

BAB IV

ANALISIS

Anak merupakan tumpuan harapan keluarga, demikian bunyi ungkapan klasik yang sering kita dengarkan di lingkungan sekitar kita., Masa Anak Puncak Keemasan'. Ungkapan ini memberikan indikasi betapa anak memiliki nilai yang sangat penting pada masa yang akan datang.¹ Untuk mencapai maksud mulia tersebut, tidaklah tanpa usaha, melainkan harus dilakukan intervensi dini melalui pendidikan kepada anak-anak agar dapat menjadi asset pembangunan bangsa yang andal pada masa yang akan datang. Salah satu peran upaya yang dapat dilakukan orang tua dalam kecerdasan emosi pada anak usia dini. Salah satu cara yang dapat ditempuh dalam rangka mengembangkan kecerdasan emosional anak adalah mengajarkan kecerdasan emosi dengan model permainan, karena dengan permainan kita dapat memberi kesempatan pada anak untuk mempelajari dan mempraktekkan cara baru dalam berpikir, merasakan, dan bertindak. Melalui permainan ini pula, kita menjadi bagian yang menyatu dalam proses pembelajaran emosi.

A. Peran Orang tua dalam Emosi dari Segi Moral

Agar menjadi manusia bermoral, anak-anak harus mendapatkan keterampilan emosi dan sosial sebagai berikut:

1. Mereka harus mengikuti dan memahami perbedaan antara perilaku baik dan buruk mengembangkan kebiasaan perbuatan yang konsisten dengan sesuatu yang dinilai 'baik'.
2. Mereka harus mengembangkan kepedulian, perhatian, dan rasa tanggung jawab atas kesejahteraan dan hak-hak orang lain, yang diungkapkan melalui sikap peduli, dermawan, ramah, dan pemaaf.
3. Mereka harus merasakan reaksi emosi negative seperti malu, bersalah, marah, takut, dan merasa rendah bila melanggar aturan moral.

¹ Rahman A Mendampingi Anak Menyongsong Millenium 3, Makalah (Jakarta majalah NOVA 7 Agustus 1999)

Dua emosi positif utama yang membentuk perkembangan moral anak adalah empati dan naluri pengasuhan, yang meliputi kemampuan untuk menyayangi, sedangkan emosi negatif khususnya malu dan perasaan bersalah juga termasuk aspek penting dalam pembangunan karakter anak.²

1. Mengembangkan empati dan kepedulian

Empati adalah mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain. Anak yang mempunyai kemampuan empati kuat cenderung tidak begitu agresif dan rela terlibat dalam perbuatan yang lebih prososial, misalnya menolong orang lain, kesediaan berbagi dan memiliki kemampuan lebih besar untuk menjalin hubungan yang akrab, dengan pasangan hidup, teman dan dengan anak-anaknya sendiri. Kita dapat melihat empati emosi pada anak yang belum berusia lima tahun. Dengan bertambah matangnya wawasan dan kemampuan kognitif mereka, dan mampu menyesuaikan kepedulian dengan perilaku yang tepat. Hal yang harus dilakukan agar anak bersikap lebih empati adalah:

- a. Perketat tuntutan pada anak mengenai sikap peduli dan tanggung jawab;
- b. Ajari mempraktekkan perbuatan baik secara acak’;
- c. Libatkan anak dalam kegiatan pelayanan masyarakat. Perlu diingat bahwa pengalaman merupakan cara yang paling baik untuk mengajari anak bersikap peduli kepada orang lain. Selain pemberian nasehat untuk mengajarkan nilai kepada anak, perasaan bangga dan perasaan memiliki saat menolong orang lain dapat membentuk perilaku anak.

2. Kejujuran dan integritas

Mengajarkan kejujuran dan integritas harus dimulai sejak usia dini. Contohnya: pada usia 4 tahun anak mulai mengerti bahwa berbohong yang dilakukan dengan sengaja untuk mengelabui orang lain merupakan

² Hidayat, DDI, & Bahar, 1997, Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak, seri Ayahbunda, Jakarta: Yayasan Aspirasi Pemuda

perbuatan buruk. Bahkan kebanyakan anak dalam usia balita ini cukup fanatik dalam hal kebenaran, dan langsung bereaksi dengan ungkapan moral jika merasa bahwa orangtua, kakak, atau teman mengelabui mereka. Cara melatih kejujuran ini antara lain dengan permainan membangun kepercayaan dan menghormati privasi anak. Anak akan berkembang dengan kejujuran dan integritas bila diajarkan nilai kejujuran sejak dini, serta konsisten dengan seseorang. Pemahaman anak mengenai kejujuran bisa berubah. Kejujuran dan etika dapat dijadikan bahan perbincangan sejak dini, dengan memilih buku-buku dan video untuk dinikmati bersama anak, memainkan permainan kepercayaan, dan memahami berubahnya kebutuhan atas privasi. Jika orangtua ataupun orang dewasa lainnya yang dekat dengan anak, mengajarkan secara konsisten cara-cara seperti ini, maka anak akan semakin terbiasa untuk bersikap jujur dan memiliki integritas yang tinggi, dan selanjutnya pengalaman ini akan dibawa ke tahapan-tahapan usia selanjutnya.³

3. Perasaan malu dan perasaan bersalah

Perasaan malu dan perasaan bersalah bukan aspek emosi yang harus dihindari. Apabila digunakan dengan tepat, emosi ini penting untuk mengajarkan nilai-nilai moral kepada anak. Perasaan malu merupakan bentuk perasaan rendah diri yang ekstrim ketika anak gagal memenuhi harapan orang lain. Sedangkan perasaan bersalah muncul ketika anak gagal memenuhi standar perilaku yang dibuatnya sendiri. Perasaan bersalah lebih berguna dan lebih membekas sebagai pemotivasi moral pada anak. Rasa malu mendatangkan kesan yang sulit dihapus, sehingga upaya memperlakukan mungkin diperlukan bila seseorang tidak memiliki reaksi emosi setelah melakukan sesuatu yang seharusnya membuatnya malu.

³ Mussen, Paul H., John J. Conger, & Aletha C. Huston, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, Edisi Keenam, Alih bahasa: Med. Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga 1988), hlm.82.

B. Emosi dari Segi Keterampilan Berpikir

1. Berpikir realistis

Kemampuan manusia untuk membohongi diri sendiri hampir tidak terbatas. Otak emosi tampaknya mempunyai kemampuan memasang tabir pelindung untuk mengamankan keinginan-keinginan yang paling kuat dari serangan bagian otak logika. Manusia tidak terbebas dari ketidakjujuran dan rasionalisasi.⁴ Kadang orang cenderung bersikap menutupnutupi kenyataan, tetapi untuk membesarkan anak yang sehat fisik dan emosinya perlu diajari menghadapi kenyataan, baik atau buruk, menyenangkan atau tidak. Hal yang penting untuk membantu anak mengembangkan pola berpikir realistis adalah bersikap jujur dan terbuka. Hal yang perlu diingat adalah kisah-kisah keteladanan dari seorang tokoh dapat dicontoh dan bisa menjadi cara yang baik untuk mengajarkan keterampilan berpikir realistis ini, entah melalui buku ataupun film. Anak akan belajar berpikir secara realistis mengenai apa yang dibacanya atau dilihatnya.

2. Optimisme

Optimisme adalah kebiasaan berpikir positif, atau kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari sisi dan kondisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan. Optimisme lebih dari sekadar bakat kepribadian yang menarik. Optimisme dapat menjadi semacam imunisasi psikologis untuk menangkal berbagai masalah hidup. Orang optimis percaya bahwa peristiwa positif yang membahagiakan bersifat permanen dan akan terus terjadi dalam situasi yang berbeda. Jika sesuatu yang buruk terjadi, mereka memandang kejadian itu sementara, dan spesifik untuk situasi bersangkutan. Cara menjadikan anak optimis antara lain berhati-hati dalam mengkritik anak. Dalam mengkritik anak harus teliti, menyalahkan secara

⁴ Shapiro, L.E., *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, Alih bahasa: Alex TriKantjono W.(Jakarta: PT. Gramedia Pustaka utama1999), hlm.77.

berlebihan dapat menimbulkan perasaan bersalah, sedangkan tidak menyalahkan sama sekali dapat mengikis rasa tanggung jawab. Kemudian, mengembangkan gaya pemberian penjelasan yang optimis, menguraikan secara realistis dan menggunakan diri sebagai model. Anak dapat diajari bersikap lebih optimis sebagai salah satu cara untuk bertahan terhadap depresi dan ancaman gangguan mental secara fisik. Optimisme bersumber dari cara berpikir realistis serta dari kesempatan untuk menghadapi tantangan yang sesuai dengan usia, kemudian menguasai cara menghadapi tantangan tersebut. Orangtua hendaknya lebih optimistis dalam menjalani hidupnya dan dalam berhubungan dengan anak. Sehingga anak akan mudah belajar dari meniru perbuatan dan perkataan orangtuanya.

3. Mengubah kelakuan anak melalui cara mengubah pola pikir

Anak yang bertambah usianya, maka semakin bertambah pula wawasan berpikirnya. Melalui pola-pola pikiran ini mereka berperilaku. Misalnya, karena sesuatu itu dianggapnya baik, sehingga ia melakukannya, meskipun menurut ukuran orang lain belum tentu baik. Untuk mengubah perilaku anak yang demikian, maka yang perlu dilakukan adalah mengubah cara berpikir mereka.⁵

C. Pemecahan Masalah

Keterampilan memecahkan masalah merupakan hal yang perlu diajarkan pada anak, dalam arti bahwa anak harus dibiasakan atau dibimbing untuk memecahkan masalahnya sendiri. Pemecahan masalah yang berhasil tidak begitu tergantung kepada kecerdasan seseorang tetapi lebih kepada pengalaman mereka. Melalui setiap pengalaman pemecahan masalah yang diberikan kepada anak, berarti membangun gudang fakta dan pengalaman yang isinya dapat mereka gunakan untuk memecahkan masalah berikutnya.

⁵ Mussen, Paul H., John J. Conger, & Aletha C. Huston, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, hlm.99.

1. Mengajar dengan memberi teladan

Apabila anak menyaksikan orangtuanya membahas sebuah masalah dengan tenang, menguraikan segala sesuatunya, dan menimbang semua pemecahan yang mungkin, mereka dengan sendirinya mulai menghargai dan meniru perilaku tersebut. Salah satu kesempatan untuk mencontohkan keterampilan pemecahan masalah kepada anak yaitu pada saat keluarga berkumpul melihat televisi dan membicarakan permasalahan dalam cerita sinetron. Anak senang diberi kesempatan untuk membantu orangtua dalam hal-hal yang penting, dan pandangan mereka harus dihormati. Pemecahan masalah adalah proses yang jawabannya tidak selalu benar atau salah. Proses ini tidak hanya membantu perkembangan kecerdasan emosi anak, tetapi juga membangun rasa keakraban dan saling mendukung diantara sesama anggota keluarga. Hal yang perlu diingat bahwa keterampilan pemecahan masalah secara efektif dapat diberikan melalui pengalaman. Anak ditantang untuk memecahkan masalah. Perlu dikembangkan suasana yang mendukung pemecahan masalah di rumah melalui pertemuan keluarga, dan menunjukkan kepada anak bagaimana memecahkan masalah nyata dalam hidup.⁶

2. Pelatihan membuat solusi

Seperti dalam aspek-aspek lain ketika mempelajari keterampilan pemecahan masalah, pencarian solusi dapat ditampilkan dalam bentuk permainan sampai reaksi untuk menghadapi suatu masalah menjadi otomatis. Pembelajaran yang paling efektif untuk melatih keterampilan membuat solusi yang mungkin adalah ketika anak bermain dengan temannya yang lain. Waktu anak memperhatikan dan mendengarkan orang lain, mereka belajar tentang cara bertukar pikiran, dan khususnya tentang anak yang dianggap solusinya baik untuk suatu masalah dan mana yang tidak.

⁶ Mussen, Paul H., John J. Conger, & Aletha C. Huston, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, hlm.27.

D. Keterampilan Sosial

Keterampilan kecerdasan emosi, kemampuan untuk bergaul dengan orang lain banyak membantu dalam keberhasilan dan kepuasan hidup. Agar dapat berkiprah secara efektif dalam dunia sosial, anak perlu belajar mengenali, menafsirkan, dan bereaksi secara tepat terhadap situasi-situasi sosial.⁷ Anak memerlukan kemampuan untuk mencari titik temu antara kebutuhan dan harapan dirinya dengan orang lain. Penelitian Saman (2002)

menunjukkan bahwa penolakan oleh teman pada masa anak-anak menjadi salah satu factor yang ikut menyebabkan buruknya prestasi akademik, timbulnya masalah emosi, dan meningkatnya risiko kenakalan remaja.

1. Keterampilan berkomunikasi

Banyak anak yang mempunyai masalah dalam pergaulan karena lemah dalam keterampilan berkomunikasi. Mereka kurang mampu mengungkapkan kebutuhannya dan sulit memahami keinginan dan kebutuhan orang lain, sehingga antara mereka dengan orang lain sering terjadi *misscommunication* yang dapat merusak hubungan mereka. Keterampilan berkomunikasi ini dapat dilatih sejak berusia kanak-kanak. Cara pertama yang dapat digunakan anak-anak untuk belajar tentang keterampilan komunikasi sosial adalah melalui percakapan dengan keluarga mereka. Kendala besar bagi orangtua adalah mencari waktu untuk berbincang-bincang dengan anak-anaknya. Percakapan yang bermakna dicirikan dari keterbukaan yang realistis, antara lain pertukaran pikiran dan perasaan, bercerita tentang kesalahan dan kegagalan, masalah dan solusi, tujuan dan cita-citanya. Kecuali itu keterampilan berkomunikasi dapat membantu anak dalam pergaulan perorangan atau kelompok. Keterampilan berkomunikasi meliputi berbagai informasi pribadi, mengajukan pertanyaan kepada orang lain, mengekspresikan minat, dan mengekspresikan penerimaan.

⁷ Shapiro, L.E., *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, Alih bahasa: Alex TriKantjono W.(Jakarta: PT. Gramedia Pustaka utama1999), hlm.93.

2. Nikmat dan pentingnya humor

Menurut McGhee humor bisa memainkan peranan penting yang istimewa dalam perkembangan keterampilan sosial seseorang. Orang terampil dalam hal humor mungkin lebih sukses dalam interaksi sosialnya, mengingat sulit untuk tidak menyukai orang yang membuat kita tertawa.⁸ Penelitian telah mendukung penerimaan umum bahwa anak yang dianggap lucu lebih populer, sedangkan anak yang tampak tidak peka terhadap humor dianggap kurang disukai oleh teman-teman sebayanya. Mengajarkan humor dapat dimulai dari masa kanak-kanak, misalnya mendorong suasana humor dalam keluarga sebagai cara untuk lebih menikmati hidup sehari-hari, untuk menikmati kebersamaan dengan orang lain, dan untuk belajar mengatasi masalah dan konflik psikologis tertentu. Humor memungkinkan anak menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres dan kecemasan, menyelamatkan muka dari kejadian memalukan, dan membantu mereka mengatasi marah atau mengungkapkan sesuatu yang sulit dikatakan secara langsung. Humor termasuk salah satu keterampilan sosial yang penting. Humor termasuk bakat yang patut sekali disyukuri bila dimiliki oleh anak atau orang dewasa. Walaupun anak mempunyai kemampuan bawaan berbeda-beda dalam hal menyajikan lelucon atau melawak, paling tidak setiap anak terlahir dengan selera humor. Humor mempunyai tujuan yang berbeda pada usia yang berbeda, tetapi sepanjang hidup seseorang ini dapat membantunya dalam berhubungan dengan orang lain dan mengatasi berbagai masalah.

3. Menjalin persahabatan

Belajar menjalin persahabatan harus diajarkan kepada anak ketika masih berusia kanak-kanak, sebab kesan persahabatan di kalangan anak-anak meninggalkan kebiasaan yang tercetak seumur hidup dalam

⁸ Hendriati, Agustiani, *Mengajarkan Kecerdasan Emosional pada Anak*, hlm. 17.

pergaulan selanjutnya. Sebaliknya, seorang anak yang tidak mempunyai teman atau tidak diterima oleh mereka, khususnya ketika masih di sekolah dasar, rasa tidak lengkap dan rasa tidak puas ini akan terbawa sampai seumur hidup. Cara untuk membantu anak untuk mendapatkan teman antara lain bagi anak yang masih kecil atau bagi mereka yang pemalu dan cenderung tidak senang bergaul, penting bagi kita untuk merencanakan kegiatan-kegiatan yang mengharuskan mereka bersama anak yang seperti mereka atau yang mempunyai minat serupa. Begitu anak mulai menikmati kebersamaan dengan anak lain penting untuk menekankan nilai persahabatan. Biarkan anak mengembangkan sikap sabar, tahan terhadap perasaan sakit hati yang mau tidak mau timbul setiap hubungan akrab, dan membuat keputusan tentang cara menangani emosi dan pengalaman negatifnya sendiri. Perlu diingat bahwa mempunyai teman akrab merupakan fase pertumbuhan penting yang dapat mempengaruhi cara anak menjalin hubungan dengan orang lain. Meskipun tidak dapat memaksa anak bergaul dengan anak lain, hendaknya orangtua memberikan contoh bagaimana pentingnya peran seorang teman dalam hidup anak. Pastikan anak memperoleh kesempatan yang sesuai dengan usia untuk mendapatkan keterampilan mencari teman.

4. Pentingnya tata krama

Selain kemampuan menjalin persahabatan, hal lain yang harus diajarkan kepada anak sejak dini adalah menghargai tata krama. Karena kita tahu bahwa tata krama yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik pula. Pendidikan tata krama ini nyaris tak terhiraukan oleh para orang tua dewasa ini.⁹ Banyak diantara generasi (anak) masa kini yang tidak sopan kepada orangtua, tidak hormat kepada guru, dan bersikap kasar pada orang lain. Cara mengajarkan perilaku yang lebih sopan kepada anak adalah dengan menaikkan tingkat tuntutan yang ditetapkan dalam hal

⁹ Hidayat, DDI, & Bahar, 1997, *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak, seri Ayahbunda*, hlm.69.

sopan santun. Apabila tuntutan yang tinggi itu sudah tercapai maka tuntutan itu dinaikkan lagi. Jangan bertoleransi terhadap sikap tidak hormat, kasar, dan tidak sopan, apapun alasannya. Begitu tata krama yang baik menjadi prioritas di rumah, perkuat perilaku positif itu dengan pujian dan persetujuan, sementara perilaku negatif langsung ditanggapi dengan teguran dan hukuman.

E. Motivasi Diri dan Keterampilan Berprestasi

Orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan. Adanya motivasi akan mengarahkan seseorang untuk bekerja keras yang akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi. Tidak seorangpun dapat memiliki motivasi diri dan tekad yang ideal selain mereka yang pernah mengatasi kesulitan kesulitan luar biasa untuk meraih tingkat keberhasilan yang istimewa.¹⁰

1. Mengantisipasi keberhasilan

Orang yang memiliki motivasi diri berharap akan berhasil dan tidak mengalami kesulitan dalam menetapkan sasaran yang tinggi bagi diri sendiri. Sebaliknya, orang tidak termotivasi hanya mengharapkan keberhasilan seadanya, dan mereka menetapkan sasaran di tingkat prestasi terendah yang dapat diraih seseorang. Memberi kesempatan kepada anak untuk merasa mampu dan memperkuat rasa percaya diri. Anak akan tahu bahwa tindakan yang dilakukan akan membuahkan hasil yang dapat diperkirakan. Anak akan menyadari bahwa keberhasilan dapat dicapai berdasarkan ketekunan dan keuletannya. Cara lain adalah dengan mengajari anak menetapkan sasaran sendiri dan membuat rencana pencapaian sasaran itu. Hal yang perlu dilakukan adalah menuntut anak

¹⁰ Gottman, John & Joan DeClaire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama 1999), hlm.88.

untuk berbuat dan berharap lebih banyak, ini bertujuan untuk membuat mereka menaruh harapan lebih banyak kepada diri sendiri.

2. Ketekunan usaha

Membesarkan anak yang menghargai usaha selama hidup mereka harus dimulai sejak kecil. Anak perlu diperkenalkan tidak hanya dengan kegiatan yang tampak mudah dan menyenangkan, tetapi juga kegiatan menantang yang membantu mereka mencapai prestasi tinggi. Mereka harus belajar mempertahankan usahanya bahkan meskipun merasa sulit dan bosan. Anak akan mengerjakan yang terbaik dalam jangka panjang bila telah disiapkan untuk mengatasi frustrasi dan kejemuan yang merupakan bagian tak terhindarkan dari suatu kerja. Pemahaman anak tentang usaha dan kemampuan berubah-ubah menurut usia. Optimisme anak untuk berhasil melalui kerja keras mungkin pudar begitu menginjak usia anak, mereka mulai merasa bahwa hanya yang mempunyai kemampuan lebih yang akan selalu lebih berhasil. Kecenderungan perkembangan ini bisa diimbangi dengan mengajari mereka menghargai ketekunan berusaha demi usaha itu sendiri. Keterampilan manajemen waktu merupakan aspek kecerdasan emosi penting yang akan bermanfaat sampai seumur hidup. Tidak ada istilah terlalu dini untuk mengajarkan keterampilan ini. Hobi adalah cara unik untuk mengajari anak menghargai usaha karena di dalamnya terdapat unsur-unsur baik dari bermain maupun bekerja.¹¹

3. Menghadapi dan mengatasi kegagalan

Sebagian besar kegagalan menghasilkan campuran antara emosi yang tidak enak seperti takut, sedih, marah, namun anak harus belajar memiliki toleransi terhadap emosi-emosi ini guna mencapai keberhasilan. Agar anak bisa merasa berhasil, perlu baginya untuk mengalami kegagalan, merasa kecewa, dan berusaha lagi berulang-ulang sampai berhasil. Tidak satu pun

¹¹ Hendriati, Agustiani, *Mengajarkan Kecerdasan Emosional pada Anak*, hlm.94.

dari langkah-langkah ini dapat dihilangkan. Mengajarkan permainan kerja sama kepada anak akan membantu mereka meletakkan dasar untuk upaya peralihan prestasi dalam dunia nyata yang sangat kompetitif dengan membantu mereka melihat bahwa prestasi seseorang ikut ditentukan melalui proses kelompok. Selain itu, permainan dan kegiatan kerja sama mengajarkan pentingnya usaha yang berkesinambungan kepada anak yang takut gagal. Ketika mencapai usia 12 atau 13 tahun, anak rentan terhadap masalah motivasi. Meskipun waktu kecil anak menghargai usaha dalam meraih prestasi di sekolah, begitu menginjak remaja mereka sering membesar-besarkan kemampuan atau tidak adanya bakat pada mereka, dan akan berbuat apa saja untuk menghindari sebutan manusia gagal¹². Untuk mengimbangi perubahan dalam tahapan perkembangan ini, maka anak harus diajarkan untuk lebih menghargai usaha ketimbang hasilnya, serta mengajarkan kepada mereka bahwa keberhasilan sering dibangun di atas kegagalan.

F. Kekuatan Emosi

Sebagai manusia, kita bisa mengalami ratusan macam emosi namun bukan emosi itu sendiri yang membedakan kita dari hewan. Kemampuan manusia untuk mengenali dan memikirkan emosi-emosi menempatkan manusia di puncak tangga evolusi.

1. Kesadaran emosi dan komunikasi

Korteks, memungkinkan kita menyadari perasaan kita, mengungkapkan perasaan kepada orang lain, mengamati serta mempelajari bagaimana orang lain bereaksi terhadap perasaan-perasaan itu. Mengajari anak memahami dan mengkomunikasikan emosinya akan mempengaruhi banyak aspek dalam perkembangan dan keberhasilan hidup anak. Sebaliknya, kegagalan mengajari anak dan mengkomunikasikan emosinya dapat membuat mereka

¹² Bahaudin, T, *Brainware Management: Generasi Kelima Managemen*, hlm. 87.

rentan terhadap konflik dengan orang lain. Melalui permainan, anak dapat diajarkan mengungkapkan emosi dan menjadi pendengar yang baik. Anak didorong untuk mengungkapkan perasaan dan memenuhi keinginan-keinginannya.

2. Komunikasi tanpa kata (non verbal)

Tidak seperti perilaku verbal, yang mempunyai awal dan akhir, perilaku non verbal bersifat terus-menerus. Manusia selalu berkomunikasi melalui bahasa tubuh dan ekspresi wajah, entah mereka sadar atau tidak. Pemahaman atas kekuatan komunikasi non verbal dapat membantu anak mengembangkan keterampilan kepemimpinan, sikap tegas, dan empati terhadap kebutuhan dan masalah orang lain. Anak perlu dibantu mengembangkan kemampuan memahami komunikasi emosi dengan mengajari bahasa emosi non verbal. Komunikasi emosi meliputi kesadaran atas perilaku non verbal orang lain gerak tubuh, bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara dan sebagainya) serta komunikasi non verbalnya sendiri.¹³ Hal sepele seperti mengingatkan anak tentang sikap tubuhnya waktu duduk agar lebih sopan, baik atau rapi. Komunikasi emosi juga terjadi melalui cara orang berbicara. Ada anak yang memerlukan bantuan untuk memahami bagaimana emosi tersampaikan melalui nada suara, kecepatan orang bicara dan sebagainya.

3. Pengendalian emosi

Pendidikan emosi atau oleh sebagian pendidik disebut kecakapan emosi, harus diarahkan baik ke bagian emosi otak maupun ke bagian berpikir otak. Memberi tahu kepada anak tentang yang harus diperbuat bila mereka digoda belum cukup, mereka harus sungguh-sungguh memperaktekkan pengendalian emosi ini waktu sedang diganggu. Pengendalian emosi, khususnya pengendalian amarah dan agresivitas

¹³ Mussen, Paul H., John J. Conger, & Aletha C. Huston, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, hlm

merupakan masalah emosi yang lazim dihadapi oleh anak masa kini. Berdasarkan teori evolusi, kemampuan kita untuk cepat marah dan bertarung mati-matian telah memungkinkan spesies manusia bertahan sampai sekarang, namun adanya penyimpangan dalam mengungkapkan kemarahan menjadi masalah emosi yang berbahaya. Orang telah menemukan banyak cara untuk merangsang bagian berpikir otak untuk membantu anak mengekang dan mengendalikan amarah. Teknik penyelesaian konflik mengajarkan keterampilan seperti berunding dan menjadi penengah, dan harus dijadikan bagian dalam pendidikan setiap anak.

4. Penyembuhan jasmani dan rohani melalui terapi emosi

Terapi yang paling besar peranannya dalam bidang emosi adalah munculnya pemahaman baru tentang daya penyembuhan melalui otak emosional manusia. Bahaudin (2000) mengemukakan bahwa keterampilan emosi dan sosial dapat menjadi faktor penting dalam memerangi penyakit, bahkan penyakit yang paling mengancam hidup seperti kanker dan penyakit jantung. Bidang penelitian baru tentang daya penyembuhan melalui emosi ini disebut psikoneuroimunologi yang membahas bahwa pikiran dapat memproduksi bahanbahan kimia yang akan melindungi tubuh dari penyakit. Anak dapat diajari berbagai cara menyetatkan mental dan fisik dengan merangsang senyawa-senyawa geokimia tertentu yang diproduksi dalam otak. Menciptakan gaya hidup anak yang akan memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka akan membantu mereka baik sekarang maupun dimasa mendatang.¹⁴

¹⁴ Bahaudin, T, *Brainware Management: Generasi Kelima Managemen Manusia*, (Jakarta: PT. Elex Media Computindo Kelompok Gramedia, 2000), hlm.253