

Materi

Catatan Kajian Sesi Kesembilan: Saat Bayi Bicara Tanpa Kata, Memahami Bahasa Tubuh dan Emosi Bayi

- **Pemateri:** Kak Za Ummu Raihan, Amd. Keb., C.Htech, CTRS
 - **Modul:** Membangun Kepercayaan (0-1 Tahun)
 - **Tanggal:** Selasa, 16 September 2025
-

Mukadimah: Membangun Fondasi Kehidupan di Masa Krusial

Kak Za mengawali sesi dengan menekankan betapa pentingnya periode usia di bawah 2 tahun. Pada fase ini, fondasi utama dari aspek emosi, sosial, dan kognitif seorang anak sedang dibangun. Bayi mulai menjalin komunikasi pertamanya melalui bahasa tubuh dan sentuhan.

Pemahaman orang tua terhadap bahasa non-verbal ini sangat krusial. Dengan memahami apa yang coba disampaikan bayi, kita bisa memberikan stimulasi yang tepat, memenuhi kebutuhannya, dan memastikan tumbuh kembangnya berjalan optimal. Setiap respons yang kita berikan akan membentuk cara pandang bayi terhadap dunia dan membentuk kepribadiannya hingga dewasa kelak.

1. Memahami Definisi Emosi

Sebelum menerjemahkan bahasa bayi, kita perlu memahami apa itu emosi dari sudut pandang mereka.

- **Definisi Emosi:** Emosi adalah perasaan atau efek yang muncul saat seseorang berada dalam kondisi atau interaksi penting yang terkait dengan kesejahteraannya. Secara sederhana, emosi adalah respons kita terhadap apa yang terjadi di sekitar.
- **Faktor Pengaruh:** Emosi dipengaruhi oleh dua hal utama: **biologi** (sistem saraf dan hormon) dan **pengalaman pribadi**.
- **Ekspresi Utama Bayi:** Bahasa emosi pertama yang dimiliki bayi adalah **tangisan dan senyuman**. Inilah cara utama mereka mengomunikasikan kebutuhan dasar dan kondisi perasaannya.

2. Konsep Emosi Dasar pada Bayi

Ada tiga emosi dasar yang menjadi alat komunikasi utama bayi di awal kehidupannya: tangisan, senyuman, dan rasa takut.

**** Ilorando Tangisan: Komunikasi Paling Utama ****

Tangisan adalah mekanisme utama bayi untuk berkomunikasi.

- **Tangisan Pertama Saat Lahir:** Ini adalah indikator kesehatan yang sangat penting. Tangisan pertama yang kencang menandakan udara sudah masuk ke paru-paru dan organ-organ tubuhnya mulai berfungsi dengan baik.
- **Jenis-jenis Tangisan:**
 - **Tangisan Dasar (*Basic Cry*):** Memiliki pola berirama (ritmis) dan tidak "ngegas". Biasanya menandakan **lapar** atau butuh perhatian.
 - **Tangisan Kemarahan (*Anger Cry*):** Variasi dari tangisan dasar, namun lebih kuat, lebih banyak udara keluar, dan seringkali melengking atau menjerit. Biasanya menandakan rasa sakit (misalnya kolik), ketakutan, atau ketidaknyamanan yang hebat.
- **Hikmah Kelekatan:** Seorang ibu yang lekat dengan bayinya (misalnya dengan menyusui langsung) akan lebih peka dan mampu membedakan jenis-jenis tangisan ini, sehingga bisa merespons kebutuhan anak dengan lebih tepat.

Senyuman: Kunci Keterampilan Sosial

Senyuman adalah indikator penting dalam perkembangan sosial bayi.

- **Jenis-jenis Senyuman:**
 - **Senyuman Refleksif:** Muncul di bulan pertama, **tidak dipicu oleh stimulus** dari luar, dan biasanya terjadi saat bayi tidur. Ini adalah cara Allah *Subhanahu wa Ta'ala* melatih otot-otot wajah bayi untuk mempersiapkannya tersenyum secara sosial.
 - **Senyuman Sosial:** Merupakan **respons terhadap stimulus eksternal**, seperti melihat wajah atau mendengar suara orang tuanya. Senyum ini biasanya mulai muncul sekitar usia 6 minggu dan menjadi lebih mapan di usia 3 bulan.

😬 Rasa Takut: Mekanisme Perlindungan Diri

- **Salah Satu Emosi Awal:** Rasa takut adalah emosi dasar yang berfungsi sebagai mekanisme protektif untuk melindungi bayi dari bahaya.
- **Waktu Kemunculan:** Biasanya mulai muncul sekitar **usia 6 bulan** dan puncaknya di usia 18 bulan. Ini sejalan dengan perkembangan kognitifnya yang mulai bisa membedakan mana yang aman dan mana yang berpotensi bahaya.
- **Ekspresi Takut:** Ditunjukkan dengan wajah takut, menangis, atau menempel erat pada pengasuh.
- **Hubungan dengan ASI Eksklusif:** Kak Za menjelaskan hikmah di balik anjuran ASI eksklusif selama 6 bulan. Sebelum usia 6 bulan, rasa takut dan kewaspadaan bayi belum terbentuk sempurna, sehingga ia sangat butuh lekat dengan ibunya sebagai sumber keamanan utama. Setelah 6 bulan, saat rasa takut mulai muncul, ia juga mulai mandiri dengan MPASI.

3. Peta Perkembangan Bayi Berdasarkan Usia

Memahami tahapan perkembangan (*milestone*) sangat penting agar kita bisa memberikan stimulasi yang tepat dan mendeteksi secara dini jika ada keterlambatan. Jika ada fase yang terlewat (*skip*), misalnya merangkak, dampaknya bisa terasa hingga usia sekolah, seperti masalah fokus atau keseimbangan.

Perkembangan Emosi Bayi

- **1–6 Bulan:** Respon emosi sederhana seperti senyum, tawa, minat, puas, dan sedih.
- **6–12 Bulan:** Muncul emosi dasar yang lebih kompleks seperti gembira, terkejut, sedih, jijik, dan marah.
- **12–18 Bulan:** Mulai ada **referensi sosial**, yaitu meniru atau merespons emosi orang lain (misalnya ikut menangis saat melihat teman menangis). Ini adalah tahap awal empati.
- **18–30 Bulan:** Muncul emosi yang berkaitan dengan evaluasi diri, seperti rasa malu, iri, dan bersalah.
- **30–36 Bulan:** Kemampuan membaca emosi dan maksud orang lain semakin meningkat.

Perkembangan Sosial Bayi

- **0–3 Bulan:** Bayi mulai terbuka pada rangsangan, menunjukkan ketertarikan, dan tersenyum pada orang lain. Stimulusnya adalah dengan sering melakukan kontak mata dan mengajak bicara dengan bahasa yang benar (bukan cadel).
- **3–6 Bulan:** Bayi dapat mengantisipasi sesuatu (misalnya tersenyum melihat botol susu). Stimulusnya bisa dengan bermain "Cilukba" untuk melatih konsep keberadaan objek.
- **6–9 Bulan:** Bayi aktif mencari perhatian dengan mengoceh atau menyentuh.
- **9–12 Bulan:** Bayi sangat dekat dengan pengasuh utamanya dan mulai bisa membedakan orang yang dikenal dan tidak dikenal.
- **12–18 Bulan:** Bayi mulai menjelajahi lingkungan, dengan menjadikan orang tua sebagai "tempat perlindungan" atau *safe base*.
- **18–36 Bulan:** Muncul cemas saat berpisah (*separation anxiety*). Ia juga mulai berlatih kemandirian sosial dengan **bermain paralel** (bermain di dekat anak lain meski belum berinteraksi langsung).

Perkembangan Kognitif Bayi (Cara Berpikir)

- **Penggunaan Refleks (Lahir–1 bulan):** Bayi melatih refleks bawaan seperti refleks mencari puting (*routing*) dan mengisap (*sucking*).
- **Reaksi Sirkuler Primer (1–4 bulan):** Bayi mengulang-ulang perilaku menyenangkan yang berpusat pada tubuhnya, yang awalnya terjadi secara kebetulan. Contohnya, bayi senang mengisap jarinya.
- **Reaksi Sirkuler Sekunder (4–8 bulan):** Bayi mulai tertarik pada lingkungan dan mengulang tindakan yang menghasilkan efek menarik pada objek di luar dirinya. Contohnya, sengaja mengguncang mainan untuk mendengar suaranya atau sengaja menjatuhkan sendok berulang kali untuk melihat reaksi benda tersebut.
- **Koordinasi Skema Sekunder (8–12 bulan):** Bayi mulai melakukan tindakan dengan tujuan yang jelas. Contohnya, ia akan merangkak untuk mengambil mainan yang diinginkan atau menyingkirkan halangan (seperti tangan orang lain) yang menghalangi objeknya.
- **Reaksi Sirkuler Tersier (12–18 bulan):** Bayi mulai bereksperimen. Ia memvariasikan perilakunya untuk melihat hasil yang berbeda. Contohnya, setelah tahu bebek karet berbunyi jika diremas, ia akan mencoba menginjaknya untuk memastikan apakah bunyinya akan sama.
- **Kombinasi Mental (18–24 bulan):** Merupakan transisi menuju berpikir simbolis pada masa kanak-kanak awal.

4. Bahasa Tubuh Bayi: Kamus untuk Orang Tua

Bayi berkomunikasi jauh sebelum bisa bicara. Gerakan tubuhnya mengandung pesan tentang apa yang mereka butuhkan. Jika orang tua menanggapi dengan tepat, bayi akan merasa gembira, aman, dan dicintai.

Menerjemahkan Bahasa Tubuh Bayi

- **Mengusap Mata:** Tanda lelah, butuh tidur.
- **Menggosok Telinga/Rambut:** Tanda tidak nyaman (bisa jadi popok penuh, gerah, atau lingkungan bising).
- **Merentangkan Tangan:** Ingin bergerak atau menggapai sesuatu.
- **Menempelkan Kedua Tangan:** Mengajak berinteraksi atau ingin sesuatu diulang kembali.
- **Menendang-nendang:** Tanda gembira dan nyaman.
- **Menangis:** Komunikasi utama untuk berbagai kebutuhan (lapar, tidak nyaman, sakit/kolik).

Cara Menanggapi Bahasa Tubuh Bayi

- **Mengusap Mata:** Segera siapkan tempat tidur yang nyaman dan tenangkan bayi.
- **Menggosok Telinga/Rambut:** Periksa popok, suhu ruangan, atau sumber suara yang mungkin mengganggu.
- **Merentangkan Tangan:** Ajak bayi berkeliling atau ubah posisinya untuk memberikan stimulasi motorik.
- **Menempelkan Kedua Tangan:** Ajak bayi mengobrol, temani, atau berikan mainan.
- **Menendang-nendang (Gembira):** Respons kebahagiaannya dengan mengajaknya bermain atau membuat interaksi yang menyenangkan.
- **Menangis/Kolik:** Periksa penyebab utamanya (lapar, popok, sakit perut), lalu tenangkan dengan gendongan, sentuhan, atau ciptakan suasana yang nyaman.

Sesi Tanya Jawab (Q&A)

 **Pertanyaan (Ibu Nurul):** Ponakan saya usia 8,5 bulan belum bisa duduk dan kepalanya suka miring. Kenapa ya?

 **Jawaban Kak Za:** Kemampuan duduk mandiri biasanya dicapai pada usia 6-9 bulan. Di usia 8,5 bulan, ini tergolong lambat tapi masih dalam rentang normal jika sudah ada kemajuan.

Penyebabnya bisa jadi karena otot leher dan punggungnya belum cukup kuat. Stimulasi yang bisa dilakukan adalah memperbanyak tummy time (tengkurep) untuk menguatkan otot-otot tersebut. Kepala yang miring juga bisa disebabkan oleh otot leher yang kaku, mungkin karena kebiasaan posisi tidur atau menyusui di satu sisi saja.

? **Pertanyaan (Ibu Fadilah):** Murid saya usia 2 tahun bicaranya masih berupa ocehan (babbling), belum ada kata yang jelas. Apakah ini normal?

 **Jawaban Kak Za:** Di usia 2 tahun, minimal anak sudah bisa merangkai dua kata bermakna (contoh: "mau bola"). Jika masih berupa ocehan tanpa kata yang jelas, ini bisa dikategorikan sebagai speech delay (keterlambatan bicara) dan perlu asesmen lebih lanjut ke klinik tumbuh kembang. Stimulasi di sekolah dan rumah bisa dengan sering membacakan buku bergambar, menyebutkan nama benda dengan jelas, dan "meminta" anak menyebutkan nama benda yang ia tunjuk, jangan langsung diberikan.

? **Pertanyaan (Ibu Miliana):** Anak saya 5 tahun, tapi takut bereksplorasi dan cemas saat berpisah di sekolah. Apakah ini karena ada stimulasi yang terlewat saat bayi?

 **Jawaban Kak Za:** Sangat bisa. Penyebabnya bisa karena kurangnya pengalaman aman saat eksplorasi di masa bayi atau orang tua yang terlalu protektif. Namun, jangan khawatir, otak bersifat neuroplastis dan masih bisa distimulasi. Caranya:

1. Latih kemandirian bertahap dari hal kecil (membereskan mainan, pakai baju sendiri).
2. Lakukan terapi perpisahan bertahap (ditemani dari jauh, lalu ditinggal sebentar).
3. Validasi perasaannya ("Ibu tahu kamu takut, tidak apa-apa, kita coba pelan-pelan ya").

Rangkuman Kajian

- **Bayi adalah Komunikator Ulung:** Sebelum bisa bicara, bayi berkomunikasi lewat emosi (tangis, senyum) dan bahasa tubuh.
- **Perkembangan Bertahap:** Tumbuh kembang bayi (emosi, sosial, kognitif) berjalan sesuai tahapan usia yang harus dipenuhi (*milestone*). Jika ada yang terlewat, dampaknya bisa terasa hingga dewasa.
- **Respons Orang Tua adalah Kunci:** Memahami dan merespons bahasa bayi dengan tepat akan membangun rasa aman dan percaya diri. Ini adalah fondasi penting bagi anak untuk berani bereksplorasi.
- **Setiap Bayi Unik:** Tidak ada patokan kaku. Orang tua perlu melakukan pengamatan dan interaksi intensif untuk mengenali sinyal unik dari bayinya sendiri.

Catatan Penting (Pelajaran Praktis)

- **Jadilah Penerjemah Andal:** Pelajari "kamus" bahasa tubuh bayimu. Mengusap mata

berarti mengantuk, menggosok telinga berarti tidak nyaman. Respons yang tepat akan membuat bayi merasa dipahami.

- **Jangan Sepelekan *Tummy Time* dan Merangkak:** Fase tengkurap dan merangkak sangat krusial untuk menguatkan otot leher dan punggung, yang menjadi modal untuk duduk, berdiri, dan berjalan. Jangan lewatkan fase ini.
- **Bicara dengan Bahasa yang Benar:** Saat berkomunikasi dengan bayi, gunakan bahasa yang jelas dan benar, jangan ikut-ikutan cadel. Bayi adalah peniru terbaik.
- **Bosan Itu Perlu, Mainan Tidak Perlu Mahal:** Biarkan bayi bosan agar kreativitasnya terstimulasi. Manfaatkan benda-benda di sekitar rumah untuk eksplorasi.
- **Jika Ragu, Konsultasi:** Jika merasa ada keterlambatan yang signifikan pada tumbuh kembang anak (misalnya 2 tahun belum ada kata yang bermakna), jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan klinik tumbuh kembang atau dokter spesialis anak.

Rangkuman Kuis Sesi 9: Saat Bayi Bicara Tanpa Kata

Berikut adalah kompilasi soal dan jawaban berdasarkan materi yang disampaikan oleh Kak Za Ummu Raihan.

Soal 1

? **Pertanyaan:** Pada tahap perkembangan kognitif usia baru lahir hingga 1 bulan, perilaku utama bayi adalah...

- (A) Mengulang perilaku menyenangkan yang terjadi kebetulan
- (B) Melatih refleks bawaan sejak lahir
- (C) Menunjukkan minat pada lingkungan sekitar
- (D) Melakukan percobaan untuk hasil berbeda

✓ **Jawaban Benar: B. Melatih refleks bawaan sejak lahir**

Penjelasan: Tahap perkembangan kognitif dari lahir hingga usia 1 bulan disebut **Penggunaan Refleks**. Pada fase ini, aktivitas utama bayi adalah melatih dan mengendalikan refleks-refleks bawaan mereka, seperti refleks mengisap saat bibirnya disentuh.

Soal 2

? **Pertanyaan:** Bayi yang senang menghisap jarinya berulang-ulang berada pada tahap...

- (A) Reaksi sirkuler primer
- (B) Reaksi sirkuler sekunder
- (C) Koordinasi skema sekunder
- (D) Kombinasi mental

✓ **Jawaban Benar: A. Reaksi sirkuler primer**

Penjelasan: Tahap **Reaksi Sirkuler Primer** (usia 1-4 bulan) ditandai dengan bayi yang mengulang-ulang tindakan menyenangkan yang berpusat pada tubuhnya sendiri, yang awalnya ditemukan secara kebetulan. Contoh klasiknya adalah bayi yang senang **menghisap jarinya**.

Soal 3

? **Pertanyaan:** Ketika bayi mengguncang mainan giring-giring untuk mendengar suara

berulang kali, ia sedang berada pada tahap...

- (A) Penggunaan refleks
- (B) Reaksi sirkuler primer
- (C) Reaksi sirkuler sekunder
- (D) Reaksi sirkuler tersier

✓ **Jawaban Benar: C. Reaksi sirkuler sekunder**

Penjelasan: Tahap **Reaksi Sirkuler Sekunder** (usia 4-8 bulan) adalah ketika bayi mulai tertarik pada lingkungan dan sengaja mengulangi tindakan pada objek di luar dirinya untuk mendapatkan hasil yang menarik. Contohnya adalah **mengguncang mainan giring-giring** untuk mendengarkan suaranya lagi.

Soal 4

? **Pertanyaan:** Tahap perkembangan kognitif usia 8-12 bulan ditandai dengan...

- (A) Eksperimen perilaku baru untuk hasil serupa
- (B) Melatih refleks bawaan
- (C) Tindakan dengan tujuan, seperti merangkak untuk mengambil benda
- (D) Transisi ke tahap praoperasional

✓ **Jawaban Benar: C. Tindakan dengan tujuan, seperti merangkak untuk mengambil benda**

Penjelasan: Tahap untuk usia 8-12 bulan disebut **Koordinasi Skema Sekunder**. Ciri utamanya adalah bayi mulai melakukan **tindakan yang bertujuan dan disengaja**, seperti **merangkak untuk mengambil benda** yang diinginkannya.

Soal 5

? **Pertanyaan:** Contoh anak meremas bebek karet yang berbunyi ketika terinjak untuk melihat apakah akan berbunyi lagi termasuk tahap...

- (A) Reaksi sirkuler primer
 - (B) Reaksi sirkuler sekunder
 - (C) Reaksi sirkuler tersier
 - (D) Kombinasi mental
-

✓ **Jawaban Benar: C. Reaksi sirkuler tersier**

Penjelasan: Tahap **Reaksi Sirkuler Tersier** (usia 12-18 bulan) adalah saat bayi mulai bereksperimen seperti "ilmuwan kecil". Ia akan **memvariasikan perilakunya** untuk melihat hasil yang berbeda. Contoh yang diberikan dalam materi persis seperti di pertanyaan: mencoba meremas mainan yang sebelumnya berbunyi saat terinjak, untuk melihat apakah hasilnya akan sama.