



PRINSIP MELATIH KECERDASAN EMOSI ANAK

Enung Asmaya¹

¹ Penulis adalah dosen tetap Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Jurusan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Purwokerto

Abstract: *Children are God's surrogate. He was born to parents nurtured and raised with love and sincerity. But to realize the noble task requires both knowledge and skills so as to direct the emotions of vulnerable children so as not to lead to violence. There are several principles in the child's emotional intelligence training includes: First, the principle of precedence, Second, the principle of good parenting, Third, interactional patterns of communication. Fourth, apply supportive communication patterns, Fifth, accept the reality realistically.* **Keywords:** Emotional Intelligence, Child, Principle, and Parents.

PENDAHULUAN

Emosi pada usia anak-anak perlu mendapat perhatian dari orangtua. Adanya kecenderungan anak mulai usia 2,5 atau 3 tahun telah menunjukkan emosi “aku”-nya. Sikap dan perilaku yang muncul seperti membantah, menolak, membangkang dan tidak tahu aturan kerap terjadi. Ketidaktahuan psikis anak akan menimbulkan berbagai kekerasan dari orangtua sebagai orang terdekatnya berupa kekerasan fisik, psikis, bahkan seksual. Kekerasan fisik misalnya dengan mencubit, memukul, dan jeter mulai dari kekerasan berkadar ringan hingga berdosisi ekstrem.¹ Kekerasan psikis seperti memberi stigma (cap buruk); “kamu anak nakal, tidak tahu diri, jorok, bodoh dan sejenisnya”. Kekerasan seksual mulai dari perlakuan yang tidak senonoh sampai pada perkosaan.

Anak-anak yang mengalami kekerasan sejatinya sangat banyak, mulai dari rumah gedongan yang menuntut anak untuk mengikuti berbagai kegiatan ekstra (les musik, les tari, les piano) sampai masyarakat pinggiran yang mengalami himpitan ekonomi. Seperti dijelaskan oleh ketua Komisi Perlindungan Anak (KPA), setiap harinya kita bisa menerima 5 hingga 20 laporan kasus kekerasan terhadap anak. Hanya saja, kekerasan domestik kerap disebut sebagai *hidden crime* sebab kebanyakan korban tidak mempunyai nyali untuk bercerita keluar dan dianggap sebagai aib keluarga. Catatan Komnas Perlindungan Anak kurun waktu Januari-Agustus 2007, mengenai siksa batin anak-anak semakin meningkat terutama siksa psikis; dari 638 kasus 47,64% mengalami kekerasan psikis, 17,73% mengalami kekerasan fisik dan 34,72% mengalami kekerasan seksual.²

Implikasi dari kekerasan anak (*child abuse*) kerap mengalami kesulitan-kesulitan psikologis; mudah depresi, mudah dilanda kecemasan dan perasaan terasing, memiliki kecenderungan melukai diri sendiri, sulit mempercayai orang lain, merasa diri mempunyai stigma (dicap buruk), atau merasa diri tidak memadai. Korban *child abuse* menurut Seto Mulyadi, Ketua Komnas Perlindungan Anak (KAP), bisa sembuh total secara fisik, tetapi tidak mungkin sembuh seratus persen secara psikologis. Kekerasan anak sejatinya tidak boleh terjadi. Adapun sebab-akibat dari kekerasan itu karena emosi anak perlu diarahkan dan dibimbing pada emosi yang cerdas. Untuk memiliki emosi yang cerdas, orangtua perlu memiliki *soft skill* berupa kecerdasan emosi pula sehingga anak tidak mendapat kekerasan. Sebagaimana dijelaskan oleh Makmun Mubayidh bahwa Anak kecil sebenarnya mempunyai potensi kecerdasan emosi yang tinggi. Hanya saja, potensi ini tidak berkembang dengan baik karena orangtua anak mengabaikannya atau karena pengaruh buruk yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekitar anak.³ Oleh karena itu, perlu ada kesadaran untuk membangun anak agar memiliki kecerdasan emosional. Tulisan ini berusaha untuk menelusuri prinsip-prinsip melatih kecerdasan emosi anak.



PEMBAHASAN

Gambaran Emosi Anak

Menurut kamus psikologi, emosi adalah “*a complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*” (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris).⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, yang dikutip Syamsu Yusuf L.N., berpendapat bahwa emosi merupakan “setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna efektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).”⁵ Senada dengan itu, Jalaluddin Rakhmat mengatakan bahwa “kegoncangan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis”.⁶ Namun demikian, emosi tidak selalu jelek karena emosi menjadi daya dorong seseorang untuk melakukan tindakan. Dalam istilah Jalaluddin Rakhmat, emosi itu ibarat bumbu kepada kehidupan; tanpa emosi hidup ini menjadi kering dan gersang.⁷

Emosi merupakan pembangkit energi (*energizer*), pembawa informasi (*massenger*), pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita.⁸ Hanya saja, emosi ada yang stabil dan tidak. Pada usia anak-anak, kondisi emosi relatif tidak stabil. Hal itu dipengaruhi dengan kelemahan fisik untuk menerima, mengolah dan menginterpretasi pesan yang diterima sehingga acapkali mengalami ketidaktepatan memberi makna dan respon. Demikian juga pada masa anak-anak, masih terdapat keterbatasan dalam pengalaman sosial dan bahasa.

Secara sosial, anak-anak masih dalam taraf menerima hasil bentukan orangtua, pengasuh dan teman sebayanya dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma-norma kehidupan. Orangtua berkewajiban untuk mendorong, memberikan contoh/teladan dan bimbingan. Secara bahasa, anak-anak juga masih mengalami proses belajar. Perkembangan kemampuan bahasa dimulai usia 1,5 tahun sampai usia 2 tahun, anak dapat menyusun kalimat dari dua atau tiga kata. Ada dua tipe perkembangan bahasa anak, yaitu: *egocentric speech*, anak berbicara kepada dirinya sendiri atau berbicara menurut kemauannya sendiri; dan *socialized speech*, anak berbicara kepada orang lain, karena telah berlangsung kontak antara anak dengan teman atau lingkungannya.

Secara psikis, anak-anak merupakan individu yang masih polos dan sederhana. Kepolosan itu tampak dari tidak banyak motif yang mendasari setiap sikap dan tindakannya. Kesederhanaan anak terefleksi dari cara berpikirnya yang tanpa mempertimbangkan konsekuensi atas perbuatannya. Keterbatasan alat indra yang dimiliki mengakibatkan proses komunikasi intrapersonal belum berjalan secara maksimal. Kecenderungan meniru atas dunia sekitarpun cukup tinggi.

Dalam perkembangan anak, ada dunia imajinasi dan fantasi, kreatif, bebas dan manipulatif menjadi orientasi dari setiap tindakannya. Menurut Agustinus, anak tidaklah sama dengan orang dewasa, anak mempunyai kecenderungan untuk menyimpang dari hukum dan ketertiban hal itu disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengertian terhadap realita kehidupan, anak-anak bersifat memaksa.⁹

Bersama dengan itu, berkembang pula perasaan harga diri yang menuntut pengakuan dari lingkungannya. Jika lingkungannya (terutama orangtuanya) tidak mengakui harga dirinya seperti melakukan anak secara keras, atau kurang menyayangnya, maka pada diri anak akan berkembang sikap-sikap negatif; keras kepala/menentang, menyerah menjadi penurut yang diliputi rasa harga diri kurang dan sifat pemalu yang berlebihan.¹⁰

Beberapa jenis emosi yang berkembang pada masa anak, yaitu sebagai berikut:

a. Takut, yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang dianggap membahayakan. Rasa takut terhadap sesuatu berlangsung melalui tahapan: (1) mula-mula tidak takut, karena anak belum sanggup melihat kemungkinan bahaya yang terdapat dalam objek. (2) Timbul rasa takut setelah mengenal bahaya, dan (3) rasa takut bisa hilang kembali setelah mengetahui cara-cara menghindar dari bahaya;

b. Cemas, yaitu perasaan takut yang bersifat khayalan, yang tidak ada objeknya. Kecemasan ini muncul mungkin dari situasi-situasi yang dikhayalkan, berdasarkan pengalaman yang diperoleh baik perlakuan orangtua, buku-buku bacaan/komik, radio atau film. Contoh perasaan cemas, anak takut berada di dalam kamar yang gelap, takut hantu dan sebagainya;



c. Marah, merupakan perasaan tidak senang atau benci, baik terhadap orang lain, kata-kata kasar/makian/sumpah-serapah) atau non-verbal (seperti mencubit, memukul, menampar, menendang dan merusak). Perasaan marah ini merupakan reaksi terhadap situasi frustrasi yang dialaminya, yaitu perasaan kecewa atau tidak senang karena adanya hambatan terhadap pemenuhan keinginannya. Pada masa ini marah sering terjadi karena banyak stimulus yang menimbulkan rasa marah, banyak anak yang menemukan bahwa marah merupakan cara yang baik untuk mendapatkan perhatian atau memuaskan keinginannya. Berbagai stimulus yang menimbulkan perasaan marah, di antaranya; rintangan atas kebutuhan jasmani, gangguan terhadap gerakan-gerakan anak yang ingin dilakukannya, rintangan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung atau kejengkelan-kejengkelan yang sedang menumpuk. Sumber perasaan marah bisa berasal dari diri sendiri (seperti ketidakmampuan dan kelemahan/kecacatan diri) atau orang lain (orangtua, saudara, guru dan teman sebaya);

d. Cemburu, yaitu perasaan tidak senang terhadap orang lain yang dipandang telah merebut kasih sayang dari seseorang yang telah mencurahkan kasih sayang kepadanya. Sumber yang menimbulkan rasa cemburu selalu bersifat situasi sosial, hubungan dengan orang lain. Seperti kakak cemburu pada adiknya, karena dia telah merebut kasih-sayang orangtuanya. Perasaan cemburu itu diikuti dengan perasaan ketegangan, yang biasanya dapat diredakan dengan reaksi-reaksi seperti: agresif atau permusuhan terhadap saingan, regresif yaitu perilaku kekanak-kanakan, seperti *ngompol* dan menghisap jempol, sikap tidak peduli dan menjauhkan diri dari persaingan;

e. Kegembiraan, kesenangan, kenikmatan, yaitu perasaan yang positif, nyaman karena terpenuhi keinginannya. Kondisi yang melahirkan perasaan gembira pada anak di antaranya terpenuhinya kebutuhan jasmaniah kondisi yang sehat, diperolehnya kasih-sayang, ada kesempatan untuk bergerak (bermain secara leluasa) dan memiliki mainan yang disenanginya;

f. Kasih sayang, yaitu perasaan senang untuk memberikan perhatian, atau perlindungan terhadap orang lain, hewan atau benda. Perasaan ini berkembang berdasarkan pengalamannya yang menyenangkan dalam berhubungan dengan orang lain. Kasih sayang anak kepada orangtua atau saudaranya, amat dipengaruhi oleh iklim emosional dalam keluarganya. Apabila orangtua dan saudaranya menaruh kasih sayang kepada anak maka dia pun akan menaruh kasih sayang kepada mereka;

g. Phobi, perasaan takut terhadap objek yang tidak patut ditakutinya (takut yang abnormal) seperti takut ulat, kecoa, dan takut air. Perasaan ini muncul akibat perlakuan orangtua yang suka nakut-nakuti anak, sebagai cara orangtua untuk menghukum atau menghentikan perilaku anak yang tidak disenanginya; dan

h. Ingin tahu (*curiosity*), yaitu perasaan ingin mengenal, mengetahui segala sesuatu atau objek-objek, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik. Perasaan ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan anak. Seperti bertanya tentang: dari mana dia berasal, siapa Tuhan dan di mana Tuhan berada. Masa bertanya (masa haus nama) ini dimulai usia 3 tahun dan mencapai puncaknya pada usia sekitar 6 tahun. Bahkan pada usia itu, sebagai aktivitas tertinggi dari seluruh hidup manusia. Mereka gelisah saat menonton TV, saat duduk di meja makan, ketika bertamu, bahkan ketika tidur pun mereka bergerak-gerak.

Kenyataan ini mengkondisikan masa anak-anak kerap menjadi sasaran kemarahan orangtua, pengasuh dan pelindungnya. Oleh karena itu, perkembangan emosi anak yang sehat sangat membantu bagi terhindarnya kemarahan dan kekerasan dari orang terhadap anak. Terdapat beberapa karakteristik anak yang khas yang membedakannya dengan emosi orang dewasa. *Pertama*, emosi anak berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba, emosi orang dewasa, berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat. *Kedua*, emosi anak terlihat lebih hebat/kuat, emosi orang dewasa tidak terlihat hebat. *Ketiga*, emosi anak bersifat sementara/dangkal, emosi orang dewasa, lebih mendalam dan lama. *Keempat*, emosi anak lebih sering terjadi, emosi orang dewasa, jarang terjadi. *Kelima*, emosi anak dapat diketahui jelas dari tingkah lakunya, emosi orang dewasa sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya.¹¹

Dalam rangka mengembangkan emosi anak yang sehat orangtua yang sehat guru-guru (ditaman kanak-kanak) seyogyanya memberikan bimbingan kecerdasan emosi kepada mereka agar mereka dapat mengembangkan hal-hal berikut:

- a. Kemampuan untuk mengenal, menerima dan berbicara tentang perasaan-perasaannya.



- b. Menyadari bahwa ada hubungan antara emosi dengan tingkah laku sosial
- c. Kemampuan untuk menyalurkan keinginannya tanpa mengganggu perasaan orang lain
- d. Kemampuan untuk peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain.

Konsep Kecerdasan Emosi

Kajian mengenai kecerdasan tidak pernah usang; selama ada kehidupan manusia konsep tentang kecerdasan akan senantiasa aktual. Dalam hal ini, C.P. Chaplin memberikan definisi kecerdasan sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.¹² Anita E. Woolfolk mengemukakan bahwa kecerdasan itu meliputi tiga pengertian, yaitu: (1) kemampuan untuk belajar; (2) keseluruhan pengetahuan yang diperoleh; (3) kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya.¹³

Dalam kehidupan sosial-kemasyarakatan, kecerdasan selalu berkonotasi dengan kecakapan intelektual atau kemampuan kognitif. Pandangan ini mengantarkan masyarakat untuk berlomba-lomba memiliki kecerdasan tersebut. Dengan harapan memperoleh keberhasilan hidup dan kehidupan yang layak. Asumsinya dengan kecerdasan intelektual yang dimiliki akan mendapatkan pekerjaan dan status sosial yang baik; semakin cerdas seseorang, maka akan semakin sukses hidupnya. Seseorang yang memiliki kecerdasan intelektual biasanya dibuktikan dengan nilai laporan akhir yang rata-rata nilainya tinggi, memiliki ranking tiga besar atau indeks prestasi kumulatif (IPK) 4.¹⁴

Asumsi itu terbantahkan oleh pendapat yang menjelaskan bahwa kecerdasan intelektual tidak selalu memberi *garantie* (jaminan) kesuksesan hidup.¹⁵ Studi khusus kecerdasan emosional pada masa-masa terakhir mengindikasikan adanya fungsi setara yang dimiliki kecerdasan emosional di samping kecerdasan intelektual. Manusia membutuhkan kecerdasan emosional agar bisa hidup bahagia dan terjaga kesehatannya.¹⁶

Hubungan timbal-balik antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional tampak dalam menghadapi kehidupan. Seseorang tetap perlu memiliki kecerdasan intelektual agar dapat menghadapi hidup dengan cerdas dan bahagia. Hanya saja untuk bisa hidup sehat dan bahagia seseorang tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektualnya tetapi juga oleh faktor-faktor sosial dan emosional. Ia harus memiliki kemampuan bersikap secara tepat dalam menghadapi tantangan, mampu hidup berdampingan secara harmonis dengan orang lain. Pada fase ini, penambahan mengenali emosi diri dan memahami emosi orang lain lebih dibutuhkan daripada penambahan dan kemampuan intelektual semata.

Kecerdasan emosional (*emotional quotient*) diartikan sebagai kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami dan mengelolanya. Kecerdasan ini merupakan konsep kecerdasan yang ditawarkan oleh Daniel Golmen dengan menunjukkan bukti empiris dari penelitiannya bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi tidak menjamin untuk sukses. Sebaliknya, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional banyak yang menempati posisi kunci di dunia eksekutif.¹⁷

Kecerdasan emosi merupakan sebuah konsep yang perlu adanya pengukuran. Konsep tersebut diharapkan bisa lebih operasional sehingga bisa diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan. Pusaran yang dibidik dari konsep tersebut ada dua hal kecerdasan emosional untuk diri sendiri dan kecerdasan emosi untuk orang lain.¹⁸

Indikator kecerdasan emosional untuk diri sendiri: *pertama*, mengenali diri sendiri, meliputi memperhatikan secara berkesinambungan apa yang terjadi dalam diri, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengenali emosi diri dan pengaruhnya, melihat realitas secara realistis dan optimis; *Kedua*, menghormati diri sendiri, meliputi: merasa aman, baik secara fisik maupun emosi, merasakan adanya tujuan yang jelas dalam hidup, merasa dianggap sebagai bagian orang lain, merasa memiliki kemampuan dan peluang, merasakan jati diri, merasakan pentingnya nilai diri, merasa istimewa dan unggul; *Ketiga*, menyikapi emosi, meliputi memahami apa yang ada dibalik perasaan diri, memberikan nilai dan fungsi yang tepat bagi perasaan diri, merasa mampu mengendalikan jiwa, mampu meraih kesejahteraan, mampu memperkecil perasaan gelisah yang kadang terjadi pada jiwa, mampu beradaptasi saat gelisah dan menghadapi kesulitan, mampu mengendalikan emosi, mampu menghadapi kegagalan, mampu melawan kecerobohan, mampu menunda waktu untuk menerima upah; *Keempat*, melejitkan potensi, meliputi optimis, konsisten, giat bekerja, cita-cita, mengendalikan kegelisahan dengan cara yang baik,



mampu mengikuti tujuan tertentu, mampu konsentrasi dan perhatian, fleksibel, mampu tersenyum, semangat, gembira secara terarah dan tenang, mampu mengikuti urusan tertentu.

Indikator kecerdasan emosional untuk orang lain, *pertama*, empati pada orang lain, meliputi: suka menolong orang lain, tidak egois, membaca pesan orang lain, baik yang diutarakan langsung dengan kata-kata maupun tidak, mengenali perasaan dan emosi orang lain, mengetahui kebutuhan orang lain, mampu membuat hubungan yang tepat dengan orang lain, mampu memahami sudut pandang dan sikap orang lain. *Kedua*, interaksi dengan orang lain, meliputi: mampu mendengar orang lain secara efektif, mengetahui saat yang tepat kapan harus memperlihatkan perilaku memimpin dan kapan harus mengikuti arus, mampu melemparkan pertanyaan yang sesuai, mampu tertawa dan memperlihatkan keriangannya, mampu memecahkan masalah tertentu, mampu memulai memberikan salam dan penghormatan, mampu menahan beban dan penderitaan orang lain, mampu bersikap tegas dan keras tanpa memperlihatkan sikap marah dan negatif, mampu bekerja dalam kelompok atau tim, mampu menganalisa diri dan orang lain, mampu meyakinkan dan mempengaruhi orang lain, mampu mengajukan penawaran, mampu membaca sikap dan keadaan sosial.

Memahami emosi dan perasaan yang dimiliki diri sendiri tidaklah mudah, apalagi mampu mengenali dan berempati terhadap emosi dan perasaan orang lain. Untuk merealisasikan hal tersebut diperlukan “melek emosi”. Sadar emosi akan terhindar dari kebutaan emosi. Sadar emosi berupa: *Pertama*, hidup tidak berada dalam kepura-puraan (menggunakan topeng), ia berani jujur untuk mengungkapkan ide, pikiran dan perasaan yang sedang terjadi. Ia tidak akan berbohong kendati hal itu pahit akibatnya.¹⁹ *Kedua*, kemampuan untuk melakukan konsistensi antara apa yang dikatakan dengan yang dikerjakan. *Ketiga*, memiliki kemampuan untuk menggunakan kosa kata secara tepat. Kosa kata ini diartikan sebagai kemampuan berbahasa yang baik. Dengan bahasa, seseorang mampu mengkomunikasikan ide dan pikiran kepada orang lain dan menerima satu sama lain hidangan pikiran (*food for thought*).²⁰ Termasuk didalamnya adalah memiliki kemampuan mengemas bahasa.

Bahasa memiliki misi untuk menyampaikan pesan. Pesan yang disampaikan harus menyentuh motif yang menggerakkan dan mendorong perilaku orang lain. Ada beberapa imbauan pesan untuk menyentuh motif komunikasi (orang lain yang sedang diajak bicara, pendengar). *Pertama*, imbauan rasional. Imbauan ini didasarkan pada asumsi bahwa komunikasi akan memberi respon positif jika dengan pesan yang menyentuh nalar. Menggunakan imbauan rasional artinya meyakinkan orang lain dengan pendekatan logis atau penyajian bukti-bukti.

Kedua, menggunakan imbauan emosional, yang didasarkan pada upaya untuk menyentuh emosi. Menurut Emil Dovifat, pesan yang disampaikan dengan menggunakan imbauan emosional lebih berhasil daripada pesan yang disampaikan secara rasional. Terdapat beberapa cara untuk membangkitkan emosi komunikasi adalah bahasa yang penuh muatan emosional untuk melukiskan situasi tertentu, hubungkan gagasan dengan unsur visual dan non-verbal yang membangkitkan emosi, dan ditampakkan pada diri komunikator dengan petunjuk non-verbal yang emosional, misalnya mata yang berbinang dan air muka yang melankolis.

Ketiga, imbauan takut, menggunakan pesan yang mencemaskan atau meresahkan. Jika imbauan ini dilakukan terhadap anak-anak, maka imbauan ini memiliki pengaruh dalam mengubah sikap anak. Kedalaman dari imbauan ini juga dipengaruhi oleh komunikator yang memiliki kredibilitas atau kedekatan emosi. Demikian juga dengan memberikan, imbauan ganjaran, menggunakan rujukan yang menjanjikan komunikasi sesuatu yang mereka perlukan atau yang mereka inginkan.

Keempat, imbauan motivasional, dengan memberikan imbauan motif yang menyentuh kondisi internal. Dengan menggunakan berbagai madzhab psikologi, imbauan motif diarahkan dua hal yaitu motif psikologis dan biologis. Motif psikologis misalnya dengan memberikan imbauan pengetahuan, pengalaman, perjuangan, ambisi dan kreasi. Adapun imbauan fisik berupa imbauan kenikmatan, kesenangan, permainan, rekreasi, ketenangan, kedamaian dan lain-lain.

Prinsip-prinsip Melatih Kecerdasan Emosi Anak



Melatih kecerdasan emosi anak menjadi bagian penting dari tugas pengasuhan orangtua. Orangtua memiliki hubungan emosional yang tinggi kepada anak, karena anak terlahir dari rahim ibu dan buah cinta ayah. Orangtua menjadi figur penting dalam kehidupan anak (*significant others*). Dengan demikian, orangtua memiliki pengaruh yang efektif untuk mempengaruhi dan menanamkan kecerdasan emosi kepada anak. Terdapat beberapa prinsip yang harus dikembangkan dalam melatih kecerdasan emosi anak adalah:

Pertama, prinsip keteladanan, artinya orangtua memiliki komitmen untuk memberi contoh pada anak sebagai orangtua yang memiliki kecerdasan emosi. Segala perkataan, sikap dan perbuatan yang ditampilkan tidak mengakibatkan “emosi buta”. Ia mampu mengungkapkan emosi yang dimiliki sehingga ia pun peka terhadap emosi yang dirasakan oleh anak. Akibatnya, segala perkataan dan perbuatan “melek emosi”. Untuk memiliki pengaruh yang baik pada anak, prinsip keteladanan tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang (komitmen).

Kedua, prinsip pengasuhan. Kebersamaan anak dengan orangtua, selama berada dalam pengasuhan memiliki kesan yang mendalam. Tulisan yang berjudul “Children Learn What They Live by Dorothy Law Nolte” menjelaskan,

“Jika anak dibesarkan dengan celaan, ia belajar memaki. Jika anak dibesarkan dengan permusuhan, ia belajar berkelahi. Jika anak dibesarkan dengan cemoohan, ia belajar rendah diri. Jika anak dibesarkan dengan penghinaan, ia belajar menyesali diri. Jika anak dibesarkan dengan toleransi, ia belajar menahan diri. Jika anak dibesarkan dengan dorongan, ia belajar percaya diri. Jika anak dibesarkan dengan pujian, ia belajar menghargai. Jika anak dibesarkan dengan sebaik-baiknya perlakuan, ia belajar keadilan. Jika anak dibesarkan dengan rasa aman, ia belajar menaruh kepercayaan. Jika anak dibesarkan dengan dukungan ia belajar menyenangi dirinya. Jika anak dibesarkan dengan kasih sayang dan persahabatan, ia belajar menemukan cinta dalam kehidupan.”²¹

Untuk memberi kesan positif pada anak, maka orangtua tidak menerapkan model pengasuhan yang bersifat *authoritarian*. Teknik ini menerapkan pola komunikasi tertutup. Anak tidak memiliki kesempatan untuk mengeluarkan isi hati dan pendapatnya. Ia senantiasa harus tunduk dan patuh atas apa yang dikatakan orangtua. Orangtua memiliki kekuasaan yang dominan untuk mengatur segala sesuatu yang berhubungan dengan anaknya. Apabila anak menolak maka ia akan mendapat kecaman dan makian. Kondisi seperti itu akan mengkondisikan anak menjadi tidak jujur terhadap emosi yang dimiliki. Implikasi yang ditimbulkan adalah anak menjadi tidak kompeten secara sosial, tidak percaya diri dan cenderung menjadi anak yang submisif serta tidak mampu berkomunikasi.

Ketiga, pola komunikasi interaksional. Pola ini memberi arahan pada bentuk komunikasi aktif dan kreatif pada kedua belah pihak. Untuk menciptakan makna terhadap ide atau gagasan yang disampaikan kedua belah pihak maka komunikasi yang tercipta lebih dinamis dan komunikatif. Hal itu berlangsung secara timbal-balik dan silih-berganti; bisa dari orangtua kepada anak atau dari anak kepada orangtua atau dari anak ke anak. Awal komunikasi terjadi karena ada pesan yang ingin disampaikan antara keduanya.

Keempat, menerapkan pola komunikasi suportif. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, pola diartikan sebagai bentuk (struktur) yang tetap.²² Komunikasi adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih dengan cara tepat sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami.²³ Dengan demikian, pola komunikasi adalah bentuk hubungan antara dua orang atau lebih dalam pengiriman dan penerimaan pesan dengan cara yang tepat sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Konsep terbuka dalam hal ini dipahami sebagai sebuah iklim yang mendukung pola komunikasi terbuka.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam komunikasi terbuka adalah sebagai berikut:

a). Jika anak melakukan kesalahan, orangtua tidak serta merta memberi penilaian secara hitam-putih melainkan bersifat deskriptif. Memberi penilaian yang bersifat deskriptif tidak menggunakan istilah seperti “kamu bodoh, kamu jorok, kamu tidak tahu diri” dan lain-lain. Apabila hal itu dilakukan, maka harga diri anak merasa dicampakkan dan diremehkan;²⁴

b). Jika anak melakukan tindakan yang menyimpang orangtua tidak melakukan kontrol, berusaha untuk mengubah anak, mengendalikan perilakunya dan mengubah sikap dan tindakannya karena dianggap orang yang jelek dan salah. Jika orangtua ingin melatih anaknya memiliki kecerdasan emosi maka orangtua dalam kasus ini untuk memberi perhatian pada masalah (orientasi masalah), implikasinya masalah yang sedang terjadi akan diselesaikan secara bersama saling membantu dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran;



c). Jika anak sedang mengungkapkan seluruh emosi yang dimiliki maka orangtua harus memiliki sikap empati pada emosi anak. Sikap ini bisa ditunjukkan dengan penuh perhatian, mengerti, percaya dan menjadi pendengar yang baik. Orangtua yang tidak bisa bersikap simpati pada emosi anak maka anak-anak seringkali mendapat kekerasan fisik dan psikis; dimarahi, ditinggalkan, atau dihukum karena mengungkapkan kesedihan, amarah, dan ketakutan. Orangtua yang cenderung memusatkan perhatian pada tingkah laku di sekitar emosi tersebut, maka jika anak kecil mengentak-entakkan kakinya karena marah. Orangtua akan memukul pantatnya karena peragaan itu, tanpa pernah mengakui apa yang membuat anak itu sedemikian marah terlebih dahulu. Seorang ayah barangkali memarahi anaknya karena kebiasaannya yang mengganggu, yaitu menangis pada waktu mau tidur tanpa pernah mencari tahu kaitan antara air mata anaknya dengan rasa takutnya akan kegelapan.

Kelima, menerima realitas secara realistis. Orangtua harus dewasa dalam melihat kenyataan yang menimpa sang anak. Kegagalan, kesedihan, sakit, kemunduran, kesuksesan dan kepuasan merupakan sebuah realitas yang senantiasa datang silih berganti. Apabila orangtua selalu melihat “sisi baiknya” dan acuh tak acuh pada “suasana hati gelap” sang anak, tidak disarankan. Orangtua yang cerdas adalah ketika sang anak mengalami kegagalan lalu tidak dipahami sebagai sebuah tanda malapetaka. Demikian juga tidak cemas secara berlebihan setiap melihat kenyataan yang tidak sesuai harapan. Namun demikian, orangtua akan memahami dan memberi harapan bahwa kegagalan merupakan awal meraih kesuksesan.

PENUTUP

Prinsip-prinsip dalam melatih kecerdasan emosi anak meliputi: prinsip keteladanan, prinsip pengasuhan yang tidak baik, pola komunikasi interaksional, menerapkan pola komunikasi suportif, dan menerima realitas secara realistis. Dengan adanya prinsip tersebut, diharapkan anak memiliki kecerdasan emosi yang bagus. Pola perkembangan anak menjadi orangtua di waktu kemudian menjadi lebih humanis. Aspek pemahaman terhadap anak dalam sebuah sistem interaksi dapat terjalin sebagai insan yang beriman.

ENDNOTES

¹ *Republika*, “Laporan Utama”, 13 April 2008.

² *Ibid.*, hal. A3.

³ Makmun Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak, Referensi Penting bagi Para Pendidik dan Orangtua* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2007), hal. 10.

⁴ J.P. Chaplin, *Dictionary of Psychology* (New York: Dell Publishing, 1979).

⁵ Syamsu Yusuf L.N., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2008), hal. 115.

⁶ Contoh dari emosi ini adalah bila orang yang Anda cintai mencemoohkan Anda, Anda akan bereaksi secara emosional karena Anda mengetahui makna cemoohan itu (kesadaran). Jantung Anda akan berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah (proses fisiologis). Anda mungkin membalas cemoohan itu dengan kata-kata keras (keberperilakuan). Lihat, Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1998), hal. 40.

⁷ *Ibid.* hal. 41.

⁸ *Ibid.* Menurut Coleman dan Hammen, seperti dikutip Jalaluddin Rakhmat, ada empat fungsi emosi. *Pertama*, emosi pembangkit energi (*energizer*). Emosi memberi kesadaran, tanpa emosi kita tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasakan, mengalami, bereaksi dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi yang dimiliki; marah menggerakkan untuk menyerang; takut menggerakkan diri untuk berlari; dan cinta mendorong diri untuk berdekatan. *Kedua*, emosi adalah pembawa informasi (*massenger*). Bagaimana keadaan diri kita dapat kita ketahui dari emosi kita. Jika kita marah, kita mengetahui kita dihambat atau diserang orang lain. Sedih berarti kehilangan sesuatu yang kita senangi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi. *Ketiga*, emosi menjadi pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal. Orator yang menyertakan seluruh emosinya dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan lebih meyakinkan. *Keempat*, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat. Kita mencari keindahan dan mengetahuinya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri.

⁹ [http://duniapsikologi.dagdigdug.com/2008/11/19/pengertian anak tinjauan secara kronologis dan psikologis](http://duniapsikologi.dagdigdug.com/2008/11/19/pengertian%20anak%20tinjauan%20secara%20kronologis%20dan%20psikologis).

¹⁰ Karso dkk., *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Tertulis, Depdikbud, 1982), hal. 34.

¹¹ Syamsu Yusuf L.N., *Psikologi Perkembangan Anak*.



¹² J.P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*. Lihat juga pada Syamsu Yusuf L.N., *Psikologi Perkembangan Anak*, hal. 106.

¹³ Syamsu Yusuf L.N., *Ibid.*

¹⁴ *Ibid.*, hal. 109. Ada beberapa indikator perilaku seseorang dikategorikan cerdas secara intelektual adalah: memiliki kecakapan dalam memecahkan masalah, kepekaan dan kemampuan untuk mengamati pola-pola logis dan numerik serta kemampuan untuk berpikir rasional, kepekaan terhadap suara, ritme, makna kata-kata, dan keragaman fungsi-fungsi bahasa, serta kemampuan untuk mempersepsi dunia ruang-visual secara akurat dan melakukan transformasi persepsi tersebut. Senada dengan konsep kecerdasan yang disampaikan Howard Gardner, bahwa ada tujuh jenis/aspek kecerdasan adalah: *logical-mathematical, linguistic, musical, spatial, bodily kinesthetic, interpersonal, dan intrapersonal.*

¹⁵ Terdapat beberapa sistem norma ukuran kecerdasan sebaran adalah sebagai berikut: jenius, sangat cerdas, cerdas, di atas normal, normal, di bawah normal, bodoh, dan terbelakang. Menyikapi kasus seseorang yang memiliki kecerdasan intelektual tidak selalu memberi jaminan kesuksesan hidup, dalam hal ini Daniel Goleman berpendapat bahwa orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi tetapi justru orang yang memiliki kecerdasan normal justru sukses. Hal ini pasti ada faktor lain yang menentukan hal tersebut, yaitu kecerdasan emosional. Goleman dengan beberapa data penelitian mengatakan: "orang yang sukses secara emosional cakap (mengetahui dan menangani emosi diri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Hal senada juga disampaikan oleh Makmun Mubayidh, yang dikutip dari Hunter dan Hunter (1984) bahwa hasil riset tentang keberhasilan seseorang dalam menjalankan pekerjaan dan profesinya; kecerdasan intelektual dinilai hanya memberikan andil tidak lebih dari 25%. Keterbatasan peran kecerdasan intelektual juga dibuktikan oleh sebuah riset di Massachusetts, Amerika. Riset ini meneliti kondisi 450 bayi hingga 40 tahun kemudian. 2/3 anak berasal dari keluarga dengan penghasilan terbatas dan hidup dengan bantuan lembaga-lembaga sosial. Kecerdasan intelektual yang dimiliki 1/3 anak berada di bawah 90. Namun demikian, penelitian ini ingin mengatakan bahwa kecerdasan intelektual tidak memberikan pengaruh penting bagi mereka dalam menjalankan pekerjaan dan hidupnya. Sementara itu, pengaruh terbesar diberikan oleh kemampuan sederhana yang mereka dapatkan di waktu kecil, seperti kemampuan menyikapi kegagalan, tidak tercapainya harapan mengendalikan perasaan-emosi dan kemampuan hidup berdampingan dengan orang lain. Makmun Mubayidh, *Op.Cit.* hal. 16.

¹⁶ *Ibid.*, hal.10.

¹⁷ KH. Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak* (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hal. x.

¹⁸ Makmun Mubayidh, *Kecerdasan*, hal. 22-24.

¹⁹ Kondisi tersebut mendapat dukungan dari tradisi social-budaya masyarakat yang tidak memperkenankan warganya untuk mengungkapkan emosi dan perasaannya secara terbuka. Hal itu dilakukan karena tidak tega menyakitinya kalau mengatakan yang sebenarnya. Kadang juga berbuat yang mengesankan kalau diri sehat atau bahagia padahal sebenarnya sedang sakit atau susah. Tingkat ketidakjujuran dalam mengungkapkan emosi berbeda antara satu masyarakat dengan masyarakat lain, antara kelas sosial satu dengan kelas sosial lain, antara satu orang dengan orang lain. Tingkat ketidakjujuran sangat tinggi dikalangan kelas sosial-atas, karena mereka cenderung menjaga penampilan, citra atau etiket. Karena itu banyak orang yang tidak melek emosi. *Ibid.*, hal. 52-53.

²⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Op.Cit.* hal. 276.

²¹ *Ibid.*, hal. 102-103.

²² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hal. 692.

²³ *Ibid.*, hal. 454.

²⁴ Daniel Goleman, *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal. 57.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin. J.P, 1979. *Dictionary of Psychology*. New York: Dell Publishing.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Goleman, Daniel. 2003. *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- <http://duniapsikologi.dagdigdug.com/2008/11/19> diakses pada tanggal 7 Mei 2010.
- Rakhmat, Jalaluddin. 1998. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Karso, et al. 1982. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Tertulis.
- L.N., Syamsu Yusuf. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Mubayidh, Makmun. 2007. *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak, Referensi Penting bagi Para Pendidik dan Orangtua*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Republika*. 2008. "Laporan Utama", 13 April 2008.
- Tasmara, KH. Toto. 2001. *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani Press.



JURNAL DAKWAH DAN KOMUNIKASI

KOMUNIKA
JURNAL DAKWAH DAN KOMUNIKASI