BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIK

1. Experiential Family Therapy

a. Pengertian Experiental Family Therapy

Carl Whitaker adalah pelopor terapi keluarga berdasarkan pengalaman (*experiental family therapy*), yaitu sebuah aplikasi terapi eksistensial terhadap sistem keluarga, yang menekankan pada pilihan, kebebasan, penentuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi. ²⁵

Experiential Family Therapy dilakukan untuk membuka topeng kepura-puraan dan menciptakan makna baru, membebaskan anggota keluarga untuk menjadi diri sendiri. Whitaker tidak mengajukan berbagai macam metode; yang membedakannya yakni keterlibatan terapis dengan keluarga, dengan memunculkan reaksi spontan (dari terapis atau konselor) terhadap situasi sekarang dan dirancang untuk meningkatkan kesadaran klien, dan untuk membuka interaksi yang baru dengan keluarganya.²⁶

Terapi keluarga eksperiensial memusatkan perhatian pada subjektivitas individu. Semua anggota keluarga memiliki hak untuk menjadi diri sendiri, jangan sampai tuntutan keluarga bersifat

²⁵Afdhal, Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperiensial Untuk Menyelesaikan Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Jurnal Eduicatio, Vol. 1 No. 1 (Oktober 2015) hal. 77

²⁶Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 297

menindas anggota keluarga. Selain itu juga membantu individu untuk mampu berkomunikasi melalui emosinya secara jujur sehingga mampu mengungkapkan perasaan tanpa adanya tekanan dan paksaan.

Terapi keluarga eksperiensial menekankan pada proses pertumbuhan alamiah dalam keluarga untuk meningkatkan rasa memiliki keluarga dan memberikan kebebasan sebagai individu dalam keluarga agar memiliki pengalaman dalam mengekspresikan emosi. *Experential family therapy* bersifat eksistensial, humanistik, dan fenomenologis.²⁷

Kaum eksistensialis berpendapat bahwa dalam memahami eksistensi manusia bisa diperoleh melalui pengalaman-pengalaman pribadi. Pengalaman merupakan guru yang terbaik bagi individu. Oleh karena itu dalam proses konseling, konselor membantu klien memilih pengalaman pribadi mana yang mampu mempengaruhi mereka untuk berhubungan dengan emosi-emosi selama proses terapi.

Pandangan kaum fenomenologi adalah dalam memahami individu dilihat dari lingkungan yang membentuknya. Jika lingkungan kurang baik, maka diupayakan mampu merubah lingkungan agar mampu membangun kepribadian individu ke arah yang lebih baik. Hal itu bisa digambarkan bahwa keluarga yang sehat akan memberikan keleluasaan individu untuk mengembangkan potensinya dan tidak mengabaikan kebersamaan. Setiap anggota keluarga cukup memiliki

²⁷Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 297

rasa aman untuk mengemukakan perasaan dan pendapatnya, sehingga mampu menjadi diri sendiri.

Kaum humanis berpandangan bahwa dalam proses terapi membutuhkan keyakinan adanya kearifan alamiah, adanya komunikasi, dan emosi yang jujur. Secara alamiah manusia memiliki akal, jika diberi kebebasan untuk menggunakannya maka akan lebih bersemangat, kreatif, dan produktif.²⁸

b. Tujuan

Tujuan terapi ini adalah membantu memperjelas komunikasi dalam keluarga, menghindarkan adanya keluhan-keluhan, sehingga ada usaha untuk menemukan solusi. Untuk itu seluruh anggota keluarga ikut aktif terlibat dalam proses konseling dan tetap mempertahankan harga diri yang positif.²⁹

Nichols dan Schwartz mengungkapkan tujuan terapi dalam pendekatan ini adalah: (1) menumbuhkan atau mengembangkan individu-individu anggota keluarga, (2) meningkatkan integritas personal, (3) mengurangi ketergantungan, (4) mengembangkan pengalaman, (5) meningkatkan sensitivitas dan pertumbuhan indivual untuk meningkatkan fungsi keluarga. 30

²⁹Materi perkuliahan Family Therapi, paket 8: Experiental Family Therapy
 ³⁰Afdal, "Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperensial Untuk Penyelesaian Kasus KDRT", *Jurnal Education* (online), Vol.1, No.1 Oktober 2015, (http://jurnal.iicet.org, diakses 19 April 2016)

²⁸Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 297

c. Peran Terapis/Konselor

Dalam terapi ini peran terapis adalah sebagai katalisator perubahan dengan memanfaatkandampak personal individu dalam keluarga. Misalnya dalam hal berbagiperasaan dengan keluarga. Hal ini bisa memunculkan transferensi (pemindahan/pengalihan)dan kontratransferensi. Untuk itu dibutuhkan usaha terbuka kontratransferensi menyampaikanperasaan agar bisa diminimalisir.Tujuan terapi ini membantu juga komunikasi dalam keluargadan menghindarkan adanya keluhankeluhan, sehingga ada usaha untukmenemukan solusi. Untuk itu anggota keluarga ikut aktif terlibat dalamproses konseling dan tetap mempertahankan harga diri yang positif.³¹

Untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai tujuan konseling, konselor harus aktif terlibat dalam proses konseling. Selain itu juga dapat menggunakan beberapa teknik strategi ekspresif dari terapi Gestalt dan psikodrama. Konselor eksperiensial memusatkan perhatian pada pengalaman langsung pada saat ini dan sekarang, serta ungkapan perasaan klien. Tujuan penggunaan teknik ini adalah memberikan pengalaman kepada keluarga yang memungkinkan mereka bisa berkomunikasi menggunakan emosi-emosinya sekaligus

_

³¹Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 298

meningkatkan fungsi kesadaran mereka terhadap perannya dalam anggota keluarga.³²

2. Perhatian Orang Tua

a. Pengertian Perhatian Orang Tua

Perhatian merpakan pemusatan atau konsentrasi yang ditujukan kepada suatu objek, yang dilakukan secara sadar yang memberikan rangsangan kepada individu, sehingga ia hanya terfokus pada obyek yang merangsang tersebut.³³

Sedangkan orang tua merupakan orang yang berperan dalam melahirkan dan membawa anak-anak ke dunia ini, dan juga berkewajiban untuk secara aktif berupaya merawat, membesarkan dan mendidik anak-anak untuk dapat berhasil di dalam hidupnya.³⁴

Dalam hal ini perhatian orang tua dapat diartikan kesadaran jiwa orang tua untuk mempedulikan anaknya, terutama dalam memberikan dan memenuhi kebutuhan anaknya baik dari segi emosi maupun materi.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Perhatian Orang Tua

Diantara faktor penyebab yang mempengaruhi perhatian orang tua terhadap anaknya adalah orang tua khawatir kalau anaknya nakal, kurang pandai, minder serta agar anak-anaknya tidak terjerumus

³²Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 299

³³<u>http://www.kajianpustaka.com/2015/12/perhataian-orang-tua.html</u>, (diakses, 17 Maret 2016, 11.30)

³⁴Bambang dan Hanny Syumanjaya. *Just For Parents*. (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013) hal. 1

dalam perilaku menyimpang. Perhatian juga diberikan orang tua agar anaknya mendapatkan prestasi dan kelak dapat tercapai cita-cita selain itu agar mampu menjadi pribadi yang mandiri.³⁵

Bimbingan dan perhatian dari orang tua sangat diperlukan dalam proses pencapaian prestasinya, jadi dengan kata lain, perhatian orang tua merupakan faktor utama dalam membimbing, mengarahkan, dan mendidik anaknya dikalangan keluarga sehingga anaknya menjadi generasi penerus yang lebih baik. Perhatian dan teladan orang tua akan dicontoh anak-anaknya dalam pembentukan karakter anaknya.

Semua orang tua sudah tentu ingin anak-anaknya mendapatkan prestasi dan pandai baik di sekolah maupun di luar sekolah, semua itu tidak lepas dari perhatian dan tanggung jawab orang tua dalam membimbing, mengarahkan dan memotivasi anaknya.

Pendidikan dalam keluarga merupakan pendidikan yang dialami anak sejak ia dilahirkan yang dilakukan oleh orang tua. Oleh karena itu perhatian orang tua merupakan penentu sukses tidaknya anak dalam mencapai keberhasilan.³⁶

c. Bentuk Perhatian Orang Tua

1) Memberikan Pendidikan dan Bimbingan Pada Anak

Mendidik anak merupakan salah satu kewajiban orang tua, karena orang tua adalah guru pertama untuk anak-anak. Memberikan pendidikan dan bimbingan kepada anak merupakan

³⁵Richard Templar. *The Rules Of Parenting*. (Jakarta: Erlangga, 2008) hal. 30

³⁶Thomas Gordon, *Menjadi Orang Tua Efektif.* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 1996) hal.5

kewajiban orang tua. Hal ini tersirat dalam Al Qur'an dalam surah An Nisa, ayat 9 Allah firman:

Artinya: "Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar"³⁷

Secara Islam dalam mendidik anak dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut :

- (a) Menanamkan akidah
- (b) Mengajari anak dengan kasih sayang
- (c) Menanamkan akhlak yang mulia
- (d) Menegakkan keadilan dengan tegas
- (e) Menegur dan mengingatkan shalat
- (f) Menunjukkan keteladanan.³⁸

Memang tidak mudah dalam mendidik anak, diperlukan kesabran dan ketepatan, Ada prinsip sederhana yaitu prinsip 5-T yang dapat dilaksanak untuk mendidik anak, ³⁹ diantaranya:

(a) Time (Waktu): Orang tua harus memiliki waktu bersamasama dengan anak-anak. Di dalam waktu tersebut, orang tua

.

³⁷QS. An-Nisaa' [4]: 9

³⁸Hasan Aedy. *Kubangun Rumah Tanggaku dengan Modal Akhlak Mulia* (Bandung : AlfaBeta, 2008) hal. 126

³⁹Bambang dan Hanny Syumanjaya. *Just For Parents*. (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013) hal. 26

- dapat melakukan banyak hal bersama-sama, termasuk memberikan sikap dan keteladanan untuk anak.
- (b) Telling (Memberitahu): peran orang tua dalam mendidik anak yang penting adalah tindakan memberitahu karena anak dapat mengerti apa yang di inginkan atau diharapkan orang tua. Memberi tahu bahwa betapa orang tua sangat mengasihi dan mencintai mereka, dan juga memberitahu perihal mana yang baik dan benar, juga mana yang buruk dan salah kepada mereka.
- (c) Teaching (Mengajar): mengajarkan kepada anak-anak tentang nilai-nilai hidup dan budi pekerti, dan juga mengajarkan kepada mereka cara melakukannya.
- (d) Training (Melatih): melatih anak-anak untuk bertindak disiplin dan bertanggung jawab.
- (e) Together : keluarga (Kebersamaan) yang memiliki kebersamaan akan membangun sebuah jembatan komunikasi yang kokoh sehingga bahtera kebersamaan akan lebih sulit untuk diterjang ombak kehidupan. 40

2) Memberikan nasihat

Bentuk lain dari perhatian orang tua adalah memberikan nasihat kepada anak. Menasihati anak berarti memberi saran-saran untuk memecahkan suatu masalah, berdasarkan pengetahuan,

⁴⁰Bambang dan Hanny Syumanjaya. *Just For Parents*. (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013) hal. 26

pengalaman dan pikiran sehat. Nasihat dan petuah memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membuka mata anak-anak terhadap kesadaran akan hakikat sesuatu serta mendorong mereka untuk melakukan suatu perbuatan yang baik. Betapa pentingnya nasihat orang tua kepada anaknya, sehingga Al Qur'an memberikan contoh, seperti yang terdapat dalam surah Luqman ayat 13 Allah berfirman:

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar". 42

3) Memberikan motivasi dan penghargaan

Orang tua adalah pendidik pertama, maka hendaklah mampu memberikan motivasi dan dorongan kepada anak. Ketika anak meraih prestasi maka orang tua mengapresiasi atas keberhasilan yang telah diraihnya. Karena dengan penghargaan serta perhatian tersebut akan menumbuhkan rasa banggga, percaya diri dan berbuat yang lebih baik lagi bagi anak dimasa-masa yang akan datang.

Sebaliknya ketika anak mengalami keterpurukan dan keputusasaan maka orang tua harus senantiasa memberikan

⁴¹ http://blog.umy.ac.id/anadwiwahyuni/artikel/perhatian-orangtua/(diakses 19 Maret 2016,

<sup>20.00)
42</sup>QS. Luqman [31]: 13

semangat, agar anak mampu melewati masa-masa sulitnya dengan baik. Maka dari itu motivasi dari orang tua sangatlah diperlukan. ⁴³

4) Memenuhi kebutuhan anak

Orang tua hendaklah dapat memberikan segala kebutuhan yang diperlukan oleh anak, baik yang bersifat materi ataupun non materi.

5) Pengawasan Terhadap Anak

Pengawasan orang tua bukanlah berarti pengekangan terhadap kebebasan anak untuk berkreasi tetapi lebih ditekankan pada pengawasan atas kewajiban yang harus dilakukan oleh anak dan bertanggung jawab. Ketika anak sudah mulai menunjukkan tanda-tanda penyimpangan, maka orang tua harus bisa bertindak dan mengingatkan.Hal ini diharapkan sebagai antisipasi dari dampak yang ditimbulkan atas kelalaiannya.

d. Peran Orang Tua Dalam Perkembangan Anak

Orangtua sangat berperan dalam mendidik anak menuju hidup bermasyarakat, maka dari itu orang tua mempunyai peran yang cukup penting dalam perkembangan anak diantaranya adalah:

 Sebagai orang tua, mereka membesarkan, merawat, memelihara, dan memberikan anak kesempatan berkembang.

.

⁴³http://blog.umy.ac.id/anadwiwahyuni/artikel/perhatian-orangtua/(diakses 19 Maret 2016, 20.00)

2) Sebagai guru :

- (a) Mengajarkan ketangkasan motorik, keterampilan melalui latihan-latihan
- (b) Mengajarkan peraturan-peraturan tata cara keluarga, tatanan lingkungan masyarakat
- (c) Menanamkan pedoman hidup bermasyarakat.
- Sebagai tokoh teladan, orang tua menjadi tokoh yang ditiru pola tingkah lakunya, cara berekspresi, cara berbicara, dan sebagainya.
- 4) Sebagai pengawas, orang tua memperhatikan, mengamati kelakuan, tingkah laku anak. mereka mengawasi anak agar tidakmelanggar peraturan di rumah maupun diluar lingkungan keluarga.⁴⁴

3. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan merupakan anugerah Tuhan Yang Maha Esa yang diberikan kepada setiap umat manusia. Kecerdasan dikenal juga dengan istilah intelegensi. Intelegensi berasal dari Bahasa Inggris yaitu *intellegence*. Howard Gardner mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Sedangkan David Weschler merumuskan kecerdasan sebagai suatu kapasitas umum dari individu

⁴⁴Yulia Singgih D. Gunarsa, *Asas-asas Psikologi Keluarga* Idaman, (Jakarta : PT PBK Gunung Mulia, 2002) hal. 45

untuk bertindak, berpikir rasional, dan berinteraksi dengan lingkungan secara efektif.⁴⁵

Emotion merupakan istilah emosi dalam Bahasa Inggris. Sedangkan, Emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.

Istilah kecerdasan emosi atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Emotional Intelligence* (*EI*) diperkenalkan pada tahun 1990 oleh dua ahli psikologi, yaitu Peter Salovy dan John Mayer. Kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan memahami, menangani, mengatasi dan mengekspresikan emosi/perasaan diri seseorang pada orang lain dengan layak. Kecerdasan emosional meliputi:⁴⁷

- 1) Perasaan
- 2) Pemikiran
- 3) Perilaku

Konsep tersebut secara khusus diasosiasikan oleh Daniel Goleman, seorang psikolog Amerika. Hasil Kerjanya telah banyak mempengaruhi bidang pendidikan (maupun bisnis). Konsep ini dilihat sebagai cara meningkatkan pencapaian murid-murid serta membantu

⁴⁵Agus Efendi. Revolusi Kecerdasan Abad 21 (Bandung: Alfabeta, 2005) hal. 81

⁴⁶Trianto Safaria dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012) hal. 12

⁴⁷Agnes Theodora W. *Memahami Perkembangan Anak*. (Jakarta: PT INDEKS, 2013) hal. 257

mereka dalam menjalani kehidupan, baik pribadi maupun lingkungan kerja. Daniel Goleman melalui bukunya "*Emotional Intelligence*" juga menyatakan bahwa unsur emosi merupakan faktor yang turut berperan dalam keberhasilan hidup seseorang. ⁴⁸

b. Faktor-Faktor Kecerdasan emosi

Beberapa Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi diantaranya adalah :

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang.

Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi atau mengubah sikap. Pengaruh luar dapat bersifat individu maupun kelompok. Misalnya antara individu kepada individu lain ataupun antara kelompok kepada individu maupun sebaliknya. 49

_

⁴⁸Agnes Theodora W. *Memahami Perkembangan Anak.* hal. 257

⁴⁹http://nurul-thya.blogspot.com/2013/04/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html (diakses, 20 Maret 2016, 19.00)

c. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman, Kecerdasan Emosi mencakup unsur-unsur sebagai berikut :

1) Kesadaran diri atau mengenali emosi diri (self awareness - knowing one's emotions)

Yaitu kemampuan seseorang mengenali atau memahami emosinya sendiri dan mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, serta menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

2) Kontrol emosi(managing emotions)

Yaitu kemampuan mengelola suasana hati dan mengontrol emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu bangkit dari tekanan emosi.Hal tersebut dapat membantu ketika seseorang sedang dalam situasi yang yang penuh tekanan.

3) Motivasi diri(*motivating oneself*)

Yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk mengerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi.

4) Empati atau mengenali emosi orang lain (*emphaty - recognizing emotions in other*)

Yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat. Empati sangat penting digunakan dalam membina serta memelihara hubungan dengan orang lain. empati akan membantu seseorang dalam mengatasi konflik.

5) Mengatasi hubungan (handling relationships)

Yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.⁵⁰

d. Perkembangan Emosi Anak

Pada masa awal kanak-kanak, umumnya emosi bisa berkembangdengan pesat. Proses perkembangannya bisa melalui proses belajar secaralangsung maupun tidak langsung. Bisa dimulai dari perhatian, pengalaman,atau peristiwa baru yang dialami anak. Hal itu bisa ditandai oleh ledakanmarah jika keinginannya tidak terpenuhi, ketakutann yang hebat, iri hati terhadapadik, teman, atau saudara kandungnya. Peristiwa lain yang menyebabkankuatnya emosi anak

⁵⁰Lusi Nuryanti. *Psikologi Anak*. (Jakarta: PT INDEKS, 2008) hal. 42

disebabkan karena kelemahan dari faktor fisik akibatdari kelelahan bermain, tidak mau tidur siang, atau bisa karena sulit makan.Disamping itu anak juga tidak bisa menyalurkan kegiatan atau melakukansesuatu sesuai dengan keinginannnya. Bisa juga karena pemaksaan kehendakorang tua agar anak melaksannakan sesuatu di luar kemampuan anak.⁵¹

Pengungkapan emosi anak bisa dengan menangis, cemberut kalau sedih tersenyum atau tertawa jika senang. Perkembangan emosi yang senang nantinya akan berkembang menjadi kasih sayang dan penuh harapan, sedangkan perasaan tidak senang akan berkembang menjadi kecewa, cemas, rendah diri, rasa malu, dansebagainya. Sebaliknya perkembangan emosi pada anak harus selalu diperhatikan oleh orangtua agar berkembang lebih sempurna dan halus sehingga tidak ada gangguan dalam perkembangan emosi. ⁵² Perkembangan pola emosi umum yanng terjadi pada awal masa kanak-kanak antara lain:

1) Marah

Penyebab emosi marah paling umum terjadi diakibatkan karena pertengkaran dengan teman, berebut mainan, tidak tercapainya keinginan dan mendapat serangan dari teman lain. Bentuk ungkapan marah yaitu: menangis, berteriak, menggertak, menendang, melompat, memukul.

⁵¹Rumini S dan Sundari S., *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004). Hal. 47.

⁵²Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 301

2) Takut

Anak takut dengan situasi kondisi dan lingkungan yang kurang bersahabat. Misalnya terhadap orang yang belum dikenal, takut akankegelapann, binatang buas, melihat gambar, mendengar cerita, suara keras, melihat adegan di TV, dan sebagainya. Reaksi anak dalam mengekspresikan ketakutannya pada umumnya memunculkan kepanikan pada diri sendiri, kemudian menghindar, lari, bersembunyi,dan menangis.

3) Cemburu

Emosi cemburu bisa disebabkan karena anak merasa orang tua membagi kasih sayangnya kepada saudara, adik, atau orang lain. Ungkapan cemburu biasa dilakukan oleh anak-anak dengan berpura-pura sakit, melaksanakan kegiatan yang mencari perhatian orang tua. Bisa juga perilakunya menjadi nakal, agresif, atau melakukan hal-hal yang dulu belum pernah dilakukan.

4) Ingin Tahu

Keinginan anak untuk mengetahui hal-hal baru di sekelilingnya sangat tinggi. Anak juga mulai ingin mengetahui kondisi tubuhnya sendiri. Reaksinya adalah anak banyak bertanya tentang segala sesuatu yang membuatnya tertarik untuk dipahami dan dimengerti. ⁵³

⁵³Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 301-303

5) Iri Hati

Iri hati yang dialami oleh anak banyak disebabkan karena menginginkan sesuatu yang dimiliki oleh orang lain atau temannya baik berupa barang, mainan, atau kemampuan mencari perhatian dan mendapatkan kasih sayang. Ungkapan iri hati bisa dengan mengeluh tentang hal-hal yang dimiliki, meminnta untuk dipenuhi keinginan memiliki barang tersebut atau mungkin bisa terjadi anak mengambil benda yang ingin dimilikinya.

6) Gembira

Dalam kondisi sehat anak akan merasa gembira. Lingkungan aman dan nyamann, serta layak untuk melakukan aktivitas kegiatan bermainnya. Perasaan gembira pada anak juga terjadi jika anak mampu menyelesaikan tugasnya yang dianggap sulit. Kegembiraan bisa diungkapkan dengan tersenyum, tertawa, bertepuk tangan, melompat-lompat, bercanda, memeluk orang tua, teman, benda, atau orang lain yang bisa membuat nanak bahagia.⁵⁴

7) Sedih

Kondisi anak sedih bisa diakibatkan karena kehilangan sesuatu yang disenangi atau bisa juga keinginannya tidak terpenuhi. Ungkapan sedih bisa dengan menangis, merenung, tidak bergairah dalam melakukan kegiatan rutinitas sehari-hari.

⁵⁴Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 301-303

8) Kasih Sayang

Anak mendapat kasih sayang dari keluarga dan orang lain yang menyayanginya. Diharapkan anak belajar mencintai keluarga dan orang lain yang ada di sekitarnya. Ungkapan kasih sayang bisa dilakukan oleh anak dengan memeluk, mencium, menepuk, mengajak berbicara atau komunikasi yang baik, atau bisa juga mengelus-elus dan menggendong boneka atau bianatang kesayangannya. 55

Ciri-ciri perkembangan emosi anak-anak pada Usia 9 - 12 tahun adalah sebagai berikut :

- 1) Mudah patah semangat
- 2) Lebih mampu mengekspresikan atau menahan emosi
- 3) Bangga terhadap kompetensi diri sendiri
- 4) Mulai mengidentifikasi aktivitas dan kemampuan tertentu sebagai karakter yang maskulin dan feminim
- 5) Argumentatif dan suka mengatur, namun bisa responsif serta murah hati
- 6) Menikmati bermain maupun menciptakan permainan yang beragam
- 7) Cenderung terikat pada figur-figur orang tua
- 8) Telah mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri dan mampu untuk menahan emosi

⁵⁵Widayat Mintarsih, *Peran Terapi Keluarga Eksperensial dalam Konseling Anak untuk Mengelola Emosi*, SAWWA, Vol. 8 No. 2 (April 2013) hal. 301-303

- 9) Cenderung sensitif terhadap kritikan
- 10) Dapat mulai mengalami perubahan emosi yang tiba-tiba dan dramatis karena pubertas (terutama bagi anak perempuan). ⁵⁶

e. Prinsip-prinsip Melatih Kecerdasan Emosi Anak

Melatih kecerdasan emosi anak menjadi bagian penting dari tugas pengasuhan orangtua. terdapat beberapa prinsip yang harus dikembangkan dalam melatih kecerdasan emosi anak adalah :

- Prinsip keteladanan. Artinya segala perkataan, sikap dan perbuatan yang ditampilkan orangtua harus menjadi contoh yang baik untuk anak. Prinsip keteladanan tersebut harus dilakukan secara berulang-ulang.
- 2) Prinsip pengasuhan. Kebersamaan anak dengan orangtua selama berada dalam pengasuhan memiliki kesan yang mendalam. Tulisan yang berjudul "Children Learn What They Live by Dorothy Law Nolte" menjelaskan: "Jika anak dibesarkan dengan celaan, ia belajar memaki. Jika anak dibesarkan dengan permusuhan, ia belajar berkelahi. Jika anak dibesarkan dengan cemoohan, ia belajar rendah diri. Jika anak dibesarkan penghinaan, ia belajar menyesali diri. Jika anak dibesarkan dengan dorongan, ia belajar percaya diri. Jika anak dibesarkan dengan pujian, ia belajar menghargai".

⁵⁶Agnes Theodora W. *Memahami Perkembangan Anak.* (Jakarta : PT INDEKS, 2013) hal.166

- 3) Pola komunikasi interaksional. Pola ini memberi arahan pada bentuk komunikasi aktif kreatif pada kedua belah pihak. Untuk menciptakan makna terhadap ide atau gagasan yang disampaikan kedua belah pihak maka komunikasi yang tercipta lebih dinamis dan komunikatif. Hal itu berlangsung secara timbal balik dan silih berganti anatara orangtua dan anak.
- 4) Menerapkan pola komunikasi suportif. Artinya bentuk hubungan antara orang tua dan anak dalam pengiriman dan penerimaan pesan dengan cara yang tepat sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami.
- 5) Menerima realitas secara realistis. Orang tua harus dewasa dalam melihat kenyataan yang menimpa sang anak. Kegagalan, kesedihan, sakit, kemunduran, kesuksesan dan kepuasan merupakan sebuah realitas yang datang silih berganti. Orangtua yang cerdas adalah ketika sang anak mengalami kegagalan lalu tidak dipahami sebagai sebuah tanda malapetaka. Demikian juga tidak cemas secara berlebihan setiap melihat kenyataan yang tidak sesuai harapan.⁵⁷

f. Upaya Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak

Pelatihan emosi yang dilakukan orang tua merupakan salah satu cara untuk mengembangkan kecerdasan emosi yang dimiliki anak.

Pelatihan emosi biasanya digunakan oleh orang tua untuk memupuk

⁵⁷Enung Asmaya, *Prinsip Melatih Kecerdasan Emosi Anak*, Komunikasi, Vol. 4, No. 2, Juli – Desember 2010

empati dalam membina hubungan dengan anak mereka sambil meningkatkan kecerdasan emosi anak.⁵⁸ Langkah-langkah yang digunakan untuk melatih emosi anak yaitu dengan :

1) Mengenali dan Menyadari Emosi Anak

Mengenali dan menyadari emosi anak saat anak mengalami emosi yang berenergi rendah sangat penting sebagai dasar kita memilih kata-kata yang tepat saat berkomunikasi dengan anak. Orang tua harus peka terhadap hadirnya emosi-emosi dalam diri anak. Sering kali anak-anak mengungkapkan emosi mereka secara tidak langsung dan dengan cara-cara yang membingungkan orang dewasa. Emosi anak yang seringkali susah untuk dikenali adalah emosi cemburu. Semakin sering orang tua menolong anak untuk mengenali emosinya, maka orang tua akan semakin sensitif terhadap kemunculan suatu emosi tertentu dalam diri anak.

2) Menamai Emosi Anak

Ketika orang tua sering membantu anak untuk menamai emosi saat emosi tersebut sedang berlangsung, secara otomatis anak akan menjadi terampil untuk menamai emosinya sendiri sesuai dengan emosi yang sedang bergejolak dalam dirinya. Misalnya anak sedang sedang menangis kemudian orang tua berkata "kamu sedang sedih ya?" hal tersebut membuat anak

.

 $^{^{58} \}mathrm{Andreas}$ Hartono, EQ Parenting, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka, 2012) hal. 133

merasa bahwa orang tua memperhatikannya, selain itu anak juga mempunyai kata untuk melukiskan perasaan yang sedang dialaminya yaitu "sedih".

3) Berempati

Ketika anak sedang mengalami gejolak emosi yang tinggi maka cobalah untuk mendekati dan ikut rasakan apa yang sedang dia alami. Semisal dengan pengungkapan kata "bapak/ibu bisa merasakan apa yang saat ini sedang kamu rasakan...". Dengan kata-kata tersebut dapat menunjukkan bahwa orang tua berempati pada anaknya, sehingga anak akan merasa bahwa dia tidak menanggung beban itu sendirian.

4) Menguatkan

Penguatan tersebut bisa dengan menggunakan perkataan "bapak/ibu juga pernah merasakan apa yang saat ini sedang kamu rasakan" usahakan dalam pengucapan kata tersebut dengan keadaan tenang dan meyakinkan. Hal tersbut bisa menjadi dorongan kekuatan untuk anak.

5) Mengusulkan Alternatif Solusi

Orang tua bisa memberikan beberapa semangat dan membantu anak mencari jalan keluar untuk mengatasi gejolak emosinya. Misalkan jika anak sedang dalam kondisi emosi yang lemah maka kita hibur dan dorong anak menjadi lebih kuat.⁵⁹

⁵⁹Andreas Hartono, *EQ Parenting*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2012) hal. 134-145

g. Pengaruh Emosi Terhadap Penyesuaian Pribadi Anak dan Penyesuaian Sosial

- 1) Emosi menambah perasaan senang pada pengalaman sehari-hari. emosi marah dan emosi takut kadang-kadang dapat menambah rasa senang dalam kehidupan seorang anak karena memberi rangsangan pada anak tersebut. Misalnya, seorang anak ber[erilaku marah-marah. Perilakunya tersebut menyebabkan lingkungannya bereaksi sesuai dengan harapannya, maka dia akan senang memperlihatkan perilaku marah-marah dan sering memperlihatkan emosi marah tersebut.
- 2) Emosi mempersiapkan tubuh untuk melakukan sesuatu. Semakin intens emosi, semakin keseimbangan tubuh perlu persiapan untuk berperilaku. Sebaliknya, apabila persiapan tidak diperlukan, anak akan menjadi gelisah dan tidak senang, seolah-olah sebagai akibat dari faktor emosional tubuh.
- 3) Ketegangan emosi mengganggu ketangkasan motorik. Kesiapan tubuh untuk berperilaku dalam permainan ketangkasan motorik menjadi berat, menyebabkan anak menjadi kaku dan canggung, serta dapat mengakibatkan gangguan bicara seperti menggagap.
- 4) Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi. Melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai emosi, sebagai luapan emosi, anak mengungkapkan, menyampaikan perasaannya

- kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain.
- 5) Emosi mengganggu kegiatan mental. Berkonsentrasi, mengingat kembali, berpikir dan kegiatan mental lainnya sangat dipengaruhi emosi yang kuat. Anak yang emosinya terganggu, sangat kesal, dan sebal, akan memperlihatkan hasil belajar di bawah potensi yang dimilikinya.
- 6) Emosi mempengaruhi keadaan psikologis. Di rumah, sekolah, tetangga, kelompok bermain, emosi anak mempengaruhi suasana psikologis dan sebaliknya. Anak akan memperlihatkan perilaku *temper tantrums* (misalnya berguling-guling di lantai), mengganggu orang lain dan menimbulkan suasana emosi dengan kemarahan atau caci maki. Hal tersebut mengakibatkan anak merasa dirinya tidak dicintai. ⁶⁰

4. Pengaruh Perhatian Orang Tua Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk

⁶⁰Yulia Singgih D. Gunarsa, Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2002) hal. 61

memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Ketrampilan-ketrampilan tersebut tidak bisa terbentuk dengan sendirinya. Ada peran orang tua sebagai pendidik yang wajib memberikan arahan serta perhatiannya untuk membentuk anak menjadi pribadi yang lebih baik.⁶¹

Seorang anak di masa modern sekarang ini sangat membutuhkan arahan, perhatian dari orang tua. Karena semakin bertambahnya umur seorang anak akan membuat dia ingin tahu lebih jauh tentang apa yang mereka ingin ketahui.

Dengan berkembangnya teknologi sekarang dibutuhkanlah orang tua yang dapat mengawasi, mendidik serta memberikan arahan yang baik terhadap anaknya agar anak tersebut tidak mengarah ke hal-hal yang negatif. Karena orang tua yang sudah tidak memperhatikan anaknya mungkin moral anak tersebut bisa rusak karena pengaruh-pengaruh dari lingkungan luar yang menjerumuskannya. Maka dari itu untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak diperlukan perhatian yang cukup dari orangtua agar anak dapat berkembang secara optimal.

⁶¹Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 60

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Judul : UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI

MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

PADA SISWA KELAS XI PEMASARAN 1 SMK

NEGERI KUDUS TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Oleh : Niswatul Chusna (NIM.200831018)

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Persamaan: Dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam meningkatkan kecerdasan emosi

Perbedaan: Pada penelitian tersebut menggunakan teknik

Bimbingan Kelompok sedangkan pada penelitian atau
skripsi yang penulis susun menggunakan teknik

Experiental Family Therapy Melalui Perhatian Orang

Tua

2. Judul : PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN

KECERDASAN EMOSIONAL ANAK-ANAK DI

TKIT BINA ANAK SHOLEH YOGYAKARTA

Oleh : Siti Robiatul Adawiyah (NIM.06470034)

Jurusan : Kependidikan Islam

Persamaan: Dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak

Perbedaan: Dalam penelitian dalam meningkatkan kecerdasan

emosi anak dilakukan melalui peran guru sedangkan skripsi atau penelitian yang penulis buat meningkatkan kecerdasan emosi anak melalui peran perhatian orang tua. Perbedaan lain adalah apada penelitian tersebut ditujukan untuk anak prasekolah sedangkan penelitian yang penulis buat ditujukan untuk anak usia Sekolah Dasar.

3. Judul : IMPLEMENTASI PROGRAM BIMBINGAN

KONSELING ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN

KECERDASAN EMOSI DAN IMPLIKASINYA

TERHADAP MANAJEMEN MADRASAH

(STUDI KASUS DI KELAS V MI NEGERI JETIS

SUKOHARJO TAHUN 2012/2013)

Oleh : Syaeful Qomar (NIM. O100110018)

Jurusan: Manajemen Pendidikan Islam

Persamaan : Dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam meningkatkan kecerdasan emosi

Perbedaan: Pada penelitian ini menggunakan penelitian *field**Research yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi BKI, sedangkan pada penelitian yang disusun oleh penulis bertujuan untuk menerapkan teknik family therapy.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalahpenelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakansementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yangrelevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang melaluipengumpulan data. 62

Hipotesis penelitian merupakan anggapan dasar peneliti terhadap suatu masalah yang sedang dikaji. Dalam hipotesis ini peneliti menganggap benar hipotesisnya yang kemudian akan dibuktikan secara empiris melalui pengujian hipotesis dengan menggunakan data yang diperoleh selama melakukan penelitian.⁶³

Hipotesis dari penelitian ini menggunakan Hipotesis Kerja (Hipotesis Nihil). Hipotesis Nihil atau hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan atau tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Hipotesis nol bisa diberikan kode kode Ho. Hipotesis alternatif (Hipotesis Kerja) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Hipotesis kerja bisa diberi kode Ha. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: Ho: Tidak ada pengaruh*experential family therapy* melalui perhatian orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak. Ha: Adanya pengaruh*experential family therapy* melalui perhatian orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak.

⁶²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2011) hal. 64

⁶³Syofian Siregar. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: Kencana, 2014) hal. 38