

ISSN : 0854 – 1574



WARTA

**PUSAT STUDI GENDER DAN PERLINDUNGAN ANAK
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

NOMOR : 2

TAHUN : XX

BLN/THN : OKT 2010

<i>Adikahriani</i>	Diskriminasi Pekerja Perempuan	1 – 8
<i>Dina Ampera</i>	Pembelajaran Yang Berkeadilan Gender Bagi Perempuan	9 – 16
<i>Ermidawati</i>	Keluarga : Wadah Membangun Keterampilan Emosional	17 – 24
<i>Lucy Karyati Basar</i>	Pemetaan Merokok Pada Anak Putus Sekolah di Kota Medan	25 - 31
<i>Ratih Baiduri</i>	Representasi Perempuan Dalam Iklan: Konstruksi Ideologi Gender	32 -- 40
<i>Tita Juwitaningsih</i>	Meminimalisasi Dampak Negatif Media Televisi Terhadap Anak	41 - 49

**PUSAT STUDI GENDER DAN PERLINDUNGAN ANAK
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Gedung Lembaga Penelitian Universitas Negeri Medan Lantai I
Jln. William Iskandar Pasar V Medan Estate (20221)
Telepon (061) 6613365, Pes. 227
Fax (061) 6614002, 6613319

KELUARGA : WADAH MEMBANGUN KETERAMPILAN EMOSIONAL

Ermidawati*

Abstrak

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi; dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita; bagaimana berpikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi; serta bagaimana membaca dan mengungkapkan perasaan, harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi ini bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung kepada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri atau perasaan yang biasa muncul antara suami istri. Ada orang tua yang berbakat sebagai guru emosi yang sangat baik dan ada juga yang tidak.

Kata Kunci: Keluarga dan Keterampilan Emosi

PENDAHULUAN

Agar orangtua menjadi pelatih yang efektif dalam bidang pendidikan emosional anak ini, mereka harus mempunyai pemahaman-pemahaman yang baik tentang dasar-dasar kecerdasan emosional. Salah satu pelajaran emosi yang mendasar bagi seorang anak adalah bagaimana membedakan perasaan; seorang ayah yang tidak merasakan kesedihannya sendiri, misalnya tak mungkin menolong putranya memahami perbedaan antara sedih karena seseorang yang meninggal, sedih karena menonton film yang mengharukan, dan kesedihan yang muncul bila sesuatu yang buruk terjadi pada seseorang yang disayangi anak. Selain perbedaan ini, terdapat juga

pemahaman-pemahaman yang lebih canggih, misalnya amarah seringkali dipicu oleh perasaan sakit hati.

Sewaktu anak-anak tumbuh, pelajaran-pelajaran emosi khusus yang siap mereka terima dan mereka butuhkan akan berubah-ubah, pelajaran dalam hal empati dimulai pada masa bayi, pada masa ini orangtua menyetelakan diri dengan perasaan bayinya. Meskipun beberapa keterampilan emosional diajarkan dengan teman-teman selama bertahun-tahun, orangtua yang terampil secara emosional dapat sangat membantu anak dengan memberi dasar ketrampilan emosional berikut ini; belajar bagaimana mengenali, mengelola, dan memanfaatkan perasaan-perasaan;

berempati; dan menangani perasaan-perasaan yang muncul dalam hubungan-hubungan mereka.

Dampak pendidikan keluarga semacam ini terhadap anak-anak sangatlah luas. Banyak penelitian menunjukkan bahwa bila dibandingkan dengan orang tua yang tidak terampil menangani perasaan, orangtua yang terampil secara emosional memiliki anak-anak yang pergaulannya lebih baik dan memperlihatkan lebih banyak kasih sayang kepada orangtuanya, serta lebih sedikit bertrok dengan orangtuanya. Selain itu anak-anak ini juga lebih trampil mengelola emosinya, lebih efektif menenangkan diri saat marah, dan tidak sering marah. Secara biologis, anak-anak juga lebih santai dan memiliki kadar hormon stress dan indikator fisiologis pembangkitan emosi yang lebih rendah. Keuntungan-keuntungan lainnya bersifat sosial; anak-anak ini lebih populer dan lebih banyak disukai temannya dan oleh para gurunya dianggap anak yang lebih paridai bergaul.

Orangtua dan guru dapat menilai keadaan anak-anak yang tidak banyak mempunyai masalah tingkah laku, seperti kasar atau agresif. Anak-anak ini dapat berkonsentrasi dengan lebih baik.

Seandainya IQ nya sama, maka anak yang memiliki orang tua yang terampil secara emosional, pada usia 5 tahunan, akan memiliki angka prestasi lebih tinggi dalam matematika dan membaca saat anak-anak tersebut mencapai usia SD (alasan kuat untuk mengajarkan ketrampilan emosional untuk mempersiapkan anak belajar maupun hidup). Oleh karena itu, keuntungan bagi anak-anak yang orangtuanya terampil secara emosional adalah serangkaian manfaat yang menakjubkan, yang mencakup seluruh spektrum kecerdasan emosional bahkan lebih.

PENGERTIAN KECERDASAN EMOSIONAL

Kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Salovey dan Meyer). Dengan kata lain keterampilan IQ dan EQ harus saling berinteraksi secara dinamis, baik dalam tingkat konseptual maupun empirik.

Bentuk kualitas emosional yang dinilai penting bagi keberhasilan yaitu: empati,

mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

a. CIRI-CIRI KECERDASAN EMOSIONAL

Goleman menggambarkan ciri-ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa:

1. Kemampuan memotivasi diri sendiri
2. Ketahanan menghadapi frustrasi
3. Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan
4. Kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a.

Kemampuan memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan internal pada diri seseorang berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk mampu menggerakkan potensi-potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan. Untuk itu, sebagai orang tua maupun guru hendaknya dapat

membantu mengembangkan tumbuhnya motivasi diri anak.

Agar emosi tidak berkembang ke arah negatif, seseorang perlu mengenali dirinya sendiri melalui pemikiran yang jernih untuk menyadari perasaan diri sepenuhnya, tidak tenggelam dalam permasalahan serta tidak mudah pasrah. Bilamana pengenalan diri dapat dilakukan dengan baik, maka akan sangat membantu seseorang untuk dapat menguasai diri.

Keadaan *flow* merupakan puncak kecerdasan emosional. *Flow* merupakan keadaan batin yang menandakan seorang anak sedang tenggelam dalam tugas yang cocok. Oleh sebab itu, hendaknya model ini dikembangkan di sekolah-sekolah untuk menghindari kebosanan dan sekaligus menguasai rasa kecemasan di kalangan anak (De Porter, 2000).

Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan menjadi ciri dari kecerdasan emosi. Selain itu, kemampuan mengadakan hubungan anatar pribadi atau keterampilan sosial dan kemampuan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir juga merupakan ciri dari kecerdasan emosional. Kecerdasan Emosional

Spiritual (ESQ) merupakan suatu metode dan konsep yang jelas dan pasti dari kekosongan batin/jiwa.

b. EMOSI DAN KEGUNAANNYA

Kecerdasan emosi merupakan bagian dari aspek kejiwaan seseorang yang paling mendalam, dan merupakan suatu kekuatan, karena dengan adanya emosi itu manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi. Kekuatan emosi sering kali mengalahkan kekuatan nalar, sehingga harus ada upaya untuk mengendalikan, mengatasi, dan mendisiplinkan kehidupan emosional, misalnya dengan memberlakukan aturan-aturan untuk mengurangi gejala emosi. Secara universal, manusia memiliki dua jenis tindakan pikiran yaitu tindakan pikiran emosional (perasaan) dan tindakan pikiran rasional (berpikir). Keduanya saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia. Sehingga antara akal dan emosi harus berjalan dengan seimbang.

c. KECAKAPAN-KECAKAPAN EMOSIONAL

Tanda-tanda kekurangan perhatian terhadap aspek emosi terlihat dari banyaknya peristiwa-peristiwa kekerasan di kalangan siswa, meningkatnya

kekacauan masa remaja dan beberapa ekses perilaku negatif lainnya. Tinjauan baru terhadap penyebab depresi pada kaum muda menunjukkan dengan jelas adanya cacat dalam dua bidang keterampilan emosional, yaitu keterampilan membina hubungan, dan cara menafsirkan kegagalan yang memicu timbulnya depresi.

Cara yang paling baik untuk mencegah terjadinya berbagai tindakan kekerasan serta depresi adalah dengan mengembangkan keterampilan emosional melalui penemuan ketahanan diri pada anak. Sebuah kemampuan penting untuk mengendalikan dorongan hati adalah mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan, misalnya dengan mengidentifikasi konsekuensi sebelum melakukan suatu tindakan.

d. PENETAPAN KECERDASAN EMOSIONAL

Perbedaan-perbedaan dalam pendidikan emosi menghasilkan keterampilan-keterampilan yang berbeda. Anak perempuan mahir membaca, baik sinyal emosi verbal maupun nonverbal, serta mahir mengungkapkan dan mengkomunikasikan perasaan-perasaannya. Sedangkan anak laki-laki menjadi cakap dalam meredam emosi

berkaitan dengan perasaan rentan, salah, takut dan sakit. Dalam proses pembelajaran, penetapan kecerdasan emosional dapat dilakukan secara luas dalam berbagai sesi, aktivitas dan bentuk-bentuk spesifik pembelajarannya. Upaya-upaya untuk mengembangkan kecerdasan emosional anak adalah:

1. Mengembangkan Empati dan Kepedulian

Empati adalah suatu sikap atau kemampuan menempatkan diri sendiri dalam posisi orang lain, sehingga dirinya mampu merasakan apa yang orang lain rasakan. Beberapa cara untuk mengembangkan sikap empati dan peduli adalah:

- a. Memperketat tuntutan pada anak mengenai sikap peduli dan tanggung jawab
- b. Mengajarkan dan melatih anak mempraktekkan perbuatan-perbuatan baik
- c. Melibatkan anak di dalam kegiatan-kegiatan layanan masyarakat.

2. Mengajarkan Kejujuran dan Integritas

Beberapa hal yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk menumbuhkan kejujuran anak, antara lain:

- a. Usahakan agar pentingejujuran terus menjadi topik perbincangan dalam rumah tangga, kelas, dan sekolah
- b. Membangun kepercayaan
- c. Menghormati privasi anak

3. Mengajarkan Memecahkan Masalah

Anak-anak sanggup memecahkan masalah yang lumayan rumit bila mereka terbiasa dibimbing menggunakan istilah-istilah yang akrab dan kongkrit bagi mereka. Oleh karena itu dalam proses pembelajaran, anak-anak harus sesering mungkin diajak untuk memecahkan masalah yang sesuai dengan tingkat usia dan pengalaman yang mereka dapat. Untuk menghadapi tantangan masa depan, siswa akan membutuhkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai di sembilan area kunci yaitu:

- a. Kemampuan berbahasa, matematika dan sains.
- b. Keterampilan teknologi baru
- c. Kemampuan pemecahan masalah, pikiran kritis dan kreativitas
- d. Kesadaran sosial, keterampilan berkomunikasi dan membangun sinergisitas kelompok
- e. Kesadaran global dan keterampilan konservasi

- f. Pendidikan kesehatan dan kesejahteraan
- g. Orientasi moral dan etika
- h. Kesadaran estetika
- i. Pendidikan seumur hidup untuk kemandirian belajar

Langkah-langkah pemecahan masalah yang tepat untuk diterapkan yaitu:

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Memikirkan alternatif pemecahan
- c. Membandingkan alternatif-alternatif pemecahan yang mungkin akan dipilih
- d. Menentukan pemecahan yang terbaik

MELATIH KECERDASAN EMOSIONAL

Kecerdasan emosional (EQ) bukan merupakan lawan kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting. Oleh karena itu perlu melatih kecerdasan emosional dapat dilakukan untuk mencapai kesuksesan individu di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.

Untuk mengembangkan keterampilan dan melatih kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan cara, antara lain ;

- a. Mengenali emosi diri kesadaran diri. Mengenali perasaan sewaktu perasaan yang dirasakan terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Ketidakmampuan mencermati perasaan kita sesungguhnya menempatkan kita dalam lingkungan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah bagaikan seorang pilot yang canggih mampu mengenali kepekaan lebih tinggi akan keadaan emosi yang dirasakan saat itu.
- b. Mengelola emosi. Menangani perasaan agar dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Kemampuan untuk menghibur diri, melepaskan kecemasan kemurungan atau ketersinggungan atau akibat-akibat yang muncul karena kegagalan keterampilan emosional dasar ini.
- c. Memotivasi diri. Penataan emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan

adalah hal yang sangat penting dalam keterkaitan memberi perhatian untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri serta mampu melakukan kreasi secara bebas. Pengendalian emosi seperti menahan diri terhadap suatu kepuasan dan pengendalian dorongan hati sebagai landasan.

- d. Memahami emosi orang lain. Kemampuan yang juga termasuk kecerdasan emosional adalah keterampilan bergaul dan berinteraksi dengan orang lain.
- e. Membina hubungan. Setelah kita melakukan identifikasi kemudian kita mampu mengenali, hal lain yang perlu dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan emosional yaitu dengan memelihara hubungan dengan membina hubungan tersebut. Keterampilan membina hubungan merupakan bagian dari keterampilan sosial. Hal ini dapat menunjang kita dalam mengembangkan pergaulan. Hal ini dapat dilakukan dengan kita melakukan komunikasi.

Pembelajaran saat ini tidak lagi dipahami sekedar proses transfer pengetahuan berupa mata pelajaran atau materi pelajaran kepada siswa, tetapi

sebagai wahana untuk menumbuhkan-kembangkan potensi-potensi siswa secara holistik melalui peran aktif mereka menuju perubahan yang lebih baik. Oleh sebab itu, guru perlu mengembangkan dimensi-dimensi emosional siswa agar mereka semakin mampu menghadapi berbagai persoalan, bersemangat, ulet, tekun, bertanggung jawab, serta mampu menjalin komunikasi secara sehat dengan individu atau kelompok lain. Selain hal tersebut di atas, guru juga perlu mengembangkan suasana yang mendukung pemecahan masalah tersebut yang memungkinkan mereka merasa lebih percaya diri serta merasa memiliki keleluasaan dalam mengambil keputusan yang tepat.

PENUTUP

Keluarga merupakan suatu lembaga pendidikan yang sangat strategis dalam mewujudkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas. Hal ini disebabkan karena keluarga adalah berfungsi sebagai tempat seorang anak melakukan proses imitasi yaitu mencontoh tradisi dalam keluarga sebagai bekal untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu manakala pembinaan keluarga terhadap anak tidak tepat akan berdampak pada lahirnya manusia baru yang tidak memperoleh

bekal yang cukup dari keluarga dan akhirnya ia mengidentifikasi dirinya dengan perkembangan yang terjadi di lingkungannya. Pada saat itulah para anggota keluarga tidak memiliki orientasi yang jelas kemana arah dan tujuan keluarga.

Banyak penelitian memperlihatkan bahwa cara orangtua memperlakukan anak-anaknya dengan disiplin yang keras atau pemahaman yang empatik, dengan ketidakpedulian atau kehangatan, dan sebagainya, sehingga berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak. Tetapi baru belakangan disadari bahwa mempunyai orang tua yang cerdas secara emosional itu sendiri merupakan keuntungan yang besar sekali bagi seorang anak.

Cara-cara yang digunakan pasangan suami istri untuk menangani perasaan di antara mereka menunjukkan bahwa secara emosional lebih terampil dalam pernikahannya juga merupakan pasangan yang berhasil membantu anak-anaknya menghadapi perubahan emosi, selain itu tindakan langsung mereka pada seorang anak memberikan pelajaran-pelajaran ampuh kepada anak mereka dalam kehidupan berumah tangga, karena anak-anak adalah murid yang pintar, yang

sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun dalam keluarga.

Sejumlah orangtua suka memaksa, kehilangan kesabaran menghadapi ketidakmampuan anaknya, meninggikan suara dengan nada mencemooh atau putus asa, bahkan ada yang mengatakan pada anaknya dengan baha, yang berakibat ke arah penghinaan dan kebencian yang menggerogoti kehidupan berumah tangga. Namun orang tua lainnya bersikap sabar terhadap kesalahan yang dibuat anaknya, membantu anak mencoba sebuah permainan menurut caranya sendiri, bukannya memaksakan kehendak mereka.

Daftar Pustaka

- Goleman Daniel, 1998, Kecerdasan Emosional, Jakarta, Gramedia
- Gortman John dan De Claire Joan, 1999, Kiat-kiat Membesarkan Anak Yang Memiliki Kecerdasan Emosional, Jakarta, Gramedia
- Koeming Larry J, 2003, Menanamkan Disiplin dan Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada Anak, Jakarta, Gramedia
- Patton Patricia, 2002, EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna, Jakarta, Mitra Media Publisher
- Rimm Sylvia, 2000, Mendidik dengan Bijak, Jakarta Grasindo.