

Optimalisasi Perkembangan Kecerdasan Emosional (EQ)

Anak Usia Dini

Oleh:

Anita Fitriya

uzyiku@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan masa dimana anak mulai peka dan sensitif untuk menerima berbagai rangsangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Masa ini juga merupakan masa peletak dasar untuk mengembangkan kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosio emosional, agama dan moral. Perkembangan anak usia dini adalah masa-masa kritis yang menjadi fondasi bagi anak untuk menjalani kehidupannya di masa yang akan datang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian dari potensi kecerdasan manusia berkembang dengan pesat pada usia dini, khususnya dalam kecerdasan emosionalnya, karna kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, di antaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ), yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati, serta kemampuan bekerja sama. Perkembangan anak pada masa-masa tersebut memberikan dampak terhadap kemampuan intelektual, karakter personal dan kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan. Kesalahan penanganan pada masa perkembangan anak usia dini akan menghambat perkembangan anak yang seharusnya optimal dari segi fisik maupun psikologis.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan perubahan-perubahan yang dialami individu atau organism menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik yang menyangkut fisik maupun psikis.¹

¹ Yusuf. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 15.

Perkembangan tersebut meliputi perkembangan Fisik, Intelektual, Bahasa, Sosial-Emosional. Seorang anak pada usia dini dari hari ke hari akan mengalami perkembangan. Proses tersebut berlangsung secara cepat dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya. Namun, tiap anak tidak sama persis pencapaiannya, ada yang benar-benar cepat berkembang ada pula yang membutuhkan waktu agak lama. Tidak semua anak usia dini mengalami perkembangan secara normal, banyak kendala/permasalahan di dalam perkembangannya yang di sebabkan oleh beberapa faktor. Perkembangan mereka sangat tergantung pada proses pelatihan dan pendidikan yang dilakukan sejak usia dini secara berkelanjutan hingga dewasa.

Orang tua memegang peranan penting menciptakan lingkungan tersebut guna memotivasi anak agar dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan di era globalisasi. Ini semua dapat dimulai sejak masa bayi. Suasana yang penuh kasih sayang, mau menerima anak apa adanya, menghargai potensi anak, memberi rangsang-rangsang yang kaya untuk segala aspek perkembangan anak, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik, semua merupakan jawaban nyata bagi tumbuhnya generasi unggul dimasa datang.

Pengembangan pada anak usia dini sangatlah penting untuk dikembangkan. Anak usia dini merupakan generasi penerus bangsa, dimana kecerdasan emosionalnya masih belum seimbang. Disini orang tua mengambil peranan yang sangat penting dalam memupuk kecerdasan emosional anak usia dini.²

Mereka juga memiliki dunia sendiri yang khas dan harus dilihat dengan kaca mata anak-anak. Untuk itu dalam menghadapi mereka dibutuhkan adanya kesabaran, pengertian serta toleransi yang mendalam. Dunia bermain mereka adalah dunia bermain, yaitu dunia yang penuh semangat apabila terkait dengan penuh suasana yang menyenangkan.

B. Fase Perkembangan Padan Anak Usia Dini

1. Perkembangan dan Pertumbuhan Kemampuan Fisik

Sebagai seorang orang dewasa, orang tua menantikan tonggak penting seperti belajar bagaimana untuk berguling dan merangkak. Masing-masing merupakan bagian dari proses

² Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 105.

perkembangan fisik. Proses pematangan terjadi secara teratur, yaitu kemampuan keterampilan tertentu dan umumnya terjadi sebelum mencapai tonggak lainnya.

Sebagai contoh, kebanyakan bayi belajar merangkak sebelum mereka belajar berjalan. Namun, juga penting untuk menyadari bahwa tingkat di mana tonggak ini dicapai dapat bervariasi. Beberapa anak belajar berjalan lebih cepat dari teman sebaya mereka yang sama-usia, sementara yang lain mungkin diperlukan waktu sedikit lebih lama.

Tahapan Perkembangan Fisik Anak Usia Dini :

Sebagai seorang anak tumbuh, sistem saraf-nya menjadi lebih matang. Karena ini terjadi, anak menjadi lebih dan lebih mampu melakukan tindakan yang semakin kompleks. Tingkat di mana keterampilan motorik muncul kadang-kadang merupakan kekhawatiran bagi orang tua. Pengasuh sering khawatir tentang apakah anak-anak mereka mengembangkan keterampilan-keterampilan pada tingkat normal. Sebagaimana disebutkan di atas, harga mungkin agak berbeda. Namun, hampir semua anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan motorik ini pada tingkat yang cukup konsisten kecuali beberapa jenis kecacatan hadir.

Ada dua jenis keterampilan motorik:

- a) Bruto (atau besar) keterampilan motorik melibatkan otot-otot yang lebih besar termasuk lengan dan kaki. Tindakan yang membutuhkan keterampilan motorik kasar meliputi
- b) berjalan, berlari, keseimbangan dan koordinasi. Ketika mengevaluasi keterampilan motorik kasar, faktor-faktor yang termasuk ahli melihat kekuatan, otot, kualitas gerakan dan berbagai gerakan.
- c) Fine (atau kecil) keterampilan motorik melibatkan otot kecil di jari, jari kaki, mata dan daerah lainnya. Tindakan yang memerlukan keterampilan motorik halus cenderung lebih rumit, seperti menggambar, menulis, memegang benda, melempar, melambai dan penangkapan.

2. Pertumbuhan Fisik

Perkembangan fisik pada anak-anak mengikuti pola yang terarah:

- a) Otot besar berkembang sebelum otot kecil tangan. Otot tubuh dalam inti, kaki dan tangan berkembang sebelum mereka di jari. Anak-anak belajar bagaimana melakukan bruto

(atau besar) keterampilan motorik seperti berjalan sebelum mereka belajar untuk melakukan denda (atau kecil) keterampilan motorik seperti menggambar.

- b) Pusat tubuh berkembang sebelum daerah luar. Otot terletak di inti tubuh menjadi lebih kuat dan mengembangkan lebih cepat dari yang di kaki dan tangan.
- c) Pembangunan berjalan dari atas ke bawah, dari kepala ke jari kaki. Inilah sebabnya mengapa bayi belajar untuk menahan kepala mereka sebelum mereka belajar cara merangkak.

3. Perkembangan Kognitif

Perkembangan anak usia dini meliputi perkembangan kemampuan kognitifnya. Kemampuan kognitif ini berkaitan dengan daya ingat, kemampuan menganalisa maupun kemampuannya memecahkan masalah. Anak usia dini adalah peneliti kecil, mereka aktif melakukan percobaan dan menganalisa apa yang ada di sekelilingnya. Di sini dukungan lingkungan untuk menunjang perkembangan kognitif anak sangat diperlukan. Interaksi yang sehat antara anak dan lingkungan dapat mengoptimalkan perkembangan kognitifnya.

4. Perkembangan Intelektual

Garner mengatakan bahwa, “ IQ tidak boleh dianggap sebagai gambaran mutlak, suatu entitas tunggal yang tetap yang bisa diukur dengan tes menggunakan pensil dan kertas. Ungkapan yang tepat adalah bukan seberapa cerdas Anda, tetapi bagaimana anak menjadi cerdas”. (2002: 58).

Menurut Super & Cities pengertian inteligensi dikatakan bahwa “*Intelligence has frequently been defined as the ability to adjust to the environment or to learn from experience*” (Super & Cities, 1962:182 dalam Dalyono,2010). Artinya inteligensi adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan atau belajar dari pengalaman.

Sedangkan menurut Menurut Super & Cities pengertian inteligensi dikatakan bahwa “*Intelligence has frequently been defined as the ability to adjust to the environment or to learn from experience*” (Super & Cities, 1962:182 dalam Dalyono,2010). Artinya inteligensi adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan atau belajar dari pengalaman.

Haryu Islamudin dalam bukunya yang berjudul Psikologi Pendidikan (2012:254-255) mengatakan inteligensi seseorang pasti berbeda. Perbedaan itu terjadi karena adanya faktor-faktor

yang mempengaruhinya. Perlu kita ketahui bahwa perkembangan intelektual anak pada usia dini sangat berpotensi untuk menyerap berbagai macam hal baru. Untuk itu, kita harus membimbing anak kita untuk bisa terus mengembangkan intelektualitasnya dengan berbagai cara.

Perkembangan intelektual anak bisa kita kembangkan dengan music. Memperdengarkan music kalsik pada anak sejak usia dini bahkan dari masa kandungan akan membantu anak mengembangkan kognitifitasnya. Telah banyak ilmuwan yang mengadakan penelitian mengenai hal ini dan dari penelitian, music klasik memang bisa merangsang intelektual anak dari usia dini. Selanjutnya, perkembangan intelektual anak juga mengarahkan anak untuk menirukan hal-hal disekitarnya. Oleh karena itu, berperilaku yang baik di depan anak akan membuat anak juga meniru perilaku kita.

Selain itu, intelektual anak pada usia dini juga sangat kuat untuk menyerap kesenian dan bahasa. Mengajarkan kesenian ada anak dari usia dini akan lebih mudah terserap dari pada saat usia dewasa. Kemudian, mengajarkan anak untuk mempelajari bahasa juga lebih mudah diserap saat usianya masih dini. Melihat kemampuan intelektual anak sangat kuat pada usianya yang masih dini, kita sebagai orang tua harus bisa membimbing dan memfasilitasi mereka untuk terus belajar.

5. Perkembangan Bahasa

Bicara merupakan salah satu alat komunikasi yang paling efektif. Semenjak anak masih bayi sering kali dengan menggunakan bahasa tubuh dapat memenuhi kebutuhannya. Namun hal tersebut kurang di mengerti oleh orang dewasa apa yang dimaksud oleh anak. Oleh karena itu baik bayi maupun anak kecil selalu berusaha agar orang lain mengerti maksudnya. Hal ini yang mendorong orang untuk belajar berbicara dan membuktikan bahwa berbicara merupakan alat komunikasi yang paling efektif dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi yang lain yang dipakai anak sebelum pandai berbicara.

Secara garis besar ada dua ketrampilan berbahasa, yaitu ketrampilan bahasa lisan dan ketrampilan bahasa tulis. Dan secara umum ketrampilan bahasa dibagi menjadi empat, yaitu menyimak, bicara, membaca, menulis. Secara real, anak-anak perlu untuk mempelajari ketrampilan bahasa terutama bahasa lisan.

Secara umum tahap-tahap dalam anak yaitu:

- a. Aquisition (akuisisi), merupakan bahasa pertama yang dipelajari oleh anak, biasa disebut dengan bahasa ibu (menirukan dan mendengarkan) dan merupakan bahasa lisan. Dimulai dari usia 0-6 tahun, bahasa yang dipelajari ataupun yang digunakan merupakan kata benda, kata kerja, kata sifat, dan kata-kata yang lain.
- b. Learning (belajar), anak mulai belajar bahasa tulis dan dimulai setelah anak lulus dari TK. Di TK anak belajar menulis ataupun membaca itu hanya sebagai pembiasaan untuk melatih motorik anak.

6. Perkembangan Sosial dan Emosi

Perilaku sosial merupakan aktivitas dalam hubungan dengan orang lain, baik dengan teman sebaya, guru, orang tua maupun saudara-saudaranya. Saat berhubungan dengan orang lain, terjadi peristiwa-peristiwa yang sangat bermakna dalam kehidupan anak yang dapat membentuk kepribadiannya, dan membentuk perkembangannya menjadi manusia yang sempurna.

Perkembangan sosial adalah proses kemampuan belajar dan tingkah laku yang berhubungan dengan individu untuk hidup sebagai bagian dari kelompoknya. Di dalam perkembangan sosial, anak dituntut untuk memiliki kemampuan yang sesuai dengan tuntutan sosial di mana mereka berada.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa perkembangan sosial anak adalah suatu proses dalam kehidupan anak untuk berperilaku sesuai dengan norma atau aturan dalam lingkungan kehidupan anak. Perilaku yang ditunjukkan oleh seorang anak dalam lingkungan sosialnya sangat dipengaruhi oleh kondisi emosinya. Menurut Crow & crow (1958) (dalam Sunarto, 2002:149) emosi adalah *“An emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental physiological stirred up states in the individual, and that shows it self in his overt behavior.”*

Perkembangan emosi seorang anak sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lebih lanjut dikatakan bahwa perkembangan sosioemosional meliputi perkembangan dalam hal emosi, kepribadian, dan hubungan interpersonal.

Pada tahap awal masa kanak-kanak, perkembangan sosial emosional berkisar tentang proses sosialisasi, yaitu proses ketika anak mempelajari nilai-nilai dan perilaku yang diterima dari masyarakat

C. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Peter Salovey dan John Mayer (1990) dalam John W. Santrock (2010:146) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memonitor perasaan diri sendiri dan perasaan serta emosi orang lain, kemampuan untuk membedakannya, dan kemampuan untuk menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan tindakan dirinya.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional (EQ) adalah “Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”.³

Konsep kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman dengan hasil riset terbaru itu cukup lebih memberikan kesimpulan mengapa orang ber-IQ tinggi gagal dan orang ber-IQ rendah justru menjadi sukses. Goleman percaya bahwa untuk memprediksi kompetensi seseorang, IQ seperti yang diukur dengan tes kecerdasan ternyata tidak lebih penting dari kecerdasan emosional. Dengan hal demikian Daniel Goleman mempopulerkan kecerdasan lain yang menjadikan orang sukses tanpa IQ tinggi yaitu “Kecerdasan Emosional” (EQ).

Sedangkan pengertian kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan mengatur keadaan emosional diri sendiri dan memahami emosi orang lain. Menurut para ahli, kecerdasan emosional didefinisikan sebagai berikut:

1. Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai: “suatu jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.
2. Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah “kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

³ Shapiro, *Kecerdasan Otak Manusia*, Jakarta: Kanaya Press, 1998), hlm. 8.

3. Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.⁴
4. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga, kecerdasan emosional adalah “kecerdasan yang berkenaan dengan hati dan kepedulian antar sesama manusia, makhluk lain dan alam sekitar.” (Pusat Bahasa Depdiknas, 2007:209).
5. Cooper dan Sawaf (1998) mengatakan bahwa **kecerdasan emosional** adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi.
6. Menurut Harmoko (2005), kecerdasan emosi dapat diartikan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.
7. Menurut Dwi Sunar P. (2010), kecerdasan emosional adalah “kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya.

Menurut Goleman (2000:44) kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, di antaranya adalah kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ), yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati, serta kemampuan bekerja sama.

E.Mulyasa (2006:162) menyatakan, kecerdasan emosional dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap: 1). Jujur, disiplin, dan tulus pada diri sendiri, membangun kekuatan dan kesadaran diri, mendengarkan suara hati, hormat dan tanggung jawab; 2). Memantapkan diri, maju terus, ulet, dan membangun inspirasi secara berkesinambungan; 3). Membangun watak dan kewibawaan, meningkatkan potensi, dan mengintegrasikan tujuan belajar ke dalam tujuan hidupnya; 4). Memanfaatkan peluang dan menciptakan masa depan yang lebih cerah.

D. Pengembangan EQ Anak Usia Dini

⁴ Goleman Daniel, *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2000), hlm. 180.

Masa depan anak sesungguhnya ada ditangan kedua orang tuanya, bila orang tua senantiasa memperhatikan perkembangan buah hatinya niscaya masa depan anaknya akan jauh lebih baik. Pendidikan anak usia dini memiliki kedudukan yang sangat tinggi dan memperlihatkan aktivitas di rumah. Pendidikan usia dini merupakan masa terpenting dan mendasar dalam kehidupan manusia yang memegang kendali dalam perkembangan kehidupannya.

Anak lahir dalam pemeliharaan orang tua dan dibesarkan dalam keluarga. Orang tua dalam pendidikan islam memiliki kewajiban dan tanpa ada yang memerintah langsung memikul tugas sebagai pendidik, baik yang bersifat pemelihara, pengasuh, pembimbing maupun sebagai guru dan mereka sebagai pemimpin bagi anak-anaknya. Perjalanan seorang anak menuju kedewasaan dipengaruhi oleh berbagai factor diantaranya factor alam dan lingkungan, oleh karena itu perlu adanya peran orang tua serta pihak lain seperti guru dan masyarakat untuk membantu proses tersebut agar kedewasaan seorang anak tidak terhambat.

Orang tua dan guru juga perlu memahami arti kreativitas dan bagaimana penampilannya jika dikaitkan dengan tingkat perkembangan anak dan mereka perlu memiliki keterampilan untuk membantu dan mendorong anak mengungkapkan daya kreatifnya, menyadari pentingnya kreativitas bagi anak dan bagi pendidik sendiri mampu menemukan kendali kreativitas pada anak dan membina mereka mengembangkan kesediaan dan keberanian untuk mewujudkan kreativitas mereka.

Pada masa ini anak-anak berada pada priode sensitif yang mudah menerima berbagai stimulasi dari lingkungannya. Itulah sebabnya, pengembangan pada anak usia dini merupakan hal yang sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kehidupan kelak. Untuk itu pengembangan pada anak usia dini sangat dibutuhkan. Yang harus diperhatikan dalam mengembangkan pendidikan anak usia dini yaitu kemampuan sebagai sorang pendengar yang baik.(Wiyani.2012: 55)

Perkembangan merupakan rangkaian proses perubahan kearah yang lebih maju dan lebih dewasa. Mengembangkan kreativitas sejak dini itu sangat penting bagi perkembangan anak karena ada beberapa perilaku yang mencerminkan perilaku kreativitas alamiah anak pra sekolah menjadi nyata seperti menjajaki lingkungannya, dan rasa ingin tahu mereka sangat besar.Oleh karena itu orang tua, guru dan masyarakat bertanggung jawab atas pemeliharaan, perhatian dan penyediaan lingkungan fisik dan social yang kondusif bagi perkembangan anak-anak.

Setidaknya ada empat komponen yang harus ditumbuh-kembangkan pada anak usia dini agar mereka memiliki kecerdasan emosional: *Pertama*, kemampuan mengenali emosi diri. Kemampuan ini pada dasarnya untuk mengenal dan memilah perasaan. *Kedua*, kemampuan mengatur emosi diri yang berfungsi untuk menangani perasaan agar pengungkapannya pas, menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang muncul dari berbagai emosi negatif.

Ketiga, kemampuan mengenal emosi orang lain (empati). Kemampuan ini dibangun atas dasar bahwa orang lain juga memiliki kepentingan seperti halnya diri sendiri, sadar bahwa masing-masing individu berbeda-beda untuk disikapi dengan perlawanan dan menyadari tidak ada manusia yang sempurna. *Keempat*, kemampuan mengelola emosi orang lain. Kemampuan ini dapat membantu dalam menjadlin hubungan dengan orang lain secara terbuka sehingga disukai oleh lingkungannya karena ia menyenangkan secara emosional.

E. Optimalisasi Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini

Beberapa ahli mengatakan bahwa generasi sekarang cenderung banyak mengalami kesulitan emosional, seperti misalnya mudah merasa kesepian dan pemurung, mudah cemas, mudah bertindak agresif, kurang menghargai sopan santun dan sebagainya, kecerdasan atau angka IQ yang tinggi bukanlah satu-satunya jaminan kesuksesan anak di masa depan. Ada faktor lain yang cukup populer yaitu kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional ini dapat dilatih pada anak-anak sejak usia dini. Salah satu aspeknya adalah kecerdasan sosial, dimana anak memiliki kemampuan untuk mengerti dan memahami orang lain serta bertindak bijaksadalam hubungan antar manusia. Suasana damai dan penuh kasih sayang dalam keluarga, sikap saling menghargai, disiplin dan penuh semangat tidak mudah putus asa, semua ini memungkinkan anak untuk mengembangkan kemampuan yang berhubungan dengan kecerdasan emosionalnya. (Seto Mulyadi).

Setiap orang tua menginginkan anaknya menjadi orang yang berkembang secara sempurna. Mereka menginginkan anak yang dilahirkan itu kelak menjadi orang yang sehat dan kuat, berketrampilan, cerdas, pandai dan beriman. Pendidikan yang harus dijalankan orang tua adalah pendidikan bagi perkembangan akal dan rohani anak. Pendidikan ini mengacu pada aspek-aspek kepribadian dalam garis besar. Mengenai pendidikan akal yang dilakukan orang tua adalah menyekolahkan anak karena sekolah merupakan lembaga paling baik dalam

mengembangkan akal dan interaksi sosi. Selain peran orang tua, guru sebagai pihak lain yang ikut terlibat dalam memupuk kecerdasan emosi anak memiliki peranan penting. Bahkan sering kali didapatkan, anak lebih manurut pada perintah gurunya dari pada perintah orang tuanya. Hal tersebut sah-sah saja, karena memang guru memiliki banyak peranannya tidak sebagai pengajar, tapi juga sebagai pendidik dan pembimbing. Dalam peranannya ini guru perlu mengusahakan diri agar dapat melaksanakan semuanya. Ketika perannya sebagai guru ia perlu yang harus dilakukannya, meskipun ketiga bidang ini dapat tumpang tindih sifatnya, tetapi masing-masing mempunyai tekanan perhatian dan pendekatan yang berbeda-beda.

Di sisi lain, emosi dapat dikembangkan oleh lingkungan keluarga sendiri. Untuk mengembangkan emosi agar berdampak positif maka perlu dilakukan upaya proses belajar yang salah satunya dengan menggunakan metode atau kegiatan bermain. Melalui bermain anak dapat menumpahkan seluruh perasaannya, seperti: marah, takut, sedih, cemas atau gembira. Dengan demikian, bermain dapat merupakan sarana yang baik untuk pelampiasan emosi, sekaligus rileksasi. Misalnya saja pada saat anak bermain pura-pura atau bermain dengan bonekanya. Selain itu bermain juga dapat memberi kesempatan pada anak untuk merasa kompeten dan percaya diri. Dalam bermain, anak juga dapat berfantasi sehingga memungkinkannya untuk menyalurkan berbagai keinginan-keinginannya yang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata ataupun menetralsir berbagai emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya seperti rasa takut, marah dan cemas.

Selain peran orang tua, guru sebagai pihak lain yang ikut terlibat dalam memupuk kecerdasan emosi anak memiliki peranan penting. Bahkan sering kali didapatkan, anak lebih manurut pada perintah gurunya dari pada perintah orang tuanya. Hal tersebut sah-sah saja, karena memang guru memiliki banyak peranannya tidak sebagai pengajar, tapi juga sebagai pendidik dan pembimbing.

Dalam peranannya ini guru perlu mengusahakan diri agar dapat melaksanakan semuanya. Ketika perannya sebagai guru ia perlu yang harus dilakukannya, meskipun ketiga bidang ini dapat tumpang tindih sifatnya, tetapi masing-masing mempunyai tekanan perhatian dan pendekatan yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian, optimalisasi pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini dapat menggunakan strategi sebagai berikut

1. Menyadari emosi anak.

Kesadaran emosional berarti bahwa orangtua menyadari ketika sedang merasakan emosi anak, mengidentifikasi perasaan-perasaan anak, dan peka pada perasaan atau emosi pada diri anak. Dengan menyadari emosi anak, kecerdasan emosional anak akan terlatih karena anak merasa dihargai sehingga dengan begitu anak juga akan bisa mengenal dan menyadari emosi yang terjadi pada dirinya.

2. Mendengarkan dengan penuh empati dan meneguhkan perasaan anak tersebut; yaitu mendengarkan dan mengamati petunjuk-petunjuk fisik emosi pada anak. Orang tua menggunakan imajinasi mereka untuk melihat situasi tersebut dari titik pandang anak kemudian menggunakan kata-kata mereka untuk merumuskan kembali dengan cara yang menenangkan dan tidak mengecam untuk menolong anak-anak mereka memberi nama emosi-emosi mereka itu.

4. Menganggap emosi anak sebagai suatu kesempatan untuk akrab & mendidik.

5. Membantu anak untuk menyebutkan emosi anak secara verbal.

Terkadang oleh karena kemampuan diferensiasinya (membedakan) masih rendah, anak sering kesulitan memberi nama terhadap emosinya sendiri, apakah dia sedang merasa sedih, jengkel atau bosan. Maka dari itu orangtua penting untuk membantu anak untuk menyebut emosi anak secara verbal.

6. Menghindari kritik berlebihan, komentar menghina atau mentertawa-kan.

Strategi menghindari kritik yang berlebihan sangat penting karena anak yang terlalu sering disalahkan cenderung menyebabkan yang bersangkutan mengalami sindrom “takut salah” yaitu keadaan dimana anak akan terlalu sering menanyakan hampir setiap perilaku yang akan dilakukannya kepada orangtua/orang dewasa lain yang dihormatinya. Dengan adanya menghindari kritik yang berlebihan dan komentar menghina dan mentertawakan maka anak akan tumbuh lebih percaya diri, menghargai perasaannya dan perasaan orang lain.

7. Memberikan pujian terhadap anak. Pujian diberikan ketika anak dapat mengenal dan mengekspresikan dengan benar sesuai batas-batas yang dapat diterima oleh masyarakatnya.

8. Memberikan pilihan dan menghormati keinginan anak. Cara ini mendorong anak memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk berani mengambil keputusan.

9. Jujur pada anak. Kejujuran orangtua akan menjadi daya dorong yang cukup kuat bagi anak untuk melakukan hal yang sama.
10. Membaca buku bersama anak. Keakraban antara orangtua dan anak merupakan sarana yang cukup baik bagi orangtua untuk dapat menyelami isi hati anak-anaknya.
11. Mendidik anak dengan sabar. Mengembangkan emosi anak adalah proses panjang yang memerlukan kesabaran orangtua.
12. Memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain dengan teman-temannya.⁵ (Novan. 2014: 187)

Kecerdasan emosional (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang.⁶

Anak bukanlah benda mati yang hanya bergerak bila ada daya dari luar yang mendorongnya, melainkan makhluk yang mempunyai daya-daya dalam dirinya untuk bergerak yaitu motivasi. Dengan adanya motivasi, manusia kemudian terdorong untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku, yang termasuk di dalamnya adalah keinginan untuk berprestasi tinggi di dalam belajar.

emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses di sekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman.

F. Kesimpulan

⁵ Novan, *Mengelola dan Mengembangkan Kecerdasan Sosial dan Emosi Anak Usia Dini: Panduan bagi Orangtua dan Pendidik PAUD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 187.

⁶ Maliki, S, *Manajemen Pribadi Untuk Kesuksesan Hidup*. Yogyakarta: Kertajaya. 2009), hlm. 15.

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan EQ (*emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan oranglain di sekitarnya. Optimalisasi kecerdasan anak khususnya anak usia dini sangat penting untuk perkembangan anak dimasa sekarang dan yang akan datang karna Anak Usia dini yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, akan membentuk generasi yang berpendidikan berkarakter. Kecerdasan Emosi atau *Emotional Quotation* (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan Mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut. Orang yang mampu mengendalikan kecerdasan emosional yang dimilikinya akan memiliki peluang yang lebih baik untuk bisa sukses dan dipastikan lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang tergolong rumit.

Secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa. Faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak di bagian otak yaitu konteks dan sistem limbic, secara psikis meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalyono.2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Gernard, howard.2011. *Frames of Mind: The Theory of Multiples Intelligence*. New York ; Basic Book
- Ginanjar, Ary Agustian.2008. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spritual*. Jakarta: Arga.
- Goleman,Daniel.2000. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Islamudin,Haryu. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maliki,S.2009.*Manajemen Pribadi Untuk Kesuksesan Hidup*.Yogyakarta: Kertajaya.
- Novan Ardy Wiyani, 2012, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa*, Yogyakarta: Teras
_____, 2014, *Mengelola dan Mengembangkan Kecerdasan Sosial dan Emosi Anak Usia Dini: Panduan bagi Orangtua dan Pendidik PAUD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Santrock, John W. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Shapiro.1998.*Kecerdasan Otak Manusia*.Jakarta:Kanaya Press.
- Shoba Dewey Chugani, 2009, *Anak yang Bermain, Anak yang Cerdas*, Kalarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sunarto, H dan B.Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Yusuf. 2012. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.Bandung: PT Remaja rosdakarya.