

## **PENDAMPINGAN ANAK KETIKA EMOSI MEREKA BERGEJOLAK\*)**

Dr. Suwarjo, M.Si.

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta

### **A. Pendahuluan**

Lucu, ceria, polos, "menggemaskan" merupakan sederetan julukan dari sekian banyak sebutan bagi anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang. Namun demikian, seringkali kelucuan dan keceriaan itu tiba-tiba berubah menjadi murung dan bersedih atau marah yang antara lain diekspresikan dengan menangis. Suasana batin anak-anak mudah berubah, dari suatu keadaan emosi tertentu ke keadaan emosi lainnya.

Emosi merupakan aspek subyektif yang pada orang dewasa informasi tentang emosi lebih sering diperoleh melalui introspeksi, sedangkan anak-anak masih banyak memiliki keterbatasan dalam melakukan introspeksi. Mengamati reaksi emosi anak dapat dilakukan melalui pengamatan terhadap ekspresi yang jelas tampak, terutama ekspresi wajah dan tingkah laku-tingkah laku yang berkaitan dengan berbagai emosi. Meskipun demikian, orang tua juga perlu peka dan teliti dalam mengamati ekspresi emosi anak karena anak-anak suka menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Anak-anak akan menyembunyikan rasa sedih jika mereka tahu ekspresi emosi sedih dapat menimbulkan penilaian sosial yang tidak menyenangkan terhadap mereka. Reaksi yang sama akan dilakukan terhadap ekspresi emosi lain seperti marah, takut, cemburu dan lain sebagainya.

Peliknya persoalan emosi anak, kadang kala kurang disadari oleh para orang tua. Beberapa orang tua kurang *tekun* dan *telaten* mencermati dan mengeksplorasi berbagai emosi yang sering mewarnai tingkah laku anak-anak mereka. Tidak jarang orang tua menganggap dan menuntut bahwa semua anak memiliki emosi yang sama. Kedua *kekeliruan* tersebut sering diungkapkan dalam kalimat "*Kamu ini kok **cengeng sekali** tho,*

---

\*)Bahan Diskusi dalam Sarasehan Pembina PAUD di Iromejan Yogyakarta, 30 Nop.2008

*sedikit-sedikit **selalu** menangis, contoh itu kakakmu, **tidak pernah** melakukan hal seperti kamu.”* Beberapa orang tua mengeluh karena menganggap anaknya emosional. Apa yang sebaiknya kita lakukan jika emosi anak-anak kita bergejolak ?. Haruskah orang tua juga menata diri untuk dapat mengelola emosi mereka sebelum merespon emosi anak?

## **B. Arti Penting Emosi**

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi sering mewarnai tindakan yang dilakukan, tidak saja pada anak tetapi juga mewarnai keputusan yang dilakukan orang dewasa. Pada sebagian individu campur tangan emosi terkadang lebih dominan dari pada aspek-aspek psikhis lainnya. Sebagai contoh, seseorang yang merasa senang, bahagia, sayang, dan mencintai kehadiran suatu obyek, maka dia cenderung mendekati obyek tersebut. Sebaliknya, jika seseorang merasa takut, benci, bosan, tidak suka, dan marah terhadap obyek tertentu, dia akan cenderung menjauh, atau lari, atau menyerang obyek tersebut.

Emosi mewarnai hampir semua tingkah laku individu, termasuk didalamnya mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak. Hurlock (1993 : 211) menyatakan bahwa pengaruh emosi terhadap penyesuaian pribadi dan sosial anak adalah: 1) emosi dapat menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari, 2) emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan, 3) ketegangan emosi mengganggu keterampilan motorik, 4) emosi merupakan suatu bentuk komunikasi, 5) emosi dapat mengganggu aktivitas mental, 6) emosi merupakan sumber penilaian-diri dan sosial, 7) emosi mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan, 8) emosi mempengaruhi interaksi sosial, 9) emosi memperlihatkan kesannya pada ekspresi wajah, 10) emosi mempengaruhi suasana psikologis, dan 11) reaksi emosional jika diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan. Dari pendapat tersebut tampak bahwa emosi merupakan sebuah potensi yang jika dibina dengan baik akan mengarahkan individu pada tingkah laku yang efektif. Sebaliknya, jika tidak dibina dengan baik emosi dapat berpotensi menghambat

perkembangan anak misalnya munculnya ketegangan yang mengganggu keterampilan motorik, mengganggu aktivitas mental, dan lain sebagainya.

Penanan emosi dalam kehidupan anak – apakah akan memberikan keuntungan, membantu kelangsungan hidup, atau akan menjadi sumber gangguan dan ketidak mampuan anak menyesuaikan diri – sangat tergantung pada intensitas emosi yang terlibat. Atkinson, dkk (1985 : 368) menyatakan bahwa tingkat keterbangkitan emosional yang rendah cenderung menimbulkan kesiapan dan minat pada tugas yang ada. Namun demikian, emosi yang intensitasnya tinggi, baik emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, biasanya menimbulkan penurunan performance.

### **C. Mendampingi Anak**

Tuntutan terhadap orang tua sebagai pendamping anak sekilas nampak sederhana, namun demikian jika dicermati lebih jauh, peran tersebut membutuhkan ketulusan, kesabaran dan kematangan psikologis sang orang tua itu sendiri. Beberapa (jika tidak banyak) orang tua terlalu berfokus pada kepentingan dan kebutuhan orang tua dalam berinteraksi dengan anak. Ungkapan-ungkapan berikut sering penulis jumpai pada beberapa keluarga di pagi hari “Dodi, cepetan dong makannya, kamu tahu nggak Mama bisa terlambat.” (diekspresikan sambil mondar-mandir sibuk, muka masam). “Tina, jangan rewel, ayo sekarang ikut bibi sana, Mama tidak sempat menemani kamu sarapan”. Pada sore hari, ketika para orang tua pulang dari kantor, “Dony, kamu tahu khan, Papa dan Mama baru pulang, sangat capek. Jangan ribut terus”. “Devina, jangan berlarian di rumah, Papa pusing melihat ulahmu, anak kok nggak bisa diam”. Secara tidak disadari, komentar-komentar orang tua terhadap anak didasari oleh alasan dan kebutuhan atau kepentingan orang tua itu sendiri. Siapa yang egois, siapa yang tidak dapat memahami orang lain, anakkah, atau orang tua?

Dalam berinteraksi dengan anak, orang tua perlu mengembangkan sikap-sikap dasar yang merupakan dimensi afektif seperti: **Pemahaman (*understanding*)**, yaitu kecenderungan orang tua untuk menyelami tingkah laku, pikiran dan perasaan anak sedalam mungkin; **Penerimaan**

**(acceptance)**, yaitu kesediaan orang tua untuk menerima anak, tanpa memberikan cap negatif terhadap anak karena anak bukanlah pribadi yang lemah; **Empati**, yaitu kecenderungan orang tua untuk berusaha ikut merasakan apa yang dirasakan anak. Sikap-sikap tersebut dapat dapat dikembangkan orang tua terhadap anak jika orang tua memiliki penghargaan yang positif (**positive regard**) dan memperhatikan / peduli / menghargai (**respect**) terhadap anak sebagai pribadi.

Anak-anak sangat membutuhkan kehadiran orang tua ditengah-tengah berbagai aktivitas mereka dari aktivitas belajar sampai dengan bermain. Kehadiran figur “penyela” seperti pembantu, guru les, atau baby sitter jelas tidak dapat mengganti sebagian besar kebutuhan anak terhadap kehadiran orang dewasa khususnya orang tua. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi orang tua dengan anak kadang kala diwarnai dengan emosi anak yang bergejolak. Perlu disadari bahwa tidak ada resep generik yang ampuh untuk membantu semua anak pada saat emosi mereka labil. Karena emosi bersifat individual, maka perlakuan orang tua juga perlu memperhatikan perbedaan individu antar anak. Meskipun emosi sangat individual, Gotmann dan DeClaire (1997) memberikan rambu-rambu kepada orang tua dalam mendampingi anak agar anak memiliki kecerdasan emosional. Rambu-rambu tersebut dikemas dalam lima langkah sebagai berikut:

#### 1. Menyadari emosi-emosi anak

Orang tua perlu menggunakan kepekaan mereka untuk menyelaraskan diri dengan perasaan-perasaan anak. Hal ini dapat dilakukan bila orang tua sadar terhadap emosi-emosi mereka sendiri. Untuk menjadi orang tua yang sadar dan peka perlu latihan. Sering kali anak-anak mengungkapkan emosi mereka secara tidak langsung dan dengan cara-cara yang membingungkan orang dewasa. Gotmann (1997) mengingatkan seandainya orang tua menduga bahwa anak sedang merasa sedih, marah, atau takut, ada baiknya orang tua meletakkan diri sendiri dalam dunia anak untuk melihat dunia dari sudut pandang anak.

2. Mengakui emosi sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar

Sejumlah orang tua mencoba mengabaikan perasaan-perasaan negatif yang berkecamuk pada anak-anak mereka dengan harapan agar perasaan-perasaan itu lenyap. Tindakan tersebut kurang tepat karena emosi jarang bekerja dengan cara itu. Perasaan-perasaan negatif justru lenyap bila anak-anak dapat membicarakan emosi-emosi mereka, memberinya nama, dan merasa dimengerti. Oleh karena itu, sangat masuk akal mengakui emosi pada tingkat-tingkat rendah sesegera mungkin sebelum emosi-emosi tersebut meningkat menjadi krisis yang lebih hebat. Untuk dapat melakukan peran ini, orang tua perlu mengasah keterampilan mendengarkan dan menyelesaikan masalah.

3. Mendengarkan dengan empati dan meneguhkan perasaan anak

Untuk dapat mendengarkan dengan empatik, orang tua perlu mengamati petunjuk-petunjuk fisik emosi-emosi anak mereka. Gunakan imajinasi untuk melihat situasi tersebut dari titik pandang anak. Gunakan hati untuk merasakan apa yang dirasakan anak, lalu ungkapkan dengan kata-kata untuk merumuskan kembali situasi yang dialami anak dengan cara yang menenangkan dan tidak mengecam. "Bapak lihat, kamu merengut bila bapak menanyakan prestasi belajarmu, kamu kecewa?"

4. Menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata

Bantulah anak memberi nama emosi-emosi yang sedang mereka rasakan. Bantulah anak-anak menemukan kata-kata untuk melukiskan apa yang sedang mereka rasakan. Orang tua perlu membantu anak merumuskan masalah dan emosi yang sedang dirasakan dengan nama-nama emosi seperti "tegang," "marah," "cemas," "sedih," "takut," "sakit hati," dan lain sebagainya. Menyediakan kata-kata untuk membantu memberi nama emosi dapat membantu anak-anak mengubah suatu perasaan yang tidak jelas, menakutkan, dan tidak nyaman menjadi sesuatu yang bisa dirumuskan, sesuatu yang mempunyai batas-batas, serta merupakan bagian wajar dari kehidupan sehari-hari. Semakin tepat anak-anak dapat mengungkapkan perasaan-perasaan mereka dalam kata-kata, itu semakin baik. Sebagai

contoh, apabila anak sedang marah, bisa jadi ia juga merasa sakit hati, kecewa, bingung, iri hati dan lain sebagainya.

5. Menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah

Setelah orang tua mengakui emosi di balik tingkah laku anak, membantu memberi nama emosi, laku orang tua perlu membimbing anak untuk mengetahui batas-batas tingkah laku. Artinya orang tua perlu membimbing anak mana tingkah laku yang tepat dan mana yang tidak tepat dalam mengungkapkan suatu emosi. Seorang anak tiba-tiba memukul kakaknya karena kesal kakaknya mengganggu saat bermain. "Adik marah karena kakak menggonggumu?". "Bapakpun akan marah juga, tetapi kamu tidak boleh memukulnya. Bisakah kamu memikirkan cara lain untuk menangani perasaanmu?."

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., and Hilgard, E.R. (1985). ***Introduction to Psychology***. Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Gotmann, J. and DeClaire J. (1998). **Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional**. Alih Bahasa T. Hermaya. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. (1993). **Perkembangan Anak**, Jilid I. Edisi Keenam. Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2004). ***Life-Span Development***. Ninth Edition. Boston : McGraw-Hill Companies.
- Shapiro, L.E. (1997). **Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak**. Alih bahasa Alex Tri Kantjono. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Thompson, C.L., Rudolph, L.B., and Henderson, D.A. (2004). ***Counseling Children***. Canada : Thomson Brooks/Cole.