

GAYA PENGASUHAN DAN KECERDASAN EMOSI ANAK

PARENTING STYLE AND CHILDREN'S EMOTIONAL INTELLIGENCE

Alit Kurniasari

Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, Kementerian Sosial RI

Jl. Dewi Sartika No. 200 Cawang III Jakarta Timur.

E-mail: alit_267@yahoo.com

Abstract

The article is the result of a literature review aimed to analyze the association between parenting style and emotional intelligence of children. The theory of emotional intelligence has elicited great interest both in the academic and the non-academic world. Therapists, educators and parents need to know about the effort can do to improve their children's emotional intelligence. Based on the study reviews of parenting literature, there are three dimensions of parenting is parental responsiveness positif, parental emotion-related coaching, and parental positive demandingness are related to children's higher emotional intelligence, while parental negative demandingness is related to children's lower emotional intelligence. Therefore, social-emotional intervention programs used in homes have succeeded in improving children's emotional skills.

Keyword: *parents, parenting style, children emotional intelligence.*

Abstrak

Artikel ini merupakan hasil kajian pustaka yang bertujuan untuk menganalisis kaitan antara gaya pengasuhan dan kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi dewasa ini sudah menjadi minat utama dalam dunia akademik dan non akademik. Para pendidik, terapis, pekerja sosial dan orang tua perlu mengetahui tentang upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak. Berdasarkan hasil kajian pustaka diketahui terdapat tiga dimensi gaya pengasuhan yaitu gaya pengasuhan respons positif, gaya pengasuhan menuntut positif, dan pelatihan pengasuhan emosional mempunyai kaitan dengan kecerdasan emosi anak yang tinggi, manakala gaya pengasuhan menuntut negatif berkaitan dengan kecerdasan emosional anak yang rendah. Oleh sebab itu program intervensi sosial emosional perlu dilakukan kepada orang tua dan juga anak-anak untuk meningkatkan keterampilan kecerdasan emosi anak.

Kata Kunci: *orang tua, gaya pengasuhan, kecerdasan emosi anak*

PENDAHULUAN

Hampir semua orang tua dalam pengasuhannya menghendaki agar anak-anaknya menjadi manusia yang bermoral dan bertanggung jawab, berguna bagi masyarakat, berprestasi di sekolah. Berperilaku sesuai dengan harapan orang tua, tetap bersikap sopan, santun dan hormat pada orang tua maupun orang lain, tetap mampu bergaul dengan anak-anak yang tidak bermasalah. Sekalipun masih ada orang tua menuntut agar anak menjadi patuh dan penurut, sehingga menjadi marah dan kecewa pada saat anak-anak mereka tidak patuh atau

menurut terhadap apa yang dikatakan orang tua, atau tidak sesuai dengan harapan mereka. Orang tua juga berharap agar perilaku anak sesuai dengan yang diinginkan orang tua, termasuk orang lain memperlakukan anak-anak mereka dengan cara yang sama, seperti menghormati dan menghargai anak-anak, berbicara kepada mereka dengan santun dan penuh perhatian, serta tidak menyakiti mereka. Orang tua masih menganggap bahwa bekal sikap dan perilaku yang ditanamkan melalui pola pengasuhan mereka pada anak-anaknya, akan menjamin orang lain memperlakukan anaknya dengan cara

yang sama. Namun apa jadinya jika ada orang lain apakah itu Guru, atau temannya di sekolah, memperlakukan anak-anak kita dengan cara kasar, berbicara tidak santun bahkan disertai tindak kekerasan. Tentunya orang tua akan marah, dan menyalahkan orang lain mengapa mereka memperlakukan anaknya seperti demikian. Jika orang tua memiliki sikap positif terhadap perlakuan orang lain, maka mereka akan bertanya-tanya mengapa orang lain berani berbuat demikian terhadap anaknya. Padahal secara tidak sadar, orang tua pasti pernah juga memperlakukan hal yang sama pada anak, bedanya jika orang lain memperlakukannya maka orang tua pasti akan marah.

Sebagaimana kita ketahui bahwa era saat orang tua menjadi anak-anak sangat berbeda dengan zaman saat ini, dimana anak-anak tumbuh dan berkembang dalam era digital, segala macam informasi menghantam begitu deras, kondisi semakin kompleks, dengan hal-hal baru, penuh tantangan sekaligus melelahkan. Berbagai upaya untuk menyangkal informasi yang tidak baik, dilakukan orang dewasa, termasuk sibuknya orang tua merencanakan agar anak-anaknya menjadi yang terbaik dimasa depan, tercapai cita-cita orang tua, berupaya menghadapi dari satu masalah ke masalah, namun sekaligus cemas apakah semua rencana akan berjalan dengan baik, seiring dengan perkembangan zaman?. Berbagai gagasan untuk mengasuh dan mendidik anak sudah diupayakan, namun stress orang tua tetap tidak berkurang.

Beberapa fenomena permasalahan anak yang terjadi di lingkungan masyarakat, seperti maraknya tindak kekerasan dan perilaku anti sosial yang dilakukan oleh anak-anak remaja. Sepasang remaja tega melukai bahkan membunuh temannya sendiri karena rasa cemburu atau sakit hati, seorang remaja rela membunuh atau “menyingkirkan” bayi yang baru dilahirkan karena harus menjadi orang

tua saat usia masih muda, bayi yang baru lahir dianggap sebagai barang yang tidak diinginkan. Perilaku atau tindakan yang mereka lakukan seperti tidak berperasaan, tanpa pemikiran panjang, menyelesaikan masalah dengan radikal tanpa memikirkan konsekuensi yang akan diperbuat atas perbuatannya. Kasus lainnya, ditemukan pada seorang murid pintar namun pergaulannya terbatas, ia mudah stress menghadapi kegagalan atau suasana emosi yang tidak diinginkan. Hal tersebut sebenarnya sebagai dampak proses belajar mengajar yang lebih menekankan pada intelektualitas siswa, tanpa memperhatikan pengembangan hati dan perasaan siswa. Termasuk peran Guru yang menuntut untuk prestasi, mengakibatkan perasaan atau emosi murid kurang terasah.

Meski limpahan kasih sayang dan perhatian sudah tercurah untuk anak, namun tidak disadari bahwa emosi-emosi mereka tidak berkembang, karena orang tua telah menjadi penghalang untuk anak bisa berbicara dengan mereka, ketika mereka sedih atau takut, marah, anak merasa tidak mampu untuk membicarakannya dengan orang tua.

Kondisi dimaksud tidak akan terjadi, seandainya orang tua tidak melupakan atau mengabaikan perasaan anak selama tumbuh dan berkembang atau selama dalam pengasuhan orang tua. Faktor perasaan ini akan sangat mempengaruhi relasi antara orang tua dan anak dan relasi anak dengan teman-temannya. Jika faktor perasaan anak tidak terasah secara benar, maka sering berakhir pada retaknya hubungan keluarga bahkan berakibat pada hancurnya hubungan antara anak dan orang tua. Sampai akhirnya orang tua mempertanyakan mengapa anaknya menjadi tidak peduli dan tidak mau menuruti nasihat-nasihat orang tua, padahal sudah berupaya melakukan pengasuhan dengan benar. Sebaliknya pada anak timbul pertanyaan apakah dirinya sungguh dicintai dan disayangi

dengan benar oleh orang tuanya, mengapa orang tua tidak pernah mendengarkan dirinya bila berbicara?. Fenomena tersebut merupakan gambaran perasaan atau emosi anak yang tidak terasah dengan baik. Apakah fenomena ini tetap dibiarkan? apa yang bisa dilakukan oleh kita sebagai orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak, sehingga perasaan mereka terasah, mereka menjadi anak-anak yang memiliki empaty terhadap orang lain, mampu mengasah emosi atau perasaannya saat menghadapi masalah? Apakah orang tua mampu berinteraksi dengan anak-anak mereka saat emosi kita memanas atau memuncak?.

Kunci dari permasalahan tersebut adalah pada ketidakmampuan mengenali emosi baik pada anak maupun pada orang tua. Saat reaksi emosi anak memuncak, bukan berarti anak tersebut buruk kemudian orangtua merasa bersalah dan saling menyalahkan pada masing-masing pasangan atau pada lingkungan sosial maupun anak itu sendiri. Perlu diingatkan kembali bahwa semua anak-anak yang berperilaku buruk dimata orang tua atau orang lain, sebenarnya sedang mencoba belajar belajar disiplin, bertanggung jawab dan cerdas secara emosional maupun sosial. Dalam hal ini tanggung jawab pengasuhan tetap ada di tangan orang tua atau orang dewasa lainnya, orang tua yang memegang kendali dalam suatu keluarga atau rumah tangga, yang membantu anak-anak tumbuh dengan kecerdasan emosi. Peran orang tua sebagai pemimpin dalam rumah tangga, bertanggung jawab untuk menggunakan dan mengajarkan keterampilan yang membuat anak-anak mampu mencapai tujuan yang ditetapkan. Melalui gaya pengasuhan orang tua, yang melibatkan kecerdasan emosi, akan membantu anak mencapai kesuksesan dalam hidupnya di masa depan.

Teori Goleman (1995) memperkenalkan tentang kecerdasan emosi, yang dapat

meramalkan kesuksesan masa depan seseorang. Kondisi tersebut didukung hasil temuan beberapa ahli yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan perkembangan positif seseorang seperti dengan kesejahteraan subjektif/*subyective wellbeing* (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008), gaya mengatasi penyesuaian dan kesehatan mental (Mavroveli, Petrides, Rieffe, & Bakker, 2007), kemampuan mental dan ciri-ciri pribadi yang positif (Van Rooy & Viswesvaran, 2004), prestasi akademik (Schute et al., 1998), kesehatan fisik dan psikologis (Tsaousis & Nikolaou, 2005). Dalam hal ini kecerdasan emosional memiliki efek positif dan peka terhadap pengaruh lingkungan, sehingga penting untuk mempelajari bagaimana anak-anak dapat mengembangkan kecerdasan emosional. Kemampuan kecerdasan emosional dapat dilatih, namun watak kepribadian seseorang perlu dipelihara melalui interaksi dan bagi anak-anak, yang paling penting adalah interaksi dengan orang tuanya. Pola interaksi antara anak dan orang tua berlangsung melalui pengasuhan yang dilakukan orangtua.

Untuk membahas gaya pengasuhan dan kecerdasan emosi, sebelumnya akan dibahas hubungan antara kecerdasan umum atau *Intelegence Quotiens* (IQ) dan kecerdasan emosi atau *emotional quotiens* (EQ), kecerdasan emosi, gaya pengasuhan dan praktik pengasuhan dan kecerdasan emosi serta cara melatih kecerdasan emosi anak.

PEMBAHASAN

Hubungan IQ dan EQ

Kepandaian seseorang dapat diukur dengan melihat taraf kecerdasan umum (IQ) namun tidak menjamin kesuksesan dalam hidupnya. Artinya kesuksesan seseorang tidak cukup hanya bermodalkan kecerdasan intelektual (IQ) semata, karena kecerdasan intelektual membantu dirinya memasuki jenjang

pendidikan, tetapi tidak menjamin keberhasilan dalam menjalin relasi dengan orang lain. Memahami perbedaan antara kecerdasan dan pengetahuan di lapangan adalah jelas, IQ suatu kriteria yang *reliable* untuk menilai kapasitas kognitif secara individual, yang tidak berubah sejalan waktu. Sementara emosi tidak berbeda dengan intelektual dan pengetahuan.

Berbekal kecerdasan intelektual saja, tidak akan optimal dalam berkarir, jika tidak disertai dengan kecerdasan emosi memadai. Artinya keberhasilan seseorang dalam hidupnya tidaklah disebabkan oleh kecerdasan intelektual semata, tetapi lebih pada bagaimana emosionalitasnya dapat dikelola dengan baik. Kunci keberhasilan atau kesuksesan seseorang bukan dari faktor kecerdasan intelektual semata tetap juga kecerdasan emosinya. (Golman, 1995). Sebagaimana dikemukakan oleh Seagel (2016) bahwa keberadaan kecerdasan emosi lebih berperan dibandingkan kemampuan Intelektual.

Mulayasa (2007) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki IQ tinggi dapat mencapai keahlian dalam bidang tertentu, namun kesuksesan dalam profesi tertentu bukan ditentukan oleh IQ semata. Hal tersebut ditentukan oleh kemampuan menghadapi situasi sosial secara efektif, kemampuan membaca isyarat emosional orang lain, baik bawahan maupun atasan dan tetap tekun ditengah-tengah gejolak emosi.

Demikian halnya dengan Sandra Wartski (1995), mengemukakan bahwa anak dengan kecerdasan tinggi, sukses bidang akademis dan selalu ingin tahu serta bahagia sebagai ketrampilan kompleks, sangat tergantung pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang baik. Jika keterampilan tersebut dicapai maka anak menjadi bahagia, lebih percaya diri dan lebih sukses di sekolah maupun

dalam kehidupannya. Artinya kecerdasan yang dimiliki anak, dengan intelektualnya saja tidak cukup, perlu kemampuan emosi secara positif dan konstruktif, yang menjadi karakter anak.

Dengan demikian, sumbangan IQ dan EQ berperan penting untuk menentukan kesuksesan seseorang, ada penekanan pada kemampuan teknis tetapi juga pada kemampuan sosial. Artinya Kecerdasan emosional (EQ) tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ) bahkan kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual yang berkontribusi terhadap kesuksesan seseorang. Melalui kecedasan emosi (EQ) diharapkan dapat membantu seseorang dalam mengelola stress dan emosi, misalnya stress saat menghadapi ujian sekolah, beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi masalah emosi lainnya. Namun tetap keberadaan IQ dan EQ secara bersamaan menjadi lebih efektif ketika keduanya saling meningkatkan dan membangun diri.

Keberadaan kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan intelektual (IQ), tidak akan saling bertabrakan karena kecerdasan itu sendiri (intelijensi) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. IQ umumnya berhubungan dengan kemampuan berpikir kritis dan analitis, dan diasosiasikan dengan otak kiri. Sementara EQ berhubungan dengan kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi, termasuk di dalamnya kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain di sekitarnya. Kecerdasan emosi (EQ) lebih banyak berhubungan dengan perasaan dan emosi (otak kanan).

Implementasi kecerdasan intelektual dan emosi dalam pengasuhan dapat dicapai dan mulai diarahkan yaitu dengan menanamkan kemampuan kecerdasan emosi sejak dini.

Melibatkan semua unsur yang terlibat dalam pengasuhan, dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak melibatkan emosi negatif seperti iri hati, dengki, cemas, takut, murung, mudah putus asa, dan mudah marah, sambil tetap mendorong untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak.

Kecerdasan Emosi

Beberapa ahli mengemukakan beberapa pengertian tentang kecerdasan emosi. Gardner (1983) terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosi seseorang, yakni: 1) mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri; 2) memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain; 3) mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional; serta 4) dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri.

Salovey & Mayer, (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memelihara, memahami, dan mengatur emosi yang membimbing cara berpikir dan perilaku. Definisi tersebut menekankan pada pengolahan informasi emosional. Namun Goleman (1995) mengusulkan definisi yang berbeda tidak hanya mengolah informasi emosi, namun juga menekankan pentingnya kecenderungan bereaksi terhadap situasi emosional dengan cara positif dan efisien.

Steiner (1997) menjelaskan pengertian kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana mengekspresikan emosi diri sendiri untuk meningkatkan kekuatan pribadi

Davies, Stankov, dan Roberts, (1998) mengungkapkan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain,

dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Patton (1998) mengemukakan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan.

Sementara itu Bar-On (2000) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu rangkaian emosi, pengetahuan emosi, dan kemampuan mengolah emosi yang mempengaruhi kemampuan keseluruhan individu untuk mengatasi masalah tuntutan lingkungan secara efektif.

Menurut Mayer (Goleman, 2002) seseorang cenderung menggunakan gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka misalnya dengan: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, pasrah, dan menjadikan hidup sia-sia.

Petrides dan Furnham (2003) membagi kecerdasan emosi menjadi dua konsep yang berbeda yaitu: 1) kemampuan kecerdasan emosional (*ability emotional quotiens*) dan 2) Sifat kecerdasan emosional (*trait emotional Quotiens*). Kemampuan kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan emosional spesifik yang diukur dengan tes kemampuan. Konsep ini berdasarkan definisi Mayer dan Salovey 's (1990), bahwa kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengolah informasi yang bersifat emosional.

Sifat kecerdasan emosional disebut sebagai salah satu dimensi kepribadian yang berkorelasi (relatif) tinggi dengan test kepribadian lainnya. (Pe'rez, Petrides, & Furnham, 2005). Dengan demikian kecerdasan Emosi merupakan indikator non intelektual, yang bersifat psikologis. Apabila seseorang dengan kecerdasan emosi rendah dapat

diindikasikan sebagai seseorang dengan sifat suka menyendiri, berperilaku abnormal, sulit bekerja sama, memiliki perasaan rendah diri, sangat rapuh dan tidak mampu menghadapi rintangan, sering menunjukkan ketidaksabaran, egois

Kemudian Goleman (1995) membagi 5 wilayah kecerdasan emosi pada perkembangan anak yakni:

1. Kemampuan mengenali emosi Diri: anak kenal perasaannya sendiri sewaktu emosi itu muncul. Seseorang yang mampu mengenali (*Self aware*) emosinya akan memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan yang muncul seperti senang, bahagia, sedih, marah, benci dsb. Seseorang yang memiliki kesadaran diri tinggi menjadi percaya diri karena percaya pada intuisinya dan tidak membiarkan emosi mengendalikan dirinya. Mereka lebih jujur terhadap dirinya sendiri, mereka mengetahui bahwa kekuatan dan kelemahan dirinya dapat ditunjukkan dengan lebih baik. Beberapa orang percaya bahwa kesadaran diri menjadi bagian sangat penting dalam kecerdasan emosi.
2. Kemampuan mengelola emosi: anak mampu mengendalikan perasaannya sehingga emosinya tidak meledak-ledak yang akibatnya mempengaruhi perilakunya secara salah. Meski sedang marah, orang yang mampu mengelola emosinya dapat mengendalikan kemarahannya dengan baik, tidak teriak-teriak atau bicara kasar.

Dikenal sebagai pengatur diri; karena mampu mengontrol emosi dan dorongan hati. Seorang tipe yang mengontrol diri, tidak membiarkan dirinya menjadi sangat marah atau cemburu dan tidak menurutkan kata hati, berhati-hati dalam mengambil keputusan, berpikir sebelum bertindak. Ciri orang dengan tipe mengatur diri adalah pemikir, perhatian, nyaman dengan perubahan, memiliki integritas

dan kemampuan untuk berkata tidak atau menolak.

3. Kemampuan memotivasi diri: anak dapat memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Ia punya harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki semangat untuk melakukan suatu aktivitas.

Seseorang dengan tingkat kecerdasan emosi tinggi biasanya termotivasi, untuk mencapai keberhasilan dalam jangka panjang, sangat produktif, menyukai tantangan, dan sangat efektif dalam melaksanakan sesuatu.

4. Kemampuan mengenali emosi orang lain: anak bisa mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain merasa senang dan dimengerti perasaannya. Kemampuan ini sering juga disebut sebagai kemampuan berempati. Orang yang memiliki empati cenderung disukai orang lain. Hal yang penting kedua dari kecerdasan emosi, yaitu empathy yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengerti yang diinginkan, dibutuhkan dan pandangan apa yang diinginkan dan dibutuhkan sekelilingnya. Seseorang yang memiliki empati, adalah baik dalam mengenal perasaan orang lain, meskipun perasaannya tidak jelas. Akibatnya, seseorang yang memiliki empati, sebagai orang yang sangat baik dalam mengelola relasi, mendengarkan dan berhubungan dengan orang lain. Mereka menghindari meniru dan menghakimi dengan cepat, dan mereka hidup dengan cara terbuka, 'jujur.
5. Kemampuan membina hubungan: anak sanggup mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulannya lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung punya banyak teman, pandai bergaul dan populer. Keterampilan sosial, biasanya mudah untuk dibicarakan dan

sebagaimana seseorang yang memiliki keterampilan sosial dengan baik, sebagai ciri kecerdasan emosi yang tinggi. Tidak hanya sukses dalam membantu orang lain juga mereka dapat mengelola hubungan, sebagai komunikator yang cerdas dan ahli dalam membangun dan mempertahankan suatu hubungan. Dalam hal ini kecerdasan sosial memiliki hubungan yang erat dengan kecerdasan emosi, emosi kita dikembangkan untuk membantu tujuan sosial, sebagai manusia, untuk terus bertahan. Kemampuan mengenal teman dan musuh. Mengurangi stress dan mengembalikan system syaraf dalam kondisi seimbang dan terutama merasa dicintai dan merasa gembira. Semua kemampuan utama sangat tergantung pada komunikasi emosional non verbal dan menghubungkannya dengan emosi orang lain. Dengan kecerdasan sosial-emosi, dapat dengan segera mengetahui ramah tidaknya seseorang, orang lain tertarik pada kita, orang lain peduli terhadap kita.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain. Pada kecerdasan emosi terdapat kemampuan untuk mengerti dan menerima emosi serta mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain, termasuk di dalamnya kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain di sekitarnya.

Gaya Pengasuhan

Sebagaimana diketahui bahwa pengasuhan orang tua berperan dalam membentuk karakter anak. Mengasuh anak sebagai suatu proses, sehingga orang tua perlu bertanya pada diri sendiri, apakah gaya pengasuhan yang dilakukan, seperti yang dilakukan orang tua kita?. Sementara anak-anak zaman sekarang

hidup dengan perubahan secara cepat, yang menuntut keterampilan pengasuhan anak secara efisien dan sesuai dengan kebutuhan. Dengan demikian pelibatan kecerdasan emosi dalam pengasuhan anak, menjadi salah satu solusi untuk melatih emosi orang tua saat menghadapi perilaku anak yang tidak diinginkan orang tua.

Baumrind dalam Lau, Beilby, Byrnes, & Hennessey (2012), melakukan penelitian tentang gaya pengasuhan, dan kemudian didefinisikan pola pengasuhan anak sebagai hasil dari reaksi orang tua kepada anak mereka Terdapat tiga gaya pengasuhan yang paling umum yaitu gaya pengasuhan 1) autoritatif, 2) permisif, dan 3) otoriter.

1. Pengasuhan autoritatif menempatkan batas dan kontrol pada perilaku anak-anak; tetapi tetap memungkinkan bagi mereka untuk saling komunikasi secara intensif dengan orang tua mereka (Williams, 2013).
2. Pengasuhan permisif memperlakukan anak dengan aturan yang sangat sedikit atau tanpa kontrol, yang memungkinkan anak-anak untuk menentukan urusan hidup mereka sendiri, membuat pilihan mereka sendiri, dan menolak pilihan orang lain, tanpa memperhitungkan konsekuensi (Baumrind, 1971; Akinsola, 2010).
3. Pengasuhan Otoriter ditandai dengan harapan sangat tinggi pada anak-anaknya untuk sesuai dan patuh terhadap aturan. (Olowodunoye & Titus, 2011). Orang tua kuat mengontrol perilaku anak, dan menunjukkan sedikit kasih sayang dan jarang berkomunikasi (Maccoby & Martin, 1983)

Anak-anak dari orang tua otoritatif ditemukan sebagai anak yang memiliki nilai tinggi pada pengukuran penyesuaian diri (Steinberg, Lamborn, Mounts, Steinberg, & Dornbusch, 1991), kelekatan (Karavasilis, Doyle, & Markiewicz, 2003), ketahanan

(Kritzas & Grobler, 2005), prestasi sekolah (Boon, 2007), kompetensi sosial dan sekolah (Lamborn, Mounts, Steinberg, & Dornbusch, 1991), dan perilaku prososial (Hastings, McShane, & Parker, 2007) dibandingkan dengan anak-anak dari orang tua yang otoriter dan permisif.

Temuan para peneliti lain yang mempelajari seni mengasuh pada anak, menemukan 2 dimensi gaya pengasuhan yaitu: responsif (*responsiveness*) dan menuntut (*demandingness*) (Baumrind, 1995; Maccoby & Martin, 1983).

1) Pengasuhan responsif mengacu pada kombinasi kehangatan, memelihara, dan mendukung. Kadang-kadang istilah pengasuhan positif digunakan untuk menggambarkan pengasuhan responsif (Jouriles et al, 2008; Tildesley & Andrews, 2008). Pengasuhan responsif menghasilkan hal-hal positif dalam perkembangan anak seperti tingginya pengaturan diri, dan rendahnya perilaku eksternalisasi (Eiden, Edwards, & Leonard, 2007), harga diri yang tinggi (Rohner, 1990), penyesuaian psikologis yang baik (Khaleque, Rohner, & Riaz, 2007).

Gaya pengasuhan dengan Respon positif seperti orangtua memberikan pemantauan dan pengawasan, mengontrol perilaku, mengabdikan secara otonom, menuntut dan mengharapkan kematangan yang tepat, dan disiplin (De Clercq, Van Leeuwen, De Fruyt, Van Hiel, & Mervielde, 2008; Sanders, 2008). Praktek pengasuhan tersebut berkorelasi dengan penurunan konsumsi alkohol (Mogro-Wilson, 2008), fungsi akademik yang tinggi (Wang, Pomerantz, & Chen, 2007), kurang beresiko terhadap situasi beresiko secara seksual (Baptiste, Tolou-Shams, Miller, Mcbride, & Paikoff, 2007), kepuasan hidup yang lebih tinggi

(Suldo & Huebner, 2004), perilaku prososial yang lebih tinggi (Krevans & Gibbs, 1996), dan kepercayaan diri tinggi (Collins & Barber, 2005).

2) Pengasuhan menuntut (*demandingness*) berkorelasi dengan perkembangan negatif atau hasil yang tidak diinginkan.

Pengasuhan dengan menuntut negatif termasuk praktik pengasuhan dengan kontrol psikologis yang tinggi, tidak konsisten dalam disiplin dan hukuman, dan mendisiplinkan dengan keras (Barnett, Deng, Mills-Koonce, Willoughby, & Cox, 2008; Barry, Frick, Adler, & Grafeman, 2007; Lim, Kayu, & Miller, 2008; Shelton & Harold, 2008).

Praktek-praktek pengasuhan tersebut berkorelasi dengan internalisasi dan eksternalisasi masalah, tingkat kesejahteraan emosi yang rendah, gangguan kepribadian, rendahnya perilaku prososial, dan kecemasan kognitif (Collins & Barber, 2005; Johnson, Cohen, Chen, Kasen, & Brook, 2006; Knafo & Plomin, 2006; Lua, 2006; Van Leeuwen & Vermulst, 2004; Wang, Pomerantz, & Chen, 2007).

Gaya pengasuhan dengan cara pemberian hukuman sebagai bentuk mendisiplinkan anak, berkorelasi dengan rendahnya pemahaman emosi anak (Pir & Musa, 2003) dan menurunkan pengaturan emosi anak.

Berdasarkan batasan tentang gaya pengasuhan, memberi gambaran bahwa gaya pengasuhan autoritatif yang menempatkan batas dan kontrol pada perilaku anak-anak; tetapi tetap saling komunikasi secara intensif diantara mereka memiliki gaya yang hampir sama dengan gaya pengasuhan Respon positif seperti orangtua yang memberikan pemantauan dan pengawasan, mengontrol perilaku, sambil tetap menuntut dan mengharapkan kematangan

yang tepat. Sementara untuk gaya pengasuhan menuntut yang bersifat negatif memiliki kemiripan dengan gaya pengasuhan otoriter tetapi juga permisif.

Gaya Pengasuhan dan Kecerdasan Emosi

Pengasuhan yang melibatkan kecerdasan emosi harus melalui proses, tidak terjadi dalam sekejap. Keluarga sebagai sekolah bagi orang tua mempelajari emosi anak, belajar bagaimana mengenal emosi anak dan bagaimana anak bereaksi terhadap emosi orang tua, bagaimana memikirkan perasaan itu dan apa reaksi orang tua terhadap anak, bagaimana membaca dan mengungkapkan harapan serta perasaan-perasaan lainnya. Dilain pihak anak dapat belajar tentang perasaan dan emosi, kebutuhan dan keinginan, hormat terhadap orang lain dan kecerampilan memimpin.

Jika orang tua mampu mengenali, memahami, mengatur dan menggunakan emosi secara efektif, maka pengasuhan yang diberikan juga menjadi efektif. Artinya orang tua, mampu menilai kekuatan dan kelemahan anak secara realistis, kemudian memutuskan untuk fokus pada keterampilan emosional tertentu sebagai target. Namun jika seorang anak tidak memiliki perbendaharaan perasaan yang kuat, maka orang tua perlu menghubungkan antara kejadian yang dialami anak dengan perasaan yang muncul. Jika orang tua mempunyai masalah dengan anak, maka orang tua perlu fleksibel, mulai mengeskpose perasaan dirinya terhadap pengalaman baru, mengembangkan lebih banyak cara mengatasi permasalahan yang dihadapi anak dengan mempertimbangkan perasaan anak dan mendorong kemampuan beradaptasi. Dalam hal ini, orang tua harus tetap berlatih dan lebih banyak berlatih dan tetap diingat bahwa orangtua sebagai role model anaknya sepanjang waktu.

Goleman pada tahun 1995, mengemukakan

bahwa terdapat hal-hal penting dalam mengasuh anak dengan kecerdasan emosional. Pertama, menggunakan pendekatan orang tua, yang realistis dan praktis dan sudah mempertimbangkan keterbatasan waktu orang tua.

Berharganya waktu orang tua sehingga waktu yang ada akan dimanfaatkan sebaik mungkin dan orang tua tidak akan kehilangan waktu dan energi emosional hanya untuk memikirkan kekacauan dalam keluarga, seperti hubungan yang kurang baik dengan anak, atau anak-anak yang tidak disiplin, tidak bertanggung jawab dan anak-anak yang tidak mampu memisahkan mana yang baik dan buruk atas semua informasi yang diperoleh dari pergaulan maupun media sosial. Dengan demikian orang tua diperkenalkan cara-cara mengatasi tekanan-tekanan dalam mengasuh anak sehari-hari. Perlu diketahui bahwa sedikit stress dapat menjadi motivasi, tetapi terlalu stress akan mengganggu keseharian dan kesulitan dalam melakukan sesuatu, meski saat tenang, dianggap benar dan mudah.

Kedua, Menggunakan tehnik-tehnik spesifik dan sederhana yang dapat menciptakan kedamaian dan keharmonisan dalam rumah tangga, dan tanpa stress dalam melaksanakan pengasuhan.

Orang tua yang mengasuh dengan kecerdasan emosi seperti akan mengalami perubahan-perubahan kecil dalam hubungannya dengan anak, dan jika dilakukan setiap hari secara berulang-ulang, maka dapat diperoleh manfaat yang besar. Orang tua mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua secara tidak langsung akan mempelajari kecerdasan emosi, setidaknya orang tua akan mampu mengelola emosi dengan cerdas, bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, dan menjadikan hidup lebih bermakna.

Perilaku orang tua menjadi gembira, bahagia dan berhasil menjalin relasi sosial, karir dan tujuan pribadi. Kondisi ini berpengaruh dalam pengasuhan terhadap anak, yang menghasilkan anak cerdas secara emosional yang ditunjukkan dengan keberhasilan dalam hidupnya.

Sebagaimana diketahui bahwa untuk mendapatkan perilaku yang cerdas maka orang tua perlu mengasah kemampuan emosi dan kemampuan berhubungan dengan orang lain secara baik, kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain secara baik. Jika orang tua sudah cerdas secara emosional dalam pengasuhan anak, maka berdampak pada capaian kecerdasan emosi anak.

Proses tersebut tidak dapat diperoleh dalam waktu semalam atau sejalan dengan bertambahnya usia orang tua, namun perlu ada pembelajaran dan proses menuju emosi cerdas baik bagi orang tua maupun anak.

Baumrind, Mayer dan Cobb (2000) melakukan penelitian tentang hubungan antara gaya pengasuhan dan kecerdasan emosi pada anak-anak, ditentukan oleh pilihan gaya pengasuhan orangtua dalam membesarkan anak yang akan memiliki kekuatan untuk mempengaruhi manifestasi dan tingkat intensitas kemampuan anak di empat aspek emosi: yakni Persepsi, pemahaman, integrasi, dan manajemen emosi. Secara signifikan memberikan kontribusi terhadap keseluruhan dan kelanjutan dari kecerdasan emosional anak (Goleman, 1998; Mayer & Salovey, 1997; Schutte et al., 2001). Selanjutnya, Mayer dan Cobb (2000) memperkirakan, bahwa gaya pengasuhan spesifik dari orangtua, akan berkontribusi atau menghambat kesuksesan seorang anak pada kehidupannya saat menjadi dewasa (Berg, 2011).

Jika orang tua mempraktekan kecerdasan emosi dalam pengasuhan anak, maka orang tua akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- Kualitas kehidupan rumah tangga meningkat dan anak siap menghadapi masa depan, dan berpengaruh terhadap interaksi emosional antara anak dan orang tua termasuk terhadap kesejahteraan anak untuk jangka panjang.
- Orang tua menjadi tenang, tidak stress, saat menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan orang tua.
- Emosi orang tua tetap seimbang, saat dihadapkan dengan ketegangan dan saat anak-anak mulai bertengkar, berselisih, memberontak saat anak remaja, yang membuat seluruh anggota keluarga frustrasi karena ulah anak-anak.
- Orang tua dapat menghayati perasaan mereka sendiri dan mengenal emosi anak-anak secara cerdas, konstruktif, positif, kreatif serta mempertimbangkan aspek perasaan anak.

Anak akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- Memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka sendiri
- Lebih terampil dalam menenangkan diri bila mereka marah,
- Mampu menenangkan jantungnya dengan lebih cepat, sehingga mereka jarang terkena penyakit menular.
- Terampil dalam memusatkan perhatian,
- Mampu berhubungan baik dengan orang lain, bahkan menghadapi masa sulit saat masa remaja, misal remaja di bully teman karena kelemahan dirinya.
- Lebih cakap memahami orang lain.
- Memiliki persahabatan yang lebih baik dengan orang lain.
- Mampu menghadapi situasi dengan lebih baik, di sekolah yang menuntut prestasi akademik.

Secara menyeluruh dampak dari kecerdasan emosi berpengaruh terhadap:

1. Prestasi, dalam pekerjaan atau sekolah. Kecerdasan emosi dapat membantu mengarahkan kompleksitas sosial di tempat pekerjaan, mengarahkan dan memotivasi yang lain, mengungguli /mengatasi karirnya.
2. Kesehatan fisik: jika tidak mampu mengelola emosi dan tidak mampu mengelola stress, akan menyebabkan timbulnya masalah kesehatan secara serius. Stress yang tidak dapat dikendalikan dapat meningkatkan tekanan darah, menekan *system immune/* kekebalan, meningkatkan serangan jantung dan stroke, menyumbang ketidak suburan, dan mempercepat proses penuaan, tahap pertama untuk meningkatkan kecerdasan emosi adalah mempelajari bagaimana mengurangi stress.
3. Kesehatan mental; emosi yang tidak terkontrol dan stress dapat berdampak pada kesehatan mental, menjadi rentan terhadap kecemasan dan depresi. Jika kita tidak dapat memahami, menikmati dan mengelola emosi kita, maka akan berisiko tidak ketidakmampuan menjalin relasi sosial yang kuat dengan orang lain, yang dapat menjadikan dirinya kesepian dan diasingkan.
4. Relasi Sosial, dengan memahami emosi kita dan bagaimana mengontrolnya, berdampak pada kemampuan mengekspresikan perasaan diri sendiri secara lebih baik dan memahami bagaimana perasaan orang lain. Hal tersebut menjadikannya lebih efektif dalam berkomunikasi dan meningkatkan relasi sosial yang kuat selama di pekerjaan dan dalam kehidupan personal dengan seseorang.

Pelatihan Pengasuhan dan Kecerdasan Emosional Anak-anak

Kecerdasan emosional sebagai gabungan kemampuan yang berbeda, oleh karena

itu kecerdasan emosi dapat dilatih dan disempurnakan (Goleman,1995). Melalui pelatihan, maka seseorang diharapkan dapat mengembangkan perilaku positif dan membangun hubungan sosial positif (Asher & Rose, 1997; Baron & Parker,2000). Intervensi positif seperti melalui sesi psikoterapi, telah terbukti mempengaruhi kecerdasan emosional. Bernet (1996) dan Guastello, Guastello, dan Hanson (2004) menyatakan bahwa seseorang dapat memiliki kemampuan kecerdasan emosi yang tinggi dengan melalui sesi psikoterapi.

Keterampilan tersebut menjadi tantangan dalam proses pengasuhan bagi anak-anak, terutama pengasuhan pada *golden age*, sebagai masa yang paling penting untuk membentuk pribadi anak.

Terdapat tiga konstruksi emosi dalam hubungannya antara praktek-praktek pengasuhan dan kecerdasan emosi anak, yakni pengetahuan emosi anak-anak, pemahaman emosi anak-anak, dan pengaturan emosi anak-anak. Pengetahuan emosi anak-anak, mengacu pada kemampuan untuk memahami secara akurat dan label ekspresi emosi dan situasi emosi dan isyarat perilaku. Pemahaman emosi mengacu pada kesadaran individu dan identifikasi emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Pengaturan emosi merujuk pada kemampuan untuk menangani frustrasi, stres, atau gejala emosional yang muncul.

Berikut cara mengasuh anak dengan kecerdasan emosi yang diberikan sejak dini atau balita berdasarkan wilayah kecerdasan emosi; Catatan bahwa jika sejak dini, anak dilatih mengendalikan emosi, maka kelak ia disukai teman karena baik hati.

1. Menenal Emosi Diri (mulai usia 2 tahun).
 - Sebutkan berbagai emosi. Misal, balita sedang cemberut, orang tua bisa

bertanya, "Kenapa kamu cemberut sayang? Kesal karena dilarang bermain, ya?" Dengan begitu anak dipandu untuk terbiasa mengenali kondisi emosinya dan penyebab munculnya emosi itu. Semakin sering balita mendengar jenis emosi dan pemicunya, ia belajar menilai sendiri emosi seperti apa yang sedang terjadi padanya.

- Tiap minggu, gambarkan perasaan yang dialami. Orang tua dapat memberi warna "biru" untuk rasa sedih, "merah" untuk kejutan, "merah muda" untuk senang dan "hitam" untuk perasaan marah. Bahas dengan anak setiap kali dia merasakan salah satu dari perasaan-perasaan yang ditempelkan tanda warnanya di tempat yang dilihat anak.

2. Kontrol Diri (bisa mulai usia 2 tahun)

- Tidak semua keinginan terpenuhi dalam waktu singkat. Ia harus belajar bersabar untuk mendapatkan benda yang ia inginkan. Misal ; anak merengek minta es krim. Kita bisa memintanya bersabar karena es krim harus dibeli dulu. Bila balita tetap merengek, tarik napas dalam-dalam dan hitung sampai sepuluh. Tinggalkan anak dengan orang yang bisa dipercaya, lalu temui mereka kembali setelah balita tenang.
- Menangis atau berteriak-teriak tak akan menyelesaikan masalah. Contohnya, kita tidak akan tergerak memberikan kue sampai ia bicara dengan suara pelan.
- Belajar konsekuensi. Jika diajak ke pertokoan dan di sana ia menangis dan merengek, ajak ia langsung kembali ke mobil atau keluar dari toko tanpa membeli apa-apa.

3. Memotivasi Diri Sendiri (dari usia 1 tahun).

- Berlatih menghadapi kesulitan, agar terbangun mentalitas anak yang kuat, yakni tidak cengeng, tidak menyerah menghadapi kesulitan. Contoh sederhana

ketika anak belajar jalan dan ia jatuh, ibu merespon, "Ayo bangun lagi!." Dengan begitu anak akan berusaha bangkit tanpa menangis. Jika langsung menolong, ia cenderung menangis karena dengan menangis ia yakin tidak akan melepaskannya lagi.

- Belajar tanggung jawab, ketika anak lelah bermain dan ingin segera makan, arahkan ia untuk membereskan mainannya dahulu baru makan.
- Memberi kesempatan mencoba dan mengajarkan kemandirian. Pola pengasuhan yang serba melayani kebutuhan anak, membuatnya tak cepat mandiri. Beri dia motivasi untuk melakukan segala sesuatunya sendiri. Tegaskan ia mampu. Jika gagal, dorong balita untuk mencoba lagi.

4. Mengenali Emosi Orang Lain/Empati (bisa dari usia 2 tahun).

- Lewat contoh dan tindakan. Misal, melihat anak memukul kucing peliharaan. Katakan, "Sakit lho kalau dipukul. Coba kalau Ibu membelai kamu rasanya lebih enak, kan?" Dengan cara ini, secara langsung Anda memberi anak pengertian, memukul itu tidak baik.
- Beri pujian. Bila anak berbuat baik, seperti mau meminjamkan mainan pada teman, katakan bahwa sikapnya itu tepat. "Anak Ibu baik sekali mau meminjamkan mainan ke teman. Lihat, temanmu senang sekali."
- Perhatikan kebiasaan orang lain. Ajarkan anak untuk memerhatikan kebaikan orang lain. Ajak ia memerhatikan seseorang yang membantu orang lain, "Lihat anak itu, baik sekali ya, mau mengambilkan kotak susu kamu yang terjatuh."
- Menunjukkan beragam emosi lewat media seperti gambar, televisi, majalah, buku dan sebagainya. Jangan lupa

sebutkan situasi emosi para tokoh dalam media tersebut. Misalnya membacakan buku cerita tentang anak yang gembira karena ayahnya membelikan sepeda yang sudah lama diidam-idamkannya. Beri komentar seperti, “Lihat, Chandra senang karena ayahnya membelikan sepeda.”

- Pandai membina hubungan (bisa diajarkan mulai usia 1 tahun).
- Jangan membatasi lingkungan bermain. Biarkan anak bermain dengan siapa saja yang disukainya.
- Orang tua perlu mendampingi anak, terutama jika memasuki lingkungan baru. Namun bukan berarti harus selalu berada di sebelah anak, setidaknya ada di sekitarnya. Ini penting mengingat anak belum mampu menilai ”benar” dan ”salah”.
- Mengajak kumpul-kumpul acara keluarga atau teman-teman seperti acara ulang tahun anak teman atau sepupu. Dengan begitu balita kenal anak-anak dan keluarga lain.

Cara mengembangkan kecerdasan emosi pada Anak:

1. Tumbuhkan rasa ingin tahu anak, kreativitas dan imajinasi. Rasa ingin tahu merupakan bawaan dari anak, sehingga, secara alami anak kecil akan tertarik menyentuh sesuatu, merasakan hal-hal dan bahkan membongkar barang-barang yang ia temui. Orang tua harus dengan sabar memenuhi rasa ingin tahu anak. Tunjukkan bagaimana menggunakan barang-barang yang mereka minati.
2. Melatih kemampuan pengendalian diri. Melatih anak kemampuan pengendalian diri. Misalnya, ketika anak menghabiskan uang saku mingguan lebih cepat dari yang

seharusnya, orang tua dapat berkata: “Jika kamu berhasil menyimpan setengah jatah uangmu minggu ini, akan Ayah gandakan jumlah uang sakumu minggu depan. Jika kamu terbiasa menyimpan uang, walaupun itu hanya dalam jumlah kecil, kamu akan mampu membeli barang yang lebih besar”.

3. Berilah kesempatan anak untuk melatih cara pikir mereka. Seorang anak laki-laki tidak bisa menaiki anak tangga karena dia terlalu kecil. Dia meminta ibunya untuk mengangkatnya. Ibunya berkata: “Kamu bisa melakukannya, coba gunakan akal dan pikirkan sejenak bagaimana melakukannya.” Kemudian, anak itu punya ide: “Jika saya pindahkan boks mainan saya di sini, saya dapat menggunakannya untuk pijakan”. Anak itu berpikir dan berusaha memecahkan masalah berkat nasihat ibunya. Hal ini memotivasi anak untuk menciptakan solusi. Dalam kehidupan sehari-hari, ada banyak pendekatan masalah yang bisa dilakukan selama kita mencurahkan waktu sejenak untuk memikirkannya.
4. Berilah lebih banyak dorongan dan dukungan. Tumbuh berkembang tidak akan pernah mulus sepanjang jalan. Akan ada tawa, air mata, frustrasi, serta kegagalan. Ketika beberapa aspirasi tidak tercapai, anak-anak membutuhkan lebih banyak dorongan dan bantuan dari Anda. Jangan ikut menurunkan semangat mereka. Jaga agar mereka senantiasa merasa terdukung.
5. Tumbuhkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri dan sikap positif akan membimbing mereka menuju jalan keberhasilan. Orang-orang sukses pertama-tama percaya bahwa mereka dapat berhasil.
6. Latihlah Menghadapi dunia luar. Karena terlalu khawatir, banyak orangtua melarang anaknya pergi ke luar sendirian. Karena hal

ini, anak-anak jadi kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi dan bertemu orang baru. Ketika anak kecil melihat seseorang yang tidak ia kenal, ia mungkin akan menangis atau memilih menyendiri. Setelah tumbuh dewasa, mereka menjadi sensitif dan kurang berani untuk berbicara atau berkomunikasi dengan orang lain. Kurang percaya diri menyebabkan mereka tidak punya banyak teman. Ketika dewasa, mereka akan sulit mencapai potensi penuh yang dimiliki serta menghadapi kesulitan berurusan dengan masyarakat. Oleh karena itu, orang tua harus membantu anak-anak mereka untuk memahami dunia luar. Orang tua juga harus memberikan kesempatan berinteraksi lebih banyak untuk anak-anak yang penakut. Seorang anak yang mampu menghadapi masyarakat tanpa rasa takut juga akan lebih percaya diri saat berhadapan dengan guru dan teman di sekolah.

7. Tanamkan rasa hormat pada orang lain. Dengan mengajarkan mereka untuk menghormati orang lain dan bekerja sama dengan orang-orang yang memiliki pendapat berbeda, mereka dapat memiliki hubungan interpersonal yang lebih harmonis.
8. Memperkenalkan berbagai macam perasaan terhadap anak. Orang tua perlu memperkenalkan macam-macam emosi terhadap anak, jika anak tidak mengenal tentang ungkapan perasaan orang tua, maka komunikasi menjadi tidak harmonis. Demikian juga orang tua perlu memahami ekspresi emosi sesuai dengan tindakan. Misalnya: Ibu menyebutkan “buang waktu” tetapi anak tidak paham dengan kata tersebut, maka anak akan kesulitan untuk memutuskan dirinya dengan perasaan ibu yang sedang marah tersebut. Sebaliknya orang tua yang berekpresi wajah “marah” saat anak berkata jujur atas tuduhnya suka

berbohong, maka anak akan menghindari untuk berkata jujur, karena perilaku jujur (positif) tetapi diekspresikan dengan tidak menyenangkan (marah).

9. Membangun empati anak. Empati merupakan keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Meski anda telah memiliki kemampuan mengenal emosi, mengolah dan mengkomunikasikan emosi saja tidak cukup jika anak tidak mampu berempati pada orang lain. Apabila anak tidak dibiasakan untuk melakukan hal-hal yang membangun empati anak, maka komunikasi akan mencapai jalan buntu. Misalnya: ibu berkata: “Ibu merasa sedih kalau kamu sering bermain karena kamu nanti tidak bisa naik kelas”. Anak yang mempunyai empati buruk tidak peduli dengan rasa sedih ibu tersebut. Meskipun anak mengerti apa arti sedih, tetapi gagal memahami arti kesedihan ibu karena tidak terbiasa menggunakan empatinya. Hal tersebut muncul karena setiap permintaan anak selalu dikabulkan akan tumbuh menjadi anak mengerti arti sedih, tetapi selalu dibuat bahagia dan dipuaskan saat merengek-rengok, kesedihan orang lain menjadi tiada artinya bagi anak. Biasakan membangun empati dengan hal-hal yang nyata walaupun sederhana lama-kelamaan anak akan mengerti dan belajar memahami emosi.
10. Menjadi Pendengar yang baik dan membiarkan anak berpikir. Orang tua perlu menyimak dengan baik pembicaraan anak, bila tidak dilakukan dengan baik dapat membuat anak menjadi malas berkomunikasi dengan orang tua. Bila anak mencurahkan perasaannya, seringkali anak tidak ingin dinasihati, tidak memerlukan solusi, tetapi yang benar-benar dibutuhkan adalah didengarkan. Bila kita mendengarkan

dengan cara yang tepat, jangan heran kalau kita akan melihat kemampuan anak menyelesaikan masalahnya. Jika anak sedang menceritakan masalahnya dan kita berniat membantu, biasanya akan berakhir dengan kemarahan anak, karena kita berusaha memajukan pendapat, padahal yang sedang dibutuhkan anak hanyalah didengarkan.

Dalam melatih kecerdasan emosi orang tua selama dalam pengasuhan anak, maka orang tua perlu:

1. Memahami emosi. Bila suatu kejadian memancing emosi orang tua, maka TAHAN sebentar, jangan sampai keluar perkataan yang menunjukkan kecemasan kita. Jika tidak menahan diri maka wujud emosi yang ditampilkan tersebut biasanya sangat buruk. Orang tua perlu menahan diri selama 6 detik saja, lalu memasukkan logika, maka tindakan yang keluar berdasarkan logika dan perkataan yang keluar lebih terkendali. Misal pada kejadian saat anak asyik bermain mobil-mobilan, dan anak belum berpakaian, padahal ibu harus segera ke kantor, maka ungkapan yang muncul adalah “Ibu merasa sedih kalau kamu di rumah sendirian, Tolong, pakai baju ya, untuk pergi ke *Day Care*”, tidak akan terucap.

Latihan “menahan” diri dapat dilakukan dengan mengungkapkan kata-kata pada anak, yang dimulai dengan kata-kata seperti: “Ayah/Ibu merasa marah”. Ungkapan disertai dengan kata “merasa”, akan menghindari penggunaan ekspresi yang kuat, maka ekspresi akan menurun dan lebih terkendali, walaupun kekesalan hati masih terdengar.

2. Memasuki Emosi. Temukan nama emosi atau perasaan kita untuk diungkapkan, dengan “satu kata” sedapat mungkin

hindarkan kata negatif, seperti saya merasa “tidak senang” sebaiknya gunakan dengan satu kata seperti: “jengkel”, “kesal”, atau “marah”.

Misal: pada kejadian anak saya memaksa keluar rumah, karena ingin berkumpul dengan teman sebayanya, maka ungkapan yang keluar dapat berbunyi ; “Saya merasa marah”.

3. Menarik emosi. Pada tahap ini orang tua menanyakan “mengapa” perasaan kita muncul, untuk menjawabnya maka digunakan kata “karena”. Untuk mencari jawabannya biasanya perlu waktu lama, dan menjadi tantangan karena kita tidak terbiasa menanyakan alasan dibalik emosi kita, dan kita lebih mudah untuk mengungkapkan kata emosi secara spontan tanpa mengetahui alasan mengapa kita mengungkapkan kata-kata emosi tersebut.

Misal: Ketika anak malas membereskan kamarnya, walaupun sudah ditegur berkali-kali, maka orang tua akan berkata: “Saya merasa kesal, karena kamu tidak mau membereskan kamarnya, bagaimana jadinya kalau harus tinggal jauh dari orang tua “

Jika ungkapan orang tua menyertakan alasan perasaan tersebut, menunjukkan adanya penurunan kadar emosi. Artinya bila orang tua meluangkan waktu sedikit untuk memberikan alasan terhadap apa yang kita rasakan, maka alasan yang dikemukakan dapat membantu orang tua untuk mengurangi intensitas emosi yang diucapkan dan dirasakan.

Ketika jawaban mengapa marah, disertai alasannya maka pernyataan orang tua akan berubah menjadi: saya merasa “kesal”. Disini terjadi perubahan perasaan lebih menurun intensitasnya daripada kata “marah”. Sehingga anak tidak salah

interpretasi atas ungkapan orang tua dan tidak muncul perkataan anak seperti “tidak ada gunanya mencemaskan keadaan kamar saya yang berantakan, dan ngapain harus bantu kerjaan rumah, karena dirinya tidak akan pernah berprestasi”.

4. Menggunakan emosi untuk membantu pikiran. Dalam hal ini orang tua berlatih untuk mengucapkan apa emosi dan apa alasannya. Ucapkanlah dengan spontan, jelas sehingga dapat terdengar cukup baik dan tidak memberikan salah interpretasi anak yang diajak bicara. Jika mengalami kesulitan untuk mencari alasannya, maka luangkan waktu untuk memikirkannya apa yang akan diucapkan.

Jika latihan tersebut telah dilakukan berulang-ulang maka orang tua dapat mengenal seorang anak sudah “Cerdas Emosi” apabila:

1. Anak mengenali emosi diri sendiri. apabila anak melihat anak lain menangis atau ngambek, maka anak mengetahui bahwa anak tersebut sedang sedih atau kesal.
2. Anak mampu mengontrol diri. Apabila anak lebih menggunakan cara komunikasi verbal untuk menyelesaikan masalah daripada menangis atau berteriak-teriak, maka anak tidak akan selalu meminta sesuatu yang tidak mungkin didapatnya sekarang.
3. Anak mampu memotivasi diri. Apabila anak sudah bisa bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukannya, maka anak mampu membereskan mainannya sendiri tanpa disuruh setelah selesai bermain.
4. Anak mengenali emosi orang lain. Apabila anak mampu berempati kepada kesedihan orang lain, maka anak mampu menghibur teman yang sedang menangis.
5. Anak mampu membina hubungan dengan orang lain, maka anak akan mengalah meminjamkan mainan kepada adik yang meminta mainannya.

PENUTUP

Pengasuhan pada anak yang melibatkan kecerdasan emosi, dapat dilakukan dengan gaya pengasuhan respon positif, dimana orang tua senantiasa memberi pengawasan, terhadap perilaku anak, menuntut untuk mencapai kematangan dan menekankan disiplin secara positif. Dampaknya pada anak seperti tingginya mengatur atau mengontrol emosi diri sendiri, memiliki harga diri yang tinggi, mampu menyesuaikan diri secara baik. Sementara pengasuhan dengan menuntut (*demandingness*) seperti menghukum sebagai bentuk mendisiplinkan anak, tidak konsisten dalam disiplin dan hukuman, berkorelasi kesejahteraan emosi yang rendah, mengalami gangguan kepribadian, rendahnya perilaku prososial dan mengalami kecemasan. Pelatihan pengasuhan dengan kecerdasan emosi bagi orang tua, sangat membantu bagi orang tua, baik untuk mengenal, mengelola dan mengatur emosi orang tua sendiri melainkan juga bagi anak-anak mereka. Keuntungan yang akan diperoleh adalah sebagai 1) alat pengendali diri sehingga anak akan terhindar ke dalam tindakan-tindakan bodoh yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. 2) alat untuk mengimplementasikan dan mengembangkan ide-ide, konsep atau memasarkan suatu produk, kemampuan membangun lobby, jaringan dan kerjasama. 3) modal penting untuk mengembangkan bakat kepemimpinan, karena mampu mendeterminasi kesadaran setiap orang, dan kebersamaan dalam melaksanakan sebuah ide.

Untuk lebih mewujudkan kecerdasan emosi pada seorang anak, setelah anak memperoleh pembelajaran kecerdasan emosi dari pengasuhan orang tua, maka terdapat kita-kiat khusus yang sangat penting yaitu 1) Beri kesempatan anak untuk mengekspresikan diri, mengartikulasikan ide, gagasan atau pendapat

dan mengkomunikasikan dengan orang lain. 2) Beri kesempatan anak untuk bersosialisasi sejak dini, membiarkan anak bermain dan berdialog dengan sebayanya, sehingga mereka terbiasa mengemukakan pendapat, ide, atau sikap tentang sesuatu hal. 3) Doronglah anak untuk berorganisasi dan bersosialisasi, sebagai cara mengembangkan kematangan emosi dan intelektual anak. Melalui kehidupan berorganisasi, anak akan saling mengenal, bertukar pikiran, membentuk kerjasama bahkan memecahkan konflik-konflik yang menjadi dasar untuk berdiskusi atau berdiplomasi.

Untuk dapat memelihara keterampilan emosional anak, maka orang tua harus menjadi pembimbing efektif bagi anak, berperan aktif dalam mendidik emosi anak, mengekspresikan perhatian kedalam perkembangan anak, mencinta dengan tulus, mendengarkan dengan cermat sebagai hal penting selama pengasuhan. Selama mengasuh anak dengan kecerdasan emosi, sebenarnya orang tua telah bekerja keras untuk membuat perubahan dalam mengasuh anak, artinya akan terjadi perubahan dari yang biasa mereka lakukan. Agar perubahan yang dicapai tetap bertahan maka hal penting yang harus diperhatikan orang tua, adalah dengan cara: 1) menetapkan sasaran (prioritas) perubahan; berdasarkan apa yang sudah dipelajari tentang emosi orang tua dan emosi anak, maka orang tua hendaknya mencatat dan mengevaluasi secara berkala terhadap prioritas perubahan yang akan dicapai: seperti bagaimana cara mengendalikan kemarahan, tindakan apa yang menunjukkan kepedulian terhadap anak atau orang lain. 2) Tetap berkomitmen menjadi orang cerdas secara emosional. Latihlah untuk nyaman dengan perubahan yang terjadi dengan kondisi saat ini, mintalah dukungan dan bantuan dari orang terdekat, saat orang tua berupaya menjadi orang yang cerdas secara emosional. Teruslah berkomitmen kepada sasaran yang

akan dicapai. 3) Selalu menilai diri sendiri (evaluasi diri); menjadi cerdas secara emosional membutuhkan waktu lama dan berproses, sehingga membutuhkan penilaian terus menerus terhadap kemajuan yang dicapai dan memperbaiki diri. Evaluasi diri dengan mencari umpan balik dari orang-orang yang dipercaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghili, Mojtaba & Kashani, Mojtaba. (2011); "Study of the Relationship between Parenting Style, and Children's Emotional Intelligence and Self-efficacy". *Journal of American Science*, 2011;7(7).
- Alegre, Alberto. (2011). "Parenting Styles and Children's Emotional Intelligence: What do We Know?". *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 2011; 19- 56
- Davis, Mark, (2008), *Test EQ Anda*. Jakarta: Mitra Media.
- Elias, Maurice J, dkk (2004). *Cara-cara efektif mengasah EQ Remaja*. Jakarta: Mizan Pustaka.
- Farrell, Giselle (2015). *The Relationship Between Parenting Style and the Level of Emotional Intelligence in Preschool-Aged Children*. Philadelphia: College of Osteopathic Medicine, Department of Psychology.
- Garawiyani, Banu. (2003). *Memahami Gejolak Emosi anak*, Cahaya Bogor.
- Gothman, John dan DeClaire Joan. (2008). *Mengembangkan Keerdasan Emosional Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Joshi, Dhanajay and Dutta, Indrajeet. (2015). "A Correlative Study of Mother Parenting

- Style and Emotional Intelligence of Adolescent”. *International Journal of Innovation and Scientific Research*, ISSN 2351-8014 Vol. 13 No. 1 Jan. 2015, pp. 145-151.
- Mayer, JD, Salovey, P dan Caruso, DR (2000). *Model Kecerdasan emosional dalam RJ Steirnberg (Ed.) Handbook of Intelligence Cambridge, Inggris. (Pp 396-420.)*. Cambridge University Press. Diakses bulan Mei 2016.
- MindTools, *How to Improve Your Emotional Intelligence*. http://www.mndtools.com/pages/artic/newCDV_59.html. Diakses tanggal 26 Mei 2016.
- Mulayasa, E. (2007). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <http://www.kompas.com/read/xml/2008/08/01/05360036/ukur.kecerdasan.emosi.anda>, Diakses bulan Mei 2016.
- Nazanin, Khajeh. (2011). “Analysis of Parenting Style and Emotional Intelligence Guidance School Students; Australian; *Journal of Basic and Applied Sciences*, 5(11): 1262-1267.
- Rosenthal M.D, Norman; (Posted Jan 05, 2012); *10 Ways to Enhance Your Emotional Intelligence, Up your EI quotient. Your Mind your Body*. Diakses tanggal 26 Mei 2016.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak*, (edisi 11, jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- (2008), *Essentials of Life-Span Development*. NewYork: McGraw-Hill.com.
- Senduk, Yacinta, (2007), *Mengasah Kecerdasan Emosi Orang Tua untuk Mendidik Anak*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Segal, Jeanne, Melinda Smith, and Jennifer Shubin. (Update April 2016). *Emotional Intelligence (EQ), Key Skills for Raising Emotional Intelligence*
- Shapiro, Lawrence E. (2003). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Suharsono. (2004). *Akselerasi Intelegensi, Optimalkan IQ, EQ & EQ*. Depok: Inisiasi Press.
- Wartski, Sandra. (2016, Mei 26). *Developing Your Child’s Emotional Quotient: The Value of Emotional Intelligence*; Diakses dari <https://www.findapsychologist.org/developing-your-childs-emotional-quotiet-the-value-of-emotional-intelligence-by-dr-sandra-wartski/>.
- Widayati, Sri & Utami Widiyati, (2008); *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak*. Jogjakarta: Luna Publisher.