

- Usaplah sisi perut ibu dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan terbuka, dengan gerakan melingkar dan memberikan sedikit tekanan.
- Sambil menggosok ucapan “USAP” dengan suara jelas dan tegas.
- Lakukan beberapa kali.
- Lakukan hal yang sama dengan ayah.



6. Latihan Tekan

- Letakkan kedua telapak tangan pada kedua sisi perut.
- Berikan sedikit tekanan lembut tapi mantap dengan kedua tangan.
- Sambil menekan perut, katakan "TEKAN" dengan suara jelas.
- Katakan perlahan-lahan "TEKAAAAAAAN" pelancong sedikit suara ibu pada akhir kata.
- Lakukan beberapa kali.

7. Latihan Guncang

- Letakkan kedua telapak tangan di sisi perut ibu.
- Gerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah sambil mengatakan "GUNCANG GUNCANG GUNCANG".
- Biarkan perut ibu ke posisi semula.
- Gerakkan lagi tangan ibu ke atas dan ke bawah selama 4 detik dengan mengatakan "GUNCANG GUNCANG GUNCANG GUNCANG GUNCANG".
- Lakukan beberapa kali.



8. Latihan Belai

- Letakkan satu telapak tangan di bagian bawah perut.
- Gerakkan tangan ibu ke atas hingga mencapai bagian atas perut, sambil tetap menekan perut dengan pasti tapi lembut.
- Sambil membelai perut katakan "BELAI".
- Ulangi lagi sambil mengatakan "BELAAAI" dan dengan gerakan yang lambat.
- Ulangi beberapa kali.



9. Latihan Ketuk

- Ketuklah perut Anda tepat di bagian kepala bayi, dengan lembut tapi pasti.
- Sambil katakan "ketuk."
- Lakukan beberapa kali.

Akhiri latihan di atas dengan musik lembut (favorit ibu dan lagunya harus tetap).



10. Latihan Berdiri dan Duduk

- Katakan “BERDIRI” saat ibu berdiri dari sofa/tempat tidur atau kursi.
- Katakan “DUDUK” saat ibu duduk di kursi/sofa/tempat tidur.



11. Latihan Ayun

- Ibu berdiri dengan kaki terbuka, kira-kira selebar bahu.
- Bergeraklah dari satu sisi ke sisi lain sambil mengucapkan “AYUN”.
- Lakukan beberapa kali sambil disertai musik.



12. Latihan Goyang

- Ibu duduk dengan kedua tangan berada di lutut.
- Bergeraklah ke depan dan ke belakang dengan menggunakan irama yang menyenangkan sambil mengucapkan “GO-YANG”.
- Lakukan beberapa kali.
- Bisa juga dilakukan di atas kursi goyang.



13. Latihan Musik

- Letakkan *tape recorder* di dekat perut ibu atau letakkan *head phone* di atas perut ibu.
- Katakan "MUSIK", dalam 2 detik hidupkan *tape*. Setel volume 80 desibel (suara tape bisa terdengar dalam jarak 4 meter).
- Hentikan musik sambil berkata "BUKAN MUSIK".
- Lakukan beberapa kali.



14. Latihan Keras dan Bising

- Katakan "KERAS/BISING" saat ibu menutup pintu mobil.
- Letakkan *tape* di dekat perut ibu. Nyalakan musik dengan tingkat biasa (80 desibel).
- Katakan "KERAS" lalu keraskan volumenya selama beberapa detik.
- Lalu kecilkan lagi volumenya sampai 80 desibel.
- Ulangi beberapa kali.
- katakan "BISING" saat menggunakan penyedot debu.
- Setelah selesai membersihkan, matikan penyedot debu. Jeda satu detik katakan "TIDAK BISING".



15. Latihan Batuk

- Katakan "BATUK" setelah itu tirukan suara batuk.
Ulangi beberapa kali.



16. Latihan Bersin

- Segera setelah bersin katakan “BERSIN”.

17. Latihan Cegukan

Ketika Ibu merasakan cegukan segera katakan “CEGUKAN” dengan keras.

18. Latihan Tangis

- Katakan “TANGIS”. Segera ikuti dengan suara tangis.
- Menangis pura-pura dapat digunakan untuk latihan ini.

19. Latihan Tawa

- Katakan “TAWA” ikuti segera dengan suara tawa.
- Tertawa pura-pura bisa dilakukan untuk latihan ini.
- Atau saat ibu benar-benar tertawa karena sesuatu yang lucu, cobalah menyebut kata “TAWA” ketika ibu tertawa.

20. Latihan Terang dan Gelap

- Lakukan di ruang gelap.
- Berikan cahaya sangat terang (lampu senter) di perut bagian bawah.
- Nyalakan senter, biarkan selama 3 detik sambil mengatakan “TERANG”.
- Matikan senter sambil mengatakan “GELAP”.

21. Latihan Dingin

- Katakan “DINGIN”, minumlah segelas air es atau sari jeruk.
- Katakan “DINGIN DINGIN DINGIN” selama 60 detik setelah ibu menghabiskan minuman itu.

22. Latihan Panas

- Katakan “PANAS”, minumlah sesuatu yang panas/hangat seperti teh, susu, atau jeruk hangat.
- Katakan “PANAS PANAS PANAS ...” selama 60 detik setelah Anda merasa benar-benar hangat. Katakan berulang-ulang.

23. Latihan Bercerita

- Bacakan buku cerita anak, dengan suara yang keras (bisa terdengar sampai jarak 4 meter) dengan cara menarik, meragamkan nada suara, irama serta kecepatan bicara ibu.



- Lakukan seperti mendongengi anak yang akan tidur.
- Biarkan ayah yang melakukannya dengan mendekatkan bibirnya ke perut ibu.

24. Latihan Mengarang Cerita

Pada suatu hari mama sangat bahagia. Mama USAP punggung bayi (usap perut Anda). USAP punggung bayi. Terdengar TAWA bayi (Ibu harus tertawa). Mama Berkata GUNCANG GUNCANG (guncang perut ibu). Dan, terdengar lagi TAWA bayi (Ibu harus tertawa).

25. Nyanyian untuk Bayi Pralahir

Kalau mama gembira TEPUK bayi (sambil TEPUK perut ibu).
Kalau mama gembira AYUN bayi (sambil ayunkan badan ibu).
Kalau mama gembira mama TERTAWA ha ha ha (ibu sambil tertawa).
Kalau mama gembira mama DUDUK (ibu sambil duduk).
Kalau mama gembira mama GOYANG (ibu sambil bergoyang).

PrenadaMedia
G R O U P

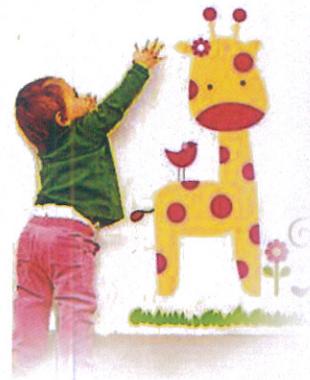


REFERENSI

- Hurlock, E. B. 1995. *Perkembangan Anak*. Penerbit Erlangga.
- Monks, F. J., Knoers A. M. P dan Haditono S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Gadjah Mada University Press.
- Putra, Suhartono Taat. 2005. *Psikoneuroimunologi Kedokteran*. Gideon Offset.
- Santrock, J. W. 2004. *Child Development*. New York: McGraw Hill Companies.
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Terjemahan Chusairi, A. dan Damanik, J. Penerbit Erlangga.
- Van de Carr, F. R. dan Lehrer, M. 2001. *Cara Baru Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*. Terjemahan Abdurrahman, A. Kaifa.
- Wulandari, Pramatia Yogi. 2005. *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Tesis. Program Pascasarjana UGM.

PrenadaMedia
GROUP





PSIKOLOGI PERKEMBANGAN & PENDIDIKAN

Anak Usia Dini

Sebuah Bunga Rampai

Di balik lemah, rapuh, dan ketergantungan penuh kepada orangtua, anak di periode awal usianya berada di tahapan sangat penting dalam seluruh rangkaian perkembangannya. Semua yang diterimanya pada periode tersebut menjadi pondasi dan kerangka utama tumbuh kembangnya di masa mendatang, baik fisik maupun psikolog. Namun periode tersebut juga merupakan periode yang rumit untuk dipelajari, karena keterbatasan kemampuan anak dalam mengomunikasikan apa yang didapatnya; dan keterbatasan orang dewasa dalam memahami apa yang hendak dikomunikasikan, dirasakan, dan dipelajari oleh anak.

Dari kacamata tersebut, maka buku ini membahas berbagai aspek penting dalam rangkaian perkembangan tersebut. Perbincangan dalam buku ini mencakup bagaimana keterampilan lunak dan motorik anak berkembang; apa pengaruh media pada anak di periode tersebut serta bagaimana anak dapat terpengaruh, sampai perkembangan peran gender dan seks serta emosi anak yang terjadi dan berlangsung pada periode tersebut. Dari cakupan pembahasan yang ada di dalamnya, buku ini penting bagi semua orang yang hendak dan sedang menggeluti perkembangan anak usia dini.

TIM PENULIS

Herdina Indrijati, M.Psi.

Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog

Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psi.

Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psi.

Nur Ainy Fardana N., S.Psi., M.Si., Psi.

Dr. Wiwin Hendriani

Primitia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si.

Muryantinah Mulyo Handayani, M.Psych. (Ed & Dev), Psikolog

Aryani Tri Wrastari, M.Psych.

Iwan W. Widayat, M.Psi., Psikolog



KENCANA

ISBN 978-602-3386-87-9