

TINJAUAN PUSTAKA

1. *Experiential Family Therapy*

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

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

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

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

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 terdapat dalam pendekatan ini adalah : (1) menumbuhkan atau mengembangkan individu-individu anggota keluarga, (2) meningkatkan hubungan personal, (3) mengurangi ketergantungan, (4) meningkatkan pengalaman, (5) meningkatkan sensitivitas dan pertumbuhan untuk meningkatkan fungsi keluarga.³⁰

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)

meningkatkan fungsi kesadaran mereka terhadap perannya dalam anggota keluarga.³²

2. Perhatian Orang Tua

a. Pengertian Perhatian Orang Tua

Perhatian merupakan 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

³⁰<http://www.kajianpustaka.com/2015/12/perhataian-orang-tua.html>, (diakses, 17 Maret 2016, 11.30)

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

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

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

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

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 (Kebersamaan) : keluarga 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

عَظِيمٌ لِّظُلْمِ الشِّرْكِ إِنَّ بِاللَّهِ تُشْرِكُ لَا يَسْنِي يَعِظُهُ وَهُوَ لَا يَنْبَهُ لِقَمْنُ قَالَ وَإِذَا

3) Memberikan motivasi dan penghargaan

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

⁴²QS. Luqman [31] : 13

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.⁴⁶

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

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.

Beberapa Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi diantaranya adalah :

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

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

⁴⁹<http://nurul-thya.blogspot.com/2013/04/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html> (diakses...

[illegible]

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 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 frustrasi.

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, dan sebagainya. 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 yang terjadi pada awal masa kanak-kanak antara lain:

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.

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

- ### e. Prinsip-prinsip Melatih Kecerdasan Emosi Anak

- 1) 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”.

[illegible]

1) Mengenali dan Menyadari Emosi Anak

2) Menamai Emosi Anak

⁵⁸Andreas Hartono, *EQ Parenting*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka, 2012) hal. 133

3) Berempati

4) Memperkuat

5) Mengusulkan Alternatif Solusi

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 berperilaku 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

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

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

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.

[illegible]

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. 0100110018)

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.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang melalui pengumpulan data.⁶²

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 H_0 . Hipotesis alternatif (Hipotesis Kerja) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Hipotesis kerja bisa diberi kode H_a . Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: H_0 : Tidak ada pengaruh *experiential family therapy* melalui perhatian orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak. H_a : Adanya pengaruh *experiential family therapy* melalui perhatian orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak.

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