

Program Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Siswa Sekolah Dasar

Sandy Husein Abdullah^{1*}, Abas Mansur Tamam², Imas Kania Rahman³

^{1,2,&3} Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

*[email.sandyhuseinabdullah@gmail.com](mailto:sandyhuseinabdullah@gmail.com)

Abstract

The aim of this study is to investigate various programs or activities that are able to help the development of elementary school students, especially in the aspect of emotional maturity at the orphanage. The scope of the research was carried out at an orphanage for orphans at the Elementary School (SD) level, that focus on the program emotional maturity building. This study uses analytical qualitative descriptive method using collecting data techniques such as, interviews, observations, and writing documents with the help of Miles and Huberman data analysis technique such as data collection, data reduction, data display and conclusion. It was found that the emotional maturity program fused with formal and non-formal activities, activities to mature children's emotions according to their age operated in form of daily habits and routines. Emotional maturity programs that are applied in form of formal activities in the school, for example: 1. Tahsin and tahfidz, 2. Positive selftalk, and 3. Ekspresif art therapy. The emotional maturity program which applied in non formal activities in dormitories, for example: 1. Morning and evening wirid dzikir of ma'tsurat and asmaul husna, 2. Sunnah practices (qiyamullail, rawatib, duha, and fasting), 3. Sunnah sports (swimming, archery and horse riding), 4. Dormitory recreation, 5. Writing diary. From this study, it is concluded that the emotional maturity program at the Orphans Boarding School Mabda Islam was instilled in both formal and non-formal daily activities, with the goal being that all students have mature development at each phase, especially in the aspect of emotional maturity, so that they get preventive action as a provision to prevent negative behavioral impact when they stepped on adolescence.

Keywords: Emotion, Emotional Maturity, Orphans, Elementary School

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui berbagai program atau kegiatan yang mampu membantu perkembangan anak yatim tingkat sekolah dasar khususnya pada aspek kematangan emosi di Lembaga panti asuhan. Ruang lingkup penelitian dilaksanakan di Lembaga panti asuhan untuk anak yatim tingkat Sekolah Dasar (SD), yang fokus pada program pembinaan kematangan emosi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif analitik, dengan teknik pengumpulan data, wawancara mendalam, observasi, dan kajian dokumen, diolah dengan teknik analisis data model Miles dan Huberman berupa, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verification penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian, bahwa program kematangan emosi, diintegrasikan dengan aktivitas formal maupun non formal dalam bentuk pembiasaan rutinitas sehari-hari, adapun bentuk program kematangan emosi yang diaplikasikan dalam bentuk kegiatan formal di sekolah adalah sebagai berikut: 1. Tahsin dan Tahfidz, 2. Pelatihan positif thingking (Positive Self Talk), dan 3. Menggambar (Ekspresif Art Therapy). Sedangkan program kematangan emosi yang diaplikasikan dalam bentuk kegiatan informal di asrama adalah sebagai berikut: 1. Dzikir ma'tsurat pagi petang dan asmaul husna, 2. Ibadah sunnah (qiyamullail, rawatib, duha, dan puasa), 3. Olahraga Sunnah (berenang, memanah dan berkuda), 5. Rihlah yatim, 6. Menulis jurnal (Diary). Dari penelitian ini disimpulkan bahwa program kematangan emosi di Lembaga panti asuhan tersebut ditanamkan dalam kegiatan sehari-hari baik formal maupun informal, dengan tujuan seluruh siswa memiliki perkembangan yang matang pada setiap fase, khususnya pada aspek kematangan emosi, agar mereka mendapat tindakan preventif sebagai bekal guna mencegah dampak perilaku negative ketika mereka menginjak masa remaja.

Kata kunci: Emosi, Kematangan Emosi, Anak Yatim, Sekolah Dasar

Pendahuluan

Pendidikan Islam terkait dengan spiritual, adab, akhlak, dan keagamaan, perihal tersebut merupakan dasar dalam mencapai tujuan asas pendidikan Islam, yang tidak memandang sesuatu dengan pandangan bersifat materialistis, akan tetapi, pendidikan Islam memandang usaha *kasbu rizqi* sebagai masalah temporer dalam kehidupan, yang bertujuan untuk mendapatkan manfaat yang seimbang (Nata, 2017). Islam memandang tugas seorang pendidik sebagai sesuatu yang sangat mulia. Inilah mengapa Islam memberikan kedudukan kepada orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan lebih tinggi derajatnya dibanding dengan manusia lainnya (QS. Al Mujadilah: 11). Mendidik bagian dari rangkaian proses mengajar, yang memberikan motivasi, dorongan, pembiasaan, *reward*, *punishment*, keteladanan, dan fasilitator dalam proses belajar mengajar (Rasyidin & Nizar, 2005). Tugas pendidik tidak hanya memberi pengetahuan kepada peserta didik, akan tetapi lebih komprehensif dan mendalam. Selain menyampaikan ilmu dan pengetahuan, pendidik juga harus mendidik siswa agar mandiri dan mengembangkan potensi mereka masing-masing, mendisiplinkan moral, membimbing emosi dan menanamkan kebiasaan positif kepada masing-masing individu peserta didik (Samsuddin, 2018).

Islam meletakkan amanah yang sangat besar, yang diamanahkan kepada orang tua, pendidik/guru, pemerintah dan masyarakat untuk mendidik anak-anak dengan baik-benar, memunculkan minat bakat, menggali sumber-sumber ilmu dan budaya, dan menitikberatkan perhatian mereka untuk bisa memahami sesuatu secara komprehensif, mampu menganalisis suatu persoalan secara seimbang, dan memiliki pola pikir, cara pandang yang matang dan benar (Ulwan, 2015). Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), yaitu: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Defriyanto & Rahayu, 2015).

Anak merupakan anugerah dan aset berharga untuk masa depan agama, bangsa dan negara, yang harus mendapat perlindungan oleh berbagai pihak, baik dari ruang terkecil seperti keluarga, masyarakat, dan negara, sebagaimana perlindungan terhadap anak-anak sudah diatur dalam Undang-Undang, yaitu UU No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (PA). Perlindungan anak yang dimaksud adalah segala aktivitas untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (UUD RI No. 23 Th. 2002). Sentuhan orang tua sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak dari berbagai aspek. Sedangkan bagaimana dengan anak yatim piatu dimana dalam surat Al Baqaroh ayat 233 mereka berhak untuk mendapat kasih sayang, pendidikan, kesehatan, dan bimbingan moral. Harus menjadi perhatian kita bahwa mereka pun harus mendapatkan hak mereka, sama halnya kewajiban kita terhadap pemberian hak terhadap anak yatim dalam surat Al-Baqaroh ayat 83 dan 220 tentang perawatan dan pendidikan anak yatim. Anak yatim yang hidup penuh dengan dinamika derita kehidupan dan kekurangan, pasti mempunyai keinginan yang normal baik dari segi intelektual, fisik, maupun mental, oleh sebab itu anak-anak yatim sangat membutuhkan kehadiran orang tua asuh. Yaitu mereka orang-orang yang ikhlas dan mau berkorban tenaga, harta dan lain sebagainya untuk merawat anak yatim (M. Muhsin, 2003).

Melalui perantara orang tua asuh, mereka mampu mendapat nafkah, kebutuhan sehari-hari, perhatian dan kasih sayang yang cukup. Sekaligus mereka bisa mendapat pendidikan dan bimbingan pengetahuan, moral dan agama. Sehingga mereka mampu menghadapi dinamika

kehidupan mereka seperti anak-anak yang lain. Melalui orang tua asuh mereka diharapkan mendapat bimbingan baik secara jasmani maupun rohani, begitu juga terkait dengan tugas perkembangannya. Akan tetapi apakah sama, apa yang mereka rasakan, ketika mereka mendapat sentuhan pendidikan langsung dari orang tua mereka dengan orang tua asuh di panti asuhan?.

Apabila pada masa kanak-kanak akhir kematangan emosi anak tidak segera mendapat tindakan preventif, maka akan menyebabkan dampak perilaku negative ketika mereka menginjak pada masa remaja, yang dikenal sebagai masa yang cenderung banyak mengalami frustrasi, konflik, dan tekanan-tekanan sosial, sehingga besar kemungkinan akan mudah bertindak agresif dan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan (Handasah, 2018). Selain agresif lemahnya pengendalian emosi mampu merusak metabolisme dalam tubuh manusia bahkan mampu membuat manusia tersebut meningkatkan dirinya menggunakan alkohol dan obat-obatan terlarang (Anas, 2020).

Setiap anak-anak memiliki sesuatu perasaan atau emosi yang ingin diungkapkan atau diutarakan baik dengan lisan maupun perilaku, emosi anak-anak berkembang seiring perkembangan umur dan fisik mereka, setiap orang tua bertanggungjawab penuh dalam mengayomi perkembangan emosi anaknya untuk mencapai pada titik kematangan pada setiap perkembangan anak tersebut (Fitri & Adelya, 2017). Emosi dapat diartikan sebagai kondisi intrapersonal, suatu kondisi perasaan yang kompleks (*a complex feeling state*) dan getaran hati/jiwa (*stid up state*) yang muncul baik secara biologis maupun psikologis sebelum maupun sesudah terjadinya suatu perilaku (Herawati, Mujahidin, & Hamat, 2019), atau motif yang menjadi kendali pribadi dan tingkah laku manusia (Najati, 2005), terutama ketika kondisi seseorang dalam interaksi yang penting baginya, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraannya yang disertai dengan perubahan-perubahan pada fisik (Damayanti, Sovitriana, Nilawati, & Widyayani, 2018) Dalam konteks Islam, emosi merupakan suatu kondisi jiwa manusia dalam keadaan tidak tenang, seperti sedih, kecewa, resah gelisah, berduka cita, menurut hawa nafsu dan melanggar perintah Allah ini akibat dari hati manusia tidak beriman dan tidak taat kepada Allah (Hasanah, 2014). Allah memberikan emosi kepada manusia dengan tujuan supaya mereka mampu merasakan hidup bahagia. Manusia yang bisa mengendalikan emosi dengan baik, mereka akan dapat meraih kehidupan yang terbaik (Wijokongko, 2011). Agar fungsi emosi tercapai, setiap pribadi perlu memiliki kecerdasan emosional dan regulasi untuk mengontrol emosi agar tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi tekanan, hal ini terdapat pada Al Qur'an surat An-Naziat (79): 40-41 (Ferawati, 2019). Pengendalian emosi sangat penting untuk diperhatikan dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi masalah yang timbul akibat konflik batin. Dalam hal ini, Al-Quran sudah memberikan petunjuk kepada manusia agar mereka mampu mengendalikan emosinya guna mengurangi konflik fisik dan psikis serta efek negatifnya serta terbentuk kehidupan yang seimbang dan selaras sesuai dengan tugas perkembangan khususnya pada sisi kematangan emosi (Diana, 2015).

Kematangan emosi merupakan kondisi yang harus dimiliki setiap manusia, pertumbuhan, perkembangan, dan pefungsian yang lengkap, penuh, dan menyeluruh sebagai bentuk proses yang tertib dalam berperilaku, relatif dan tidak terpengaruh oleh pengalaman (Sofyan, 2015). Jika dikaitkan dengan emosi, kematangan emosi merupakan suatu kondisi untuk mencapai tingkat perkembangan emosional dan kedewasaan, oleh karena itu kematangan emosi pada pribadi individu sangat penting untuk mampu menampilkan pola emosi yang pantas (Prasetyo, 2016). Kematangan emosi bagian puncak dari perkembangan emosi yang memberikan pengaruh nilai-nilai dasar individu seseorang. Menurut beberapa ahli, kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai kedewasaan dari perkembangan emosional (Endrastuty & Setiawati, 2019), agar dapat bersikap toleransi, nyaman, mempunyai kendali diri sendiri, mau menerima pribadinya dan orang lain, dan mampu mengekspresikan

emosinya secara baik dan benar (Hidayat, 2015), sehingga individu tersebut tidak mengekspresikan emosi di hadapan orang lain secara impulsif, melainkan menunggu pada tempat dan waktu yang lebih tepat untuk mengekspresikan emosinya dengan cara-cara yang baik dan benar (Rengganis, 2018) dan dapat menilai situasi secara komprehensif terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak bereaksi tanpa berpikir terlebih dahulu (impulsif) seperti anak-anak yang tidak matang. Ini semua secara intensif dibentuk semenjak bayi hingga dewasa (Hurlock, 2002), agar individu tersebut mengontrol emosi di hadapan orang lain, bisa menilai situasi secara kritis, memiliki reaksi emosi yang stabil (Widyatno, Atmoko, & Viatrie, 2018), mampu beradaptasi dan menerima beragam orang, kondisi, situasi, dan memberikan tindakan yang tepat sesuai tuntutan (Marimbuni & Ahmad, 2017)

Setiap kematangan emosi memiliki ciri dan aspek tersendiri sesuai dengan pendidikan atau pengalaman yang mereka dapatkan pada setiap perkembangannya, matang tidaknya emosi, disebabkan beberapa faktor, setiap faktor tersebut perlu diperhatikan betul oleh setiap pendidik. Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah sebagai berikut: Faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun sosial, faktor individu (kepribadian) (Ramadhany, Soeharto, & Verasari, 2016), faktor pengalaman yang diperoleh individu (Syarif, 2015), jenis kelamin (kondisi psikologis) (Ulfah & Syafrizaldi, 2017), perubahan fisik, pola interaksi dan komunikasi dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, (Aridhona, 2017) cara pandang dan interaksi dengan sekolah (Putri & Abdurrohm, 2015), pola asuh orang tua, temperamen (Kusumawardhani, Sagala, & Khasanah, 2019), usia perkembangan kematangan emosi, perkembangan kelenjar (Rulidha & Mariyati, 2019), stimulus yang mempengaruhi emosi negatif atau positif dan *arousal* (fenomena aktivasi organ yang dipengaruhi keadaan psikologis dan fisiologis) (Asmoro, Matulesy, & Meyuntariningsih, 2018).

Setiap pribadi memiliki emosi baik positif maupun negative, keduanya bisa terkendali dengan baik jika pribadi insan tersebut memiliki kematangan emosi sebagai kendali utama setiap cerminan perilaku yang dilakukan pribadi tersebut. Untuk mengetahui ciri pribadi yang memiliki kematangan emosi adalah dapat mengontrol diri dan emosi yang bisa diterima dalam tataran sosial (Saputra, Hadiwinarto, & Syahrman, 2018). Pribadi yang matang emosinya, memiliki beberapa aspek kematangan yang terbentuk dan ter aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut: Berkembang ke arah kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespons dengan tepat, memiliki Kapasitas untuk seimbang, kemampuan berempati, dan kemampuan menguasai amarah (*Controlling Anger*) (Tuasikal & Retnowati, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa Kematangan emosi merupakan bentuk kepribadian yang berproses mencapai kondisi emosi positif, baik secara intrafisik maupun interpersonal yang akan membentuk dan mempengaruhi nilai-nilai dasar individu manusia dalam bersikap, berkomunikasi, bersosial dan menentukan suatu tindakan, baik *mu'ammalah ma'* Allah maupun *ma'annas*, agar tercapainya kedewasaan dan perkembangan manusia yang matang serta menjadi manusia seutuhnya sebagai hamba Allah yang taat. Perihal di atas ditandai dengan:

1. Dapat memahami kondisi dirinya dan orang lain (tidak mudah terpengaruh, mampu beradaptasi dan dapat mengarahkan dirinya pada suatu hal yang positif)
2. Dapat mengontrol emosi dan dapat mengekspresikannya dengan baik (Memiliki emosi yang stabil dan dapat menyikapi sesuatu dengan cara positif)
3. Dapat berpikir secara obyektif dan realitas (bersikap kritis sesuai syariat Islam, mempertimbangkan baik dan buruk terhadap dampak yang ditimbulkan sebuah perilaku, dan memiliki sifat sabar)
4. Tidak Impulsif (berpikir sebelum bertindak dengan positif *thinking*)
5. Bertanggungjawab sebagai hamba Allah dan khalifatullah.

Pemenuhan tugas perkembangan pada setiap anak secara komprehensif terkhusus bagi anak yatim harus terpenuhi dengan baik setiap fasenya. Hal ini yang harus dan masih perlu diperhatikan untuk memberikan sumbangsih program atau kegiatan yang mampu diaplikasikan dalam bentuk pembiasaan sehari-hari. Melalui berbagai bentuk kegiatan atau program yang mampu mengasah dan meningkatkannya, perlu direncanakan dan dirancang dengan baik agar perkembangan setiap peserta didik terpenuhi untuk menjadi pribadi yang matang pada usianya. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan yang dilaksanakan untuk pembinaan kematangan emosi di panti asuhan yang dipadukan dengan kegiatan sehari-hari baik dalam kurikuler maupun ekstrakurikuler, agar setiap emosi anak yatim khususnya ditingkat sekolah dasar terpenuhi dan matang guna mempersiapkan diri untuk menempuh fase yang lebih baik.

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui program pembinaan yang mampu membantu perkembangan anak yatim tingkat sekolah dasar khususnya pada aspek kematangan emosi di Lembaga Panti Asuhan. Pengendalian emosi yang menjadi salah satu indikator kematangan emosi pada seorang anak, perlu dibina dan dididik sejak dini agar mereka mampu memiliki kematangan emosi yang berkembang dan matang sesuai usianya. Jika pada masa kanak-kanak atau sekolah dasar, kematangan emosi anak tidak segera mendapat tindakan preventif, maka akan menyebabkan dampak perilaku negatif ketika mereka menginjak pada masa remaja, yang dikenal masa yang cenderung banyak mengalami frustrasi, konflik, dan tekanan-tekanan sosial, sehingga kemungkinan besar akan mudah bertindak agresif dan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan.

Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan bulan Juli-September di dua lembaga panti asuhan, pertama di Pesantren Yatim Mabda Islam, kedua di Yayasan Rumah Yatim Lembaga Amil Zakat Nasional. Subjek penelitian yang diteliti dari kedua Lembaga ini adalah keunggulan program pembinaan yang dilaksanakan untuk menunjang perkembangan anak yatim khususnya pada perkembangan kematangan emosi. Penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif analitik, penelitian kualitatif disebut dengan metode penelitian naturalistik, karena penelitian dilakukan dalam kondisi yang alamiah (*natural setting*). Disebut sebagai metode kualitatif, dikarenakan data yang dikumpulkan dan hasil analisa bersifat kualitatif (Sugiyono, 2018, h. 8). Penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami keadaan atau kondisi yang dialami subjek penelitian baik dari sisi perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dipaparkan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah (Moleong, 2017, h. 7). Penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut: 1. Wawancara mendalam, 2. Observasi, dan 3. Kajian dokumen, dengan alat pengumpulan data: 1. Recorder, dan 2. Catatan. Pengolahan data tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman, di mana analisis data dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung mengalir sampai tuntas, sehingga data yang diperoleh sudah jenuh. Aktivitas analisis data adalah sebagai berikut: 1. *Data collection* (pengumpulan data), 2. *Data reduction* (reduksi data), 3. *Data display* (penyajian data), 4. *Conclusion drawing verification* (penarikan kesimpulan), dan 5. *Forum Group Discussion* (FGD). Penyajian program dipaparkan dalam bentuk format standar program bimbingan konseling yang memenuhi 10 item standar program bimbingan dan konseling, serta di dalamnya terdapat 4 komponen program.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian atau produk dari program pembinaan kematangan emosi anak yatim tingkat sekolah dasar (SD) yang kami teliti dilapangkan terkait pada program pembinaan kematangan emosi dilaksanakan baik secara formal maupun informal, adapun program pembinaan tersebut adalah sebagai berikut:

A. Program Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Sekolah Dasar pada kegiatan formal:

1. Tilawah dan Tahfidzul Qur'an

Kegiatan ini dilaksanakan setiap bakda subuh dan bakda Maghrib baik secara berkelompok atau mandiri terbimbing oleh guru, pengasuh atau wali asrama, melalui pembiasaan diri berinteraksi dengan Al Qur'an dapat memberi ketenangan psikologi, emosi anak-anak dan petunjuk dalam menjalani kehidupan khususnya untuk membimbing kematangan emosi anak.

2. Pelatihan berpikir positif (Self Positif Talk)

Kegiatan ini merupakan pembiasaan diri setiap hari dengan ungkapan-ungkapan yang positif dalam kondisi tubuh dan pikiran anak yang kondusif atau kondisi dimana anak siap untuk menerima, seperti contoh: ketika seorang anak secara sontak berbicara suatu hal yang pesimis atau negative, maka guru atau pengasuh memberikan respons optimis atau positif. Pembiasaan ungkapan-ungkapan positif yang ditanamkan kepada anak-anak yatim bisa berupa bentuk dzikrullah, atau dengan ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT. Pembiasaan ini memberikan manfaat sebagaimana manfaat dzikir, yang membuat kondisi mental dan emosi seseorang anak menjadi tenang dan stabil.

3. Menggambar (Ekspresif art therapy)

Kegiatan ini dilaksanakan 1 pekan 2 kali hari Sabtu dan ahad, baik disela-sela aktivitas normal maupun non-formal, berupa menggambar dengan tema bebas atau ditentukan. Kegiatan ini sebagai media ekspresi, karena seni merupakan aktivitas yang dapat memberi ketenangan jiwa bagi seseorang yang melakukannya. Melalui seni, anak-anak dapat mengekspresikan imajinasi mereka dalam sebuah karya yang mereka kreasikan.

B. Program Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Sekolah Dasar pada kegiatan informal:

1. Dzikir matsurat dan Asma'ul Husna

Kegiatan dzikir ma'tsurat dilaksanakan setiap hari bakda subuh dan bakda Ashar, sedangkan dzikir asmaul husna dilaksanakan setiap bakda sholat Maghrib secara berkelompok terbimbing oleh guru, pengasuh atau wali asrama, melalui pembiasaan dzikir ini mengontrol diri, meningkatkan kesabaran dan menjaga kestabilan emosi.

2. Ibadah sunnah (sholat tahajjud, sholat syuruq, sholat duha, dan shoum sunnah)

Kegiatan ibadah sunnah qiyamul lail ini dilaksanakan setiap hari pada pukul 03.30, untuk kegiatan sholat syuruk dan duha juga dilaksanakan setiap hari secara terbimbing, sedangkan untuk puasa sunnah dilaksanakan pada hari senin dan kamis, dan beberapa puasa sunnah yang lain seperti puasa Arafah, Asyura dll. Aktifitas ibadah sunnah qiyamullail dapat memberikan pengaruh positif pada kontrol kognisi, dengan cara memperbaiki persepsi dan memberikan motivasi positif yang efektif, hal ini dapat menghindarkan seseorang dari stress. Untuk ibadah sunnah sholat syuruk dan duha dapat memberikan manfaat kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Sedangkan untuk ibadah sunnah puasa Senin dan Kamis dan puasa-puasa sunnah yang lain mampu memberikan puasa meningkatkan kesadaran dan menghiasi diri dengan kecerdasan spiritual dan emosional. Kecerdasan emosi, mampu mengendalikan nafsu.

3. Olahraga Memanah, Berenang dan Berkuda

Kegiatan olahraga memanah dilaksanakan setiap hari Sabtu dan ahad sore bakda Ashar, olahraga memanah ini merupakan olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, di samping berpahala juga memberikan manfaat bagi anak-anak yatim dalam meningkatkan kesehatan mental dan kematangan emosi, khususnya pada aspek pengelolaan emosi diri, interaksi anak terhadap olahraga memanah ini sangat membutuhkan tingkat fokus yang sangat tinggi dan sangat dipengaruhi oleh emosi si anak.

4. Rihlah Yatim

Kegiatan rihlah yatim dilaksanakan 3 bulan sekali atau 1 tahun sekali dibebraapa lokasi bertema pariwisata atau religius secara terbimbing oleh guru, pengasuh atau wali asrama. Tujuan kegiatan ini, sebagai bentuk meningkatkan emosi dan konsentrasi anak. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong anak melakukan aktivitas fisik sehingga kemampuan fisik anak ikut terasah dengan baik.

5. Menulis jurnal perasaan (Diary)

Aktivitas ini dilakukan oleh anak setiap hari, di waktu-waktu yang ditentukan oleh anak sendiri atau arahan guru/pendidik sesuai dengan apa yang anak-anak alami dan apa yang mereka rasakan sehari-hari. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini anak mampu menuliskan diary keseharian mereka sesuai dengan suasana hati saat itu, aktivitas ini dapat membuat anak mampu menghubungkan perasaannya dengan kebutuhan mereka. Menulis buku diary dapat menjaga kesadaran anak agar tetap berada di dunia nyata mereka dan mampu melihat sudut pandang lain. Yang berarti buku diary memberikan kesempatan bagi otak anak untuk mampu mengatur emosi mereka selama proses penulisan berlangsung. Bahkan, pelampiasan emosi lewat tulisan juga membantu meningkatkan kepercayaan diri dengan tidak langsung mereka berbicara positif kepada diri sendiri dan mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif mereka.

Hasil penelitian program pembinaan kematangan emosi anak yatim yang dilaksanakan oleh kedua Lembaga tersebut, menunjukkan bahwa program ini dinilai mampu untuk membantu perkembangan kematangan emosi, yang didukung dengan model pengendalian emosi, seperti:

- a. Pengalihan/Displacement. Di antara cara yang sering digunakan yakni katarsis, rasionalisasi dan *dzikrullah*.
- b. Penyesuaian Kognitif /Cognitive *Adjustment*. Terdapat 3 cara penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati dan altruisme. Sebagaimana banyak kisah dalam Alquran tentang bagaimana Rasulullah berempati pada para Nabi pendahulunya (QS 35: 4, QS 6: 34, QS 22: 42). Begitu juga dengan altruisme dalam Al Quran dapat dibaca misalnya pada QS 76: 8-9 yang menggambarkan orang yang memberi pertolongan kepada sesama tanpa pamrih, kecuali hanya mengharap Ridho Allah.
- c. *Coping strategy*. Dalam ajaran Islam terdapat dua mekanisme pengendalian emosi dan menghadapi masalah, yaitu mekanisme sabar, syukur dan pemaafan. (Diana, 2015)

Menurut Salovry dan Mayer, beberapa kegiatan yang bermanfaat untuk mengelola emosi sebagai bentuk pembinaan diri mencapai kematangan emosi, sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk mengenali emosi diri, dengan cara mengajarkan anak-anak memahami perasaan yang dialaminya dalam kondisi tenang dan sabar.
- b. Kemampuan mengekspresikan dan mengelola emosi secara tepat, dengan pembiasaan berpikir realistis dalam menganggapi suatu kondisi dengan perilaku yang tepat.
- c. Kemampuan memotivasi diri, dengan mendorong anak untuk menyelesaikan setiap masalah yang dialaminya.

- d. Kemampuan memahami perasaan dan pribadi orang lain, dengan mengembangkan rasa empati dan peduli terhadap orang lain.
- e. Kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain, dengan cara melatih anak untuk membaaur dalam kegiatan atau aktivitas kelompok guna membangun kerja sama dan saling memahami.
- f. Kemampuan untuk belajar mendengarkan orang lain. (Maress, 2020)

Melalui beberapa kegiatan dan metode yang digunakan dalam pembinaan kematangan emosi, peneliti melakukan test untuk memastikan efektivitas dan hasil dari program tersebut. Menggunakan alat test ITP, peneliti melakukan test kepada anak-anak yatim tingkat sekolah dasar hasil test Inventori Tugas Perkembangan (ITP) yang kami ujikan menunjukkan butir tertinggi dari hasil test adalah pada titik kematangan emosi.

Katarsis emosi bisa dilakukan dengan menggunakan beberapa kegiatan seperti, menggambar, menulis diary atau kegiatan lain yang mampu mengalihkan emosi atau mampu mengurai penyebab dari emosi tersebut.

Menurut Elizabeth Cahn Maat mengungkapkan, bahwa *art therapy group* adalah mengekspresikan pengalaman dan perasaan baik secara lisan maupun tulisan melalui media seni dalam kelompok terapi. Menurut Moon, bahwa *art therapy group* membantu konselor untuk mendalami perasaan seseorang, meredakan konflik emosional, mengelola perilaku, meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, dan meningkatkan harga diri (Bagus, 2017). *Art therapy*, dapat menjadi media untuk mengekspresikan emosi, serta dapat membantu memahami persepsi, perasaan dan membantu menggali cara penyelesaian masalah (Ramadhany et al., 2016).

Kesimpulan

Program pembinaan kematangan emosi anak yatim tingkat yang dilaksanakan di kedua Lembaga panti asuhan (Pesantren Yatim Mabda Islam dan Rumah Yatim), sangat efektif dilaksanakan dalam meningkatkan perkembangan kematangan emosi anak. Program pembinaan dilakukan melalui kegiatan formal dan informal, untuk kegiatan formal berupa kegiatan tahsin dan tahfidz, pelatihan positif thingking (Positif selftalk), dan menggambar (Ekspresif art therapy). Sedangkan untuk kegiatan informal berupa kegiatan dzikir matsurat dan asma'ul Husna, ibadah sunnah (sholat tahajjud, sholat syuruq, sholat duha, dan shoum sunnah), olahraga memanah, berenang dan berkuda, rihlah yatim, dan menulis jurnal perasaan (diary).

Ucapan Terima kasih

Saya ucapkan terimakasih kepada seluruh pengurus Yayasan (Pesantren Yatim Mabda Islam dan Rumah Yatim LAZNAZ), yang selama ini telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian di Lembaga tersebut.

Daftar Pustaka

- Anas, A. (2020). Lima Dampak Mematikan Akibat Emosi Yang Tak Terkendali. Retrieved from <https://www.Liputan6.Com/Citizen6/Read/2340055/Lima-Dampak-Mematikan-Akibat-Emosi-Yang-Tak-Terkendali>
- Aridhona, J. (2017). *Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, *PsikoIslamedia Jurnal Psikologi* (Vol. 2).
- Asmoro, A. R., Matulesy, A., & Meiyuntariningsih, T. (2018). *Kematangan Emosi, Kontrol Diri, Dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani Huru Hara*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* (Vol. 9).
- Damayanti, R. S., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Widyayani, F. A. (2018). Konformitas Dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Siswa Smk Di Jakarta Timur. *IKRAITH-humanira*, 2(3).
- Defriyanto, & Rahayu, D. J. (2015). Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas (Sma) Yp Unila Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 02(2), 39.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Jurnal Unisia*, Xxxvii(82).
- Endrastuty, J. F., & Setiawati, D. (2019). Studi Tentang Kematangan Emosi Siswa Pada Kasus Tawuran Di Smk Negeri 1 Trowulan. *Jurnal Bk Unesa*, 10(1), 32.
- Ferawati, A. R. (2019). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Kutoarjo Dan Kelas Ii Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 8(Nomor 3), 83–84.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia – Jpgi*, 2(2), 31.
- Handasah, R. R. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi Oleh Kontrol Diri Pada Siswa Sma Negeri di Kota Malang. *Happines: Journal of Pshycology And Islamic Science*, 2(2), 2.
- Hasanah, H. (2014). Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja. *Jurnal Konseling Religi*, 5(1, Juni), 58 60.
- Herawati, R., Mujahidin, E., & Hamat, A. A. (2019). Hubungan Motivasi Dan Kreativitas Guru Dalam Mengajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pai Di Madrasah Aliyah Negeri 4 Bogor. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(2), 235–246. doi: 10.32832/tek.pend.v8i2.1507
- Hidayat, W. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penerimaan Sosial Siswa Kelas Vii Smp Piri Ngaglik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kusumawardhani, I. A., Sagala, A. C. D., & Khasanah, I. (2019). *Analisis Kematangan Emosional Anak Ditinjau Dari Usia Masuk Tk A* (Vol. 8). *Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Maress, B. (2020). *Cara Mengajari Anak Mengelola Emosi yang Baik dan Benar*. Retrieved from <https://dosenpsikologi.com/cara-mengajari-anak-mengelola-emosi>.
- Marimbuni, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 166.
- Muhsin, M. (2003). *Mari Mencintai Anak Yatim*. Jakarta: Gema Insani Pres.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi Dalam Al Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nata, A. (2017). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Prasetyo, Y. (2016). Efikasi Diri, Kematangan Emosi Dan Problem Focus Coping Personal. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Mei, 5(02), 183.
- Putri, C. M. & Abdurrohimi. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Smk Dinamika Kota Tegal. *Jurnal Proyeksi*, 10(1), 42.
- Ramadhany, P. A., Soeharto, T. N. E. D., & Verasari, M. (2016). Hubungan Antara Persepsi

- Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1), 19.
- Rasyidin, A., & Nizar, S. (2005). *Filsafat Pendidikan Islam*. Ciputat: Ciputat Press.
- Rengganis, D. R. P. (2018). Kontribusi Kematangan Emosi Pada Intensi Berwirausaha Kuliner Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal InSight*, 20(2).
- Rulidha, A. R., & Mariyati, L. I. (2019). Gambaran Kematangan Emosi Siswa Tk B Yang Memiliki Kematangan Kognitif Tinggi Di Sidoarjo. *Cognicia*, 7(4), 450.
- Samsuddin, A. (2018). Pembiasaan Perilaku Keberagamaan Peserta Didik Melalui Program Sholat Duha (Studi di SMK Husnul Khotimah Manojaya Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Atthulab*, 3(2), 172.
- Saputra, B. A., Hadiwinarto, & Syahrman. (2018). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kematangan Emosi Siswa Kelas Xi Ips D Sma Negeri 06 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(mor 2), 17.
- Sofyan, A. (2015). *Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Sikap Tasamuh* (Vol. 7). Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam.
- Syarif, F. (2015). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Warga Asrama Komplek Asrama Ayu Sempaja. *PSIKOBORNEO*, 2, 271–273.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*. VOLUME, 4(2), 107–108.
- Ulfah, S. A. & Syafrizaldi. (2017). Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja di SMAS Sinar Husni Medan. *Jurnal Diversita*, 3(2), 35.
- Ulwan, A. N. (2015). *Tarbiyatul Aulad Pendidikan Anak Dalam Islam*. Pejaten: Khatulistiwa.
- Widyatno, A., Atmoko, A., & Viatrie, D. I. (2018). *Hubungan Tingkat Stres, Kematangan Emosi, Dengan Jenis Perilaku Koping Orang Tua Abk Di Kota Malang*.
- Wijokongko M. (2011). *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Kanisiun.