

KEBEBASAN EMOSI ANAK DALAM BERMAIN DITINJAU DARI TEMPAT BERMAIN DAN JENIS KELAMIN

Bernadeta Dhaniswara Widyaningsih
*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*

ABSTRACT

This study was designed to see how emotional freedoms of the third up to ninth year students were different one another, viewed from play area and sex. Social changes led to condition, where there was no difference of children's emotional freedoms in play seen from sex.

The respondents of this research were 49 girls and 59 boys (who lived in the rural area of Madiun Regency) categorized according to their play area and sex. Emotional freedom in play was measured by the use of a scale of emotional freedom. The data analysis made use of ancova by SPSS 14.0.

The result showed that there was a very significant difference of freedoms of children's emotions in play in terms of play area ($F = 34.151$; $p < 0.01$) and there was no difference of their emotional freedoms in terms of sex ($F = .704$; $p > 0.05$).

Keywords: *emotional freedom, play area, sex, and children of grade school.*

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Bermain adalah suatu aktivitas yang menyenangkan bagi anak bahkan sudah menjadi kesepakatan pemahaman bahwa dunia anak adalah bermain. Bermain adalah urusan yang sebenarnya sederhana, namun bisa menjadi masalah tatkala ada beberapa pihak yang tidak sepaham atau tidak

nyaman. Misalnya dalam bermain anak tertarik menggunakan peralatan dapur. Bagi anak, bermain adalah bekerja.

Kapan bermain menjadi suatu permasalahan? Aktivitas anak dalam bermain kadang dipermasalahkan orang tua karena membuat tempat menjadi kotor, barang-barangnya berserakan, ditambah main air yang bisa mengakibatkan anak menjadi sakit, menjadikan anak lupa waktu untuk melakukan tugasnya, seperti makan, mandi, atau belajar. Selain itu, dalam memilih alat bermain, anak juga dipengaruhi oleh pengaruh media masa, seperti televisi. Anak akan cenderung menginginkan alat bermain yang sedang dipromosikan dalam televisi. Kecenderungan anak untuk sama dengan orang lain, baik itu teman sebaya, teman bermain, maupun model yang ada di televisi, sebenarnya adalah wajar, itulah yang dinamakan sebagai *need of sameness*. Justru hal seperti inilah yang sebenarnya memaksa orang tua untuk berpikir atau membuat peraturan, supaya keadaan yang diharapkan bisa terlaksana dengan baik (menurut pemikiran orang tua). Dari hal inilah orang tua kemudian membuat aturan bermain bagi anak, seperti pengaturan tempat bermain, waktu, fasilitas yang disediakan, dan juga larangan bermain. Adanya aturan dari orang tua menjadikan anak melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan pengamatan peneliti, inilah yang menarik untuk digali. Bermain sebenarnya adalah kebutuhan dan urusan anak, tetapi yang membuat pengaturan adalah orang tua. Kesibukan bisa menjadikan orang tua terpengaruh dalam membuat pengaturan bermain anaknya. Hal ini tentu saja terkait dengan masalah pengawasan atau pendampingan pada anak saat bermain. Tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai orang tua seringkali cenderung memilih cara yang lebih efisien, sehingga akan dipilihlah alat bermain yang bisa dimainkan anak sementara orang tua bisa mengawasi dan menyelesaikan pekerjaannya. Berkaitan dengan ini, dalam membuat aturan orang tua bisa saja terjebak pada masalah gaya hidup dan pandangan orang tua. Orang tua yang secara finansial mampu cenderung menyediakan fasilitas bermain anaknya. Orang tua tidak ingin anaknya ketinggalan zaman, sehingga cenderung menyediakan alat bermain yang mengikuti trend. Pertimbangan ini menjadi semakin kuat, ketika dikombinasikan antara harapan orang tua terkait dengan hasil atau tuntutan aka-

demis. Prestasi yang baik diharapkan supaya dapat bersekolah di tempat yang ternama dan favorit. Sebagai akibatnya, anak harus mengorbankan waktu istirahat, setelah aktivitas sekolah, dengan mengikuti les mata pelajaran dan juga les ketrampilan yang lain seperti musik, berenang, menggambar, ataupun beladiri. Hari Minggu yang bagi anak adalah hari libur sekolah, sehingga anak mendapatkan kesempatan banyak untuk beristirahatpun seringkali nampak sibuk karena diharuskan (baik oleh orang tua maupun guru) untuk mengikuti kegiatan ataupun perlombaan.

Apakah pola yang seperti ini baik bagi anak terutama berkaitan dengan masalah kebebasan emosinya? Secara teoretis aktivitas bermain bermanfaat bagi perkembangan sosio-emosional anak, supaya mereka bisa menjalin hubungan dengan orang lain, mengembangkan kontrol perilaku dan keterampilan sosial di mana mereka bisa diterima dalam lingkungan, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Secara khusus, manfaat bermain bagi emosi adalah mengakibatkan anak mampu mengenali diri sendiri dan memahami perasaan orang lain. Pihak yang bertanggung jawab atas emosi yang dialami adalah diri sendiri. Emosi, seperti senang, sedih, bingung, kecewa, dan jijik, tidak ada seorangpun yang dapat merasakan emosi diri sendiri. Emosi adalah tanggung jawab pribadi, bukan orang lain yang bisa membuat diri sendiri bahagia atau sedih. Anak akan lebih bisa menggali kebebasan emosi diri dengan melihat, mendengarkan, dan memahami orang lain. Saat anak merasa terancam terhadap sesuatu, maka ia akan mengecek dan bertanya pada dirinya sendiri apa yang aku butuhkan saat ini. Maka kebebasan emosi mengarahkan anak pada keterampilan untuk mengetahui dirinya sendiri.

Anak yang berada di wilayah kota berbeda dengan anak yang ada di daerah pedesaan, bila dilihat dari tempat bermain. Anak yang berada pedesaan masih terdapat sawah, kolam, pohon-pohon yang sering dipanjat dan juga tanah lapang yang bisa dipakai sebagai media bermain. Anak yang berada di wilayah perkotaan beberapa hidup dalam perkampungan, perumahan, dan juga pinggir jalan besar. Jika dilihat dari aktivitas bermainnya maka beberapa di antaranya akan bermain di taman (bila perumahan menyediakan taman bermain), jalanan di depan rumah, ataupun banyak melakukan aktivitas bermain di dalam rumah.

Aktivitas bermain anak juga sering dikaitkan dengan adanya perbedaan peran berdasarkan jenis kelamin. Permainan boneka dan pasaran, identik dengan permainan anak perempuan. Aktivitas seperti panjat pohon, sepak bola, dan balapan identik dengan permainan anak laki-laki. Dalam penelitian ini ketertarikan peneliti berkuat masalah tempat bermain bagi anak yang berada di lingkungan pedesaan.

Dari paparan di atas peneliti ingin mengkaji masalah kebebasan emosi yang diperoleh dari aktivitas bermain yang ditinjau dari perbedaan kelompok tempat bermain, dan jenis kelamin bagi anak yang berdomisili di lingkungan Kabupaten Madiun.

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang disajikan dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah ada perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari tempat bermain?
- b. Apakah ada perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari jenis kelamin?

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari tempat bermain.
- b. Untuk mengetahui perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari jenis kelamin.

3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- a. Secara teoretis, hasil penelitian dapat memberi gambaran tentang kesehatan mental dilihat dari sisi kebebasan bermain dalam kegiatan bermain dan pengaruh dalam area bermain dari sisi psikologi lingkungan.
- b. Secara praktis hasil kajian ini bermanfaat bagi para penyelenggara sekolah, guru, dan orang tua dalam memperhatikan waktu istirahat untuk anak, supaya tidak terkungkung dalam aktivitas belajar, tuntutan akademis, serta pemberian kesempatan istirahat untuk bermain.

A. Tinjauan Pustaka

1. Kebebasan Emosi

Bermain bagi anak adalah bekerja. Pernyataan ini dikemukakan oleh Bernardvanleer, 2010. *Kegiatan bermain mempunyai nilai atau fungsi dari beberapa sisi perkembangan, yakni fisik dan motorik, kognitif, sosio-emosional, dan bahasa. Secara khusus, dalam perkembangan sosio-emosional, bermain bermanfaat dalam pengenalan emosional diri. Dengan melihat orang lain merasa senang, sedih, kecewa, tersanjung, terharu, dendam, dan juga jijik, maka hal itu membuat anak seolah mengalami sendiri. Hal itu membuat anak mencoba mengekspresikan emosinya sehingga dari sinilah anak akan mengalami refleksi diri.*

Aspek-aspek yang diperlukan dalam kebebasan emosi, meliputi perilaku sosial, kesehatan fisik, dan proses kognitif (Benoit,2010). Burdette dan Whitaker, (2005) menegaskan bahwa ada 3 domain utama dalam bermain, yakni perhatian (*attention*); kemampuan menjalin hubungan atau menyesuaikan diri dengan orang lain (*affiliation*); dan kemampuan untuk mengatasi diri sendiri dalam menghadapi masalah (*affection*). Ketiga domain ini sebenarnya juga terdapat dalam komponen kecerdasan emosional (Shapiro, 1997). Kecerdasan emosi sendiri secara garis besar meliputi kognitif, perilaku, dan emosional sendiri, sehingga pertimbangan ini bisa menjadi dasar dalam kajian kebebasan emosi. Penjelasan tentang ketiga domain ini sebagai berikut:

- a. Perhatian: merupakan aspek kognitif yang berperan dalam pengendalian perilaku, seperti pertimbangan menunggu giliran, mendengarkan dan menyimpulkan pembicaraan, juga kemampuan menangkap perintah atau menggali permasalahan, sehingga untuk selanjutnya mampu menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan.
- b. Afiliasi: merupakan kemampuan belajar sosial untuk bisa menjalin kerja sama dengan orang lain. Kemampuan ini menjadikan anak mampu menghargai orang lain, bekerja sama, memperhatikan perasaan orang lain, kesadaran diri, dan pengaturan diri.
- c. Afeksi: merupakan kemampuan yang berkaitan dengan suasana hati, menyemangati diri sendiri, mengatasi hal-hal emosional diri, seperti marah, kecewa, senang, dan bangga, yang mengarahkan pada kemampuan mengelola dan mengendalikan diri.

2. Pentingnya Bermain bagi Anak

Bermain bagi anak adalah sebuah hak. Hak itu bahkan tertuang secara jelas dalam hak anak yang dikeluarkan oleh Unicef. Dalam artikel 31, dijelaskan bahwa (1) Negara harus mengakui hak anak untuk beristirahat dan bersantai untuk terlibat dalam bermain dan kegiatan rekreasi sesuai dengan umur dan untuk berpartisipasi secara bebas dalam kehidupan budaya dan seni. (2) Negara harus menghormati dan meningkatkan hak anak untuk berpartisipasi sepenuhnya dalam kehidupan budaya dan seni dan harus mendorong pemberian kesempatan yang tepat dan sama untuk kegiatan budaya, seni, rekreasi, dan aktivitas menyenangkan (Convention on the Rights of the Child, 30 Oktober 2010).

Lebih lanjut beberapa ahli juga mengemukakan fungsi bermain bagi anak. Erikson menyatakan bahwa bermain berfungsi untuk pengembangan kesadaran dan pengetahuan diri; Schaefer dan O'Connor menyatakan bahwa bermain bermanfaat untuk menyalurkan dorongan kenikmatan dan kesenangan; sedangkan Virginia Axline menyatakan bahwa bermain bermanfaat untuk menghindari "*child mutism*" - anak menjadi diam, karenanya anak harus bebas mengekspresikan perasaannya (Milner, Carolin, dan Dasgupta, 1999).

3. Tempat Bermain

Mengapa tempat bermain dipermasalahkan? Bermain adalah sebuah gambaran aktivitas yang menyenangkan, tetapi menimbulkan berbagai permasalahan. Sebagai pendidik ataupun orang tua, pernahkah Anda berpikir, kira-kira bentuk permainan apa yang sekiranya sesuai dengan kebutuhan anak? Dari pemikiran orang tua yang terbesit, ketika ditanya soal anak boleh bermain apa saja tentunya akan menjawab jenis-jenis permainan yang aman, tidak mengundang risiko dan bahaya, dan kalau bisa membuat anak menjadi pintar. Dari sinilah kemudian orang tua akan membuat suatu 'aturan' permainan apa saja yang menurut orang tua diperbolehkan dan tidak.

Padahal di waktu sebelumnya Garbarino (dalam Actforyouth, 2010) menjelaskan dua hal penting berkaitan dengan aktivitas anak di rumah. Pertama, televisi, komputer, dan game elektronik merupakan "*socially toxic environment*" yang artinya lingkungan beracun. Kegiatan menonton televisi, bermain computer, dan game elektronik hanya akan memperpanjang waktu

di dalam rumah sehingga kemampuan anak dalam memahami keberagaman dan keinginan mengeksplorasi lingkungan atau alam menjadi berkurang. Hal ini mengakibatkan anak menjadi tidak tahu rasanya bermain lumpur, bermain air di sungai, ataupun berkurangnya rasa hormat pada orang lain terlebih pada cara berkomunikasi dengan orang lain terutama kepada orang yang lebih tua atau bahkan dengan teman sebayanya.

Menurut Veitch dan Ball (2008) ada beberapa alasan yang biasanya dikemukakan orang tua untuk tidak mengizinkan anaknya bermain di luar rumah saat ini, diantaranya: tidak aman, bahaya atau risiko terjadinya kecelakaan sewaktu bermain tinggi (seperti jatuh, luka, dan juga terinfeksi penyakit), serta minimnya waktu orang tua melakukan pengawasan ketika anaknya bermain.

Kondisi ini akan semakin diperparah dengan adanya fasilitas AC (*air conditioning*) yang menjadikan anak semakin betah tinggal di dalam rumah dan menjadikan hidup serba tergantung dengan peralatan elektronik. Kedua, alat bermain yang biasanya dimainkan di dalam rumah cenderung mengarahkan pada gaya hidup keluarga dan kecenderungan menjadi paranoid terutama terhadap orang lain yang kemampuan ekonominya tidak sama dengan yang dilihat sehari-hari. Kondisi seperti ini akan menjadikan anak mudah curiga terhadap orang asing yang tidak dikenal dan munculnya anggapan bahwa dunia (di luar rumahnya) penuh risiko dan tidak aman. Padahal dalam keadaan terdesak, orang yang bahkan tidak dikenal terkadang justru bisa menjadi penolong. Berkaitan dengan terbatasnya ruang gerak anak kaitannya dengan bermain Brown dan Burger (dalam Bell, Groene, Fisher, dan Baum, 1996) menyebutnya sebagai "*encapsulation*". Hal ini tentu saja menimbulkan beberapa permasalahan menurut kacamata orang tua seperti: pertimbangan bermain di luar rumah yang kotor, tidak higienis, tidak aman karena membutuhkan pemantauan ekstra, dan unsur gaya hidup yang erat kaitannya dengan kemampuan ekonomi keluarga maka anak akan cenderung memilih jenis permainan yang sedang *nge-trend* karena hal ini berkaitan dengan kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini, peneliti akan membedakan tempat bermain menjadi tiga, yakni: alam (sungai, sawah, kebun, kolam ikan, bermain ke

rumah teman); semi buatan (lapangan, jalanan di depan rumah, halaman rumah, dan kegiatan olahraga yang memerlukan tempat seperti: kolam renang, basket, volley, badminton, dan futsal); dan buatan (mainan di dalam rumah, *handphone*, televisi, *play station*, *game online*).

4. Bermain yang Menyehatkan Anak

Lalu, bermain seperti apakah yang menyehatkan? Pendapat dari segi kesehatan mental menyatakan bahwa bermain yang menyehatkan bagi anak adalah permainan yang berada di luar rumah dan tidak terorganisir atau tidak terjadwal, gratis. Artinya, permainan yang secara mental menyehatkan bila mereka bermain di luar rumah dan melakukan aktivitas secara bebas tanpa ada batasan mereka harus melakukan apa (Moore, 1997). Alam atau lingkungan di luar rumah menyediakan keragaman baik dari segi materi maupun keragaman sensori (seperti gemericik air, suara burung, suara angin, hembusan angin yang dirasakan, fenomena gelap, terang, dan bayangan atau cahaya, maupun bau tanah yang terkena hujan). Lebih jauh Rogoff (dalam Sendak, 2010) menjelaskan bahwa sistem ekologi merupakan pendekatan dari alam yang begitu dinamis demikian juga sistem-sistem yang terjalin. Hal ini memberikan pemahaman bagi anak bahwa ketika suatu tindakan dilakukan maka akan muncul akibat (misalnya tanaman dipotong maka akan mengeluarkan getah tetapi beberapa hari kemudian bisa muncul tunas baru; demikian juga bila jari tersayat pisau maka akan mengeluarkan darah dan beberapa hari kemudian akan tertutup lagi). Dari kebebasan memilih aktivitas dan aneka usahanya mengeksplorasi lingkungan inilah yang bisa menunjang kesehatan mental anak. Lebih jauh ditunjukkan adanya fakta bahwa, bermain bebas memiliki potensi untuk meningkatkan banyak aspek kesejahteraan emosional seperti mengurangi kecemasan, depresi, agresi, dan masalah tidur. Pada anak-anak, kesejahteraan emosional dinampakkan dengan adanya suasana hati dan antusiasme dengan kegiatan di luar rumah, terutama akan nampak dalam hubungan dengan teman bermainnya (Burdette, dkk., 2005). Bermain bebas akan lebih bermanfaat jika hal-hal yang dilakukan tidak terjadwal, gratis, kreatif, mampu merefleksikan diri, dan dekompresi yang bagus untuk anak supaya bisa berkembang menjadi pribadi yang unik, bahkan aktivitas bermain bebas di luar rumah kalau itu

dilakukan bersama orang tua justru akan bisa memelihara hubungan yang kuat antara orang tua dan anak (Ginsburg, 2007).

5. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah kondisi biologis yang melekat dalam diri seseorang sehingga bila laki-laki maka memiliki hormone androgen dan perempuan memiliki hormone estrogen. Kaitannya dengan masalah bermain, masyarakat sebagai lingkungan sosial memberi perlakuan tertentu pada perempuan atau laki-laki. Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Moore (dalam Bell, dkk., 1996) menyebutkan bahwa anak perempuan cenderung memainkan permainan tradisional sedangkan anak laki-laki cenderung bermain dengan cara memanjat pohon. Maka antara anak perempuan dan laki-laki terjadi "*cooperative play*" karena baik anak laki-laki maupun perempuan sama-sama bermain di luar rumah.

Tetapi dalam penelitian terbaru, nampaknya akhir-akhir ini ada kecenderungan menurunnya jumlah anak yang bermain di luar rumah. Faktor lain yang juga mempengaruhi pemikiran orang tua dalam hal ini adalah jenis kelamin, kemampuan ekonomi, kelas sosial, dan usia (Cherney dan London, 2006). Penelitian Cherney dan London ini menghasilkan kesimpulan menarik bahwa anak laki-laki usia 8-10 tahun dan 11-13 tahun cenderung menghabiskan waktu bermain dengan menonton televisi; anak perempuan usia 8-10 tahun cenderung bermain di dalam rumah; sedangkan anak perempuan usia 11-13 tahun juga menghabiskan waktu bermainnya dengan menonton televisi.

Adanya perubahan sosial membawa perubahan minat bermain berdasar jenis kelamin (Iskandarsyah, 2006). Perubahan itu terutama nampak dalam relasi, nilai-nilai, dan minat yang cenderung sama. Remaja sekarang cenderung mengelompok berdasarkan jenis kelaminnya sekarang sudah tidak tampak lagi. Rupanya justru ada kecenderungan membuat kelompok yang berjenis kelamin berbeda. Futsal yang dulu diidentikkan dengan aktivitas laki-laki saat ini sudah tidak berlaku lagi.

Dari paparan di atas disimpulkan bahwa jenis kelamin merupakan variabel yang mempengaruhi kebebasan emosi dalam bermain. Pergeseran peran sosial dalam masyarakat akan mengakibatkan peneliti berasumsi

bahwa jenis kelamin tidak akan memberi pengaruh pada aktivitas bermain, karena remaja perempuan dan laki-laki cenderung mempunyai minat yang sama.

6. Kelas

Aktivitas bermain memang lekat dengan dunia anak. Namun, kebutuhan akan bermain bagi anak yang sudah mulai menginjak praremaja atau remaja awal masih belum mendapat perhatian. Hal ini terjadi karena semakin padatnya aktivitas anak praremaja dan remaja untuk fokus pada masalah akademis. Sejatinya anak usia ini juga membutuhkan aktivitas bermain untuk mengisi waktu luang, selain itu perkembangan biologis, psikologis, emosional, dan sosiologis mengakibatkan remaja rentan terhadap stress. Kehidupan remaja yang dipenuhi dengan tuntutan rutinitas sehari-hari, perubahan sosial, dan hal-hal kompleks, menyebabkan kelelahan mental. Kondisi ini mengakibatkan munculnya ketidakpedulian, lekas marah, dan impulsif (Godbey, 2009).

Cohen, Ashwood, Scott, Overton, Evenson, Vorhees, Bedimo-Rung, dan McKenzie, (2006) secara khusus meneliti remaja putri yang berada di tingkat SMP. Adanya fenomena bahwa semakin tinggi kelas maka justru terjadi penurunan aktivitas fisik, seperti berjalan atau bersepeda ke sekolah, padahal secara kinestetik kegiatan tersebut bermanfaat dalam mengatasi kebosanan terhadap rutinitas. Fenomena ini juga terjadi di sekitar kita. Adapun beberapa pertimbangan dari orang tua antaranya adalah karena alasan padatnya jadwal sekolah sementara masih ada kegiatan yang lain yakni les.

Infrastruktur rekreasi atau area bermain remaja dapat diklasifikasikan salah satunya dengan melihat jenjang sekolah atau kelas. Semakin tinggi kelas, maka semakin tingginya tuntutan akademis, dan hal akan mempengaruhi aktivitas (Loureiro, 2010).

7. Faktor-faktor yang Menyebabkan Anak Tidak Bermain Bebas di Luar Rumah

Ginsburg (2007) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan anak-anak bermain tidak bebas, yakni: (a) Adanya kondisi kedua orang tua yang bekerja mengakibatkan orang tua harus membagi waktu secara

ketat untuk bisa mendampingi anak di rumah bahkan tidak jarang anak terpaksa berada di tempat penitipan, (b) Walaupun orang tua di rumah jadwalnya pun padat. Hal ini seringkali menjadi tuntutan bagi orang tua untuk mengutamakan standar efisiensi dan produktivitas sehingga anak pun dituntut mengikuti ritme orang tua. Dalam hal ini aktivitas bermain dianggap sebagai kegiatan yang tidak menghasilkan, (c) Orang tua takut anaknya tidak bisa menghadapi tantangan ke depan, sebagai akibatnya orang tua mendorong anak untuk mengikuti berbagai partisipasi/kegiatan/kompetisi yang sejatinya merupakan harapan orang tua belaka dan bukan keinginan murni dari anak, (d) Pesan yang ditangkap orang tua adalah bila anak tidak mengikuti perkembangan zaman maka akan tertinggal.

Sikap yang lalu diambil orang tua adalah mengutamakan peningkatan akademis anak seperti mengikuti les. Hal ini mengakibatkan anak mempunyai jadwal padat, sehingga tidak memungkinkan untuk bermain bebas di luar rumah, (e) Usia anak sekolah semakin maju. Hal ini ditunjukkan dengan adanya fenomena sekolah usia dini yang sebenarnya berbeda dengan pendidikan taman kanak-kanak; serta berkurangnya kegiatan bermain di taman kanak-kanak yang digantikan dengan pelajaran menulis dan berhitung, (f) Kecenderungan pemusatan belajar anak pada kemampuan membaca dan aritmatika berimplikasi pada pengembangan sosial dan emosional baik anak maupun remaja sehingga justru menurunkan waktu istirahat dan kreativitas, (g) Waktu istirahat justru dipergunakan untuk menonton televisi, komputer, dan game elektronik, (h) Lingkungan di luar rumah dianggap tidak aman sebagai tempat bermain.

8. Hipotesis penelitian

Dari paparan di atas peneliti mengajukan hipotesis penelitian yakni:

- a. Ada perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari tempat bermain.
- b. Tidak ada perbedaan kebebasan emosi ditinjau dari jenis kelamin.

C. Metode Penelitian

1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian ini meliputi:

- a. Kebebasan emosi dalam penelitian ini sebagai variabel terikat. Definisi operasional kebebasan emosi meliputi perilaku sosial yang tampak dalam kegiatan bermain, kesehatan fisik, serta proses kognitif yang ditinjau dalam aspek atensi, afiliasi, dan afeksi.
- b. Tempat bermain adalah variabel bebas. Dalam penelitian ini dikategorikan menjadi: alam bebas (kegiatan di luar rumah, seperti sepak bola, bersepeda, sawah, kolam pemancingan, sungai, pasir, bermain ke rumah teman, dan hujan-hujan); semi buatan adalah kegiatan di luar rumah tetapi sarana disediakan atau sengaja dibuat (seperti: kolam renang, badminton, volley, dan futsal); buatan adalah kegiatan yang dilakukan di dalam rumah dan memerlukan peralatan (seperti: *handphone*, televisi, *video game*, *playstation*, internet, dan *game online*).
- c. Jenis kelamin adalah variabel bebas. Jenis kelamin diperoleh dari bio-data yang diisi sesuai dengan kondisi subjek yakni perempuan atau laki-laki.
- d. Kelas yang variabel kontrol. Kelas dibedakan menjadi tiga kelompok, yakni: anak (golongan anak kelas 3-5); praremaja (golongan anak kelas 6-7); dan remaja (golongan anak kelas 8-9).

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian ini adalah anak yang berada di kelas 3 SD sampai dengan kelas 3 SMP di wilayah Kabupaten Madiun. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 108 anak. Teknik sampling yang dipergunakan adalah *purposive sampling*.

3. Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis dengan analisis kovariansi, 2 jalur satu kovariabel. Teknik statistik ini dipakai untuk menguji perbedaan kebebasan emosi antara kelompok tempat bermain dan jenis kelamin dengan melakukan pengontrolan terhadap variabel kelas.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil reliabilitas skala kebebasan ekspresi emosional diperoleh reliabilitasnya sebesar 0.964 dengan taraf kepercayaan 0.30.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi yang diperlukan dalam analisis ini adalah normalitas dari variabel terikat yakni kebebasan emosi. Dengan uji K-SZ nampak bahwa K-SZ hitung sebesar 1.244 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.090 ($p > 0.05$). Ini berarti normal.

3. Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji Anova

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kebebasanemosi

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	156795.800 ^a	5	31359.160	15.918	.000
Intercept	1274540.429	1	1274540.429	646.972	.000
JENISKELAMIN	1477.396	1	1477.396	.750	.389
TEMPAT	136521.877	2	68260.938	34.650	.000
JENISKELAMIN * TEMPAT	2488.497	2	1244.249	.632	.534
Error	200940.829	102	1970.008		
Total	2054750.000	108			
Corrected Total	357736.630	107			

a. R Squared = .438 (Adjusted R Squared = .411)

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kebebasanemosi

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	156796.929 ^a	6	26132.821	13.135	.000
Intercept	198729.962	1	198729.962	99.889	.000
KELAS	1.129	1	1.129	.001	.981
JENISKELAMIN	1400.197	1	1400.197	.704	.403
TEMPAT	135886.867	2	67943.434	34.151	.000
JENISKELAMIN * TEMPAT	2475.838	2	1237.919	.622	.539
Error	200939.701	101	1989.502		
Total	2054750.000	108			
Corrected Total	357736.630	107			

a. R Squared = .438 (Adjusted R Squared = .405)

a. Perbedaan antara Kebebasan Emosi ditinjau dari Tempat Bermain

Nilai F tempat bermain = 34.650 dengan $p < 0.01$ (tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa tanpa melakukan pengontrolan terhadap variabel kelas, ada perbedaan kebebasan emosi yang sangat signifikan antara tempat bermain di alam, semi buatan, dan buatan. Dengan mengontrol variabel kelas, diketahui bahwa nilai F tempat bermain = 34.151 dengan $p < 0.01$ (tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kebebasan emosi yang sangat signifikan antara tempat bermain di alam, semi buatan, dan buatan. Dari kedua analisis di atas juga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kelas tidak memiliki pengaruh terhadap kebebasan emosi dan tempat bermain.

b. Perbedaan antara Kebebasan Emosi ditinjau dari Jenis Kelamin

Perbedaan tampak dalam tabel 1 nilai F jenis kelamin = 0.750 dengan $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pengontrolan terhadap variabel kelas, tidak ada perbedaan kebebasan emosi antara kelompok perempuan dan laki-laki. Dengan mengontrol variabel kelas diperoleh nilai F jenis kelamin = 0.403 dengan $p > 0.05$ (tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa dengan mengontrol variabel kelas, tidak ada perbedaan kebebasan emosi antara kelompok perempuan dan laki-laki. Dari kedua analisis di atas juga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kelas tidak memiliki pengaruh terhadap kebebasan emosi dan jenis kelamin.

1. Pembahasan

Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa kebebasan emosi ditinjau dari tempat bermain dengan mengontrol maupun tanpa mengontrol variabel kelas terbukti ada perbedaan yang sangat signifikan. Tempat bermain dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga, yakni di alam, semi buatan, dan buatan. Adapun sebagai tambahan data, peneliti melakukan uji tabulasi terhadap kelompok kategorial yang tercantum dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang

Jenis Kelamin	Tempat Bermain	Kelas							
		Anak		Pra Remaja		Remaja		TOTAL	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Perempuan	Alam Bebas	6	12.2	2	4.1	8	16.3	16	32.7
	Semi Buatan	6	6.6	10	20.4	7	14.3	23	46.9
	Buatan	2	4.1	2	4.1	6	12.2	10	20.4
Laki-laki	Alam Bebas	11	18.6	12	20.3	4	6.8	27	45.8
	Semi Buatan	8	13.6	7	11.9	7	11.9	22	37.3
	Buatan	5	8.5	2	3.4	3	5.1	10	16.9

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebebasan emosi anak diperoleh mean hipotetik sebesar 62.5 lebih rendah dari mean empirisnya yaitu 125.35, ini berarti bahwa hasil penelitian yang ada di lingkungan Kabupaten Madiun tingkat kebebasan emosinya dalam aktivitas bermain tergolong tinggi.

Dari tabel di atas dapat pula dilihat bahwa untuk anak (kelas 3-5) anak perempuan (12.2%) maupun laki-laki (18.6%) didominasi dengan bermain di alam bebas; untuk anak pra remaja (kelas 6-7) anak perempuan (20.4%) cenderung bermain di semi buatan sedangkan anak laki-laki (20.3%) bermain di alam bebas; untuk remaja (kelas 8-9) perempuan (16.3%) cenderung bermain di alam bebas dan yang laki-laki (11.9%) bermain di semi buatan.

Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kebebasan emosi dalam aktivitas bermain ditinjau dari jenis kelamin, baik tanpa mengontrol maupun dengan mengontrol variabel kelas. Hal ini membuktikan bahwa anak yang tinggal di lingkungan Kabupaten Madiun sudah dipengaruhi adanya perubahan sosial, sehingga dalam hal kebebasan emosi tidak lagi dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perubahan sosial seperti yang ditegaskan oleh Iskandarsyah (2006) tidak mempengaruhi minat aktivitas, sehingga menuntut adanya persamaan. Dalam penelitian ini dari hasil angket yang diisi menunjukkan bahwa kelompok anak (kelas 3-5) perempuan maupun laki-laki cenderung bermain bebas, seperti 'pasar-an', bermain pasir, hujan-hujan, bersepeda di sekitar rumah, bermain

di sawah, kolam, dan sepakbola. Kelompok pra-remaja (kelas 6-7) anak perempuan cenderung bermain di semi buatan, seperti berenang, bermain boneka, dan di rumah saja, sedang anak laki-laki cenderung bermain sepak bola, bersepeda, hujan-hujan, dan memancing. Kegiatan anak remaja (kelas 8-9) anak perempuan cenderung bermain di alam bebas, seperti ke rumah teman dan bersepeda, sedang anak laki-laki cenderung bermain di semi buatan seperti basket, futsal, volley, dan bulu tangkis (kegiatan yang berkaitan dengan olahraga). Hasil penelitian pada anak praremaja dan remaja ini mendukung hasil penelitian Loureiro, dkk., (2010) pada para remaja Portugis yang lebih membutuhkan banyak aktivitas fisik atau bermain di alam bebas (*outdoor*, seperti sepakbola dan bersepeda) dan semi buatan (*indoor*, kegiatan olahraga seperti basket, volley, futsal, dan berenang).

E. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini pertama, ada perbedaan kebebasan emosi dalam bermain yang signifikan di alam bebas, semi buatan, dan buatan; kedua, tidak ada perbedaan kebebasan dalam emosi bermain antara kelompok perempuan dan laki-laki karena adanya perubahan sosial. Kelemahan penelitian ini terletak pada variabel kelas sebagai pengontrol perlu mendapat perhatian dalam penelitian selanjutnya. Tuntutan tugas sekolah memang erat kaitannya dengan semakin tingginya kelas, tetapi sebenarnya perlu dipertimbangkan bahwa tuntutan perkembangan biologis erat kaitannya dengan usia.

2. Saran

Bermain dibutuhkan anak untuk melepaskan beban terutama dari kegiatan belajar dan rutinitas yang melelahkan seperti sekolah. Saran ditujukan kepada orang tua dan guru supaya lebih memperhatikan waktu istirahat anak untuk bermain bebas dan bermanfaat bagi kondisi kesehatan mental supaya tidak terlalu terkungkung dalam aktivitas belajar dan tuntutan akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D., and Baum, A. (1996). *Environmental Psychology*. 4th ed. Orlando: Holt, Rinehart, and Winston.
- Burdette, H. L., Whitaker, R. C. 2005. Resurrecting Free Play in Young Children Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Arch Pediatric Adolesc Med*/Vol. 159, JAN 2005. http://www.childrenandnature.org/uploads/Burdette_LookingBeyond.pdf. 3 November 2010
- Cherney, I. D. & London, K. 2006. Gender-linked Differences in the Toys, Television Shows, Computer Games, and Outdoor Activities of 5- to 13-year-old Children. Springer Science + Business Media, Inc. 2006. Sex Roles DOI 10.1007/s11199-006-9037-8. http://www.icherney.com/Research/.../Sex_Roles_Cherney_London.pdf. 2 November 2010.
- Cohen, D. A., Ashwood, S., Scott, M., Overton A., Evenson, K. R., Voorhees C. C, Bedimo-Rung, A., and McKenzie, T. L. 2006. Proximity to School and Physical Activity Among Middle School Girls: The Trial of Activity for Adolescent Girls Study *Journal of Physical Activity and Health* 2006, 3, Suppl 1, S129-S138. http://www.activelivingresearch.org/files/IPAH_9_Cohen.pdf. 3 November 2010.
- Ginsburg, K. R. 2007. Committee on Communications and The Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. *Pediatrics*. 119 (1):182. <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/119/1/182>. 3 November 2010.

Godbey, G. Outdoor Recreation, Health, and Wellness Understanding and Enhancing the Relationship. <http://www.rff.org/documents/RFF-DP-09-21.pdf>. 3 November 2010.

http://EzineArticles.com/?expert=Monika_Benoit. 3 November 2010

http://www.bernardvanleer.org/files/chetna/Child_rights_booklet-5.pdf. 3 November 2010

<http://www2.ohchr.org/english/law/crc.htm#art31>/Convention on the Rights of the Child. 30 Oktober 2010.

Iskandarsyah, A. 2006. Makalah Remaja dan Permasalahannya Perspektif Psikologi terhadap Permasalahan Remaja dalam Bidang Pendidikan. Disajikan pada ceramah untuk siswa, guru dan orang tua yang diselenggarakan oleh SMUN 1 Cianjur, tanggal 15 Desember 2006 di Cibodas - Puncak. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. <http://www.unpad.ac.id/unpad.../1a%20MAKALAH%20AULIA-1.pdf>. 3 November 2010

Loureiro *et al.* 2010. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010, 7:33 RNeighborhood and physical activities of Portuguese adolescents Loureiro, N., Matos, M. G., Santos, M. M., Mota, J., and Diniz, J. A. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1479-5868-7-33.pdf>. 3 November 2010

Milner, P., Carolin, B., and Dasgupta, C. 1999. *Time to Listen to Children Personal and Professional Communication*. New York: Routledge.

Moore, R. C. 1997. The Need for Nature: A Childhood Right Sosial Justice. *Proquest Sociology*. 23 (3): 203.

Risk, Protection, and Resilience ACT for Youth Upstate Center of Excellence FactS and FINDINGS. <http://www.actforyouth.net/documents/FactSheet1Risk.pdf>. 30 Oktober 2010

Sendak, M. Come Watch The Children: Promoting Mental Health in Young Children Through Play and Journaling. http://www.iccp-play.org/documents/brno/johnson_karen.pdf. 3 November 2010.

Shapiro, L. E. 1997. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Veitch, J., Salmon, J., and Ball, K. 2008. Children's Active Free Play in Local Neighborhoods: A Behavioral Mapping Study. Vol.23 no.5 2008 Pages 870–879. Health Education Research. <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/full/23/5/870>. 2 November 2010.

Lampiran

Lampiran 1. Uji Normalitas K-SZ Kebebasan Emosi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

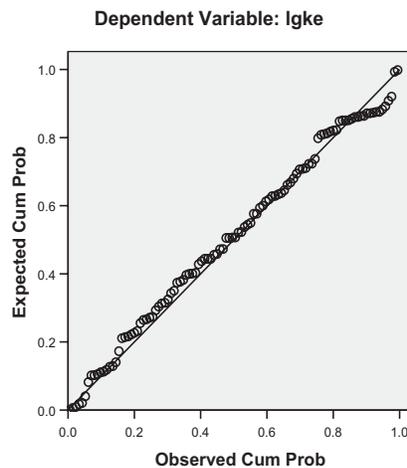
		Igke
N		108
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.0541
	Std. Deviation	.19557
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.120
	Negative	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		1.244
Asymp. Sig. (2-tailed)		.090

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 2. Uji Normalitas dengan Plot

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
.964	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	126.34	3150.129	.638	.963
A2	126.80	3145.147	.691	.962
A3	125.83	3098.514	.759	.962
A4	126.27	3056.322	.868	.961
A5	125.89	3108.864	.807	.961
A6	124.62	3268.633	.492	.964
A7	123.73	3353.730	.336	.965
A8	125.96	3136.233	.707	.962
A9	125.18	3279.954	.416	.964
A10	125.27	3172.964	.651	.963
A11	126.67	3101.730	.769	.962
A12	126.34	3096.400	.810	.961
A13	127.15	3159.855	.720	.962
A14	126.15	3133.089	.709	.962
A15	125.73	3199.557	.554	.964
A16	127.05	3117.578	.772	.962
A17	125.91	3167.511	.675	.962
A18	126.67	3125.285	.761	.962
A19	126.04	3106.999	.768	.962
A20	126.80	3096.134	.820	.961
A21	127.45	3147.732	.738	.962
A22	126.39	3108.488	.759	.962
A23	126.38	3091.497	.834	.961
A24	127.20	3144.900	.763	.962
A25	126.12	3191.096	.629	.963