

ANALISIS KONDISI FISIK, MENTAL, DAN EMOSI DALAM KESIAPAN DAN PROSES BELAJAR ANAK

Nur Tanfidiyah

Universitas Islam Negeri Rade Mas Said (UIN RAIS) Surakarta

n.tanfidiyah@gmail.com

Abstrak

Pendidikan merupakan lembaga yang memiliki peran penting dalam kemajuan suatu negara. Sebab didalamnya terdapat manusia-manusia pembelajar yang ditempa dengan berbagai ilmu pengetahuan dan akhlakul karimah. Harapannya akan mengembangkan dan memunculkan generasi-generasi bangsa yang turut mengembangkan negara Indonesia menjadi negara yang maju. Sejalan dengan hal itu, segala proses pendidikan demi terbentuknya peserta didik yang berkualitas, harus memperhatikan faktor-faktor kesiapan dan proses belajar anak, diantaranya kondisi fisik, mental, dan emosi. Ketiga hal ini cukup berpengaruh dan saling berkaitan satu sama lain. Ketika tubuh atau fisik dalam kondisi yang baik atau sehat, maka anak dapat melakukan aktivitas dengan maksimal, yaitu mampu menggunakan seluruh pancaindranya dalam proses belajar. Sementara kondisi mental yang baik akan menciptakan pikiran yang positif dan sehat. Selain itu, dengan mental yang baik, anak dapat menyesuaikan dengan kondisi lingkungan dan mampu belajar dalam kondisi apapun.

Kata kunci: *Kondisi fisik, Kondisi Mental, Kondisi Emosi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan lembaga yang memiliki peran penting dalam kemajuan suatu negara. Sebab didalamnya terdapat manusia-manusia pembelajar yang ditempa dengan berbagai ilmu pengetahuan dan akhlakul karimah. Harapannya akan mengembangkan dan memunculkan generasi-generasi bangsa yang turut mengembangkan negara Indonesia menjadi negara yang maju.

Pendidikan sebagai suatu sistem kita dapat memiliki tata kehidupan masyarakat yang kita kehendaki seperti yang tertuang dalam ketetapan MPR No IV / MPR / 78 yang berbunyi: "Pendidikan nasional berdasarkan atas Pancasila dan bertujuan untuk meningkatkan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan, ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan manusiamanusia

pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersamasama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa" (Permasyarakatan & Republik, 1978). Oleh karena itu pendidikan nasional harus berusaha mencetak sumber daya manusia yang cerdas secara kognitif dan akhlak mulia serta iman yang mengarahkan pada jalan kebenaran. Adapun untuk mencapai tujuan tersebut harus diimbangi dengan usaha dari anak itu sendiri dengan mempersiapkan dirinya sebaik mungkin. Persiapan tersebut dapat dimulai hal yang kecil, yaitu dengan memperhatikan kondisi tubuh, mental serta pengelolaan emosi.

Beberapa ilmuwan percaya, bahwa kognisi, tubuh, serta emosi memiliki kesinambungan dalam mencapai hasil akademik yang bagus. Adapun ketika fisik lemah atau sakit akan membuat otak tidak dapat berkonsentrasi. Selain itu, apabila tidak dapat mengendalikan emosi saat

belajar berlangsung, maka dia akan terganggu ketika berada pada situasi yang berbeda. Sejalan dengan itu, anak usia dini adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga amat tepat untuk dipersiapkan kondisi fisik, mental emosinya agar dapat melakukan aktivitas dan belajar kondisi anak.

Menurut Slameto (2003, p. 135) mengemukakan kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh atau kecenderungan untuk memberi respon.

Menurut Djamarah (2002, p. 35) kesiapa untuk belajar merupakan kondisi diri yang telah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan. Dari beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan, bahwa kondisi awal suatu kegiatan belajar yang membuatnya siap untuk melakukan kegiatan belajar dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan dan belajar pada anak yaitu, kondisi fisik, mental dan emosi. Ketiga hal tersebut berbeda, namun saling berhubungan satu sama lain. Oleh karena ini penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik, mental, dan emosi dalam kesiapan dan proses belajar anak, dimana penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para orang tua atau guru dalam meningkatkan pemahamannya mengenai aspek perkembangan dalam belajar sehingga dapat memebrikan stimulasi yaang tepat dalam pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis pelitian yang peneliti gunakan yaitu penelitian berbasis library risearh atau studi pustaka. Dimana

pengumpulan datanya memanfaatkan data-data pustaka berupa jurnal, artikel, makalah, buku, dan sebagainya, yang berkaitan dengan analisis kondisi fisik, mental, dan emosi dalam kesiapan dan proses belajar anak. Kemudian, dilakukan pencatatan dan pengolahan data untuk di analisis lebih lanjut sebagaimana tujuan penelitian.

Analisis data yang digunakan berupa content analysis yakni untuk menganalisis data kualitatif yang deskriptif analitik berdasarkan dokumen-dokumen yang ada, hingga dilakukan penafsiran mengenai konsep dan makna yang terkandung di dalam data tersebut. (Mardawani, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi mental mempengaruhi kesiapan dan proses belajar pada anak

Kondisi mental yang dimaksud adalah kecerdasan. Dimana anak yang berada pada kategori di atas normal memungkinkan untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih tinggi. Anak yang cerdas memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat serta kecerdasan ini memiliki fungsi untuk membantu seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Allah SWT memberi kita otak untuk bisa berpikir jernih dan menjadikan kita pandai dengan ilmu agar kita dapat membedakan mana yang salah dan mana yang benar, mana yang baik dan buruk. Orang yang pandai mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan dan memiliki kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuan dirinya untuk menjadi lebih baik. Sebagaimana hadist yang berbunyi:

“Orang pandai adalah orang yang dapat menundukkan dirinya dan ia melakukan seluruh aktivitas hidupnya demi kehidupan setelah amti (akhirat). Adapun orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya sendiri dan berharap

kepada Allah SWT dengan harapan hampa”.

Berdasarkan ayat di atas, dapat diketahui, bahwa ketika seorang anak akan menghadapi sesuatu maka dia harus mempersiapkan segalanya dengan baik. Persiapan tersebut dapat berupa fisik, mental dan emosi serta pengetahuan. Lubis et al, (2021, p. 15), aspek mental merupakan kondisi keperibadian seseorang anak berkaitan dengan jiwanya. Kondisi mental merupakan hasil tumbuh kembang sepanjang hidup dan diperkuat oleh pengalaman-pengalaman sehari-hari dengan orang yang ada di sekelilingnya.

Adapun anak yang kurang pandai mempunyai kecemasan yang lebih dibanding dengan anak yang berkemampuan tinggi. Mental yang baik, anak menciptakan pikiran yang positif dan sehat, sehingga tidak terjadi perkelahian, kecurigaan, bahkan membenci orang lain. Melalui mental positif, maka proses pembelajaran anak berjalan lancar dan nyaman.

Kondisi fisik dapat mempengaruhi kesiapan dan proses belajar anak

Kondisi fisik yang dimaksud di sini adalah fisik yang temporer dan permanen (keadaan, alat indra, catat tubuh dan lain-lain). Adapun setiap manusia memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda, yaitu manusia yang memiliki kondisi fisik sempurna sejak lahir atau pun yang cacat tubuhnya. Namun, semua itu bertujuan agar manusia selalu bersyukur dengan apa yang Allah SWT berikan kepadanya. Karena setiap keputusan yang diambil oleh Allah SWT selalu mempunyai tujuan lain bagi hambanya. Jadi, untuk itu harus selalu bersyukur memiliki kondisi fisik yang sehat juga sempurna dengan selalu merawat dan menjaganya. Hal ini sejalan dengan kandungan surat at-Tin ayat 4, yang berbunyi:

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

Berdasarkan ayat tersebut, maka sebagai wujud dari rasa syukur atas karunia sebagai makhluk yang paling sempurna diantaranya makhluk Tuhan lainnya dengan memelihara kesehatan tubuh sebaik mungkin. Selain itu, memenuhinya dengan berbagai makanan yang bergizi atau sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Adapun kondisi tubuh sangat mempengaruhi proses belajar anak. Ketika tubuh dalam kondisi yang baik, maka anak dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Namun sebaliknya ketika seorang anak tidak memiliki kondisi tubuh yang baik, dia tidak dapat melakukan aktivitas sebagaimana mestinya, atau tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Akhirnya mempengaruhi perkembangan sekaligus hasil belajar anak.

Emosi anak dapat mempengaruhi kesiapan dan proses belajar anak

Kondisi emosional juga mempengaruhi kesiapan untuk berbuat sesuatu dan itu akan berpengaruh terhadap kesiapan belajar. Kondisi emosional seperti perasaan tegang, konflik, cemas dan lain-lain.

Emosi adalah setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap (*Oxford English Dictionary*). Emosi dapat terbentuk oleh adanya komponen kognitif, komponen psikis, dan komponen perilaku. Komponen kognitif termasuk perasaan subjektif memiliki aspek-aspek evaluasi. Adapun pada tingkah laku emosi ditampakkan dari bahasa tubuh dan perubahan air muka, sedangkan emosi sebagai suatu peristiwa psikis atau psikologi mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologi lainnya, seperti pengalaman dan berpikir.
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
3. Banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indera (Yusuf, 2004).

Menurut Goleman (1998) yang dikutip dari (Hidayah, 2009) ada 5 (lima) wilayah kecerdasan pribadi dalam bentuk kecerdasan, yaitu:

1. *Kemampuan mengenai emosi diri.* Seorang yang memiliki kepekaan tajam atas perasaan sendiri dan mampu mengambil keputusan-keputusan secara mantap atas pilihan pribadi, seperti memilih sekolah, tempat tinggal, pekerjaan, jodoh, dan sebagainya adalah termasuk orang yang memiliki kemampuan untuk mengenali emosinya. Kemampuan mengenali emosi diri sering disebut sebagai dasar dari kecerdasan emosional.
2. *Kemampuan mengelola emosi.* Kemampuan individu yang mampu menahan dan mengendalikan emosinya dan mampu menempatkan perasaannya dalam berbagai situasi.
3. *Kemampuan memotivasi diri.* Kemampuan seseorang yang mampu memotivasi diri untuk berbuat yang terbaik dalam kehidupannya dan meraih prestasi yg tinggi. *Kemampuan mengenali emosi orang lain.* Kemampuan yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain, yang mampu mengenali orang lain dengan baik dan mampu memahaminya seperti empati, afeksi, dan kasih sayang.
4. *Kemampuan membina hubungan.* Kemampuan seseorang untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain, menciptakan keharmonisan hubungan sosial, menciptakan keterampilan sosial serta mampu bergaul secara luas.

Apabila anak usia dini mampu mencapai kemampuan emosi di atas atau setidaknya mendekati kemampuan tersebut maka dipastikan anak tidak akan bermasalah ketika berhadapan dengan teman di sekolahnya. Anak juga dapat menyesuaikan dengan kondisi lingkungan dengan baik, dan mampu belajar dalam kondisi apapun. Sehingga tidak muncul

sifat dan perilaku buruk seperti membenci, berkelahi atau lainnya yang dapat mengganggu kesiapan dan proses belajar anak.

Sejalan dengan hal di atas, dengan mamahami emosi diri dan orang lain, dapat membantu anak untuk mengarahkan tindakan atau perilakunya.

Berkembangnya pemahaman emosi pada anak, diawali dari pengalaman emosional yang ia dapat dari keluarganya. Bagaimana kelekatan atau *attachment* dengan ibunya, reaksi-reaksi emosi negatif yang hadir dalam keluarga seperti, marah, takut, sedih atau reaksi emosi positif seperti senang dan bahagia akan memberikan pengalaman emosi pada anak untuk memahami emosi dirinya maupun orang lain (Hapsari, 2016). Dalam perkembangan anak, orang tua selalu menjadi sosok yang tidak dapat terpisahkan. Sebagaimana emosi yang ada pada anak tersebut, termasuk bawaan dari orang tuanya.

Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik perkembangan emosi yang berbeda. Pada masa awal anak sifat egosentris anak masih begitu kuat. Pada saat-saat tertentu anak ingin mengekspresikan emosinya dan perlu mendapatkan perhatian yang tepat. Emosi anak akan berkembang dengan sehat, apabila anak mendapat bimbingan secara tepat dengan penuh kasih sayang (Armanila, 2019).

Perkembangan emosi pada masa akhir anak, merupakan periode keseimbangan, emosi anak meninggi dan kadang sulit dihadapi, tetapi umumnya pada masa ini relatif tenang. Emosi anak akan berkembang dengan sehat, apabila mendapat bimbingan dengan tepat dan penuh kasih sayang, serta keadaan fisik serta lingkungan yang mendukung perkembangan emosi tersebut. (Lubis et al., 2021, p. 16)

Sejalan dengan hal itu, anak dalam kesehariannya pasti rentang terhadap masalah, baik masalah yang datang dari luar maupun yang datang dari dalam. Dalam

masalah-masalah itulah yang hampir secara keseluruhan mempengaruhi emosi dan pikiran seseorang. Siswa merupakan salah satu subjek yang paling gampang putus asa ketika menghadapi suatu masalah. Siswa yang memiliki masalah, tentu memiliki masalah pada emosinya. Siswa belum tentu mampu mengendalikan emosinya dengan baik berarti siswa itu memiliki kesadaran emosional dengan baik. sehingga ketika dihadapkan pada situasi sekolah, siswa akan lebih siap untuk menghadapi kegiatan pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki kesiapan tersendiri, ketika sedang menghadapi pembelajaran di sekolah, maka siswa tersebut akan mampu memahami pelajaran yang sedang diajarkan. Namun setiap siswa memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Hal inilah yang membuat siswa memiliki kesiapan terhadap pembelajaran yang bervariasi. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi seseorang akan mampu mengendalikan potensi intelektualnya dalam pendidikan sehingga terwujud dan sukses yang bermakna (Mardisiwi, 2016).

Goleman, 1995 dalam Surya menyebutkan bahwa kecerdasan emosional sebagai sumber keunggulan seseorang. Goleman mengembangkan konsep emosi sebagai suatu sumber daya internal dalam diri seseorang yang mendorong untuk berperilaku dalam rangka untuk memperoleh kelangsungan hidup. Pada manusia, emosi itu dikembangkan dengan menggunakan kekuatan akalunya sehingga menghasilkan perilaku yang berupa pikiran emosional di samping pikiran rasional. Dengan masuknya unsur kecerdasan hanya akan mengasikkan perilaku yang dikendalikan oleh nafsu. Dengan konsep ini kecerdasan, kecerdasan emosional merupakan keterpaduan antara unsur emosi dan rasio dalam keseluruhan perilaku individu yang akan mengendalikannya ke arah yang lebih bermakna dalam kelangsungan hidupnya.

Dalam pendidikan, kecerdasan emosional mempunyai peranan yang besar

dalam mencapai hasil pendidikan secara lebih bermakna. Hal ini mengandung makna bahwa kecerdasan intelektual saja belum memberikan jaminan penuh bagi pencapaian kesuksesan dalam pendidikan, akan tetapi perlu didukung oleh kecerdasan emosional.

Goleman juga mengatakan bahwa kecerdasan umum semata-mata hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedang 80% lainnya adalah apa yang disebut dengan kecerdasan emosional. Bila tidak didukung dengan pengolahan emosi yang sehat, kecerdasan tidak akan menghasilkan seseorang yang sukses hidupnya di masa yang akan datang (Goleman, 1995). Ketika pendidikan sudah memenuhi prasyarat intelektual dan emosional, maka pendidikan akan berjalan seimbang sebab terpenuhinya dua unsur yang saling mendukung.

Bermain dan permainan untuk aktivitas fisik dan (mental)

Melatih kemampuan dan aspek-aspek perkembangan anak sangat diperlukan adanya stimulasi (perangsangan), stimulasi untuk anak akan lebih efektif bila dilakukan dengan bermain. Permainan merupakan salah satu bentuk pembelajaran inti dan penting di usia prasekolah. Anak belajar dengan bermain, sehingga mereka senang melakukannya.

Beberapa tokoh yang setuju dengan pendapat bahwa pembelajaran untuk anak prasekolah dilakukan dengan bermain, diantaranya Montessori yang berpendapat bahwa keterlibatan aktif anak memainkan media dan memanfaatkan lingkungannya merupakan tujuan utama untuk memperoleh ilmu pengetahuan belajar. Jhon Dewey berpendapat anak belajar melalui permainan, anak perlu diikutsertakan dalam permainan sehari-hari di rumah, di toko, di ruang dokter, kantor pos dan lain sebagainya. Piaget meyakini permainan dalam meningkatkan pengetahuan kognitif dan sarana untuk membentuk pengetahuan tentang

duniannya. Sedangkan Vygotsky yakin bahwa interaksi sosial dalam permainan penting bagi perkembangan anak (Morrison, 2012a).

Adapun manfaat bagi anak melakukan permainan menurut (Morrison, 2012b), dapat dilihat pada tabel 1. Di bawah ini:

Tabel. 1 Manfaat Anak Melakukan Permainan

Manfaat	Dimensi
Mempela jari Konsep	Konsep fisik lima indra : menyetuh, merasa, melihat, membaui dan mendengar. Konsep logis matematis, klasifikasi, pengurutan, penomoran, ruang dan waktu.
Mengembangkan keterampilan sosial	Berbagai, bergiliran, bernegosiasi, berkompromi, dan memimpin.
Mengembangkan Keterampilan fisik	Menggunakan otot halus dan besar.
Mengembangkan keterampilan baca tulis	Kesadaran fonologi; bunyi membentuk kata dan digunakan dalam kata. Keterampilan bercakap-cakap.
Meningkatkan harga diri	Menunjukkan pencapaian dan kemampuan Menghubungkan antara pencapaian diri dengan pencapaian teman.
Menguasai situasi kehidupan	Belajar mandiri, berpikir, mengambil keputusan, bekerjasama dengan orang lain tanpa mengenal perbedaan SARA.

Menurut Piaget (Papalia, D.E, Old, S.W, Feldman, 2008), permainan dikaitkan dengan perkembangan kognitif anak terdiri dari beberapa bentuk permainan yaitu:

1. Permainan fungsional; permainan yang mengandung gerakan otot yang

berulang seperti menggulingkan dan melambungkan bola, seiring dengan bertambahnya usia, mereka di usia prasekolah dapat melakukan motorik yang lebih kompleks seperti melompat, berlari, dan melempar.

2. Permainan sandiwara (pretend play); permainan yang mengandung orang atau situasi imajiner disebut juga permainan fantasi, permainan drama atau imajinatif. Permainan ini meningkat di usia sekolah dan mulai menurun di usia sekolah.
3. Permainan formal dengan aturan: permainan terorganisir dengan prosedur yang telah diketahui dan hukuman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui studi literatur tentang analisis kondisi fisik, mental, dan emosi dalam kesiapan dan proses belajar anak, disimpulkan bahwa mental yang positif sangat diperlukan dalam belajar agar proses pembelajaran berjalan lancar dan nyaman. Selain itu, kondisi fisik ikut mempengaruhi stamina anak dalam aktivitas belajar, sebab kondisi tubuh yang baik mempengaruhi perkembangan sekaligus hasil belajarnya. Demikian juga, hal ini harus didukung oleh kecerdasan emosi untuk mencapai hasil pendidikan yang lebih bermakna.

REFERENSI

- Armanila, A. (2019). *Upaya Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Dan Intrapersonal Melalui Pembelajaran Tematik Di Tk Zulhijjah Medan. Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i2.5480>

- Djamarah, S. B. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Rineka Cipta.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. PT.Indeks.
- Hidayah, R. (2009). *Psikologi Pengasuhan Anak*. UIN Malang Press.
- Lubis, M. S. A., Harahap, H. S., & Armanila, A. (2021). Psychological problems of learning from home during the covid-19 pandemic in early childhood. *Atfāluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 11–20. <https://doi.org/10.32505/atfaluna.v4i2.3497>
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*. Deepublish.
- Morrison, G. S. (2012a). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Indeks.
- Morrison, G. S. (2012b). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Indeks.
- Papilia, D.E, Old, S.W, Feldman, R. . (2008). *Human Developmet: Perkembangan Manusia (Sembilan)*. Salemba Humaika.
- Permusyawaratan, M., & Republik, R. (1978). *Ketetapan MPR Nomor IV/MPR/1978 Tahun 1978*. 1977–1979.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.