

BUKU CERMIN EMOSI SEBAGAI SARANA UNTUK MENINGKATKAN KELANCARAN EKSPRESI IDE PADA ANAK

Aisiyah Erlin Kartika, Anggraeni Kusumawardani, Hati Nurlaily, Diana Setyawati²

INTISARI

Penelitian ini bertujuan mempelajari pengaruh perlakuan Buku Cermin Emosi terhadap kelancaran ekspresi ide pada anak. Pendekatan yang digunakan adalah eksperimen yang mengikutsertakan subjek (N=26) yang dibagi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa pengisian Buku Cermin Emosi yang penyusunannya didasarkan pada berbagai teori pengenalan emosi. Sebelum dan sesudah pelatihan, subjek diukur kelancaran ekspresi idenya dengan menggunakan tes ekspresi ide untuk anak.

Dari perhitungan uji t yang telah dilakukan terhadap *gain score* kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan kelancaran ekspresi ide yang signifikan antara kelompok yang mendapat perlakuan Buku Cermin Emosi dengan kelompok yang tidak mendapatkannya ($t=2.370$; p uji satu ekor = 0.013). Berdasarkan rerata *gain score* kelancaran ekspresi ide terlihat bahwa mean kelompok kontrol lebih rendah dari pada mean kelompok eksperimen (mean kelompok kontrol = -0,6145; mean kelompok eksperimen = 3,00).

Dengan demikian hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan kelancaran ekspresi ide antara anak yang mendapatkan perlakuan Buku Cermin Emosi dengan yang tidak mendapatkannya. Anak yang mendapatkan perlakuan Buku Cermin Emosi lebih tinggi kelancaran ekspresi idenya.

¹Lomba Karya Inovatif Produktif tahun 2000/Dosen Pembimbing Yuli Fajar Susetyo, S.Psi.

²Mahasiswa Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta

PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin global dan heterogen, manusia dihadapkan pada masalah-masalah yang semakin rumit. Kehidupan tidak lagi dapat dijalani sekedarnya saja. Sejalan dengan waktu, manusia dituntut untuk berpikir kreatif dan inovatif agar mampu bertahan hidup. Revolusi pemikiran manusia telah menghasilkan karya-karya besar dalam berbagai sendi kehidupan.

Pada tahap awal perkembangannya, manusia belum mampu mengoptimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya, terutama potensi akalunya. Manusia menerima alam apa adanya. Seiring dengan munculnya berbagai kebutuhan, dengan sendirinya dituntut kesadaran untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Fenomena-fenomena alam satu per satu mulai dapat dimengerti manusia dengan adanya penemuan-penemuan baru dan perkembangan ilmu pengetahuan. Namun, alam semesta masih menyediakan kesempatan yang seluas-luasnya untuk dieksplorasi.

Menurut Rahmat (1997), manusia dilahirkan dengan rasa ingin tahu yang tidak pernah terpuaskan dan dibekali dengan potensi yang cukup untuk memuaskannya. Pada masa awal perkembangannya seorang anak mengeksplorasi lingkungan di luar dirinya dengan cara meraba, mengguncang atau memasukkan benda-benda ke mulutnya. Proses ini disebut "belajar global" atau "*global learning*". Proses ini sangat efektif dan alamiah bagi perkembangan

jiwa anak sehingga dapat menyerap fakta, sifat fisik dan kerumitan bahasa dengan cara yang menyenangkan.

Tujuan penelitian mengetahui efektivitas penggunaan Buku Cermin Emosi dalam meningkatkan kelancaran ekspresi ide pada anak. Ekspresi ide yang lancar akan berguna dalam pencapaian aktualisasi diri menuju kehidupan yang dinamis dan inovatif.

METODE PENELITIAN

a. Identifikasi variabel Penelitian

1. Variabel independen : Buku Cermin Emosi
2. Variabel dependen : Kelancaran Ekspresi ide

b. Definisi Operasional

1. Buku Cermin Emosi

Buku Cermin Emosi adalah sebuah buku yang didesain sebagai sarana untuk pengungkapan emosi terhadap berbagai pengalaman yang dialami seseorang. Buku Cermin Emosi merupakan gambaran penilaian subjektif seseorang terhadap emosinya.

Buku Cermin Emosi terdiri atas beberapa bagian, yaitu:

- Biodata pemilik buku cermin emosi
- Petunjuk Pengisian
- Lembar pengisian atau lembar pengungkapan emosi

- Kamus emosi (terdiri dari tiga kelompok emosi dan 42 item)
- Gambar-gambar ekspresi emosi
- Pelangi hati yaitu tempat penilaian terhadap satu jenis emosi

2. Ekspresi ide

Ekspresi ide adalah jumlah ide yang muncul dalam fungsi kognitif seseorang yang dituangkan dalam bentuk tertulis.

c. Subjek

Subjek penelitian ini adalah pelajar kelas IV,V, VI SD Pogung Rejo dan SDN Medari di wilayah Kabupaten Sleman yang berusia 9-12 tahun. Penelitian ini menggunakan 26 subjek yang dibagi menjadi dua kelompok yang sama besar. Kelompok ke-1, kelompok eksperimen yaitu kelompok yang memperoleh intervensi atau perlakuan berupa pemberian Buku Cermin Emosi. Kelompok ke-2, kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak mendapat perlakuan berupa pemberian Buku Cermin Emosi.

d. Manipulasi

Manipulasi yang diberikan dalam penelitian ini adalah pemberian Buku Cermin Emosi pada kelompok eksperimen dan tanpa pemberian Buku Cermin Emosi pada kelompok kontrol.

1. Penyusunan Buku Cermin Emosi

Buku Cermin Emosi terdiri atas dua komponen yaitu Buku Cermin Emosi dan manual untuk orang tua atau pembimbing yang terdapat dalam surat untuk Orang Tua.

2. Persiapan Instruktur

Sebelum Buku Cermin Emosi diberikan, semua instruktur dan observer yang bergabung menjadi satu team menentukan instruksi dan penjelasan yang akan disampaikan kepada subjek penelitian.

3. Uji Coba Buku Cermin Emosi

Uji Coba dilakukan pada siswa kelas V SD Denguin I. Tujuan Uji Coba untuk mengetahui sejauh mana Buku Cermin Emosi dapat dipahami dan digunakan oleh para siswa. Setelah dilakukan uji coba, peneliti melakukan diskusi terhadap penggunaan Uji Coba Buku Cermin Emosi.

e. Pengukuran Ekspresi Ide

Ekspresi Ide diukur dengan menggunakan Tes ekspresi ide kepada subjek yang bersangkutan.

1. Penyusunan Tes Ekspresi Ide

Alat ukur ekspresi ide berupa dua tes ekspresi ide yang masing-masing terdiri atas 15 item.

2. Uji Coba Tes Ekspresi Ide

Try out pre-eliminir untuk menjajagi ketepatan bahasa dan kesuaian maksud peneliti dengan pemahaman subjek yang karakteristiknya sama dengan subjek penelitian.

f. Jalannya Penelitian

1. Pada kelompok eksperimen

a. Pretest

Pretest dilakukan kepada 24 siswa SD Pogung Rejo kelas IV, V, dan VI yang berusia 9-12 tahun. Kegiatan pretest pada kelompok eksperimen dipimpin oleh seorang instruktur dan seorang observer. Kegiatannya dimulai dengan *raport* yaitu pengkondisian subjek sebaik mungkin untuk mengerjakan suatu alat test. Instruktur dan observer serta subjek penelitian saling memperkenalkan diri secara langsung.

b. Pemantauan pertama

Pemantauan pertama dilaksanakan pada seluruh subjek penelitian, yaitu sebanyak 22 subjek, hadir pada pemantauan Buku Cermin Emosi pertama.

c. Pemantauan kedua

Pemantauan pertama dilaksanakan pada seluruh subjek penelitian, yaitu sebanyak 22 subjek, hadir pada pemantauan kedua atau pemantauan terakhir pengisian Buku Cermin Emosi pertama.

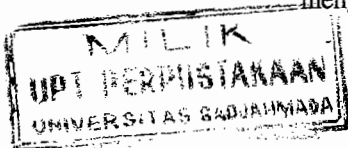
d. Pretest

Subjek penelitian yang hadir pada waktu posttest sebanyak 13 subjek dari 17 subjek penelitian.

g. Rancangan Eksperimen

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pretest-posttest control group (Sumanto, 995).

Rancangan ini terdiri dari satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Populasi penelitian dibagi dua kelompok. Kelompok pertama merupakan unit percobaan untuk eksperimen dan Kelompok kedua tidak dikenakan perlakuan atau kelompok kontrol. Pada kedua kelompok dilakukan *pretest* dan *posttest* berjenis sama. Dari hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok tersebut dapat dilihat perbedaan kelancaran ekspresi ide antara kelompok yang menggunakan Buku Cermin Emosi dengan yang tidak menggunakannya.



Rancangan eksperimennya adalah sebagai berikut:

Kelompok eksperimen	T1	X	T2
Kelompok Kontrol	T1	-X	T2

T1 = Pretest ekspresi ide

T2 = Posttest ekspresi ide

-X = Perlakuan berupa Buku Cermin Emosi

h. Cara Analisis Data

Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik parametrik uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Statistik deskriptif

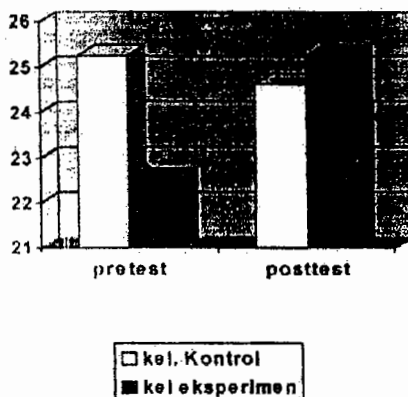
Dalam penelitian ini diperoleh deskripsi data kelancaran ekspresi ide subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagaimana terlihat dalam tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Deskripsi Data Kelancaran Ekspresi Ide Subjek Kelompok Eksperimen.

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah subjek	13	13
Mean	22,539	25,239
Deviasi standar	5,607	5,333
Varians	31,438	28,441
Skor minimum	14	17
Skor maksimum	31	33

Tabel 3. Deskripsi Data Kelancaran Ekspresi Ide Subjek Kelompok Kontrol

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah subjek	13	13
Mean	25,231	24,615
Deviasi standar	4,622	4,840
Varians	21,363	23,426
Skor minimum	16	16
Skor maksimum	34	31



Gambar 1. Diagram skor Kelancaran ekspresi ide subjek

B. Pengujian hipotesis

2. Hasil Analisis Kelompok dan Pembahasan

Untuk menguji hipotesis yang diajukan, data dianalisis dengan t-test. Langkah pertama yang dilakukan adalah menguji normalitas distribusi data dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov goodness of fit test* dan uji homogenitas dengan *Lavene's test*. Dari analisis tersebut dapat diketahui distribusi data normal dan homogen, dilakukan uji t dengan mencari gain-scorenya. Hasil uji t (*Independent sample t-test*) terhadap gain score subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil uji t Gain Score Subjek

Statistik	Nilai
X kel eksperimen	3
X kelompok kontrol	-0,615
SD Kel eksperimen	4,564
SD Kontrol	3,070
Db	24
T	2,370
P	0,013

Berdasarkan tabel 4, terdapat perbedaan kelancaran ekspresi ide yang signifikan ($t=2.370$; p uji satu ekor $=0.013$) antara kelompok yang menggunakan Buku Cermin Emosi (Kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak menggunakan Buku Cermin Emosi (Kelompok kontrol). Berdasarkan rerata gain-skor kelancaran ekspresi ide kelompok eksperimen mempunyai gain skor lebih tinggi dibandingkan gain skor kelompok kontrol (mean gain skor kelompok kontrol $=-0.615$; mean gain skor kelompok eksperimen $=3$).

Dengan demikian hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan kelancaran ekspresi ide antara anak yang menggunakan buku Cermin Emosi lebih tinggi kelancaran ekspresi idenya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan Buku Cermin Emosi yang di susun oleh peneliti dari berbagai sumber acuan dapat digunakan untuk membantu meningkatkan ekspresi ide pada anak.

B. Pembahasan

Cara pengisian Buku Cermin Emosi tertuang dalam manual Pengisian yang disampaikan untuk orang tua subjek. Dari hasil *try out* Buku Cermin Emosi, peneliti mendapatkan hasil angket dengan kesimpulan bahwa orang tua menyatakan manual Pengisian Buku Cermin Emosi mudah diterima, dipahami dan cukup operasional untuk dilakukan.

Dari hasil pengamatan terhadap Buku Cermin Emosi terlihat semua subjek kelompok eksperimen mengisi Pelangi Hatiku ini dengan pensil warna atau spidol mereka sendiri. Dari hasil wawancara, subjek menyatakan sangat menyukai penilaian suasana hati dengan cara tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada perbedaan tingkat ekspresi ide yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor ekspresi ide. Hal ini berarti perlakuan "Buku Cermin Emosi" dapat meningkatkan ekspresi ide. Setelah menerima perlakuan sebagian besar subjek termotivasi untuk terus mengisi
2. Buku Cermin Emosi sebagai buku harian. Sebagian subjek yang belum pernah mempunyai buku harian atau *journal* menjadi tahu dan tertarik untuk menulis, tetapi ada juga beberapa subjek yang tidak berminat terhadap metode menulis untuk menuangkan emosinya.
3. Keberhasilan perlakuan Buku Cermin Emosi didukung oleh motivasi subjek, desain buku yang menarik, peran serta orang tua sebagai pembimbing dalam membantu anak mengisi Buku Cermin Emosi.

B. Saran

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perlakuan Buku Cermin Emosi dapat meningkatkan ekspresi ide pada anak, sehingga buku ini dapat dipakai sebagai langkah awal untuk memancing ekspresi ide pada anak yang merupakan aspek sangat penting dari kreativitas maupun dalam hal kebebasan berpikir.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert K. 1980. *Brain Power: Learning to Improve Your Thinking Skills*. New Jersey.
- Azwar. S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Burns, D.D. 1998. *Terapi Kognitif*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Campbell. L., Campbell. B, & Dickinson. D. 1996. *Teaching and Learning Through Multiple Intelligences*. Allyn & Bacon, Massachusetts.
- Deporter, B & Hernacki, M. 1992. *Quantum Learning: Unleashing the Genius in You*. A Dell Trade Paperback, New York.
- Elli, C & Hunt. R. 1993. *Fundamentals of Cognitive Psychology*. Wm. C. Brown Communications, Inc, Dubuque.
- Flavell, J. H., Miller, P.H. & Miler, S.A. 1993. *Cognitive Development*. Prentice Hall Inc, New Jersey.
- Freire, P.1990. *Menumbuhkan Budaya Kritis*. Islah Edisi 68 Th IV 1996, hal. 26.
- Goleman, D. 1997: *Emotional Intelligence*. P.T. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gottman. 1997. *Kiat-kiat Membesarkan Anak dengan Emotional Intelligence*. PT Gramedia, Jakarta.
- Hurlock, E.B. 1972. *Child Development*. John Wiley & Sons, New York.
- Jensen. E.1996. *Brain-Based Learning*. Turning Point Publishing, Del Mar.
- Munandar, S.C.U. 1985. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah. Petunjuk Bagi Para Guru dan Orang Tua*. PT.Grasindo, Jakarta.
- Munandar, S.C.U. 1988. *Kreativitas Sepanjang Masa*. PT. Andi Offset, Yogyakarta.
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P. & Haditono, S.R. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Rahmat, J. 1997. *Catatan Kang Jalal*. Penerbit Rosda Karya, Bandung.
- Schultz, D.1991. *Psikologi Pertumbuhan*. Penerbit Kani-sius, Yogyakarta.
- Sumanto. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.