

Menstimulasi Kecerdasan Emosional Anak Sejak Usia Dini

Oleh: Nur Hayati
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

The success of people in enter on their life is influenced by various factors. According to the research of some psychologists, the intellectual intelligence factor has only little influences to the life success, while the rest influenced by emotional intelligence factor and other support factors.

Emotional intelligence will not appear just like that, however, it needs to be growth and trained as early as possible. Early age children have capability to grow their emotional intelligence although it still conforms to their egocentric dominated development. That gold potentiality will develop very well when it is often stimulated and sharpened. It is hoped that an early age child who has emotional intelligence will be more able to adapt to his/her environment and be more competent to cope with his/her life problems. The life success of people will be easier to be attained if he/she has emotional and intellectual intelligence.

To grow children emotional intelligence there are some areas that need to be developed, those are introducing self-emotion, managing emotion, self-motivating, knowing other emotion or empathy and building relationship. To optimize those five areas is a genius first step in stimulated children emotional intelligence skill. The parents can optimize five areas emotional intelligence with develop love affirm, how to teach attitude, how to develop empathy, how to teach honesty and realistic thinking.

Pendahuluan

Fenomena yang terjadi empat puluh tahun terakhir ini menurut salah satu pakar ilmu sosial bahwa peliknya perubahan-perubahan pola sosial yang ada di masyarakat sudah tidak dapat dielakkan lagi. Meningkatnya angka perceraian, meresapnya pengaruh TV dan media, kurangnya rasa hormat anak kepada orang yang lebih tua dan semakin sedikitnya waktu yang disediakan oleh orang tua untuk anak-anak mereka, menjadi salah satu pemicu perubahan sosial yang ada saat ini. Upaya untuk memperbaiki ketidakharmisan tersebut salah satunya adalah dengan mengolah kecerdasan emosional seseorang. Awalnya konsep kecerdasan emosional ini dimulai dari peran membesarkan dan mendidik anak-

anak. Selanjutnya orang menyadari bahwa konsep tersebut sangat penting dalam keberhasilan hidup seseorang baik dalam hal pekerjaan maupun dalam kehidupan rumah tangga.

Kecerdasan emosional diungkapkan pertama kali oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University Of New Hampshire untuk mengungkapkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan hidup. Kualitas ini antara lain: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.

Menurut Lawrence E. Shapiro (1998:8) kecerdasan emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Penelitian-penelitian telah membuktikan bahwa kecerdasan emosional sebaiknya mulai di kembangkan sedini mungkin karena dapat membuat anak mempunyai semangat yang tinggi dalam belajar atau disukai teman-temannya di arena bermain. Dengan memiliki kecerdasan emosional sedini mungkin dapat membantu seseorang memasuki dunia kerja atau ketika berkeluarga kelak. Selain itu, kecerdasan emosional juga memegang peranan penting dalam hubungan kita dengan orang lain juga dengan sang pencipta, sehingga anak-anak kita mampu menghargai dirinya, orang lain dan terutama yang menciptakan-Nya.

Kecerdasan emosi bermula dari adanya sambungan antara neokorteks

sebagai pusat pikiran dengan amigdala sebagai pusat emosi, yang fungsinya bisa saling berlawanan sekaligus saling kerjasama antara otak dengan hati. Dengan adanya keterlibatan rasa atau emosi terhadap keputusan rasio atau pikiran, membuat keputusan rasional yang diambil seseorang dapat selaras dengan pengalaman kehidupan dan budaya disekitarnya. Kerjasama antara pikiran dan hati inilah yang merupakan inti dari kecerdasan emosional

Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan masa usia emas dimana perkembangan otak atau berkembang sangat pesat atau lebih tepatnya saat yang penting untuk merangsang kemampuan berpikir anak secara optimal. Belajar sejak kecil berarti menerapkan pengetahuan yang dibutuhkan otak anak selama tahun-tahun awal perkembangan mereka. Pembelajaran yang tepat sejak dini diharapkan dapat menunjang perkembangan mental yang dapat meningkatkan motivasi belajar agar lebih bergairah dan lebih cerdas.

Anak selain tumbuh secara fisik, juga berkembang secara psikologis. Tidak bisa anak yang dulu sewaktu masih bayi tampak begitu lucu dan penurut, sekarang pada usia 3 tahun misalnya, juga tetap dituntut untuk lucu dan penurut. Ada fase-fase perkembangan yang dilaluinya dan anak menampilkan berbagai perilaku sesuai dengan ciri-ciri masing-masing fase perkembangan tersebut.

Anak usia 3-4 tahun sudah mempunyai kemampuan empati meskipun masih sesuai dengan egosentrisnya. Meskipun masih sangat kecil kemampuan empatinya, kalau kita kembangkan dengan baik tentunya anak usia prasekolah dan

sekolah dasar mempunyai ketahanan mental yang luar biasa. Kalau kita amati secara cermat, anak usia 3 – 4 tahun senang bermain dengan berpura-pura menjadi orang dewasa. Mereka meniru tingkah laku orang dewasa yang sedang bekerja, misalnya mencuci piring, memasak, mengendarai mobil, menggendong bayi, menjadi guru dan sebagainya. Bagi anak-anak, kegiatan menirukan tersebut sebagai kesempatan untuk belajar memahami orang lain dan rasa keingintahuannya dapat tersalurkan.

Secara garis besar ada dua hal utama dalam kecerdasan emosi, yaitu mengenali dan mengelola emosi. Langkah pertama mengajarkan kecerdasan emosi adalah mengenalkan berbagai jenis emosi kepada anak. Bagaimana caranya? Apabila anak sedari usia dini sering dilatih untuk peka dalam mengenali emosi, maka semakin dewasa akan semakin mudah mengenali emosi, dan akhirnya dapat menyesuaikan sikapnya dengan situasi emosi yang ada.

Menurut Goleman (dalam Ayriza:2006) untuk menstimulus kecerdasan emosional anak pada awalnya adalah dengan mengoptimalkan peran anak dalam kehidupan sehari-hari. Langkah tersebut dapat diawali dengan mengembangkan lima wilayah kecerdasan emosional, antara lain kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan yang baik dengan orang lain.

1. Kemampuan Mengenali Emosi Diri

Kemampuan mengenali emosi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap. Dalam hal ini misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan, seperti memilih: sekolah, sahabat, pekerjaan, sampai kepada pemilihan pasangan hidup kelak jika anak telah dewasa.

2. Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya untuk dapat mengendalikan diri agar tidak mengulangi kesalahannya lagi. Mungkin dapat diibaratkan sebagai seorang pilot pesawat yang dapat membawa pesawatnya ke suatu kota tujuan dan kemudian mendaratkannya secara mulus meskipun dalam pendaratan tersebut mengalami hambatan atau masalah.

Selain itu dapat juga diibaratkan jika seseorang yang sedang marah, maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesalnya di kemudian hari. Dengan demikian anak akan mampu menyesuaikan dirinya baik dalam keadaan emosional maupun tidak.

3. Kemampuan Memotivasi Diri

Kemampuan memotivasi diri adalah kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimisme yang tinggi, sehingga seseorang memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain, dan sebagainya.

Anak-anak identik mempunyai semangat yang bergelora dalam melaksanakan segala aktivitasnya. Mereka masih memiliki pemikiran yang sederhana dalam menikmati kegiatannya. Dengan adanya kemampuan memotivasi ini akan senantiasa memompa energi positif dalam diri anak.

4. Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Anak-anak yang memiliki kemampuan ini, yaitu sering pula disebut sebagai kemampuan berempati, mampu menangkap pesan non-verbal dari orang lain tersebut. Dengan demikian anak-anak ini akan cenderung disukai orang.

Pada masa perkembangan praoperasional sifat anak masih didominasi oleh sikap egosentris sudah mampu memahami gejala emosi orang-orang terdekat. Kemampuan tersebut akan semakin berkembang seiring dengan bertambahnya

usia anak yang mencapai tahap perkembangan operasional kongkrit yang sudah mempunyai kemauan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Setiap perkembangan yang terjadi pada diri anak harus selalu kita dukung agar bisa mencapai perkembangan yang optimal

5. Kemampuan Membina Hubungan

Kemampuan membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola emosi orang lain, sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul dan menjadi lebih populer.

Kemampuan membina hubungan ini mulai tumbuh ketika anak mencapai tahap perkembangan operasional kongkrit. Kehadiran teman sebaya sangat berarti bagi mereka, oleh karena itu keinginan untuk membina hubungan dengan teman dapat memotivasi anak mengembangkan kecerdasan emosional dalam hal membina hubungan dengan orang lain.

Agar lima wilayah kecerdasan emosional yang dikenalkan pada anak bisa tersampaikan dengan baik, perlu juga didukung dengan kemampuan kecerdasan emosional orang tua maupun guru. Para orang tua dan guru adalah orang terdekat anak-anak, oleh karena itu mereka perlu memberikan teladan terlebih dahulu agar anak yang mempunyai potensi luar biasa bisa mempelajari keterampilan emosional dari orang-orang dewasa terdekatnya secara lebih baik.

Bagaimana Menjadi Orang Tua Yang Ber-EQ Tinggi?

Para peneliti yang mempelajari reaksi orang tua terhadap anak-anaknya menemukan bahwa ada tiga gaya bagaimana orang tua menjalankan perannya sebagai orang tua, yaitu: otoriter, permisif dan otoritatif. Orang tua otoriter memberlakukan peraturan-peraturan yang ketat dan menuntut agar peraturan-peraturan itu dipatuhi. Mereka yakin bahwa anak-anak harus berada di tempat yang telah ditentukan dan tidak boleh menyuarakan pendapatnya.

Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang menerapkan sistem otoriter menjadikan anak tidak bahagia, penyendiri dan sulit mempercayai orang lain. Kadar harga dirinya paling rendah. Sebaliknya, orang tua yang permisif, berusaha menerima dan mendidik sebaik mungkin, tetapi cenderung sangat pasif ketika sampai ke masalah menanggapi kepatuhan. Orang tua permisif tidak begitu menuntut dan cenderung tidak menetapkan sasaran yang jelas pada anaknya.

Sedangkan orang tua yang otoritatif berbeda dengan orang tua otoriter dan permisif. Orang tua otoritatif menghargai kemandirian anak dan menuntut mereka untuk memenuhi standar tanggung jawab yang tinggi kepada keluarga. Anak dihargai keberadaan dan kemampuannya dengan memberikan peran dalam kehidupan sehari-hari. Rasa kepercayaan inilah yang membuat anak diakui dan dihargai keberadaannya.

Langkah berikutnya setelah mengembangkan lima wilayah kecerdasan, yang dapat dilakukan para orang tua maupun guru menurut Lawrence E. Shapiro (1998) sebagai orang yang dianggap lebih tua dan punya pengalaman yang lebih

dari anak bisa mengenalkan kecerdasan emosional dengan cara mengembangkan kasih sayang afirmatif, mengajarkan tata krama, menumbuhkan empati serta mengajarkan arti kejujuran dan berpikir realistis. Yang perlu dipahami adalah bagaimana menyesuaikan tuntutan dengan perkembangan yang ada pada diri anak, sehingga stimulasi kecerdasan emosional ini tidak dipaksakan akan tetapi disesuaikan dengan karakteristik masing-masing pribadi.

1. Mengembangkan kasih sayang afirmatif.

Penelitian membuktikan bahwa hubungan yang terbuka dan saling menyayangi dengan anak akan memberikan efek jangka panjang berupa citra diri, keterampilan menguasai situasi dan kesehatan anak.. Selain itu orang tua juga dianjurkan meluangkan waktu khusus 20 menit per hari bersama anaknya sebagai cara untuk menjamin mereka mendapatkan manfaat dari ungkapan sayang yang afirmatif. Sikap saat meluangkan waktu dengan anak antara lain:

1. Memuji anak bila berperilaku benar (misalnya dengan mengatakan "Wah tinggi sekali menara yang kamu bangun!") diusahakan pujian itu akurat, jujur dan tidak dibuat-buat.
2. Tunjukkan minat Anda akan apa yang sedang dilakukan anak dengan berpartisipasi dalam kegiatannya, dengan mengatakan apa yang Anda lihat serta dengan merefleksikan perasaannya.
3. Jangan bertanya atau memerintah.

Jika anak Anda berusia 4 – 9 tahun, cobalah membuat jadwal main untuk waktu teratur beberapa kegiatannya. Yang dimaksud dengan disiplin afirmatif adalah Anda harus mempunyai cara yang telah dipikir matang, terencana dan

sesuai untuk menanggapi perilaku menyimpang anak Anda. Berikut ini beberapa prinsip dan strategi sederhana untuk mendisiplinkan anak:

- a. Membuat aturan dan batas yang jelas tentang kegiatan sehari-hari yang ditulis dan ditempelkan.
- b. Beri peringatan dan petunjuk apabila anak Anda mulai berbuat kesalahan. Hal ini dilakukan untuk mengajari anak mengendalikan diri.
- c. Membentuk perilaku positif dengan mendukung perilaku yang baik melalui pujian dan perhatian.
- d. Didiklah anak sesuai harapan Anda.
- e. Cegah masalah sebelum terjadi.
- f. Memberikan hukuman yang sesuai apabila ada yang melanggar peraturan yang telah disepakati, antara lain:
 - Memberikan teguran
 - Bersikap konsekuensi wajar
 - Menyetrap atau time out
 - Menahan hak untuk menikmati sesuatu
 - Koreksi berlebihan
 - Sistem Angka

2. Mengajarkan Tata Krama

Jika anak Anda tidak mendapatkan nilai seperti yang Anda harapkan, maka hal tersebut wajar karena sopan santun adalah sesuatu yang dapat

diekspresikan melalui perilaku dan relatif mudah mengubahnya jika dilakukan sejak dini. Misalnya:

1. Memberikan arahan pada anak agar selalu memberi salam kepada orang yang kita jumpai dengan mengatakan "Selamat pagi", atau kalau sudah kenal dengan sapaan yang lebih hangat "Assalamu'alaikum" dan bertanya "Apa kabar?".
2. Jika baru dikenalkan orang baru yang sebelumnya belum dikenal, maka jabatlah tangannya.
3. Selalu ucapkan terima kasih bila seseorang melakukan suatu kebaikan pada anak, sekecil apapun.

Mengajarkan tata krama pada anak usia dini tentunya membutuhkan proses dan waktu yang cukup panjang. Kalau nilai-nilai sopan santun dan keramahn kita kenalkan tiap hari, maka anak akan menyerap dan mengikuti apa yang kita ajarkan. Hal ini akan mudah diterima anak, karena pada usia mereka kemampuan otak untuk menyerap sesgala sesuatu yang ada di depan mereka sangat cepat. Tentunya kita juga harus konsekuensi untuk tidak melanggar sendiri apa yang telah kita ajarkan pada anak, karena hal itu akan menimbulkan kebingungan pada anak dan anak tidak lagi mengikuti arahan kita selanjutnya.

3. Menumbuhkan Empati Anak

Para psikolog menegaskan bahwa empati seseorang mulai berkembang pada enam tahun pertama kehidupan. Mulai bayi sudah dapat mengikuti tangisan bayi lain meskipun kejadian itu hanya bersifat empati global. Antara usia satu

sampai dua tahun mulai dapat melihat kesusahan orang lain. Terkadang batita ingin meringankan penderitaan orang lain dengan keterbatasan kognitifnya yang terkadang menjadikan mereka mengalami kebingungan empatik. Dengan bertambah matangnya wawasan dan kemampuan kognitif mereka, anak-anak bertahap belajar mengenali kesedihan orang lain dan mampu menyesuaikan kepeduliannya dengan perilaku yang tepat.

Menjelang berakhirnya masa kanak-kanak antara usia sepuluh dan dua belas tahun, anak-anak mengembangkan empati mereka tidak hanya kepada orang yang mereka kenal atau mereka lihat secara langsung, namun juga termasuk kelompok orang yang belum mereka jumpai. Dalam tahap ini, yang disebut empati abstrak, anak-anak mengungkapkan kepeduliannya terhadap orang-orang yang kurang beruntung dibanding mereka.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan empati anak terhadap sesama adalah:

1. Perketat tuntutan pada anak mengenai sikap peduli dan tanggungjawab
2. Ajari anak mempraktekkan perbuatan baik secara acak
3. Libatkan anak dalam kegiatan pelayanan masyarakat

Untuk menjadikan kebaikan hati sebagai suatu kebiasaan, latihlah anak apada tahap awal dengan selalu mencatat perbuatan baiak yang telah dilakukan oleh seluruh anggota keluarga tiap hari selama seminggu. Perbuatan baik ini bisa berupa hanya membukakan pintu bagi orang lain atau menengok teman yang sakit. Apabila kebaikan menjadi kebiasaan, Anda akan melihat bahwa anak akan

ketagihan dan mereka akan mencari jalan sendiri untuk melakukan lebih banyak lagi kebaikan.

4. Mengajarkan Kejujuran dan Berpikir Realistis

Sebagaimana diketahui oleh semua orang tua, anak-anak berkata bohong hampir sejak mereka mulai berbicara bahkan kadang-kadang lebih cepat. Berbohong meskipun sering dimaklumi dari segi perkembangan anak ini akan menjadi masalah bila berbohong menjadi kebiasaan atau bahkan penting dalam hal-hal tertentu. Berbohong mengikis kedekatan dan keakraban, berbohong menumbuhkan benih ketidakpercayaan, karena perbuatan ini mengkhianati kepercayaan orang lain.

Yang dapat dilakukan untuk mengajarkan pentingnya kejujuran kepada anak antara lain dengan membangun kepercayaan dan menghormati privasi anak Anda. Kita dapat mengajarkan kisah-kisah keteladanan buah dari sutau kejujuran melalui buku-buku dan video anak-anak untuk dinikmati bersama.

Dengan mengajarkan kejujuran sekaligus akan mengajarkan anak untuk berpikir realistis. Anak-anak perlu belajar sejak dini untuk mengevaluasi situasi mereka sendiri sesuai dengan kepentingannya. Mereka tidak dapat belajar realistis jika orang tuanya merahasiakan sesuatu di depan mereka. Sebagai orang tua ada kalanya di depan anak jujur terhadap perasaan kita, tidak menyembunyikan kesalahan dan menceritakan kebenaran kepada anak betapapun menyakitkan. Hal itu kita lakukan tentunya dengan memperhatikan nilai etika agar anak tidak salah tafsir.

Kesimpulan

Kecerdasan emosional sangat penting dikembangkan pada diri anak sedini mungkin. Karena betapa banyak kita jumpai anak-anak, dimana mereka begitu cerdas di sekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, namun bila tidak dapat mengelola emosinya, seperti mudah marah, mudah putus asa atau angkuh dan sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak bermanfaat untuk dirinya. Ternyata kecerdasan emosional perlu lebih dihargai dan dikembangkan pada anak sejak usia dini. Karena hal inilah yang mendasari keterampilan seseorang di tengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensinya dapat berkembang secara lebih optimal.

Mengenalkan keterampilan EQ pada anak usia dini dimulai dengan mengoptimalkan lima wilayah kecerdasan emosional, antara lain kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan yang baik dengan orang lain. Selain itu orang tua juga perlu belajar bagaimana menjadi orang tua yang ber-EQ. Hal itu bisa dilakukan dengan cara mengembangkan kasih sayang afirmatif, mengajarkan tata krama, menumbuhkan empati serta mengajarkan arti kejujuran dan berpikir realistis.

Daftar Pustaka

- Lawrence E. Shapiro. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Pam Galbraith dan Rachel C. Hoyer. (2005). *Kecerdasan Emosional Yang Dibutuhkan Oleh Anak Anda*, Batam: Gospel Press
- Haqiqie Suluh. (2007). *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*. [on line] available at: <http://haqiqie.wordpress.com/2007/03/21/emotional-intelligence-ei-emotional-quotient-eq-sebuah-upaya-popularisasi-satu-wajah-diri-manusia>
- Sarlito. (2004). *Kecerdasan Emosi*. [on line] available at: <http://sarlito.blogspot.com/2004/10/kecerdasan-emosi.html>