

## PEMBINAAN EMOSI: SEBUAH ALTERNATIF YANG PERLU DPERHITUNGKAN DALAM PENDIDIKAN ANAK

Oleh: Suwarjo<sup>1</sup>

### Abstrak

Kecerdasan kognitif oleh kebanyakan orang masih dipandang sebagai faktor penentu utama keberhasilan seseorang. Pandangan seperti itu antara lain tercermin dalam penghargaan (yang sering berlebihan) terhadap *Intelligence Quotion (IQ)*.

Dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan kognitif ternyata bukan satu-satunya senjata ampuh yang mampu mengatasi segala persoalan, karena kecerdasan emosi sebagai salah satu faktor psikhis di luar IQ, ternyata juga sangat menentukan keberhasilan seseorang, bahkan beberapa ahli (seperti Daniel Goleman) menyatakan bahwa kecerdasan emosi lebih berperan terhadap keberhasilan seseorang daripada IQ. Kecerdasan kognitif yang tinggi apabila tanpa disertai dengan kematangan emosi, belum merupakan jaminan keberhasilan seseorang dalam kehidupan di masyarakat. Emosi merupakan sebuah potensi, yang jika dibina dengan baik akan mengarahkan individu (sang pemilik) pada tingkah laku yang efektif, dan sebaliknya jika tidak dibina dengan baik akan berpotensi menghambat terwujudnya tingkah laku yang efektif.

Pembinaan emosi diartikan sebagai suatu proses membantu diri dan atau orang lain dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi dengan cara memberikan berbagai pelatihan, fasilitas, umpan balik terhadap tingkah laku tertentu, sehingga seseorang mampu mengembangkan emosi sebagai sarana pendukung tingkah laku yang efektif dan normatif. Pembinaan emosi dapat dilakukan oleh orang tua, guru, dan para pendidik yang lain. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekolah-sekolah yang menerapkan pembelajaran ketrampilan sosial dan emosional menghasilkan siswa dengan tingkah laku yang lebih efektif, seperti lebih bertanggungjawab, lebih supel, lebih mudah bergaul, lebih tegas, lebih mudah memahami orang lain, lebih harmonis, lebih demokratis dan lain sebagainya. Di negara kita, pembinaan emosi hendaknya disesuaikan dengan kultur dan norma-norma yang berlaku di Indonesia, karena bagaimanapun emosi terkait erat dengan faktor budaya.

---

Suwarjo adalah staf pengajar pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP YOGYAKARTA

### **Pendahuluan**

Di era yang kian mengglobal ini, persaingan di segala bidang semakin menegat. Padahal, era global yang sesungguhnya belum semua terwujud. Santernya issue globalisasi memicu kebanyakan individu untuk bertindak serba praktis karena tak seorangpun ingin ketinggalan jaman. Gejala ini juga telah merambah di dunia pendidikan. Sebagai contoh, saat ini Nilai Ebtanas Murni (NEM) dipandang sebagai tolok ukur keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pendidikan formal pada semua jenjang pendidikan formal kecuali di perguruan tinggi. NEM juga dijadikan penentu kelanjutan studi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Akibatnya, anak dan para pendidik (orang tua dan guru) berupaya dengan segala cara untuk memperoleh/meningkatkan NEM mereka/anak mereka setinggi mungkin. Hampir semua sekolah memberikan tambahan jam pelajaran dan berbagai tugas yang harus dikerjakan di luar jam sekolah. Itupun masih dipandang belum cukup sehingga para orang tua mengirimkan anak-anak mereka untuk mengikuti pelatihan di berbagai lembaga bimbingan (bimbingan tes maupun bimbingan EBTANAS) yang tentunya harus dibarengi dengan tambahan pengeluaran waktu dan biaya yang tidak sedikit. Waktu dan kesempatan anak habis untuk mempersiapkan diri guna memperoleh NEM yang seoptimal mungkin. Kesempatan anak untuk bersosialisasi, bermain, bercanda dan sedikit bersantai sangat dibatasi oleh keadaan dan tuntutan jaman (sistem).

Karena terpaku pada pencapaian NEM yang tinggi, siswa dan sebagian guru sering menomor-satukan mata pelajaran-mata pelajaran yang diebtanaskan, dan kurang menaruh perhatian kepada mata pelajaran lain. Kemampuan kognitif (yang salah satunya diwakili oleh NEM) masih dipandang segalanya. Hal ini tampak pada respon anak dan para pendidik dalam menyikapi perolehan NEM dan skor IQ. Jika NEM rendah, orang tua dan guru ikut merasa rendah diri. Sebaliknya, jika perolehan NEM tinggi tidak hanya siswa yang bangga, tetapi orang tua

dan guru ikut merasakannya. Nampaknya mereka amat yakin bahwa NEM dan kecerdasan kognitif merupakan cerminan keberhasilan masa depan seseorang.

Setelah bersaing di kancah masyarakat, para pemuja NEM dan pengagum kecerdasan kognitif, terpaksa harus menerima kenyataan bahwa NEM dan kecerdasan kognitif bukan satu-satunya sarana ampuh untuk sukses di masyarakat. Dalam pergaulan di masyarakat, hampir seluruh aspek psikis dan fisik ikut terlibat. Kecerdasan kognitif, emosi, kemauan, minat, kreativitas akan saling melengkapi dan bekerja sama. Dengan tanpa mengabaikan pentingnya peranan faktor kognitif, pembinaan emosi dipandang merupakan alternatif yang perlu diperhitungkan dalam pendidikan anak, untuk menuju perkembangan anak yang lebih manusiawi dan demi keberhasilan anak dalam kehidupan di masyarakat yang semakin kompleks.

Dari uraian di atas, muncullah pertanyaan: (1) Apa urgensi emosi bagi pembentukan tingkah laku dan penyesuaian sosial? (2) Bagaimanakah pembinaan emosi harus dilakukan agar emosi dapat berfungsi secara efektif?.

### **Pengertian Emosi**

Mendefinisikan emosi bukanlah merupakan hal yang mudah, karena umumnya emosi bersifat spontan, datangnya cepat dan kita sulit menengarai kapan seseorang sedang berada dalam keadaan emosi. Secara harfiah, emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap kegiatan mental yang meluap-luap. Menurut Goleman, (1994: 411), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Senada dengan Goleman, Santrock (1997: 197) mendefinisikan emosi sebagai suatu *feeling* atau *affect* yang meliputi campuran antara kesiapsiagaan fisik (*arousal*) - seperti meningkatnya detak jantung -, dengan tingkah laku

yang nyata (misalnya senyuman). Dari pendapat-pendapat di atas tampak bahwa emosi merupakan gejala yang kompleks yang juga memiliki pikiran-pikiran khas emosi yang akan ikut menentukan kecenderungan bertindak. Dibandingkan dengan gejala psikhis yang lain, emosi lebih bersifat subyektif, seperti dikemukakan Sumadi, (1995: 66) bahwa emosi didefinisikan sebagai gejala psikhis yang bersifat subyektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengenal, dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf. Emosi banyak dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang. Apa yang dirasakan menyenangkan dan mengesankan bagi seseorang, belum tentu dirasakan sama bagi orang lain.

Pada kenyataannya, terdapat banyak sekali bahkan ratusan macam emosi bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya (Goleman, 1994: 411). Meskipun jumlah variasi emosi sangat banyak, namun beberapa ahli berupaya menggolong-golongkan emosi menjadi beberapa kelompok. Bigot dkk., sebagaimana dikutip Sumadi (1995: 67-69) membagi macam-macam perasaan menjadi: (1) Perasaan jasmaniah (tingkat rendah), yang terdiri dari: (a) perasaan indriyah, yaitu perasaan-perasaan yang berhubungan dengan perangsangan terhadap panca indera seperti misalnya rasa sedap, manis, asin dan lain sebagainya; (b) perasaan vital, yaitu perasaan-perasaan yang berhubungan dengan keadaan jasmaniah pada umumnya, seperti perasaan segar, lemah, tak berdaya dan lain sebagainya. (2) Perasaan rohaniah (tingkat luhur), yang meliputi: (a) perasaan intelektual, yaitu perasaan-perasaan yang bersangkutan-paut dengan kesanggupan intelek dalam menyelesaikan problem-problem yang dihadapinya; (b) perasaan kesusilaan, yaitu perasaan-perasaan yang berhubungan dengan pelaksanaan norma-norma; (c) perasaan keindahan, yaitu perasaan yang timbul atau menyertai seseorang karena menghayati sesuatu yang indah atau tidak indah; (d) perasaan sosial, yaitu perasaan yang mengikatkan individu dengan sesama manusia, perasaan untuk hidup bermasyarakat misalnya, perasaan ingin

### **Arti Pentingnya Emosi**

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi sering mewarnai keputusan tindakan yang kita lakukan. Pada sebagian individu, campur tangan emosi terkadang lebih dominan dari pada aspek-aspek psikis yang lain. Jika kita merasa bahagia karena kehadiran sesuatu obyek, merasa senang, sayang, mencintai sesuatu maka kita cenderung mendekati obyek tersebut. Sebaliknya, jika kita merasa takut, benci, bosan, tidak suka, marah terhadap obyek tertentu kita akan cenderung menjauh atau bahkan lari, atau menyerang obyek tersebut. Sebagai contoh, rasa takut karena tiba-tiba ada seekor ular kobra yang siap mematuk, menyebabkan seseorang lari kencang menghindari, dan ini berarti emosi telah menyelamatkan dia dari ancaman bahaya. Contoh lain, karena kemarahan yang meluap-luap akibat rasa cemburu kepada istri, seorang suami tega menghabisi nyawa istrinya, sehingga ia terpaksa untuk beberapa tahun mendekam di penjara, dan ini berarti emosi telah menjerumuskan dia ke dalam kesengsaraan. Contoh-contoh tersebut membuktikan bahwa emosi ikut ambil bagian dalam pembentukan keputusan tentang tindakan tertentu yang seseorang putuskan. Tindakan seperti pada contoh kedua, bisa terjadi tidak saja pada orang yang bodoh secara kognitif, tetapi sering pula melanda individu yang notabenehnya memiliki kecerdasan kognitif yang cukup tinggi. Tidak selamanya kecerdasan kognitif berbanding lurus dengan kemampuan pengendalian emosi. Menurut Goleman, (1994: 18), hal tersebut terjadi akibat adanya pembajakan emosi, dimana pusat dalam otak limbik mengumumkan adanya keadaan darurat sambil menghimpun bagian-bagian lain dari otak untuk mendukung agendanya yang mendesak. Kejadian ini berlangsung sangat cepat dan mereka yang mengalaminya tidak menyadari apa yang baru saja mereka lakukan, sehingga Goleman mengatakan bahwa ada saatnya orang pintar itu bodoh. Pernyataan Goleman tersebut tidak berlebihan kiranya, karena tingkah laku seperti pada contoh yang kedua di atas, merupakan salah satu dari sekian

cenderung menimbulkan kesiapan dan minat. Tetapi emosi yang intensitasnya tinggi, baik emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, biasanya menimbulkan penurunan *performance*.

### **Pembinaan Emosi**

Anak dan remaja khususnya dalam masyarakat modern, selama hampir sebagian besar masa kanak-kanak dan remaja mereka dipisahkan dari kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan tanggung jawab dalam kerja, kegiatan-kegiatan keluarga, dan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kedudukan mereka sebagai warga negara. Akibatnya, anak muda saat ini memiliki kesulitan dalam memahami/menerima peran-peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. (Steinberg, 1993: 105). Fenomena ini juga terjadi pada sebagian anak dan remaja di Indonesia. Banyak orang tua yang karena takut prestasi anaknya rendah (memperoleh NEM yang rendah), mereka sangat ketat membatasi aktivitas anak (yang menurut orang tua) kurang menunjang perolehan NEM. Anak-anak dibebaskan dari tanggung jawab kegiatan kerumah-tangga, dibebaskan dari latihan-latihan kerja dan lain sebagainya. Padahal kegiatan-kegiatan tersebut sangat bermanfaat sebagai bekal bagi anak untuk menghadapi kehidupan nyata dalam dunia yang kian-kompleks. Tindakan orang tua seperti di atas juga mengakibatkan kurang berkembangnya aspek-aspek psikis tertentu (misalnya emosi). Anak kurang memperoleh pengalaman akan pentingnya empati, pentingnya toleransi, pentingnya kerja sama, pentingnya tanggung jawab, dan lain sebagainya, yang kesemuanya itu membutuhkan campur tangan emosi yang telah te:bina. Pengalaman-pengalaman tersebut, banyak diperoleh melalui permainan dan pergaulan dengan dunia sosialnya (antara lain *peer group*), melalui berbagai latihan kerja tertentu dan lain-lain. Lemahnya pengendalian emosi dan munculnya budaya hedonisme di kalangan anak dan remaja sering menimbulkan kesulitan bagi orang tua dan juga bagi anak dan remaja itu sendiri.

Hedonisme, sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan, ingin menang sendiri dan praktek-praktek tawuran, pemerkosaan, perampokan, penindasan dan berbagai tingkah laku agresif yang lain yang dalam dekade akhir-akhir ini meningkat, diduga memiliki hubungan yang erat dengan lemahnya pengendalian emosi pada para pelakunya yang dari segi kognitif sebagian besar mereka memiliki kecerdasan rerata atau bahkan diatas rerata. Kecerdasan kognitif yang tinggi, tidak berkorelasi langsung dengan tingginya kemampuan pengendalian diri seseorang. Tidak jarang kita jumpai perampok, pembunuh, dan penjahat lain memiliki kecerdasan kognitif yang tinggi, sehingga secara kreatif mereka menemukan cara-cara untuk memperdayai orang lain. Secara kognitif mereka cerdas, tetapi emosi mereka tidak dibina untuk mendukung ke arah tingkah laku yang efektif secara normatif. Amarah mereka mudah terpancing dan berkobar, sehingga tanpa pikir panjang mereka sering terlibat dalam tindakan-tindakan yang melanggar berbagai macam norma. Paul Ekman dalam Goleman (1994: 438) menyatakan bahwa amarah adalah emosi yang paling berbahaya; sejumlah masalah utama yang menghancurkan kehidupan masyarakat dewasa ini melibatkan gejala amarah. Amarah adalah emosi yang paling sulit diajak beradaptasi, karena amarah mendorong kita untuk bertikai. Jika pemilik amarah tidak pandai-pandai menguasainya, maka dalam jaman modern seperti sekarang ini dimana berbagai peralatan canggih telah tersedia, orang akan lebih mudah mencelakai orang lain jika dibandingkan dengan jaman prasejarah (yang dianggap belum beradab). Memang hal ini sangat ironis, karena manusia sekarang yang mengklaim dirinya beradab, bermoral tetapi tindakannya banyak yang jauh lebih rendah dibanding manusia purba, bahkan dibandingkan dengan binatang sekalipun (misalnya kasus aborsi yang dengan sadar tega membunuh bayi kandungnya sendiri). Barangkali mereka memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Untuk mengantisipasi hal-hal tersebut di atas, pembinaan emosi perlu mewarnai pendidikan bagi anak dan remaja kita.

Dalam makalah ini pembinaan emosi diartikan sebagai suatu proses membantu diri sendiri dan atau orang lain dalam mengendalikan dan mengarahkan emosi, dengan cara memberikan berbagai pelatihan, fasilitas, umpan balik terhadap tingkah laku tertentu, sehingga seseorang mampu mengembangkan emosi sebagai sarana pendukung ke arah tingkah laku efektif yang normatif. Menurut Shapiro (1997: xi), pembinaan emosi perlu dilakukan karena banyak ilmuwan percaya bahwa emosi manusiawi kita terutama berkembang melalui mekanisme kelangsungan hidup, bukan datang secara alamiah belaka. Yang dimaksudkan Shapiro adalah bahwa berbagai ekspresi emosi seperti rasa takut, marah, menemukan kegembiraan dalam kebersamaan, rasa aman dalam kelompok, rasa sedih, telah mengarahkan manusia pada tingkah laku adaptif sehingga *survive*, terutama pada kehidupan nenek moyang. Akan tetapi, kehidupan industri moderen seperti sekarang ini telah menghadirkan banyak tantangan emosional yang tidak dapat diatasi secara alamiah. Oleh karena itu, orang dewasa perlu memberikan perlakuan dan kondisi-kondisi tertentu kepada anak untuk membina emosi mereka.

Di Amerika, kegiatan pembinaan emosi memiliki berbagai macam nama seperti, *self science*, *life skill*, *social and emotional learning*, *personal intelligence*, dan lain sebagainya. (Goleman, 1984: 372). Meskipun namanya bermacam-macam, tetapi pangkal tolaknya adalah sama, yaitu membina emosi agar dapat menjadi sarana bagi munculnya tingkah laku yang efektif dan normatif.

Menurut Karen F. Stone dan Harold Q. Dillehunt, dalam Goleman (1994: 428), unsur-unsur-utama yang perlu dimasukkan dalam kegiatan pembinaan emosi dapat berupa: (1) kesadaran diri, mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan-perasaan, menghimpun kosa kata untuk menyatakan perasaan, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan dan reaksi; (2) pengambilan keputusan pribadi, mencermati tindakan-tindakan diri sendiri beserta akibat-akibatnya, mengetahui apa

yang menguasai sebuah keputusan pikiran dan perasaan; (3) mengelola perasaan, memantau perkataan diri sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif seperti ejekan-ejekan tersembunyi, menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan, menemukan cara-cara untuk mengatasi rasa takut dan cemas, amarah dan kesedihan; (4) menangani stres, mempelajari pentingnya berolah raga, perenungan yang terarah, metoda relaksasi; (5) empati, memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, menghargai perbedaan perasaan dengan orang lain; (6) komunikasi, berbicara mengenai perasaan secara efektif, menjadi pendengar dan penanya yang baik; (7) membuka diri, menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan, mengetahui kapan situasinya aman untuk mengambil resiko membicarakan perasaan tentang diri sendiri; (8) pemahaman, memahami pola-pola dalam kehidupan emosional pada diri sendiri dan reaksi-reaksinya, mengenali pola-pola serupa pada orang lain; (9) memahami diri sendiri, merasa bangga dan memandang diri sendiri dalam sisi yang positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri; (10) tanggung jawab pribadi, rela memikul tanggung jawab, mengenali akibat dari keputusan yang diambilnya, menerima perasaan dan suasana hati, menindak lanjuti komitmen; (11) ketegasan, mengungkapkan keprihatinan dan perasaan tanpa rasa marah atau berdiam diri; (12) dinamika kelompok, mau bekerja sama, mengetahui kapan dan bagaimana memimpin, kapan mengikuti, (13) menyelesaikan konflik, bagaimana menyelesaikan konflik dengan prinsip kedua belah pihak menang (kompromi).

Pembinaan emosi dapat dilakukan oleh orang tua, guru dan para pendidik lainnya. Tugas orang tua tidak hanya sekedar menjaga hidup anak atau menyediakan disiplin yang tepat. Lebih dari itu, seperti dikemukakan oleh Damon (1998: 5), tugas orang tua mencakup pula penciptaan kondisi dimana anak dapat berkembang ke arah kapasitas yang penuh, baik di dalam maupun di luar keluarga. Orang tua dan keluarga memegang peranan kunci dalam pembinaan emosi. Gottman

ketrampilan sosial dan emosional menunjukkan bahwa para siswa menjadi lebih bertanggung jawab, lebih tegas, lebih populer dan lebih mudah bergaul, lebih bersifat sosial dan suka menolong, lebih memahami orang lain, lebih tenggang rasa dan penuh perhatian, lebih pandai menerapkan strategi yang lebih peduli lingkungan untuk menyelesaikan masalah pribadi, lebih harmonis, lebih demokratis, lebih terampil dalam menyelesaikan konflik, toleran terhadap frustrasi, lebih mampu mengendalikan diri, memiliki keterampilan sosial yang bersifat asertif.

Di Indonesia, pembinaan emosi di lembaga pendidikan formal (sekolah) perlu lebih diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan formal. Dalam pelaksanaannya memang membutuhkan pemikiran dan perubahan sikap baik guru, orang tua, siswa, masyarakat dan para pembuat kebijakan di bidang pendidikan. Perubahan sikap yang kami maksudkan adalah perubahan dari sikap yang terlalu mendewa-dewakan unsur kognitif, kepada sikap yang lebih positif terhadap pentingnya peranan emosi. Secara yuridis, pendidikan kita diletakkan pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain berupaya mengembangkan unsur cipta, rasa dan karsa secara serasi dan seimbang. Namun dalam pelaksanaannya unsur rasa belum memperoleh sentuhan yang berarti. Unsur rasa yang kami maksudkan bukan sekedar rasa dalam arti rasa keindahan yang dituangkan dalam beberapa mata pelajaran seni, tetapi emosi dalam arti luas. Melalui berbagai latihan dan ketrampilan emosi yang diintegrasikan kedalam berbagai mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan formal, diharapkan siswa mampu mengenali dan mengendalikan emosi mereka. Tetapi hal ini-pun hanya dapat terlaksana apabila fungsi dan peran guru - sebagai pendidik - ditegakkan. Jika para guru mempersepsikan peran dan fungsinya hanya sebagai pengajar akan menipiskan visibilitas pelaksanaan pembinaan emosi di sekolah. Berbagai kegiatan ekstra kurikuler yang telah ada selama ini (seperti pramuka, palang merah remaja, kelompok-kelompok seni, dan kelompok-kelompok kajian tertentu, serta berbagai kegiatan lain yang relevan)

Orang tua dan masyarakat sudah saatnya lebih memperhatikan pendidikan anak-anak mereka secara komprehensif dengan memberikan proporsi yang seimbang bagi berkembangnya aspek kognitif, afektif (termasuk di dalamnya emosi) dan aspek psikomotor. Dalam pendidikan formal, pembinaan emosi perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan kita, yang sampai saat ini masih menempatkan aspek kognitif dalam porsi yang sangat dominan.

#### Daftar Pustaka

- Atkinson, Rita L; Atkinson, Richard C. (1985). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace Javanovich.
- Damon, William. (1998). *Handbook of Child Psychology. Vol 4*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Goleman, Daniel. (1994). *Emotional Intelligence*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John and DeClaire, Joan. (1997). *The Heart of Parenting*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, John W. (1997). *Life-Span Development*. Dubuque USA: Brown and Benchmark.
- Shaphiro, Lawrence E. (1997). *How to Raise A Child With A High EQ*. Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Steinberg, Laurance. (1993). *Adolescence*. New York: Mc. Graw-Hill, Inc.
- Sumadi Suryabrata. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.