



Unlocking Children's Potential and Emotions

Memahami Emosi dan Potensi Anak Melalui Personalized Learning dan Personalized Growth

Salha Yulia S, S.Psi



Agenda Seminar

01

Parent Session

Memahami dasar emosi dan bagaimana emosi mempengaruhi perilaku anak serta proses belajar mereka

02

Emotional Coaching

Teknik "Name It to Tame It" untuk membantu anak mengenali dan mengelola emosi mereka

03

Student Session

Mengoptimalkan personalized learning untuk membuka potensi unik setiap anak

Tebak ekspresi anak



A



B



C

Apa Itu Emosi?

Emosi adalah respons alami tubuh dan pikiran terhadap suatu peristiwa atau kejadian, yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis. Respons ini mencakup baik perasaan negatif maupun positif, berfungsi sebagai reaksi alamiah individu terhadap perubahan yang terjadi.

Emosi dapat dibedakan berdasarkan tingkat kompleksitas yang terbentuk berupa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan.



6 Bentuk Emosi Dasar

Paul Ekman mengidentifikasi enam emosi dasar yang universal pada manusia:



Bahagia

Perasaan menyenangkan saat mendapatkan hal yang diinginkan atau mengalami peristiwa positif



Sedih

Muncul karena kehilangan, kekecewaan, atau situasi tidak menyenangkan



Marah

Respons terhadap ketidakadilan, frustrasi, atau merasa haknya dilanggar



Takut

Sinyal bahaya yang mempersiapkan diri untuk ancaman atau sesuatu yang tidak menyenangkan



Jijik

Respons terhadap sesuatu yang menjijikkan, busuk, atau tidak pantas, mendorong kita menjauh



Terkejut

Reaksi singkat terhadap sesuatu yang tidak terduga, bisa berubah menjadi emosi lain



Perilaku adalah Ekspresi Emosi

Pesan Penting: Perilaku anak bukan muncul begitu saja. Di balik setiap perilaku, selalu ada emosi dan kebutuhan yang belum terpenuhi.

Anak belum mampu mengatakan "Aku cemas", "Aku kecewa", atau "Aku takut gagal". Maka emosi itu keluar dalam bentuk menangis, marah, diam, menolak belajar, atau berulah.

Alur Psikologis: Dari Emosi ke Perilaku



Orang tua sering fokus ke **perilaku**, padahal akar masalahnya ada di **emosi**. Memahami emosi adalah kunci untuk memahami perilaku anak.

Peran Otak dalam Mengatur Emosi

Konsep Whole Brain Parenting (Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson)

Otak Bawah (Emotional Brain)

- Mengatur emosi kuat: marah, takut, panik
- Reaksi otomatis: melawan, lari, membeku
- Aktif sejak lahir

Otak Atas (Thinking Brain)

- Mengatur logika, kontrol diri, pengambilan keputusan
- Baru matang sempurna di usia dewasa
- Perlu dikembangkan sejak dini

Saat emosi kuat muncul, **otak bawah mengambil alih**, sehingga anak tidak bisa berpikir rasional.





Mengapa Anak "Berperilaku Buruk"?

Saat emosinya kuat, anak sedang mengalami kondisi dimana mereka:

Tidak mampu mengontrol impuls

Reaksi otomatis lebih kuat dari kontrol diri

Tidak bisa memproses instruksi

Otak logis "offline" saat emosi tinggi

Tidak mampu memilih respon

Belum punya keterampilan regulasi emosi

Penting untuk dipahami: Anak bukan sedang tidak mau, tapi tidak/belum mampu mengontrol emosinya.

Contoh Emosi & Perilaku yang Muncul

Emosi yang Dirasakan	Perilaku yang Muncul
Cemas atau takut gagal	Menunda tugas, menghindar, berbohong tentang PR
Kecewa atau frustasi	Tantrum, membanting barang, menangis berlebihan
Merasa tidak mampu	Menyerah sebelum mencoba, mengatakan "aku bodoh"
Butuh perhatian	Berulah, mengganggu adik, mencari masalah
Lelah emosional	Tampak malas, tidak termotivasi, menarik diri

Jika perilaku hanya dihentikan tanpa memahami emosi, masalah akan muncul kembali dalam bentuk lain.

Emotional Regulation



Emotional Regulation merupakan kemampuan anak untuk mengenali emosi, menenangkan diri, dan mengatur respon.

Fakta Penting:

- Anak belum punya kemampuan ini secara mandiri
- Mereka belajar dari **co-regulation** dengan orang dewasa
- Orang tua adalah model pertama dalam regulasi emosi

Teori pendukung: John Gottman (Emotion Coaching) dan Attachment Theory (Bowlby)



IQ dan EQ dalam Proses Belajar

Proses belajar tidak hanya berkaitan dengan **IQ (Intelligent Quotient)** tetapi juga **EQ (Emotional Quotient)**.

IQ: Kecerdasan Kognitif

- Kemampuan memahami pelajaran
- Daya tanggap terhadap materi
- Kemampuan problem solving

EQ: Kecerdasan Emosional

- Mengenali emosi diri
- Mengelola/regulasi emosi
- Memotivasi diri
- Berinteraksi dengan sehat

Menurut Goleman (1995), EQ mempengaruhi bagaimana seseorang bisa menggunakan IQ-nya.



Bagaimana Emosi Bekerja di Otak Saat Belajar

Saat Emosi Negatif Kuat:

Otak emosional (amigdala) aktif, otak berpikir (prefrontal cortex) tidak aktif

Akibatnya:

- Anak sulit fokus
- Sulit memahami instruksi
- Sulit mengingat materi

Kondisi ini disebut **emotional hijacking**

Saat Emosi Positif:

Anak merasa aman, didukung, dipahami, dan diterima

Maka:

- Otak lebih siap menerima informasi
- Anak lebih berani mencoba
- Motivasi belajar meningkat

Emosi positif adalah **pintu masuk belajar**

Tanda-Tanda Emosi yang Tidak Terungkap

Anak tidak mengungkapkan emosinya karena tidak mampu mengekspresikan secara verbal, sehingga cenderung mengekspresikannya melalui perilaku.

1

Tanda Emosional

- Sering murung atau mudah tersinggung
- Menangis berlebihan atau tampak dingin
- Mudah merasa takut atau cemas berlebihan

2

Tanda Perilaku

- Tantrum berulang tanpa sebab jelas
- Menarik diri, pendiam, enggan berinteraksi
- Mudah marah, membantah, atau agresif

3

Tanda Akademik

- Sulit fokus dan sering menunda tugas
- Prestasi tidak konsisten
- Menolak belajar atau sekolah

 Perilaku bermasalah sering kali adalah bahasa emosi yang tidak tersampaikan.

Mengapa Anak Tidak Mengungkapkan Emosinya?



Tidak Merasa Aman

Anak merasa emosinya disepulekan, sehingga belajar diam lebih aman.



Belum Mampu Melabeli Emosi

Anak belum punya kosakata untuk mengenali dan mengungkapkan perasaannya.



Takut Dihakimi atau Disalahkan

Anak khawatir akan kritik atau tuduhan saat mengungkapkan perasaannya.



Tidak Ada Contoh dari Lingkungan

Anak tidak melihat orang dewasa mengekspresikan emosi secara sehat.

Dampak Emosi Terpendam pada Proses Belajar

- 1 Gangguan Fokus dan Konsentrasi
Emosi yang terpendam menyita energi mental anak
- 2 Penurunan Motivasi Belajar
Anak kehilangan minat dan semangat untuk belajar
- 3 Menurunnya Rasa Percaya Diri
Anak merasa tidak mampu dan takut mencoba hal baru
- 4 Prestasi Tidak Optimal
Potensi anak tidak berkembang maksimal



Personalized Growth: Pendekatan yang Menyesuaikan Keunikan Anak



Personalized Growth adalah pendekatan yang menyesuaikan proses perkembangan dengan karakteristik unik setiap individu.

Mengakui bahwa setiap anak memiliki tempo, cara, dan jalur perkembangan yang berbeda—bukan hanya soal prestasi akademik, tetapi juga pertumbuhan emosional, sosial, dan karakter.



Kognitif



Emosional



Sosial

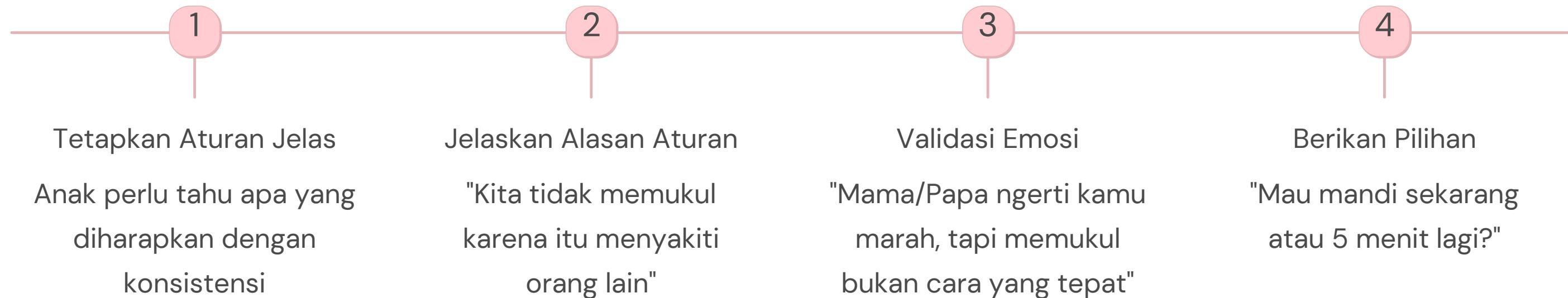


Karakter



Balanced Parenting: Kehangatan + Batasan

Banyak orang tua bingung: "Bagaimana cara bersikap lembut kepada anak tanpa menjadi terlalu permisif?" Jawabannya terletak pada **Balanced Parenting** atau **Authoritative Parenting**.



Perkembangan Emosi di Setiap Tahap Usia Anak

Tahap Usia	Emosi Utama yang Muncul	Respons Orang Tua Kunci	Virtue yang Terbentuk
Bayi (0-18 bulan) – Trust vs Mistrust	Menangis, kenyamanan, kecemasan perpisahan	Responsif, konsisten, kontak fisik	HARAPAN
Balita (18 bulan-3 tahun) – Autonomy vs Shame	Frustrasi, tantrum, kebanggaan, malu	Berikan pilihan, tetap tenang, puji usaha	KEHENDAK
Prasekolah (3-5 tahun) – Initiative vs Guilt	Imajinasi, ketakutan, rasa bersalah, empati	Dukung bermain, tanggapi ketakutan, ajarkan emosi	TUJUAN
Usia Sekolah (6-12 tahun) – Industry vs Inferiority	Perbandingan sosial, kebanggaan, kecemasan akademik	Fokus usaha, temukan keunggulan, hindari perbandingan	KOMPETENSI
Remaja (12-18 tahun) – Identity vs Role Confusion	Fluktuasi emosi, pencarian identitas, tekanan sosial	Hormati privasi, komunikasi terbuka, validasi perasaan	KESETIAAN



Teknik Name It to Tame It

Menamai emosi = mengaktifkan otak logis. Emosi yang dinamai lebih mudah ditenangkan. Anak merasa dipahami, bukan dihakimi.



Amati

Perhatikan bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan perilaku anak tanpa langsung menghakimi



Namai

"Kamu kelihatan kecewa karena rencanamu berubah"



Validasi

"Wajar kok kalau kamu merasa seperti itu"



Dampingi

"Ayo kita cari cara untuk menghadapinya bersama"

Peran Orang Tua: Dari Pemahaman ke Aksi

1. Memahami Anak Secara Utuh

- Setiap anak memiliki keunikan: potensi, emosi, cara belajar berbeda dan sebagai orang tua perlu memberikan pendampingan yang holistik bukan hanya sebagai penyedia fasilitas

2. Menjadi Emotion Coach, Bukan Emotion Dismisser

Anak dari orang tua emotion coach memiliki:

Kepercayaan diri lebih tinggi

Performa akademik lebih baik

Kesehatan fisik lebih optimal

Hubungan sosial lebih sehat

3. Membangun Secure Base (Kelektakan Aman)

Konsisten dalam perhatian dan kasih sayang

Responsif terhadap kebutuhan fisik, sosial, emosional

Interaksi menyenangkan bersama anak

Hadir fisik dan emosional

Kesalahan Umum dalam Mendampingi Belajar Anak

Menyamakan semua anak

Howard Gardner, profesor dari Harvard University, mengemukakan Theory of Multiple Intelligences (1983) yang mengidentifikasi bahwa setiap individu memiliki kombinasi unik dari berbagai jenis kecerdasan.

Fokus hasil, lupa proses

Carol Dweck, profesor psikologi dari Stanford University, membedakan antara Fixed Mindset dan Growth Mindset. Penelitiannya menunjukkan bahwa cara kita memuji anak sangat mempengaruhi pola pikir mereka tentang kemampuan.

Mengira anak malas, padahal tidak cocok metodenya

Seringkali orang tua menganggap bahwa anak sedang malas untuk belajar, padahal bisa jadi anak bukan malas tapi metode yang digunakan oleh orang tua belum sesuai dengan anak.

Membandingkan anak dengan saudara / teman

Alfred Adler, psikolog dan pendiri psikologi individual, menekankan bahwa perbandingan antar saudara (sibling rivalry) dapat memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan kepribadian dan harga diri anak.

Personalized Learning: Memahami Keunikan Cara Belajar Anak

Personalized Learning adalah pendekatan pendidikan yang menyesuaikan kecepatan belajar, pendekatan instruksional, dan pembelajaran dengan kebutuhan, kekuatan, dan minat setiap anak.

Learning Readiness	Learning Style	Pace Learning	Learning Environment
Setiap anak memiliki tingkat kesiapan berbeda untuk materi tertentu	Preferensi dalam cara menerima dan memproses informasi (VARK)	Kecepatan belajar yang berbeda untuk setiap anak	Kondisi optimal yang berbeda untuk setiap anak

Menjadi Safe Place untuk Anak

Menjadi **safe place** berarti menjadi tempat anak merasa aman secara emosional untuk mengekspresikan diri, membuat kesalahan, dan bertumbuh.

Terima Emosi Tanpa Menghakimi

"Mama/Papa mengerti kamu merasa kecewa"

Konsisten dalam Respons

Anak perlu tahu apa yang diharapkan

Pisahkan Perilaku dari Identitas

"Perilakumu tidak tepat" bukan "Kamu anak nakal"

Akui Kesalahan Anda

Tunjukkan bahwa orang dewasa juga belajar

Hadir Sepenuhnya

Matikan gadget, tatap mata, dengarkan aktif

"Once a child is born, he is not 'your child' but simply another human being learning to navigate life"

Anak Tidak Berlomba, Tapi Bertumbuh

Dalam Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000), motivasi intrinsik anak berkembang optimal ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi:



Autonomy (Otonomi)

Anak merasa memiliki pilihan dan kendali atas pembelajarannya



Competence (Kompetensi)

Anak merasa mampu dan mengalami kemajuan



Relatedness (Keterhubungan)

Anak merasa terhubung dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya

Ketika personalized learning diterapkan dengan memenuhi ketiga kebutuhan ini, anak tidak hanya belajar, mereka bertumbuh secara holistik: secara kognitif, emosional, dan sosial.