

## Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Emosi Anak Usia 7 Sampai 12 Tahun Di TFK Ainul Mardhiyyah

Tumiarti<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin, Ngabar, Ponorogo  
Email: MiaMiyus30@gmail.com

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin, Ngabar, Ponorogo  
Email: hidanurul002@gmail.com

\*Corresponding Address: Tumiarti, Email: MiaMiyus30@gmail.com

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received: January 11, 2023

Accepted: June 19, 2023

Published: June 28, 2023

*Keywords:*

Children aged 7-12 years,  
Sleep Patterns,  
Emotions

### ABSTRACT

This research discusses the relationship between sleep patterns and the emotional condition of children aged 7-12 years at TFK Ainul Mardhiyyah. This research uses descriptive qualitative methodology through a case study approach. This means that the data obtained is expressed in the form of information in the form of wording that describes the situation and conditions studied in narrative form, not in the form of numbers or statistical figures, and through an in-depth approach regarding groups, institutions, etc. over a certain period of time. Meanwhile, this research uses instruments in the form of interview techniques, observation and documentation, to reveal the facts behind the relationship between sleep patterns and the emotional conditions felt by children. In this research, children have a position as research objects who essentially have an innate soul and character like humans in general. The lifestyle that has been accustomed to in the environment where the child lives has a big influence on the child's growth and development process. However, it cannot be denied that children have different mindsets from adults. This is what then allows differences in emotional control to emerge between children and adults. This research seeks to reveal the relationship between children's sleep patterns which often influence the process of expressing their emotions. This research was conducted to help the teacher council, educational staff, and adults who are involved in children's lives, understand the habits that influence a child's emotional condition.

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas hubungan yang terjadi antara pola tidur dengan kondisi emosi anak di usia 7-12 tahun di TFK Ainul Mardhiyyah. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Yang berarti perolehan datanya dituangkan dalam bentuk keterangan berupa susunan kata yang menggambarkan situasi dan kondisi yang diteliti dalam bentuk

naratif bukan dalam bentuk bilangan atau angka statistik serta melalui pendekatan yang mendalam mengenai kelompok, institusi, dan lain sebagainya dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan penelitian ini menggunakan instrumen berupa teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk mengungkap fakta di balik hubungan yang terjadi antara pola tidur dan kondisi emosional yang dirasakan oleh anak. Dalam penelitian ini, anak memiliki posisi sebagai objek penelitian yang pada hakikatnya memiliki jiwa maupun watak bawaan sebagaimana manusia pada umumnya. Pola hidup yang telah dibiasakan di dalam lingkungan tempat dimana anak hidup memiliki pengaruh besar terhadap proses tumbuh kembang anak. Namun tak dapat dipungkiri bahwa anak berbeda secara pola pikir dengan orang dewasa. Hal inilah yang kemudian memungkinkan munculnya perbedaan pengendalian emosi antara anak-anak dan orang dewasa. Penelitian ini berusaha mengungkapkan hubungan pola tidur anak yang seringkali berpengaruh dalam proses pengungkapan emosinya. Penelitian ini dilakukan demi membantu dewan guru, tenaga pendidik, maupun orang dewasa yang berada di lingkup kehidupan anak, dalam memahami kebiasaan yang berpengaruh pada kondisi emosional seorang anak.

---

@2023, Tumiarti, Nurul Hidayah

---

## A. Pendahuluan

### 1. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan generasi penerus yang akan menentukan masa depan bangsa. Oleh karena itu, dalam mempersiapkan anak yang bisa mewujudkan suatu perubahan perlu adanya Pendidikan anak sejak dini. Karena pada usia dini merupakan masa yang sangat tepat untuk meningkatkan berbagai potensi yang ada dalam diri anak.

Tidur merupakan aktivitas sehari-hari yang merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan. Dengan tidur semua keluhan akan hilang atau berkurang serta dapat memulihkan energi seseorang.

Ketika seseorang kurang istirahat dan tidur, mereka akan mudah marah, tertekan dan lelah, serta kesusahan mengendalikan emosi. Pola tidur yang baik pada anak dapat dilihat dari durasi tidurnya, tiap orang memiliki pola tidur yang berbeda-beda sesuai usia. Kurangnya pola tidur yang baik dapat dipengaruhi oleh penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, lingkungan dan lain-lain.

Selain itu, gangguan tidur juga dapat mempengaruhi system imunitas pada anak, perkembangan fungsi hormon, metabolisme tubuh, system jantung dan pembuluh darah, serta proses belajar dan daya ingat setiap individu.

Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30% anak mengalami gangguan tidur pada periode bayi. Gangguan tidur pada anak disebabkan kurangnya durasi tidur sesuai usia atau gangguan dan fragmentasi dari tidur (kualitas tidur buruk). Kurang tidur biasanya disebabkan oleh kesulitan memulai atau kesulitan untuk mempertahankannya, sedangkan kualitas tidur yang buruk disebabkan gangguan yang sering, berulang-ulang, dan bermakna terhadap tidur seseorang.

Gangguan tidur akan meningkatkan rasa lelah pada siang hari. Ketika tidur skelet berelaksasi secara progresif, dan tidak adanya kontraksi otot yang menyimpan energi untuk proses seluler. Penurunan laju metabolik basal ketika tidur mengakibatkan menyimpan persediaan energi tubuh. Dengan tidur yang cukup maka tubuh akan merasa segar bugar ketika bangun dan siap melakukan berbagai aktifitas sepanjang hari.

Rasa lelah akan meningkat apabila anak mengalami kurang tidur baik secara kualitas maupun kuantitas dikarenakan tidur berguna untuk menyimpan energi selama tidur. Timbulnya rasa lelah akibat adanya gangguan dalam tidur yang dapat memicu *temper tantrum* (perilaku marah pada anak-anak). Temper tantrum yang tidak terkendali mengakibatkan orang tua akan kehilangan kesempatan mengajarkan anak bagaimana cara bereaksi terhadap emosi-emosi yang normal seperti marah, frustrasi, takut, kesal dan lain-lain. Temper tantrum akan menjadi masalah jika menjadi cara pemecahan masalah bagi anak untuk memperoleh keinginan.

Perilaku yang ditunjukkan oleh anak dalam lingkungan sosialnya sangat dipengaruhi oleh kondisi emosinya. Perkembangan emosi anak sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungannya. Hal yang tepat jika kita mampu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk membantu perkembangan anak.

Emosi memiliki peranan penting dalam perkembangan anak, baik usia dini maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya. Karena memiliki pengaruh terhadap perilaku anak. Memang agak sulit mempelajari emosi anak karena sudah dapat memberi respon dengan menunjukkan marah dan Bahagia terhadap sesuatu.

Emosi merupakan perasaan intens yang ditunjukkan seseorang atas suatu kejadian atau peristiwa (Latifa 2017). Perkembangan emosi menjadi sebuah krisis dalam perkembangan anak. Dimana emosi merupakan faktor yang dominan dalam pengaruh tingkah laku individu, termasuk pula perilaku belajar.

## B. Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu metode penelitian yang mendasarkan pengungkapan deskripsi temuan menggunakan kalimat, bukan angka atau grafik.<sup>1</sup> Penelitian kualitatif juga disebut dengan penelitian naturalistic yaitu penelitian yang bersifat alamiah, sedangkan maksud dari alamiah adalah objek yang berkembang pada penelitian kualitatif tersajikan apa adanya, tanpa manipulasi dari peneliti.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Pola Tidur

#### a) Pengertian Pola Tidur

Pola tidur adalah bentuk bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologi manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun lainnya (Savira &

<sup>1</sup> Milles Huberman and Matthew B. Miles, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 1992)

Suharsono, 2013). Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur.

#### b) Tipe Tidur

##### 1. Tidur gelombang lambat

Tipe ini begitu tenang dapat dihubungkan dengan penurunan tonus pembuluh darah perifer dan fungsi-fungsi vegetatif tubuh lain. Pola tidur gelombang lambat sangat jarang ditemui mimpi. Apabila seseorang mengalami mimpi saat itu, biasanya mimpi yang dialami tidak bisa diingat.

##### 2. Tidur REM (tidur paradoksikal, tidur desinkronisasi)

Dalam tidur malam yang normal, tidur *Rapid Eye Movement* (REM) biasanya muncul sekitar 5-10 menit dan muncul setiap 90 menit, durasi tidur REM sangat ditentukan oleh keadaan seseorang, apabila seseorang sangat mengantuk maka waktu tidurnya berjalan sangat singkat bahkan tidak ada. Sebaliknya, apabila seseorang tidur dalam keadaan nyenyak durasi tidur bisa lama.

Beberapa hal yang penting dalam tidur REM:

- a. Seseorang lebih sukar di bangunkan oleh rangsangan sensorik selama tidur, namun spontan terbangun dipagi hari.
- b. Disekai mimpi yang aktif dan pergerakan otot tubuh yang aktif
- c. Otak menjadi sangat aktif dan metabolisme diseluruh otak meningkat sebanyak 20%.
- d. Frekuensi denyut jantung dan penapasan menjadi irregular, ini merupakan sifat keadaan tidur dengan mimpi.

Dalam sehari manusia mempunyai waktu tidur normal, yaitu 6-10 jam. Pola tidur di pengaruhi oleh umur. Dapat dilihat dari beberapa gambaran yang khas pada kelompok usia, yaitu:

##### 1. Usia bayi

Secara keseluruhan bayi memiliki waktu tidur yang lebih lama dibandingkan usia lainnya. Pada bayi baru lahir, durasi tidur dalam sehari sekitar 14-16 jam.

##### 2. Usia anak dan remaja

- a) *Infant* (usia 3-11 bulan) membutuhkan waktu tidur 12-14 jam/hari dan 20-30% tidur REM
- b) *Toodler* (usia 1-3 tahun) membutuhkan waktu tidur 11-12 jam/hari dan 25% tidur REM
- c) *Pteschooler* (usia 3-5 tahun) membutuhkan waktu tidur 11 jam/hari dan 20% tidur REM
- d) Usia sekolah (usia 6-10 tahun) membutuhkan waktu tidur 10 jam/hari dan 18,5% tidur REM
- e) *Adolescent* (usia 10-17 tahun) membutuhkan waktu tidur 8,5 jam/hari dan 20% tidur REM

##### 3. Usia dewasa

Terjadi beberapa tahapan, yaitu:

- a. Fase NREM tahap satu, dianggap sebagai transisi antara bangun dan tidur. Fase ini terjadi setelah tidur selama periode ini, sekitar 2-5% dari total waktu tidur.
  - b. Fase NREM tahap dua, terjadi selama tidur sekitar 45-55% dari total waktu tidur.
  - c. Fase NREM tahap tiga, terjadi pada sepertiga pertama dan merupakan 5-15% dari total waktu tidur. REM merupakan 20-25% dari total waktu tidur terjadi pada 4-5 episode sepanjang malam.
4. Usia lanjut

Pada kelompok ini, tidur pada fase NREM ke dua meningkat, sedangkan pada fase NREM ke tiga berkurang (Japardi, 2002).

Tidur dikontrol oleh dua system batang otak, yaitu SAR dan BSR. SAR terletak dalam mesencefalon bagian atas dari pons fase. Fungsi SAR adalah memberi stimulus visual, pendengaran nyeri dan sensori raba, kemudian untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran serta menerima stimulus dari korteks selebri termasuk rangsangan proses berfikir dan emosi. Saat sadar, SAR melepaskan hormone kateolamin, seperti neropinefrin. Sedangkan saat tidur, BSR mengeluarkan hormone serotonin yang berasal dari sel khusus pada pons dan batang otak. (Sherwood, 2013)

a. Tahapan tidur

1) Fase non-REM

Terbagi menjadi empat tahap, yaitu:

a) Tahap 1

Tahap awal seseorang akan tidur dari terjaga. Dalam tahap ini akan berlangsung dengan waktu yang sangat singkat, antara 5-10 menit. Rata-rata orang tidur pada menit ketujuh. Dalam tahap ini sangat mudah terganggu rangsangan dari luar. Berawal ditandai dengan kelopak mata tertutup, diiringi berkurangnya tonus otot serta terlihat pergerakan bola mata kekanan dan kiri. Tahap ini seseorang merasakan seperti tersentak atau terjatuh karena kontraksi otot yang timbul spontan.

b) Tahap 2

Lanjutan tahap 1. Pada tahap ini dikatakan bahwa seseorang tersebut mulai tertidur. Biasanya berlangsung antara 10-30 menit. Otot tonus yang awalnya berkurang menjadi lebih rileks, jantung perlahan menjadi lambat, aktifitas otak menjadi singkat dan cepat namun berirama (*sleep spindle*) dan terdapat kompleks K trifasik pada EEG (*electroencephalography*) serta gerakan mata terhenti. Suhu tubuh menurun dan susah dibangunkan.

c) Tahap 3 dan 4

Kedua tahap ini merupakan yang paling dalam dari NREM. Seseorang susah dibangunkan. Perbedaan keduanya adalah kedalaman tidur seseorang. Ketika seseorang diberi rangsang dari luar agar bangun dari tidurnya, maka saat dia bangun akan mengalami disorientasi sesaat karena aktivitas otak sangat lambat. Sehingga membutuhkan beberapa menit agar melakukan penyesuaian terhadap lingkungan. Bagian bagian yang paling dalam dari tahap ini ialah aliran darah yang lebih banyak diarahkan

menuju otot agar energi fisik tubuh terisi kembali. Pada rekaman EEG juga terdapat perbedaan antara tahap 3 dan 4. Tahap 4 gelombang yang muncul ialah gelombang delta namun kurang dari 50%, sedangkan tahap 4 gelombang delta muncul lebih dari 50%. (Sleepdex, 2014)

Selama tahapan *Deep Sleep* dari fase NREM, tubuh akan melakukan pembentukan ulang (*regeneration*) dan memperbaiki sel-sel tubuh serta memperkuat kekebalan tubuh.

## 2) Fase REM

Fase REM biasanya dimulai ketika memasuki menit ke-70-90 setelah tertidur. Fase REM merupakan fase yang lebih dalam dibandingkan dengan NREM. Selama fase REM terjadi pergerakan bola mata serta pernafasan jantung meningkat. REM merupakan fase saat seseorang merasakan mimpi. Otak akan memberikan perintah pada otot-otot tubuh untuk tidak bergerak, khususnya untuk ekstremitas. Ekstremitas tidak bergerak saat seseorang tidur.

Siklus fase NREM dan REM terjadi berulang selama tidur, setelah melewati 3 tahapan dalam NREM sebelum memasuki fase REM. Biasanya perputaran fase NREM dan REM membutuhkan waktu 1-2 jam, pada orang tidur normal membutuhkan waktu sekitar 3-4 kali dalam semalam. (Sleepdex, 2014)

Waktu tidur dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu: sepertiga awal, sepertiga tengah, dan sepertiga akhir. Orang normal, tidur sepertiga awal lebih banyak dalam fase 3 dan 4, sepertiga tengah lebih banyak tidur dangkal dalam fase 2 dan sepertiga akhir lebih banyak fase REM.

## b. Pola tidur

Setiap orang memiliki pola tidur yang berbeda-beda, tergantung dengan aktivitasnya. Pola tidur juga ditentukan oleh keadaan biologisnya yang terletak pada bagian dalam otak.

Orang yang memiliki pola tidur teratur, maka akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Dan dalam melakukan aktivitas terlihat lebih prima. Sedangkan orang yang memiliki pola tidur berubah-ubah tiap harinya, kualitas tidurnya buruk dan dalam melakukan aktivitas terlihat lesu.

### 1) Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah perasaan segar dan siap menghadapi hidup baru setelah bangun tidur. Meliputi beberapa karakteristik, seperti waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, kedalaman dan ketenangan tidur (Septiyadi, 2007). Kualitas tidur dapat dinilai menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI menggunakan 7 komponen:

- a. Penilaian terhadap lama waktu tidur
- b. Kualitas tidur
- c. Masa laten tidur
- d. Gangguan tidur
- e. Efisiensi tidur
- f. Disfungsi tidur pada siang hari
- g. Penggunaan obat tidur (Kunert & Kolkhorst, 2007)

Apabila salah satu dari ketujuh hal tersebut mengalami gangguan, maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur. Penilaian kualitas tidur dari bagaimana seseorang menilai rata-rata kualitas tidurnya. Pada masa laten tidur, penilaian dimulai dari beberapa menit yang diperlukan seseorang ditempat tidur sebelum tertidur dan apakah orang tersebut dapat tidur selama 30 menit. Penilaian gangguan tidur dengan cara apakah seseorang terbangun saat tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat, bangun tidur untuk pergi ke kamar mandi, kesulitan saat bernafas, batuk atau mendengkur, merasa kedinginan, kepanasan, mimpi buruk, merasa sakit dan alasan lainnya yang mengganggu tidur.

Penilaian efisiensi tidur dinilai ketika seseorang memulai tidur malam hari dan ketika bangun pagi, dan ketika tertidur pulas pada malam hari. Penilaian disfungsi tidur pada siang hari dengan melihat seberapa sering timbul masalah yang mengganggu anda terjaga sadar saat mengikuti Pelajaran di sekolah, makan, beaktivitas sosial serta seberapa banyak masalah yang membuat tidak antusias untuk menyelesaikan pekerjaan. Penilaian penggunaan obat tidur dengan cara seberapa sering orang mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu proses tidunya. (Wavy, 2008)

## 2) Kuantitas tidur

Kuantitas tidur adalah keseluruhan waktu tidur yang dimiliki seseorang (Konzier et all, 2004). Waktu tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda sesuai tahap perkembangannya, dari bayi sampai lansia. Kuantitas tidur normal usia dewasa tengah dengan 6-8 jam belum menjamin mendapatkan waktu tidur yang berkualitas

## 2. Perkembangan emosi

### a. Perkembangan

#### 1) Pengertian

Perkembangan adalah bekembangnya kemampuan (*skill*) dalam sruktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil proses pematangan (Soejatmiko, 2001). Menyangkut proses diferensiasi dari se-sel, organ-organ, dan system organ yang berkembang sehingga masing-masing memenuhi fungsinya. Pekembangan meliputi perkembangan fisik, emosi, kognitif, dan psikososial (Patmonodewo, 2008). Dalam proses perkembangan anak usia persekolahan, ada hal yang melekat pada ciri-ciri anak tersebut. Pertama ciri fisik, anak terlihat lebih aktif sehingga memerlukan control pada tubuhnya untuk istirahat yang cukup. Kedua ciri sosial, anak lebih cepat bersosialisasi dengan temannya. Ketiga ciri emosi, anak cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka, sedangkan ciri kognitif anak terampil dalam berbahasa.

#### 2) Aspek perkembangan

Memiliki empat aspek dasar yang dinilai, yaitu:

##### a. Perkembangan kemampuan gerak kasar

- Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, dimana perkembangan tersebut erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Disebut gerakan kasar ketika gerakan yang dilakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya gerakan membalik dari telungkup menjadi terlentang, Gerakan duduk, berdiri, berjalan dan lain-lain.
- b. Perkembangan kemampuan bicara, bahasa dan kecerdasan  
Kemampuan kata-kata atau komunikasi aktif belum dapat dilakukan oleh bayi, sehingga ia menyatakan perasaan dan keinginannya melalui tangisan dan gerakan. Kesanggupan mengerti dan melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain disebut komunikasi pasif.  
Komunikasi aktif dan pasif perlu dikembangkan secara bertahap. Anak dilatih untuk mau dan mampu berkomunikasi aktif (berbicara, mengucapkan kalimat, menyanyi, dan lain-lain)
  - c. Perkembangan kemampuan gerak halus  
Hanya melibatkan bagian tubuh tertentu saja yang dilakukan oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat, misalnya gerakan mengambil suatu benda hanya menggunakan ibu jari dan telunjuk, menggunting, dan gerakan menempel.
  - d. Perkembangan kemampuan bergaul (sosialisasi) dan mandiri  
Pada awal perkembangan, seorang anak bergantung pada orang lain dalam pemenuhan kebutuhan. Kebutuhan tersebut berubah jumlah maupun derajatnya sesuai bertambahnya umur anak. Semakin anak mampu melakukan gerakan motoric, semakin terdorong untuk melakukan sendiri berbagai hal dan terdorong untuk bergaul dengan orang lain.
- 3) Faktor yang mempengaruhi
- a. Faktor dalam (internal)  
Faktor genetik herediter konstitusional menentukan sifat bawaan anak tersebut yang menjadi ciri khas yang diturunkan orang tuanya. Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses bawaan yang normal dan patologik, jenis kelamin, suku bangsa. atau bahasa.
  - b. Faktor luar (eksternal)  
Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal. Faktor yang maksud adalah suasana anak tersebut berada. Lingkungan merupakan faktor yang menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Lingkungan yang cukup baik memungkinkan tercapainya potensi bawaan, begitu sebaliknya. Lingkungan ini merupakan lingkungan “biopsikososial” yang mempengaruhi seseorang setiap hari, mulai dari konsepsi sampai akhir hayat.  
Selain lingkungan, pola tidur juga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh dalam tumbuh kembang terutama anak-anak. Terdapat dampak dua arah yang saling mempengaruhi antara masalah tidur dan

perkembangan anak. Gangguan tidur juga ikut berkontribusi dalam rendahnya derajat kesehatan umum. Stres dalam keluarga dapat dikaitkan dengan kurangnya kualitas tidur pada anak usia persekolahan. Selain itu ada hubungan antara tidur dan perkembangan anak. Gangguan tidur anak dapat dikaitkan dengan gangguan kognitif, verbal, perhatian, swadaya dan masalah.

b. Emosi

1) Pengertian

Menurut William James (dalam Wedge, 1995), emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila kita berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungan.

2) Fungsi emosi

Coleman dan Mammen menyebutkan ada empat fungsi:

a) Sebagai pembangkit energi (energizer)

Tanpa emosi kita tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasa, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat dan bermesraan.

b) Pembawa informasi (messenger)

Jika kita marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain, sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi, bahagia berarti memperoleh suatu yang kita senangi, atau menghindari dari sesuatu yang dibenci.

c) Membawa pesan dalam komunikasi interpersonal

Emosi dapat diketahui secara universal. Dalam retorika diketahui bahwa tiga pembicaraan yang menyertakan emosi dalam pidato dipandang lebih hidup, dinamis, dan lebih menyenangkan.

d) Sumber informasi tentang keberhasilan kita

Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita sehat. Kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.

3) Pengelompokan emosi

Menurut Syamsu Yusuf (2008, 117) dapat dikelompokkan menjadi dua bagian:

- i. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar, seperti rasa dingin, manis, sakit, Lelah, kenyang, dan lapar.
- ii. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan kejiwaan, diantaranya:
  1. perasaan intelektual, yaitu emosi yang menyangkut ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini dalam bentuk:
    - a. Rasa yakin dan tidak terhadap suatu karya ilmiah
    - b. Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran
    - c. Rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan

2. Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut orang lain, baik perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti:
    - a. Solidaritas
    - b. Persaudaraan
    - c. Simpati
    - d. Kasih sayang
  3. Perasaan Susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau moral (etika). Contohnya:
    - a. Tanggung jawab
    - b. Rasa bersalah apabila melanggar norma
    - c. Rasa tntam dalam menaati norma
  4. Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan dengan keindahan sesuatu, baik kebendaan maupun kerohanian.
  5. Perasaan ke-Tuhanan, salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Allah dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain manusia dianugerahi *insting religious* (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, manusia dijuluki sebagai *Homo Divanans* dan *Homo Religious*, yaitu makhluk yang ber keTuhanan atau makhluk beragama.
- 4) Mekanisme emosi
- Menurut Lewis and Rose Blum, proses emosi terbagi menjadi lima tahap:
- a) Elicitors yaitu adanya dorongan peristiwa yang terjadi
  - b) Receptors yaitu kegiatan yang berpusat pada system syaraf
  - c) State yaitu perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologi
  - d) Experission yaitu terjadinya perubahan pada rasiologis
- 5) Perkembangan emosi anak usia sekolah
- a) Usia 5-6 tahun anak mulai mempelajari kaidah dan aturan yang berlaku. Anak mempelajari konsep keadilan dan rahasia. Anak mulai mampu menjaga rahasia. Ini merupakan keterampilan yang menuntut kemampuan untuk menyembunyikan informasi.
  - b) Usia 7-8 tahun perkembangan emosi telah menginternalisasikan rasa malu dan bangga. Dapat memverbalisasikan konflik emosi yang dialami. Semakin bertambah usia, semakin menyadari perasaan diri dan orang lain.
  - c) Usia 9-10 tahun anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan merespon terhadap distress emosional pada orang lain.
  - d) Usia 11-12 tahun pengertian anak tentang baik buruk, norma-norma aturan serta nilai-nilai yang berlaku dilingkungannya bertambah dan lebih fleksibel. Nuansa emosi semakin beragam.
- 6) Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi
- a) Keadaan anak
  - b) Faktor belajar
  - c) Konflik-lonflik dalam proses perkembangan
  - d) Lingkungan keluarga

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi merupakan proses dimana anak belajar beradaptasi dengan memahami situasi dan emosi dalam berinteraksi dengan orang lain disekitarnya, mendengarkan, mengamati, dan meniru apa yang mereka lihat.

### 3. Hubungan pola tidur dengan perkembangan emosi

#### a) Syaraf emosional otak

Kurang tidur individu dipamerkan meningkat secara signifikan aktivasi amigdala (60% lebih besar) dalam menanggapi rangsangan emosional yang negative dibandingkan dengan kelompok kontrol istirahat (Yoo et al, 2007). Penurunan konektivitas antara amigdala dan korteks prefrontal medial di kurang tidur relative terhadap kontrol kelompok. Menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengganggu regulasi emosi dengan menurunkan proses penghambatan top-down dari reaksi emosional. Kurang tidur reaktivitas diperkuat seluruh jaringan otak reward mesolimbic dalam menanggapi gambar emosional positif. Perubahan neuroanatomical diungkapkan perilaku, dengan peningkatan jumlah rangsangan dinilai menyenangkan dalam kelompok kurang tidur.

#### b) Hubungan mekanisme tidur REM

Tidur REM selama siang hari sebagai lawan dari tidur siang tanpa tidur REM, mungkin membalikkan peningkatan progresif dalam pengalaman ketakutan sepanjang hari, dan pada saat yang sama meningkatkan peringkat rangsangan positif (Gujar, 2011). Setelah bangun tidur REM dibandingkan dengan tidur non-REM, depresi/peserta cemas menunjukkan peningkatan diri penilaian negative dan pengurangan diri penilaian positif. Selain itu, produksi yang lebih besar dari emosional, kenangan negative dengan isyarat netral ditemukan setelah REM di bandingkan dengan terbagun tidur non-REM baik untuk seseorang sehat dan depresi/cemas. Selain itu, fragmentasi tidur REM dapat mengganggu fungsi jaringan otak emosional selama tahap tidur ini, kemungkinan memberikan kontribusi untuk lebih emosional dan gangguan kognitif.

#### c) Proses informasi emosi

Kurangnya waktu tidur mempengaruhi keadaan emosional seseorang. Juga mempengaruhi encoding kenangan baru, sehingga membentuk profil kenangan emosional (Walker dan Van Helm, 2009). Misal, kurang tidur merusak encoding kenangan emosional netral dan terutama positif. Sedangkan rangsangan emosional yang negative tidak signifikan dipengaruhi kurangnya tidur (Walker dan Tharani, 2009). Temuan ini menyarankan perubahan selektif dalam memori, dimana kurang tidur seseorang cenderung mengingat pengalaman negative, tapi lupa memperhatikan kurang dari yang positif. Pengaruh tidur pada emosional juga dimodifikasi oleh fitur lain dari pengolahan informasi emosional. Kurang tidur dapat merusak wajah, ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk diprediksi kinerja lebih rendah diwajah emosi tugas pengolahan informasi, tapi tidak diwajah tugas pengolahan informasi netral dari waktu ke waktu. Dengan demikian, terlihat bahwa kurang tidur memiliki efek merugikan pada persepsi dan pengolahan rangsangan emosional, dan akibatnya pada pengalaman emosional.

- d) Proses hubungan energi dengan kewaspadaan  
Bersamaan dengan gangguan perhatian, kewaspadaan dan ingatan, kurang tidur secara konsisten diakutkan dengan laporan subjektif mengenai sifat mudah marah dan ketidaksetabilan emosi (Horne, 1985). Akumulasi kurang tidur menyebabkan peningkatan emosi negative sebagai respon terhadap pengalaman mengganggu di siang hari, serta menumpulkan manfaat afektif tujuan (Zohart el al 2005). Kurang tidur satu malam yang dikontrol secara eksperimental meningkatkan laporan subjektif tentang stress, kecemasan, dan kemarahan sebagai respon terhadap situasi stress rendah (Minkel el al 2012).

#### D. Penutup

1. Pola tidur adalah bentuk bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologi manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun lainnya
2. Perkembangan emosi merupakan proses dimana anak belajar beradaptasi dengan memahami situasi dan emosi dalam berinteraksi dengan orang lain disekitarnya, mendengarkan, mengamati, dan meniru apa yang mereka lihat.
3. Hubungan pola tidur dengan perkembangan emosi
  - a) Syaraf emosional otak
  - b) Hubungan mekanisme tidur REM
  - c) Proses informasi emosi
  - d) Proses hubungan energi dengan kewaspadaan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fadhilah, Soraya, “*Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Emosi Pada Anak Usia 6-8 Tahun*”. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang (2017).
- Andrea N. Goldstein, Matthew P. Walker, “*Peran Tidur dalam Fungsi Otak Emosional*”. Departemen Psikologi Universitas California Berkeley CA 94720-1650 AS (2014).
- Satia Lisnawati, Riri Novayelinda, Veny Elita, “*Hubungan antara Durasi Tidur dengan Durasi Kejadian Temper Tantrum pada Anak Toddler*”. Universitas Riau. Repository.unri.ac.id
- Azizatul Liyanti, “*Pentingnya Perkembangan Sosial Emosional untuk Anak Usia Dini*”. UIN Malang (2022)