

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tingkat intelegensi (IQ) atau kecerdasan intelektual sempat menjadi faktor yang sangat menentukan dalam mencapai prestasi belajar atau dalam meraih kesuksesan hidup seseorang (Yusuf, 2002:169). Menurut pandangan Goleman (1995:38) kesuksesan hidup seseorang saat ini ternyata tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ), melainkan juga oleh kecerdasan emosional (EQ). Goleman (1995:44) menyatakan bahwa IQ hanya menyumbang 20 persen bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, sedangkan 80 persennya diisi oleh kekuatan faktor lain, salah satunya adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional menurut Goleman (1995) merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri serta kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri juga dalam berhubungan dengan orang lain (Yusuf, 2002:170). Goleman (1995:395) menegaskan dalam bukunya, bahwa banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektual yang rendah, namun karena mereka kurang memiliki kecerdasan emosional. Hal inilah yang membuat kecerdasan emosional semakin perlu dipahami, dimiliki dan diperhatikan dalam pengembangannya karena mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan

yang semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional individu (Goleman, 1995:395).

Pentingnya kecerdasan emosi ini di ungkapkan dalam dua penelitian yang mengungkap bahwa tanpa pengendalian emosi akan memunculkan perilaku-perilaku yang menimbulkan kerugian bagi individu sendiri. Peneliti pertama Goleman (Matuaesy, 2007:10) mengemukakan "kecakapan dalam mengelola emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin dapat menjerumuskannya dalam kesulitan bila ia tidak dapat mengelola emosinya". Peneliti kedua yaitu Young (Matuaesy, 2007:10), mengemukakan bahwa "dampak negatif dari suatu perilaku yang muncul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi, sehingga menimbulkan kerugian pada diri individu".

Goleman (1995) menyimpulkan bahwa setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional yang digerakkan oleh kemampuan intelektual (IQ) dan pikiran emosional yang digerakkan oleh emosi (Yusuf, 2002:170). Perkembangan emosi ini telah berkembang sejak anak-anak. Sebagaimana dikatakan oleh Hurlock (1978:210) bahwa kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada pada bayi yang baru lahir. Gejala pertama perilaku emosional ialah keterangsangan umum terhadap stimulus yang kuat. Namun, seiring dengan meningkatnya usia, maka reaksi emosional seorang anak akan menjadi kurang menyebar, kurang sembarangan, dan lebih dapat dibedakan (Hurlock, 1978:212).

Perkembangan emosi pada anak-anak akhir, yaitu rentang usia 6 hingga 12 tahun berbeda dengan pola perkembangan emosional pada awal masa anak-anak. Perbedaan itu menurut Hurlock (1978:245) terletak dalam dua hal, yang pertama dari jenis situasi yang membangkitkan emosi, dan kedua dari bentuk ungkapannya. Adanya perbedaan ini dikarenakan oleh meluasnya pengalaman serta cara belajar mereka (Hurlock, 1978:246). Perkembangan emosi anak tidak terlepas dari berbagai macam pengaruh, baik itu pengaruh lingkungan, tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya ataupun aktivitas-aktivitas yang dilakukannya sehari-hari (Yusuf, 2002). Pada dasarnya perkembangan emosi pada anak-anak akhir ini merupakan periode yang relatif tenang, yang berlangsung hingga masa puber tiba (Hurlock, 1978:248).

Hurlock (1978:210) menyebutkan bahwa semua emosi, tidak hanya emosi yang menyenangkan, memainkan peran penting dalam kehidupan anak dan setiap macam emosi akan mempengaruhi cara penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukannya. Goleman (1995:25) juga berpendapat bahwa masa kanak-kanak dan remaja merupakan peluang yang penting untuk mengarahkan kebiasaan-kebiasaan emosional yang esensial yang akan menentukan kehidupannya. Kepintaran (intelegensi) seorang anak menurut Muslimah dalam *Harian Republika online* (12 Maret 2009), jika tidak disertai dengan kecerdasan emosional akan membuat anak rentan menghadapi hidup dan kariernya kelak. Selain itu, dengan adanya kecerdasan emosi, seorang anak dilatih untuk memiliki toleransi yang baik terhadap frustrasi dan mampu mengendalikan kemarahan, lebih memusatkan pada tugas serta mampu menetapkan diri diantara orang lain (Goleman, 1995:45).

Peranan kecerdasan emosional pada anak ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1978:116) yang menyatakan bahwa, tugas perkembangan yang harus dilakukan pada masa anak-anak akhir salah satunya adalah mengembangkan hati nurani, pengertian moral dan tata tingkatan nilai serta membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh. Pengembangan hati, moral, nilai dan sikap yang baik ini, tentu saja tidak lepas dari peranan kecerdasan emosi di dalamnya (Hurlock, 1978:116).

Namun, Hurlock (1978:246) juga menyebutkan bahwa masa akhir anak-anak ditandai oleh suatu kondisi yang dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosialnya. Permulaan masa akhir anak-anak awal diawali dengan masuknya anak ke kelas satu. Bagi sebagian besar anak, hal ini merupakan perubahan besar dalam pola kehidupannya, begitu pula dengan anak yang pernah mengalami situasi pra sekolah selama setahun. Dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan baru di kelas satu ini, kebanyakan anak berada dalam keadaan yang tidak seimbang, anak mengalami gangguan emosional sehingga sulit untuk hidup bersama dan bekerja sama (Hurlock, 1978:246).

Oleh karena itu, meskipun kecerdasan emosional merupakan hal yang penting bagi anak, namun dalam perkembangannya masih banyak anak yang merasa kesulitan dalam mengeksplorasi atau mengelola emosinya. Survei mengenai kesulitan emosional ini, telah dilakukan Goleman (1995) pada sejumlah orang tua dan guru. Hasilnya menunjukkan bahwa ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi anak-anak sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Mereka lebih kesepian dan

pemurung, lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup dan mudah cemas, lebih impulsif dan agresif (Goleman, 1995:396). Senada dengan Goleman, hasil penelitian Nurdadi (1990) terhadap seorang anak laki-laki berumur 10 tahun, ia senang sekali melucu dengan tingkah laku dan mimik yang aneh-aneh, seringkali tingkah lakunya ini mengganggu teman-temannya yang sedang belajar di sekolah. Selain itu ada juga kasus seorang anak yang berusia 6 tahun, jika ia marah terkadang menakutkan sambil memukul-mukul ibunya, dan di sekolah ia sering menjahili teman-temannya (Jana, 2008). Dua kasus ini menunjukkan kurangnya kesadaran anak dalam mengolah perasaannya. Dalam kasus lain juga disebutkan bahwa ada seorang anak berusia 5 tahun, mulai dari hari pertama sekolah di TK ia selalu menangis. Hal ini disebabkan karena ia merasa cemas yang terlalu berlebihan saat meninggalkan rumahnya (Tejasaputra, 1990). Rasa marah, takut dan cemas seperti yang dicontohkan dalam kasus di atas, merupakan salah satu wujud respon emosi yang biasa dimunculkan oleh anak (Hurlock, 1978:215). Contoh kasus lain yang menggambarkan respon emosi seorang anak yang berlebihan adalah pada saat ditanamkan rasa disiplin oleh orangtuanya, dimana ia (anak usia 7 tahun) jika dilarang atau saat diberitahu, selalu melawan, teriak-teriak lalu menangis sampai muntah (Anggraika, 1990).

Kurangnya kecerdasan atau pengelolaan emosi ini juga dapat berakibat fatal, yaitu mengakibatkan rendahnya prestasi akademik anak. Hasil survei terhadap 696 siswa SD dari empat provinsi di Indonesia yang rata-rata nilai rapornya kurang dari 6,0 (enam koma nol), dinyatakan 33% mengalami gangguan emosi dan perilaku (Balitbang, 1996).

Salah satu strategi untuk mendorong kecerdasan emosi anak ini adalah lewat permainan dan olahraga (Tridhonanto, 2009:74). Desmita (2002) menyebutkan salah satu fungsi permainan diantaranya adalah fungsi emosi, dimana dengan fungsi emosi ini memungkinkan anak untuk memecahkan sebagian dari masalah emosionalnya, belajar mengatasi kegelisahan dan konflik batin. Permainan juga memungkinkan anak untuk melepaskan energi fisik yang berlebihan serta membebaskan perasaan-perasaan yang terpendam. Karena tekanan batin terlepas di dalam permainan, maka anak-anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan (Desmita, 2002). Begitupun dengan olahraga, dimana anak akan dilatih kegiatan secara terorganisasi, berdisiplin dan menahan diri, serta bagaimana menggunakan energi seefisien mungkin (Tridhonanto, 2009:76). Dengan adanya permainan serta olahraga yang disenangi oleh anak, maka setidaknya ia memiliki penyaluran emosi yang lebih positif.

Tari balet merupakan salah satu bentuk olahraga yang saat ini mulai digemari anak-anak, selain merupakan aktivitas fisik, di dalamnya juga terdapat suatu permainan antara berakting dan menghayati musik (Oetoyo, 2008). Oleh karena itu, tari balet nampaknya bisa menjadi permainan praktis yang dilakukan anak-anak untuk membantu proses kematangan atau belajar mengekspresikan emosinya dengan lebih baik.

Salah satu penari balet asal Bandung, Angreka Michelo yang telah belajar balet sejak SD memberikan pernyataannya dalam *Harian Global online* (28 Januari 2007), bahwa dengan menari balet kita harus bisa bermain dengan

perasaan. Jika musiknya sedih, maka dalam menari kita juga harus sedih. Lain juga jika musiknya Jazz, maka kita pun harus bisa menyesuaikannya.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Tasya (SINDO Online, 2008) yang telah bergabung dengan sekolah balet Namarina sejak ia berusia 6 tahun. Tasya mengemukakan bahwa menari bisa membuatnya merasakan aura seni yang ada dalam tubuhnya terpancar dan dapat bebas berekspresi. Oleh karena itu, balet menjadi semacam penghilang stress dari pelajaran di sekolah yang menumpuk (SINDO Online, 2008).

Hal ini konsisten dengan apa yang diungkapkan oleh Peter Brinson (1962:69) bahwa:

We are human beings, and movement is a legitimate expression of our soul. I seek from ballet, first and foremost, not something that has come to us through another art, through music even, or painting, or literature, but something which has cut through our heart in some way and has moved us so deeply that we feel we want to say it in movement and find the one and only exact movement by which to reveal it.

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa gerakan merupakan salah satu bentuk ekspresi yang sah dari cerminan jiwa manusia. Peter melihat bahwa balet telah membawa sesuatu yang belum pernah ada dalam karya seni lain, baik itu melalui musik sekalipun, melukis ataupun literatur. Namun balet dapat membawa sesuatu yang menyentuh perasaan dan membawa emosional kita dengan begitu mendalam sehingga kita merasa bahwa ingin mengungkapkannya lewat suatu gerakan yang tepat.

Pengaruh atau peran balet terhadap proses emosional juga diungkapkan dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Niven & Mouskounti (2006). Dalam penelitiannya disebutkan bahwa faktor "well-being", emosionalitas dan

pembawaan EI (Emotional Intelligence) ternyata berkorelasi positif dengan kemampuan menari balet (Niven&Mouskounti, 2006). Selain itu berdasarkan skala TEIQue (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire*), aspek motivasi diri (*Self motivation*), ekspresi emosi (*emotion expression*), kemampuan beradaptasi (*adaptability*) dan kebahagiaan (*happiness*) merupakan faktor yang memiliki korelasi positif terkuat dengan kemampuan menari balet (Niven&Mouskounti, 2006). Namun dalam penelitian ini ternyata tidak ditemukan korelasi yang positif antara kemampuan menari balet dengan kontrol emosi dan manajemen stres (Niven&Mouskounti, 2006). Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Maria LG (2000) mengungkapkan bahwa kondisi psikologis atau emosi penari balet dalam bentuk *coping stress* saat menghadapi *injury* atau cedera saat latihan maupun saat tampil bermain balet akan sangat mempengaruhi kualitas penampilan baletnya (Maria LG, 2000). Hal yang serupa juga diungkapkan dalam penelitian Papparizos (2005) dimana dalam penelitian ini disebutkan bahwa *Catastrophizing* merupakan strategi kognitif (persepsi) negatif dalam menghadapi cedera atau perasaan sakit pada penari balet yang pada akhirnya akan menimbulkan kerusakan secara psikologis dan menambah buruk luka yang diderita dan secara tidak langsung akan menimbulkan rasa takut serta rendahnya keyakinan diri penari balet (Papparizos, 2005). Dua penelitian yang dilakukan di *University South Alabama, America* ini lebih menekankan pada bagaimana aspek respon psikologis atau emosional penari balet dewasa saat menghadapi cedera atau luka, dapat mempengaruhi penampilan serta keyakinan dirinya untuk menampilkan kembali tariannya (Maria LG, 2009).

Seto pun memberikan pendapatnya tentang balet bahwa:

”peranan tarian yang berasal dari Eropa ini sangat besar bagi kecerdasan emosional anak. Dengan latihan balet yang terus menerus, anak akan ditempa dan terbiasa menahan diri serta dilatih untuk bisa menguasai dan mengendalikan dirinya dengan baik” (AntaraNews online, 2007).

Namun begitu, penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana tarian balet ini dapat berperan dalam perkembangan emosi anak terutama di Indonesia belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk membuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian secara kualitatif tentang perkembangan kecerdasan emosional pada anak yang menari balet.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kecerdasan emosi pada penari balet, yang secara lebih spesifik bermaksud mengeksplorasi:

1. Pengenalan emosi diri (*knowing one's emotions self-awareness*) pada penari balet anak
2. Pengelolaan emosi diri (*managing emotions*) pada penari balet anak
3. Pemanfaatan emosi untuk memotivasi diri (*motivating oneself*) pada penari balet anak
4. Pengenalan emosi orang lain (*recognizing emotions in other*) pada penari balet anak
5. Pembinaan hubungan dengan orang lain (*handling relationship*) pada penari balet anak

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah ditetapkan diatas, maka secara umum masalah penelitian ini adalah "Bagaimana Kecerdasan Emosi pada Penari Balet Anak". Adapun secara khusus masalah penelitian dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengenalan emosi diri pada anak yang menari balet?
2. Bagaimana pengelolaan emosi diri pada anak yang menari balet?
3. Bagaimana pemanfaatan emosi untuk memotivasi diri pada anak yang menari balet?
4. Bagaimana penari balet anak dapat mengenali emosi orang lain atau lingkungannya?
5. Bagaimana penari balet anak membina hubungannya dengan orang lain di lingkungannya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui kecerdasan emosi pada anak yang menari balet. Namun secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengenalan emosi diri pada penari balet anak (*knowing one's emotions self-awareness*)
2. Pengelolaan emosi diri pada penari balet anak (*managing emotions*)
3. Pemanfaatan emosi untuk memotivasi diri pada penari balet anak (*motivating oneself*)

4. Pengenalan emosi orang lain pada penari balet anak (*recognizing emotions in other*)
5. Pembinaan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain (*handling relationship*)

E. Manfaat Penelitian

Bila tujuan penelitian dapat tercapai, maka hasil penelitian akan memiliki manfaat praktis dan teoritis.

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, penelitian ini memberikan gambaran tentang realitas perkembangan emosional pada anak yang menari balet berupa kemampuan dalam: *knowing one's emotions self-awareness, managing emotions, motivating oneself, recognizing emotions in other, dan handling relationship.*
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa tari balet dapat membantu perkembangan kecerdasan emosional anak.
- c. Bagi Psikolog, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi dunia konseling maupun psikoterapi dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial khususnya pada anak yang menari balet.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengayaan pengetahuan dan informasi mengenai perkembangan kecerdasan emosi pada anak yang menari balet.

F. Metode Penelitian

1. Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian studi kasus (*case study*) dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif pada hakekatnya adalah metode yang menggunakan berbagai pendekatan metodologis berdasarkan bermacam-macam kaidah teori. Pada penelitian ini informasi akan digali lewat pengamatan subjek di dalam lingkungannya, cara berinteraksi dengan teman, memahami bahasa serta persepsi mereka terhadap dunia (Nasution, 1988:5).

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Tempat Les Balet Capela Cimahi.

3. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak perempuan berusia 12 tahun, yang menurut Hurlock (1978) termasuk pada masa anak usia akhir. Dengan pertimbangan perkembangan emosi pada masa anak usia akhir merupakan periode yang relatif tenang, yang berlangsung sampai mulainya masa puber (Hurlock, 1978:248). Subjek telah mengikuti latihan balet selama delapan tahun.

BAB II

KECERDASAN EMOSIONAL DAN BALET

A. Konsep Emosi

1. Pengertian dan Karakteristik Emosi

Secara harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap” (Goleman, 1995:411). Akar kata *emosi* itu sendiri adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 1995:7). Daniel Goleman (1995:411) pun merujuk emosi pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta kecenderungan untuk bertindak. Hal serupa diungkapkan oleh Edwards (1968), bahwa emosi merujuk pada suatu pengalaman afektif dan keadaan psikis yang ditunjukkan melalui fungsi fisiologis dan tingkah laku.

Goleman (1995:7) mengungkapkan bahwa pada dasarnya, semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Stenberg (2001:360) menambahkan emosi merupakan pengalaman sadar secara subjektif yang diiringi oleh suatu rangsangan tubuh serta jenis ekspresi yang nyata seperti tersenyum ketika seseorang merasa senang.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan perasaan psikologis yang biasanya diiringi oleh reaksi secara fisiologis

dan dinyatakan oleh suatu tingkah laku atau ekspresi. Respon fisiologis ini menurut Atkinson (2000:87) melibatkan sistem saraf otonom dalam tubuh.

Selain respon fisiologis, emosi juga melibatkan penilaian kognitif, ekspresi wajah dan reaksi individu terhadap emosi itu sendiri (Atkinson, 2000:87). Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Stenberg (2001:360) bahwa emosi diantaranya memiliki komponen kognitif (pengalaman subjektif secara sadar), komponen fisiologis (rangsangan tubuh), dan komponen tingkah laku (ekspresi yang nyata).

Emosi ada karena genetik atau karena dipelajari dan dapat dimanifestasikan melalui beberapa cara, diantaranya melalui ekspresi wajah, tekanan suara, serta reaksi-reaksi yang menyatakan adanya suatu emosi didalamnya (Stenberg, 2001:410). Hal ini juga diungkapkan oleh Atkinson (2000:113) bahwa selain dikomunikasikan dengan ekspresi wajah, emosi juga dapat diekspresikan melalui variasi pola suara, baik itu nada, tempo, dan penekanannya. Lebih jauh lagi Ekman & Davidson (Stenberg, 2001:410), mengungkapkan bahwa emosi dapat disebabkan baik itu oleh stimulus dari luar yang menimpa seseorang atau oleh sesuatu yang terjadi di dalam tubuh kita sendiri. Salah satu contohnya adalah pada saat emosi terangsang maka akan terjadi perubahan fisiologis pada tubuh yang diakibatkan oleh aktivasi cabang simpatik dari system saraf otonom (Atkinson, 2000:88).

Kebahagiaan (rasa senang), rasa takut, marah, sedih, dan rasa muak merupakan lima pola emosi yang sering dinyatakan sebagai pola dasar emosi

umum pada manusia (Stenberg, 2001:410). Menurut Stenberg (2001:410-411) karakteristik dari kelima pola emosi umum diatas adalah sebagai berikut:

a. Kebahagiaan atau rasa senang

Kebahagiaan, rasa senang atau setidaknya kepuasan hati merupakan emosi yang paling mendasar (Stenberg, 2001). Ekspresi atas perasaan bebas dari ketegangan, yang biasanya disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba atau *surprise* (Shaleh, 2004:177). Namun begitu, tidak semua orang mendefinisikan kebahagiaan atau rasa senang dengan cara yang sama. Menurut Bradburn (Stenberg, 2001) bagi beberapa orang, kebahagiaan dapat diraih dengan kesenangan, tanpa melihat materi, tapi bagi sebagian yang lain, kebahagiaan adalah saat dimana tidak ada sedikitpun masalah yang hadir dalam hidupnya. Dalam penelitian tentang kebahagiaan yang dilakukan di 13 negara oleh Hastings & Hastings (Stenberg, 2001), menunjukkan bahwa proporsi orang-orang yang menyatakan dirinya “sangat bahagia” bervariasi dari satu negara ke negara lainnya.

b. Ketakutan dan kecemasan

Ketakutan adalah karakteristik emosi ketika merasa takut akan suatu ancaman bahaya atau suatu kejahatan, dan sifatnya spesifik pada beberapa objek atau pengalaman tertentu (Stenberg, 2001). Dilihat dari sudut pandang evolusioner, ketakutan memiliki fungsi protektif karena dapat memotivasi kita untuk menghindari atau lari dari sesuatu yang bisa membuat kita merasa sakit (Stenberg, 2001). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Shaleh (2004:175) bahwa takut merupakan perasaan

yang dapat mendorong individu untuk menjauhi atau menghindari sesuatu yang membahayakan.

c. Kemarahan

Kemarahan dapat diaktifkan melalui perasaan frustrasi atau karena ada sesuatu hal yang mengganggu dalam pencapaian tujuan atau maksud seseorang (Shaleh, 2004). Menurut Averill (Stenberg, 2001) kebanyakan dari kita akan merasa marah pada seseorang jika kita diperlakukan tidak adil atau secara sengaja dicaci-maki atau disakiti. Meskipun pada umumnya kita akan merasa marah pada seseorang yang tidak kita sukai atau kita benci, tapi pada kenyataannya menurut Stenberg (2001), orang yang paling atau sering kita marahi adalah orang terdekat kita. Deffenbacher (Stenberg, 2001:411), mengungkapkan bahwa: “...*expressing the anger often increases it and may lead to ill health, problems in interpersonal relationship, and even greater amounts of anger as the anger feed on itself*”. Maksudnya adalah mengekspresikan kemarahan bukanlah cara yang terbaik, kemarahan yang ditumpuk bisa menjadi pupuk bagi kemarahan itu sendiri dan justru akan lebih meningkatkan potensi untuk marah, yang nantinya akan memunculkan berbagai masalah, seperti masalah kesehatan atau kerenggangan dalam hubungan interpersonal.

d. Kesedihan

Secara relatif, kesedihan bersifat lembut, dangkal, dan seringkali merupakan ungkapan emosi yang singkat dari penderitaan, dimana duka cita terasa tajam, dalam dan rasa kehilangan yang begitu lama (Stenberg, 2001:410). Meskipun pada dasarnya tidak ada seorang pun yang merasa nyaman saat bersedih, namun kesedihan ternyata menurut Izard (Stenberg, 2001) memiliki fungsi adaptif, yaitu sebagai pembangkit semangat seseorang untuk merubah hidupnya.

e. Kemuakan

Menurut Rozin & Fallon (Stenberg, 2001) kemuakan disertai dengan respon pada suatu objek atau pengalaman, dimana objek atau pengalaman tersebut dianggap menjijikkan berdasarkan pada kealamiahannya, keasliannya serta secara sejarah sosialnya. Kemuakan ini dapat memunculkan tujuan adaptif, yaitu dapat memotivasi kita untuk menggerakkan (menghindari) diri sendiri dari sesuatu yang bisa menyebabkan kesakitan (Stenberg, 2001:411).

2. Dua Jenis Pikiran dan Ciri Utama Emosi

Menurut Goleman (1995) manusia memiliki dua jenis pikiran, yang pertama adalah berpikir dan yang kedua adalah merasa, dimana keduanya ini bersifat saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia. Dua jenis pikiran itu adalah (Goleman, 1995:11):

- a. Pikiran rasional.** Suatu model pemahaman yang lazim disadari, lebih menonjol kesadarannya, bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi (Goleman, 1995). Pikiran rasional ini digerakkan oleh

kemampuan intelektual atau yang sering disebut sebagai *Intelligence Quotient (IQ)* (Yusuf, 2002:170).

- b. Pikiran emosional.** Menurut Goleman (1995) pikiran ini lebih impulsif dan berpengaruh besar, bahkan terkadang bersifat tidak logis. Pikiran ini lebih digerakkan oleh emosi (Yusuf, 2002:170).

Kedua pikiran tersebut, menurut Goleman (1995:11) pada umumnya bekerja dalam keselarasan yang erat, saling melengkapi, meskipun cara mereka bekerja sangat berbeda dalam mencapai pemahaman untuk mengarahkan manusia menjalani kehidupannya. Di satu sisi pikiran emosional akan memberikan masukan dan informasi kepada proses pikiran rasional, sedangkan pikiran rasional akan memperbaiki dan menyaring masukan-masukan dari pikiran emosional tersebut (Goleman, 1995). Goleman (1995:12) juga menyebutkan bahwa pikiran-pikiran ini saling berkoordinasi satu sama lain, dimana perasaan sangat penting bagi pikiran dan pikiran sangat penting bagi perasaan.

Berada dalam keadaan emosional dapat menguntungkan atau justru mencelakakan kita (Atkinson, 2000). Emosi dapat memberi energi pada tubuh kita, atau justru sebaliknya (Shaleh, 2004). Keadaan emosional juga dapat menentukan apa yang hendak diperhatikan atau dipelajari, serta menentukan pertimbangan apa yang kita gunakan dalam memandang dunia (Atkinson, 2000:116).

Untuk lebih mengetahui secara spesifik bagaimana ciri-ciri utama dari pikiran emosional ini, Ekman dan Epstein (Goleman, 1995:414) telah memberikan

daftar pokok ciri-ciri yang membedakan emosi dengan bagian lain kehidupan mental, diantaranya yaitu:

a. Respon yang Cepat tetapi Ceroboh

Menurut Ekman dan Epstein (Goleman,1995) pikiran emosional melampaui pikiran rasional dalam bertindak, sehingga terkadang dengan kecepatannya itu pikiran emosional mengesampingkan pemikiran hati-hati dan analitis yang merupakan ciri khas dari pikiran rasional. Masih menurut Ekman dan Epstein (Goleman, 1995:415), pikiran emosional dapat membantu seseorang dalam membaca realitas emosi atau saat membuat penilaian yang singkat secara naluriah, sehingga pikiran emosional menjadi semacam radar terhadap bahaya.

b. Pertama adalah Perasaan, Kedua adalah Pemikiran

Dorongan yang pertama kali muncul dalam situasi emosional menurut Ekman dan Epstein (Goleman, 1995:416) adalah dorongan hati dibandingkan dengan dorongan pemikiran terutama pada saat menghadapi situasi-situasi yang mendesak seperti tindakan penyelamatan diri.

c. Realitas Simbolik yang Seperti Kanak-kanak

Ciri dari pikiran emosional ini menurut Ekman dan Epstein (Goleman, 1995:419) adalah bertindak seperti anak-anak, dimana ia berpikir secara kategoris, yaitu memandang sesuatu dengan hitam dan putih. Kedua adalah pemikiran bersifat pribadi, semua peristiwa yang dialaminya diserap dengan bias dan berpusat pada diri sendiri (Goleman, 1995:419). Cara yang mirip kanak-kanak ini bersifat menegaskan diri sendiri, maksudnya adalah menekan atau mengabaikan ingatan dan fakta yang akan menggoyahkan keyakinan dan hanya memanfaatkan

ingatan serta fakta yang mendukung (Goleman, 1995). Dengan kata lain, menurut Goleman (1995:419) akal emosional menganggap keyakinannya secara mutlak adalah benar, dan dengan demikian meremehkan setiap bukti yang menentangnya.

d. Masa Lampau Diposisikan sebagai Masa Sekarang

Jika ada suatu peristiwa yang tampak serupa dengan kenangan masa lampau serta mengandung muatan emosi, maka akal emosional akan menanggapi dengan memicu perasaan-perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang diingat itu (Goleman, 1995:420). Menurut Goleman (1995:420) akal emosional biasanya bereaksi terhadap keadaan saat ini seolah-olah keadaan itu adalah masa lalu.

e. Realitas yang Ditentukan oleh Keadaan

Menurut Goleman (1995) bekerjanya akal emosional, sebagian besar ditentukan oleh keadaan, serta didiktekan oleh perasaan tertentu yang menonjol pada saat itu. Dalam mekanika emosi, setiap perasaan memiliki repertoar pikiran, reaksi, bahkan ingatannya sendiri-sendiri yang ditentukan oleh keadaan dan akan menonjol dalam momen-momen dengan intensitas emosi yang tinggi (Goleman, 1995:421).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa emosi memiliki peran penting bagi rasionalitas, contohnya saat bagaimana kemampuan emosional membimbing keputusan seseorang dari waktu ke waktu. Begitu pun sebaliknya, otak nalar (rasionalitas) memainkan peran eksekutif dalam emosi manusia. Sesuai dengan pendapat Erasmus (Goleman, 1995:38) bahwa kita di dorong untuk menemukan keseimbangan cerdas antara emosi dan nalar serta untuk

menyesuaikan kepala dengan hati. Oleh karena itu Erasmus juga menyatakan bahwa agar dapat menyeimbangkan keduanya dengan baik, seseorang harus terlebih dahulu memahami dengan lebih tepat arti menggunakan emosi secara cerdas (Goleman, 1995:39).

B. Konsep kecerdasan Emosi

1. Munculnya Kecerdasan Emosi

Berbagai upaya untuk memahami kecerdasan emosional tidak lagi merupakan sesuatu yang baru, dalam kurun waktu yang cukup lama banyak para ahli yang mengkategorikan dan memasukkan emosi ke dalam wilayah kecerdasan, tidak lagi melihat bahwa emosi dan kecerdasan sebagai sebuah istilah yang kontradiktif (inheren) (Goleman, 1995:56).

IQ atau *Intelligence Quotient* (Kecerdasan Intelektual) yang telah dipopulerkan oleh seorang ahli psikologi terkemuka, E.L. Thorndike pada tahun 1920-an dan 1930-an dalam artikelnya di *Harper's Magazine* menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam IQ seseorang adalah kecerdasan emosional (Goleman, 1995). Thorndike (Goleman, 1995:56) juga menyebutkan bahwa salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Namun, ahli-ahli psikologi lainnya pada saat itu bersikap lebih sinis akan kecerdasan sosial. Mereka menganggapnya sebagai keterampilan memanipulasi orang lain, membuat orang melakukan apa yang dikehendaki, dan menyatakan bahwa kecerdasan sosial merupakan konsep yang tidak berguna (Goleman, 1995:57).

Namun demikian, pada tahun 1985, Robert Stenberg (Goleman, 1995), seorang ahli psikologi dari Yale University, meminta orang untuk melukiskan tipe “orang cerdas”, ternyata orang yang pandai bergaul berada dalam ciri-ciri utama “orang cerdas”. Penelitian yang dilakukannya ini mengantarkannya pada kesimpulan Thorndike bahwa, kecerdasan sosial berbeda dari kemampuan akademis dan sekaligus merupakan bagian penting bagi kesuksesan hidup seseorang (Goleman, 1995:57).

Hingga akhirnya, sekelompok ahli psikologi seperti Gardner, Stenberg, dan Salovey (Goleman, 1995), mengambil pandangan kecerdasan yang lebih luas, mereka berusaha menemukan kembali apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh manusia untuk meraih sukses dalam hidupnya. Penelitian tersebut menuntut pada pemahaman betapa pentingnya kecerdasan pribadi atau kecerdasan emosional (Goleman, 1995:57).

2. Pengertian Kecerdasan Emosi

Ada beberapa ahli psikologi yang mencoba untuk merumuskan *emotional intelligence*, diantaranya adalah Mayer & Salovey (1995) (Stenberg, 2001:412) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah:

The ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to access and/or generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth.

Pernyataan diatas menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk merasakan dengan tepat, menilai serta mengekspresikan emosi; kemampuan untuk mengakses atau memunculkan perasaan saat berpikir; kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional; serta

kemampuan untuk meregulasi emosi sehingga dapat membantu dalam kematangan emosi dan intelektual.

Selain itu Peter Salovey dan John Mayer (Shapiro, 2003:5) juga mendefinisikan EQ sebagai:

Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Sedangkan kecerdasan emosional menurut Goleman (Yusuf, 2002:170) adalah:

Suatu kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri serta kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri juga dalam berhubungan dengan orang lain.

Lebih lanjut Goleman (Shapiro, 2003:5) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan:

Kemampuan untuk berempati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, mandiri, menyesuaikan diri, disukai, memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.

Reuven Bar-On (Arbadiati, 2007) juga menjelaskan kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non-kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil memenuhi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Menurut Slaski dan Bardzil (2006) kecerdasan emosional merupakan hubungan antara perasaan perilaku serta berhubungan dengan bagaimana seseorang mampu merasakan, memahami serta meregulasi emosinya dengan orang lain, serta menyatukannya dengan pemikiran dan tingkah laku mereka.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi diri, kemampuan untuk memotivasi diri serta kemampuan untuk mencari pemecahan masalah demi memenuhi tuntutan dalam hidupnya.

Mayer (Galloway, 2005) menjelaskan bahwa terdapat empat level keterampilan yang berhubungan dengan bagaimana individu mengidentifikasi, mengontrol serta menggunakan emosinya. Level yang pertama adalah persepsi emosi (pendekatan dan ekspresi), kedua adalah mengevaluasi pengalaman emosional, contohnya menimbang antara emosi dengan aspek lain seperti sensasi atau pemikiran (Galloway, 2005). Level ketiga adalah memahami serta mempertimbangkan emosi, salah satunya adalah kemampuan untuk mengidentifikasi emosi. Level yang paling tinggi atau keempat adalah bagaimana mengatur serta meregulasi emosi, contohnya mengetahui bagaimana cara menenangkan diri setelah merasa gugup atau marah (Galloway, 2005).

Kecerdasan emosional ini sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Slaski dan Cartwright (2002), bahwa mereka yang memiliki skor kecerdasan emosional yang tinggi menunjukkan kesadaran diri (*self awareness*) dan keterampilan interpersonal yang kuat, mereka lebih empatik, mampu beradaptasi dan dapat bertahan menghadapi tekanan, memiliki pengalaman stres yang lebih sedikit dan keadaan kesehatan serta moral yang lebih baik. Menurut Mayer dan Salovey (Adeyemo, 2006) orang yang cerdas emosi digambarkan dengan seseorang yang mampu beradaptasi dengan baik, hangat, jujur, konsisten, dan optimis.

3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman

Ciri-ciri kecerdasan emosional menurut Goleman (1995:45) adalah:

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa.

Daniel Goleman (1995) telah mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi lima komponen penting, yang diperluasnya berdasarkan pemikiran dari Salovey (Goleman, 1995:58-59). Lima komponen penting itu adalah:

- a. **Mengenal emosi diri—kesadaran diri (*Knowing ones's emotions—self awareness*)**. Menurut Goleman (1995) mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri (Goleman, 1995:58). Mengenali emosi diri selain mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, juga berarti memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Yusuf, 2002:170). Kesadaran diri memungkinkan pikiran rasional memberikan informasi penting untuk menyingkirkan suasana hati yang tidak menyenangkan serta dapat membantu mengelola diri sendiri dan hubungan antar personal (Yusuf, 2002:170). Semakin tinggi kesadaran diri, semakin pandai dalam menangani perilaku negatif diri sendiri (Yusuf, 2002). Kesadaran diri ini merupakan pemahaman atas diri, yang mencakup penilaian kompetensi diri, kesadaran emosional, serta kepercayaan diri

(Eckman, 2004). Menurut Cherniss dan Goleman (Eckman, 2004), penilaian diri yang akurat artinya memahami betul akan kekurangan dan kelebihan diri, sedangkan kesadaran emosional berhubungan dengan bagaimana mengelola emosi dan efek-efeknya, terakhir kepercayaan diri berhubungan dengan keberhargaan diri dan kemampuan.

- b. Mengelola emosi (*managing emotions*).** Suatu kemampuan untuk menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralkan tekanan emosi (Yusuf, 2002:171). Orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah orang yang mampu menguasai, mengelola dan mengarahkan emosinya dengan baik, hal ini menurut Lok dan Bishop (Gohm, 2005) berhubungan dengan *self-control* seseorang. Pengendalian emosi tidak hanya berarti meredakan rasa tertekan atau menahan gejala emosi, melainkan juga bisa berarti dengan sengaja menghayati suatu emosi, termasuk emosi yang tidak menyenangkan (Yusuf, 2002).
- c. Motivasi diri (*motivating oneself*).** Kemampuan untuk menggunakan hasrat yang paling dalam untuk bergerak dan menuntun seseorang menuju sasarannya, membantu mengambil inisiatif serta bertindak sangat efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi (Yusuf, 2002:171). Kunci motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup. Perasaan (emosi) seringkali menentukan tindakan seseorang, begitupun sebaliknya (Goleman, 1995). Menurut Goleman (1995:58), motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menggerakkan.

Mereka yang memiliki keterampilan ini jauh lebih produktif dan efektif dalam pekerjaannya (Goleman, 1995:58).

d. Mengenali emosi orang lain (*recognizing emotion in others*)—empati.

Suatu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat (Yusuf, 2002:172). Hal ini berarti orang yang memiliki kecerdasan emosional ditandai dengan kemampuannya untuk menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi serta kebutuhan yang tersirat dari orang lain (Goleman, 1995:59). Kemampuan mengindra, memahami, dan membaca perasaan ataupun emosi orang lain melalui pesan-pesan nonverbal seperti nada suara, ekspresi wajah, gerak-gerik dan sebagainya merupakan intisari dari empati (Yusuf, 2002:172).

e. Membina hubungan (*handling relationship*). Kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia (Yusuf, 2002:172). Keterampilan ini menurut Goleman (1995:59) dapat menunjang popularitas, kepemimpinan serta keberhasilan antar pribadi. Keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain (Yusuf, 2002).

4. Dampak Kecerdasan Emosional Terhadap Individu

Lerner dan Salovey (Berrocal, 2008) menyebutkan bahwa keterampilan *emotional intelligence* berpengaruh terhadap kehidupan individu terutama siswa (pelajar) baik itu dalam konteks di luar ataupun di dalam sekolah.

Terdapat empat keuntungan dari dimilikinya kecerdasan emosional ini, terutama bagi siswa (pelajar) (Berrocal, 2008). Diantaranya yaitu:

a. Meningkatkan Hubungan Interpersonal

Kecerdasan emosional berperan penting dalam membangun, mengatur, dan dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal yang baik (Brackett et al., 2006). Sebelum seseorang dapat mengontrol emosi orang lain, ia terlebih dahulu harus dapat mengontrol emosinya sendiri (Berrocal, 2008). Seseorang yang cerdas secara emosional bukan hanya memiliki kemampuan dalam merasakan, memahami serta mengontrol emosinya sendiri, tapi juga mampu untuk meramalkan bagaimana kondisi emosi orang lain (Berrocal, 2008).

b. Kondisi Psikologis yang Sehat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mayor dan Salovey (Berrocal, 2008) di sebuah Universitas di Amerika, menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki skor EQ melaporkan angka yang rendah pada gejala-gejala sakit fisik, depresi, kecemasan serta penyesalan diri, namun menunjukkan skor tertinggi pada problem solving dengan menggunakan *coping strategy*.

c. Peningkatan Akademik

Kemampuan untuk memperhatikan situasi emosi sendiri, memiliki kejernihan perasaan, juga kemampuan untuk bangkit dari pemikiran yang negatif, merupakan pengaruh yang dapat menentukan kondisi mental seseorang (Berrocal, 2008). Menurut Berrocal (2008) kemampuan ini juga bisa mempengaruhi kondisi akademik pada pelajar. Seseorang yang memiliki keterbatasan dalam kecerdasan emosinya lebih rentan terhadap stres dan gangguan emosi lainnya saat belajar, dibandingkan dengan mereka yang memiliki strategi pengontrolan emosi dengan baik (Berrocal, 2008). Kecerdasan emosional disini menurut Berrocal (2008) berfungsi sebagai moderator atau penengah dari efek keterampilan kognitif dalam proses akademik seseorang.

d. Mengurangi Perilaku yang Mengganggu

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Extremera dan Berrocal (Berrocal, 2008), seseorang yang memiliki kecerdasan emosional rendah, menunjukkan angka yang lebih tinggi pada impulsifitas, rendahnya keterampilan interpersonal dan sosial. Beberapa peneliti seperti Brackett dan Mayer (Brackett, 2003) juga berpendapat bahwa, mereka yang kurang cerdas secara emosional pada umumnya terlibat pada perilaku destruktif, seperti mengkonsumsi obat terlarang. Orang dewasa yang memiliki kemampuan lebih dalam mengontrol emosinya, lebih bisa menghadapi masalah, menunjukkan adaptasi psikologis yang sehat, serta terhindar dari perilaku-perilaku yang mengganggu (Berrocal, 2008)

C. Perkembangan Kecerdasan Emosional Masa Usia Anak-Anak Akhir

1. Karakteristik Masa Usia Anak-anak Akhir

Masa anak-anak akhir dimulai pada saat anak menginjak usia 6 tahun hingga sekitar usia 11 atau 12 tahun atau saat individu menjadi matang secara seksual (Hurlock, 1978). Ada beberapa istilah yang diberikan untuk masa ini berdasarkan karakteristik yang dimilikinya (Hurlock, 1978:146) diantaranya yaitu:

- a. Oleh orang tua disebut sebagai usia yang menyulitkan dan usia yang tidak rapi. Orang tua menganggap pada masa ini anak-anak tidak mau lagi menuruti perintah orang tuanya dan lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya (Hurlock, 1978:146). Selain itu pada masa ini anak cenderung tidak memperdulikan penampilan atau kerapiahannya (Hurlock, 1978:146).
- b. Oleh para pendidik disebut sebagai Usia Sekolah Dasar dan periode kritis dalam membentuk dorongan berprestasi. Usia sekolah ini merupakan suatu masa dimana anak-anak diharapkan dapat memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasanya kelak (Hurlock, 1978:146). Pada masa ini juga anak-anak akan terdorong untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya atau berprestasi sebaik mungkin serta dibentuk agar memiliki kebiasaan mencapai sukses (Hurlock, 1978:146).
- c. Oleh ahli psikologi disebut sebagai usia berkelompok, usia penyesuaian diri, kreatif, dan masa bermain. Perhatian utama anak

pada masa ini tertuju pada keinginan untuk diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang dianggap bergengsi oleh teman sebayanya itu (Hurlock, 1978). Oleh karena itu mereka mulai menyesuaikan dirinya dengan standar yang ada dalam kelompok tersebut, baik secara penampilan, cara bicara, maupun berperilaku (Hurlock, 1978:147).

2. Tugas Perkembangan Masa Anak-anak Akhir

Adapun tugas perkembangan pada masa usia anak-anak akhir ini menurut Hurlock (1978:116) adalah:

- a. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain atau permainan-permainan umum. Sejalan dengan meningkatnya keterampilan motorik, anak-anak pada usia ini akan mulai mencoba berbagai macam aktifitas atau jenis permainan yang baru dan sesuai dengan usianya (Santrock, 2000).
- b. Membina sikap yang sehat (positif) terhadap dirinya sendiri sebagai seorang individu yang sedang berkembang, seperti kesadaran tentang harga diri dan kemampuan diri. Hal ini contohnya dapat berupa kemampuan kepercayaan diri yang tinggi saat melakukan aktifitas di lingkungannya (Hurlock, 1978).
- c. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya sesuai dengan etika moral yang berlaku di masyarakatnya. Dalam hal ini anak-anak dituntut untuk berinteraksi dengan lingkungannya, baik itu teman sebaya, orang

tua maupun orang lain. Dengan begitu mereka dapat hidup bergaul sesuai etika yang ada di masyarakat (Santrock, 2000).

- d. Belajar memainkan peran sosial sesuai dengan jenis kelamin. Peran kematangan seksual juga akan mempengaruhi keinginan atau kebutuhan anak-anak ini untuk bertingkah laku sesuai dengan jenis kelaminnya (Hurlock, 1978).
- e. Mengembangkan dasar-dasar keterampilan calistung. Dengan dimulainya anak-anak usia akhir ini memasuki sekolah, maka mereka juga dituntut untuk bisa belajar meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan dalam proses belajar di kelas (Hurlock, 1978).
- f. Mengembangkan konsep-konsep atau pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Dengan dimulainya anak-anak ini memasuki lingkungan orang dewasa, maka mereka pun dituntut untuk bisa memahami konsep atau kebiasaan umum yang akan mereka jumpai sehari-hari, misalnya mengenai konsep fasilitas umum (Hurlock, 1978).
- g. Mengembangkan kata hati, moral dan skala nilai yang selaras dengan keyakinan dan kebudayaan yang berlaku di masyarakat. Agar anak-anak ini dapat diterima secara sosial di masyarakat, maka mereka harus mengetahui nilai-nilai yang berlaku di masyarakat serta belajar etika maupun moral yang sesuai dengan kebudayaannya (Hurlock, 1978:261).

- h. Mengembangkan sikap objektif baik positif maupun negatif terhadap kelompok dan lembaga kemasyarakatan. Dalam hal ini anak-anak mulai belajar untuk mengenal maupun memahami berbagai macam kelompok sosial yang ada di masyarakat, kemudian dapat mengambil contoh sikap yang baik dari kelompok tersebut dan membuang contoh sikap yang buruk dari kelompok sosial yang ada dilingkungannya tersebut (Hurlock, 1978).
- i. Belajar mencapai kemerdekaan/kebebasan pribadi sehingga menjadi dirinya sendiri yang mandiri dan bertanggung jawab. Dalam prosesnya anak-anak ini dituntut agar menjadi individu yang mandiri serta bertanggung jawab dalam kehidupannya di masyarakat kelak (Hurlock, 1978).

3. Perkembangan Emosi pada Masa Usia Anak-anak Akhir

Hurlock (1978: 247) menyatakan bahwa pola emosional pada anak-anak akhir berbeda dari pola emosional awal masa anak-anak dalam dua hal yaitu, yang pertama dari jenis situasi yang membangkitkan emosi, dan kedua dari bentuk ungkapannya. Perbedaan ini terjadi karena akibat dari meluasnya pengalaman serta proses belajar yang diterimanya (Hurlock, 1978).

Pada umumnya perkembangan emosi pada masa akhir anak-anak merupakan periode yang relatif tenang, yang berlangsung sampai mulainya masa puber. Menurut Hurlock (1978:248) beberapa penyebabnya adalah:

- a. Peran yang harus dilakukan sudah lebih jelas dan anak sudah mengerti bagaimana melaksanakannya.

- b. Adanya permainan dan olahraga untuk melampiaskan emosi yang tertahan.
- c. Keterampilannya meningkat sehingga tidak banyak mengalami kekecewaan dalam menyelesaikan berbagai tugas.

Selain itu, Hurlock (1978:248) juga menyebutkan bahwa penyebab ketenangan emosi pada anak-anak akhir ini juga disebabkan oleh kemampuannya untuk menerima secara bersamaan keberadaan dua perasaan.

Freud (Goleman, 1995:291) menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan suatu tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang telah matang. Freud (Goleman, 1995) percaya bahwa kepribadian seorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, dan kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman.

4. Ciri Khas Emosi Anak

Menurut Hurlock (1978:216) ada beberapa ciri khas emosi yang dimiliki anak-anak diantaranya adalah:

- a. Emosi yang kuat

Anak akan bereaksi dengan intensitas yang sama, baik terhadap situasi yang remeh maupun yang serius (Hurlock, 1978).

- b. Emosi seringkali tampak

Anak seringkali memperlihatkan emosinya yang semakin meninggi dan mereka belajar bahwa ledakan emosional seringkali

mengakibatkan hukuman, sehingga mereka juga dapat belajar untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang membangkitkan emosinya (Hurlock, 1978).

c. Emosi bersifat sementara

Seorang anak seringkali terlihat berubah emosinya dengan cepat dari tertawa menjadi menangis, marah menjadi tersenyum dan sebagainya (Hurlock, 1978:216). Hal itu disebabkan oleh tiga faktor, yaitu adanya emosi terpendam yang dikeluarkan dengan terus terang, adanya ketidakmatangan atau kurang paham terhadap situasi serta pengalaman yang masih terbatas, dan ketiga adalah rentang perhatiannya yang masih pendek sehingga perhatiannya mudah dialihkan (Hurlock, 1978:216). Namun menurut Hurlock (1978) emosinya akan semakin menetap seiring dengan bertambahnya usia mereka.

d. Reaksi mencerminkan individualitas

Semua anak yang baru lahir pola reaksinya sama, namun secara bertahap dengan adanya pengaruh faktor belajar dan lingkungan, reaksi emosinya akan berbeda-beda tiap individu (Hurlock, 1978:216).

e. Emosi berubah kekuatannya

Pada usia tertentu emosi yang sangat kuat berkurang kekuatannya, sedangkan emosi lain yang tadinya lemah berubah menjadi kuat. Ini disebabkan oleh perubahan dorongan, perkembangan intelektual, serta perubahan minat dan nilai (Hurlock, 1978:216).

f. Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku

Anak mungkin tidak memperlihatkan reaksi emosinya secara langsung, tetapi secara tidak langsung dapat terlihat dari kegelisahan, melamun, menangis, kesukaran berbicara, tingkah yang gugup, menggit kuku dan menghisap jempol (Hurlock, 1978). Freud mengatakan bahwa setiap pola sikap manusia dibentuk dan ditentukan pada masa kecil (Santrock, 2002).

5. Kondisi yang Mempengaruhi Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak

Perkembangan emosi pada anak bergantung pada faktor pematangan (*maturation*) dan faktor belajar yang saling berkaitan erat satu sama lainnya dalam mempengaruhi perkembangan emosi (Hurlock, 1978:213). Penjelasan mengenai bagaimana peran pematangan (*maturation*) serta belajar dapat mempengaruhi perkembangan emosi dijelaskan oleh Hurlock (1978:213) seperti di bawah ini:

- a. Peran Pematangan.** Perkembangan intelektual akan menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka waktu yang lebih lama, dan memutuskan ketegangan emosi pada satu objek (Hurlock, 1978). Demikian pula, kemampuan mengingat dan menduga akan mempengaruhi reaksi emosional. Salah satu kelenjar yang penting untuk mematangkan perilaku emosional ini adalah kelenjar endokrin (Hurlock, 1978). Contoh, berkurangnya produksi endokrin pada bayi sangat diperlukan untuk menopang reaksi fisiologis terhadap stres. Kelenjar adrenalin yang memainkan peran utama pada emosi mengecil secara tajam segera setelah bayi lahir (1978:213). Namun, seiring dengan bertambahnya usia anak,

maka ukuran kelenjar tersebut akan kembali pada ukuran semula seperti pada saat anak lahir. Produksi kelenjar adrenalin inilah yang berpengaruh penting pada keadaan emosional masa anak-anak (Hurlock, 1978:213).

- b. Peran Belajar.** Menurut Hurlock (1978:213) bayi yang baru lahir belum mampu mengekspresikan kemarahan kecuali dengan menangis. Namun, dengan adanya pematangan sistem syaraf dan otot, maka anak-anak akan mengembangkan potensinya untuk berbagai macam reaksi. Pengalaman belajar mereka akan menentukan reaksi potensial yang akan mereka gunakan untuk menyatakan emosinya (Hurlock, 1978).

Selain dipengaruhi oleh kedua faktor di atas, Wirawan (Mindscape, 2008) menyebutkan hampir semua penelitian mengungkapkan bahwa sikap, pengasuhan dan kondisi orangtua, secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan pengendalian emosi pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Eisenberg pun (Mindscape, 2008) menemukan bahwa perilaku emosional orangtua berpengaruh pada perilaku pengendalian dan pernyataan diri anak, tetapi sebaliknya perilaku anak ternyata tidak menyebabkan atau tidak berpengaruh pada gaya asuh orangtua.

Menurut Shields (Mindscape, 2008) pengaruh peran orangtua terhadap kendali emosi anak secara lebih khusus tampil pada perlakuan yang tidak baik dari pihak orangtua terhadap anak. Anak-anak yang diperlakukan tidak baik (*maltreated*) lebih menunjukkan perilaku sulit menyesuaikan diri (*maladaptif*) daripada anak-anak yang diperlakukan dengan baik (Mindscape, 2008). Perilaku maladaptif yang dimaksud adalah ketidakmampuan mengendalikan amarah dan

menolak berteman, sedangkan perilaku yang adaptif adalah perilaku pro-sosial dan suka berteman. Jadi menurut Wirawan (Mindscape, 2008) perlakuan orangtua pada anak akan berpengaruh pada perilaku adaptasi anak itu sendiri.

Selain dipengaruhi oleh peran pematangan, peran belajar serta peran orangtua, ada lima jenis kegiatan belajar menurut Hurlock (1978:214) yang juga dapat menunjang pola perkembangan emosi pada masa anak-anak, diantaranya adalah:

a. Belajar Secara Coba dan Ralat

Belajar secara coba dan ralat (*trial and error learning*) melibatkan aspek reaksi. Anak belajar secara coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan terbesar kepadanya dan menolak perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan pemuasan.

b. Belajar dengan Cara Meniru

Belajar dengan cara meniru (*learning by imitating*) akan mempengaruhi aspek rangsangan dan aspek reaksi. Dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi tertentu pada orang lain, anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang yang diamati.

c. Belajar dengan Cara Mempersamakan Diri

Belajar dengan mempersamakan diri (*learning by identification*) sama dengan belajar menirukan, dimana anak akan menirukan reaksi emosional orang lain dan tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru.

d. Belajar Melalui Pengkondisian

Pengkondisian (*conditioning*) berarti belajar melalui asosiasi. Contohnya, objek ataupun situasi yang pada awalnya gagal memancing reaksi emosional kemudian akan berhasil dengan cara asosiasi.

e. Pelatihan

Menurut Hurlock (1978) pelatihan (*training*) atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan, terbatas pada aspek reaksi. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.

6. Kegiatan-Kegiatan yang Dapat Mendorong Kecerdasan Emosional Anak

Menurut Tridhonanto (2009) umumnya anak-anak usia 1 tahun sampai 12 tahun akan cenderung lebih banyak mengeluarkan tenaga fisik dalam melakukan kegiatannya. Dengan melakukan berbagai kegiatan fisik ini sebenarnya seorang anak telah belajar banyak hal mengenai kecerdasan emosionalnya. Jika kegiatan ini dilakukan dengan teman sebaya, maka akan terjadi interaksi emosional antara anak dengan temannya (Tridhonanto, 2009:71). Ada beberapa jenis kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada anak, diantaranya menurut Tridhonanto (2009:72-87) adalah sebagai berikut:

- a. Berdialog.** Dengan mengobrol atau berdialog anak tahu apa yang orang lain rasakan serta apa yang orang lain utarakan begitu juga sebaliknya (Tridhonanto, 2009). Menurut Tridhonanto (2009) jika orang tua mau

mendengarkan dan menatap kedua mata anaknya saat berdialog maka anak tersebut akan merasa diperhatikan. Dengan demikian anak juga akan memperhatikan orang lain ketika sedang berdialog. Membiasakan berkomunikasi dengan cara mengobrol atau berdialog akan membuka wawasan berpikir serta berempati dengan orang lain, selain itu juga merupakan sarana untuk bersosialisasi, dengan berdialog maka seorang anak dapat mengekspresikan segala perasaannya baik sedih, marah, maupun riang (Tridhonanto, 2009:74). Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Novita (2006) bahwa berbicara dengan anak dapat membantunya dalam mengembangkan pemahaman akan perasaan-perasaan.

b. Melakukan Hobi. Hobi sebagai kegiatan mengoleksi ataupun melakukan kegiatan yang disukai seperti melukis dan lain sebagainya, akan memberikan dampak sebagai penyaluran untuk memuaskan diri (Tridhonanto, 2009:78). Berdasarkan pendapat Tridhonanto (2009:79) hal ini akan sangat membantu terutama pada anak yang kurang bisa bergaul, sehingga ia dapat mengekspresikan dirinya lewat hobi tersebut. Suatu hobi juga akan memenuhi kebutuhan sosial, jika mendapat pengakuan dari kelompok sepermainan atau teman sebaya (Tridhonanto, 2009).

c. Bermusik. Tridhonanto (2009:80) menyebutkan bahwa kegiatan seperti mendengarkan musik atau bernyanyi akan membuat emosi anak lebih stabil karena kegiatan seperti ini merupakan hiburan serta relaksasi dari rutinitas sehari-hari. Dengan musik seorang individu akan dilatih untuk

peka terhadap harmoni, keselarasan, kehalusan budi, dan cita rasa tinggi (Tridhonanto, 2009).

d. Membaca. Kegiatan membaca dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan emosi anak, diantaranya adalah, dapat mengenalkan tokoh-tokoh panutan bagi anak sebagai model untuk ditiru, dapat memenuhi kebutuhan pribadi, dapat menyajikan berbagai pengalaman yang ternyata lebih “berat” dari kenyataan yang dihadapi anak sehingga akan menimbulkan “semangat”, juga mampu menyajikan hal-hal yang dibutuhkan untuk melancarkan pergaulan dan mengenal orang lain (Tridhonanto, 2009:84).

e. Menonton Televisi atau Film. Televisi mampu mendorong kecerdasan emosional anak, terutama dalam membantu mengeskpresikan perasaannya secara tepat saat melihat suatu cerita atau film yang sedih di televisi misalnya (Tridhonanto, 2009:85). Sehingga menurut Tridhonanto (2009) televisi dan film dapat menjadi guru atau model bagi anak dalam melatih respon emosinya.

f. Permainan dan Olahraga. Sebuah permainan kreativitas, seperti puzzle misalnya, akan merangsang kemampuan motorik juga akan mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah (Tridhonanto, 2009). Namun, ada juga permainan seperti petak umpet, dimana Tridhonanto (2009) mengungkapkan bahwa didalamnya anak dapat berinteraksi dengan teman, sehingga hal ini akan memupuk kebersamaan juga sportivitas. Di sisi lain anak juga harus bisa menerima kekalahan dalam permainan dan

hal ini secara tidak langsung menurut Tridhonanto (2009:75) akan membantu perkembangan kecerdasan emosinya. Begitu juga dengan olahraga. Di dalam olahraga, jiwa kepemimpinan anak akan terasah, dengan begitu ia dapat berlatih kegiatan secara terorganisasi, berdisiplin, dan menahan diri serta bagaimana menggunakan energi seefisien mungkin (Tridhonanto, 2009:76). Salah satu contoh adalah olahraga basket, Tridhonanto (2009:77) menuturkan selain manfaat secara fisik yaitu dapat melatih kekuatan tulang, peregangan otot serta membantu pertumbuhan anak, secara mental maupun emosional, dengan olahraga basket dapat melatih disiplin serta kemandirian, anak juga dilatih untuk menanamkan pentingnya nilai kebersamaan, tentunya hal ini tidak lepas dari bagaimana seorang anak dapat mengendalikan emosinya. Hal ini juga sejalan dengan Novita (2006) bahwa melakukan berbagai aktifitas seperti permainan dan olahraga dapat membantu anak dalam mengekspresikan dan memahami emosinya. Balet sebagai salah satu bentuk olahraga maupun permainan, dimungkinkan juga dapat membantu anak dalam mengekspresikan emosi ataupun dalam memahami emosinya.

D. Konsep Tari Balet

1. Asal Mula Balet

Balet yang kita ketahui saat ini menurut Nutcracker (2002) berkembang ketika kelompok penari istana mulai populer di masa kejayaan Ratu Perancis *Catherine de Medici*. Catherine de Medici lahir pada sekitar akhir tahun 1500-an di sebuah keluarga Italia yang berkuasa. Pada masa itu, setiap kerajaan dan orang terkaya di Italia dan Perancis akan mengadakan pesta yang megah dan meriah di istana atau kediamannya masing-masing sebagai cara untuk menunjukkan siapa yang paling unggul diantara mereka. Setelah Catherine menjadi istri King Henry Raja Perancis, ia meneruskan kebiasaan ini dengan mempertunjukkan tarian yang spektakuler, yang ia beri nama “*balleti*”. Istilah *balleti* adalah nama lain Italia untuk istilah *dances* atau tarian. Bentuk, langkah serta irama tarian istana ini diambil dari tarian rakyat (*Folk Dance*) masyarakat setempat yang dielaborasi sendiri. Balleti, atau yang juga dikenal dengan istilah *ballet de cour* (balet istana), menampilkan elaborasi dari tampilan panggung dan kostum yang mewah serta serangkaian proses seperti gaya bicara yang puitis, musik, dan tarian. Balet yang terkenal pertama kali yaitu *Le Ballet Comique de la Reine* ditampilkan pada tahun 1581 pada saat pernikahan saudara perempuan Catherine digelar (Nutcracker, 2002).

Pada tahun 1661, Raja Perancis, King Louis XIV, menemukan sekolah tari yang pertama, yaitu *Academic Royale de Danse* (Yiannis, 2002). Di sana orang-orang dilatih untuk bias tampil di pertunjukan istana Raja, yang sudah populer sejak masa kejayaan Catherine. Sejak saat itu, kata balet mulai berkembang di

sekolah tersebut, begitu pun dengan pelatihan penari yang mulai sistematis. Pelatihan ini menjadi lebih intensif sebagai peningkatan keterampilan dan kemampuan penari. Saat itulah pelatihan tarian yang lebih sulit dirancang dan juga prestasi spektakuler dari para penari mulai muncul. Begitu pun dengan para guru, mereka mulai bereksperimen dengan berbagai macam kemungkinan dari apa saja yang bias dilakukan oleh tubuh seorang manusia. Namun demikian, mereka tetap setia pada bentuk tarian klasik serta tarian rakyat yang telah menginspirasi balet sebelumnya (Nutcracker, 2002).

Pada tahun 1889, King Louis membuka *Opera House* yang pertama di Perancis. Sampai saat itu balet hanya dipertunjukkan di panggung istana saja. Namun pada saat ini balet telah dipertontonkan pada publik, sebagai bagian tarian dari pertunjukan opera (Nutcracker, 2002).

2. Pengertian Balet

Tarian adalah sebuah daya tarik, yang membebaskan jiwa yang penuh emosi dan mengekspresikan perasaan terdalam manusia (Allegro, 1996). Allegro (1996) juga mengatakan bahwa tarian merupakan sebuah aktifitas dasar manusia yang telah menyebar sejak ribuan tahun yang lalu hingga saat ini dan setiap orang di dunia pasti memiliki budaya tariannya sendiri. Balet itu sendiri diciptakan pada masa Renaissance, sebagai ungkapan atau ekspresi dari kepercayaan baru yang muncul pada saat itu, yaitu dunia ke-logisan (Allegro, 1996).

Balet merupakan suatu cara untuk menceritakan sebuah kisah yang diiringi oleh musik dan tarian sebagai pengganti kata-kata (Thomas, 1992:2). Menurut Petra (2007:1) balet adalah teknik tari yang menggabungkan antara gerak, mimik,

akting dan musik. Haskell (Petra, 2007) juga menambahkan bahwa balet merupakan sebuah bentuk hiburan pertunjukan drama yang menceritakan sebuah kisah, memiliki tema dan menciptakan suasana. Kesimpulannya balet merupakan suatu teknik tari yang terdiri dari gerak, mimik, akting, serta diiringi oleh musik yang mewakili kata-kata sebagai penghantar sebuah kisah atau cerita.

Pada awalnya, banyak orang yang belajar teknik balet untuk kesenangan. Namun ternyata balet dapat membantu mereka merasakan ketenangan, terkoordinasi dan merasa sehat (Thomas, 1992:2).

Balet menurut Petra (2007) berbeda dengan seni tari lainnya, karena penari balet dapat mengekspresikan seluruh perasaannya, seperti kemarahan, ketakutan, kecemburuan, kebahagiaan, dan kesedihan melalui gerakan tubuhnya. Balet terkenal dengan tekniknya yang unik seperti *pointe work* (berjinjit hingga ujung jari kaki), *turn out of the legs* (memutar kaki dari pangkal paha), dan mengangkat kaki tinggi-tinggi (Petra, 2007). Petra (2007:2) juga menambahkan bahwa setiap gerakan balet yang dilakukan menunjukkan keanggunan tersendiri, mengalir dengan ringan dan lembut, sehingga membutuhkan suatu ketepatan dalam gerakannya, oleh karena itu dalam balet dibutuhkan suatu kedisiplinan, ketekunan, kekuatan dan komitmen yang tinggi.

Menurut Ruci (2007) di dalam balet itu sendiri terdapat kombinasi tarian, diantaranya adalah:

a. Tarian solo (menari sendiri)



Gambar 2.1

b. *Pase deux* atau duet (menari berdua)



Gambar 2.2

c. Tarian bersama (menari dengan jumlah penari yang banyak) yang tergabung dalam *corps de ballet*



Gambar 2.3

3. Gerakan-gerakan dalam Balet yang Menunjukkan Ekspresi Emosi

Balet hampir mirip dengan sebuah alunan musik, dimana setiap langkah gerakan dalam tariannya bervariasi dan diulang berdasarkan alunan musik yang mengikutinya (Thomas, 1992:11). Setiap langkah gerakan yang berbeda dapat menggambarkan sejumlah emosi yang berbeda pula, contohnya adalah seperti langkah gerakan di bawah ini (Thomas, 1992):

a. *First arabesque en pointe*

Langkah ini dapat memberikan suatu kesan emosi yang kuat dan hidup, seperti tampak dalam tarian *Black Swan* dalam balet *Swan Lake* (Thomas, 1992).



Gambar 2.4
First arabesque en pointe



Gambar 2.5
Second arabesque

b. *Second arabesque*

Langkah ini dilakukan dengan cara menukar posisi tangan sambil meluruskan posisi lutut, sehingga terlihat satu garis lurus antara salah satu tangan dan kaki (Thomas, 1992:11). Menurut Thomas (1992) posisi seperti ini akan menciptakan suatu perasaan elegan atau rindu.

c. A grand jete

A grand jete merupakan gerakan lompatan ke udara yang dramatik dengan ke dua kaki terbuka lebar. Langkah ini dapat memberikan sugesti yang berbeda, contohnya seperti emosi kekuatan dan emosi sangat gembira (Thomas, 1992:12). Dalam balet Coppelia, gerakan meloncat ke udara dipadu dengan mengangkat kedua tangan hingga berada di atas kepala, menurut Thomas (1992) langkah ini menyampaikan suatu perasaan ceria dan bahagia.






Gambar 2.6
A grand jete


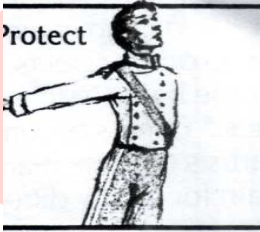


Dalam balet selain terdapat teknik posisi tubuh, dikenal juga mimik atau mime. Mimik merupakan serangkaian gesture yang memiliki beberapa arti dan membantu dalam menceritakan kisah tariannya (Thomas, 1992:21). Adapun Petra (2007:2) juga menambahkan bahwa mimik merupakan penggunaan dari gestur, postur tubuh, dan ekspresi wajah yang membantu penari menceritakan kisah tariannya. Beberapa gestur hampir sama dengan yang digunakan oleh mereka yang tuli. Di dalam balet itu sendiri, menurut Thomas (1992:21) ada lebih dari 200 gestur mimik.


Mimik ini muncul pada saat balet klasik seperti *The Nutcracker*.

Beberapa mimik yang sering dimunculkan pada tarian balet diantaranya adalah:

Tabel 2.1 Bentuk Mimik dalam Balet

Gambar	Gerak dan Mimik	Makna
1		<i>You</i> (Kamu)
2		<i>Plead</i> (Membela/Memohon)
3		<i>Beg</i> (Memohon)

4		<p>Pria (kiri) dengan tangan ke bawah, bermakna “tidak”.</p> <p>Wanita (tengah), “sayang atau cinta”. Pria (kanan) dengan tangan di telinga bermakna “mendengar”. Dua wanita (di bawah) bermakna “aku” dan “sedang melihat” .</p>
5		<p><i>Protect</i> (Melindungi)</p>
6		<p><i>Shoot</i> (Menembak)</p>
7		<p><i>Death</i> (Kematian)</p>

8		<i>Fear</i> (Ketakutan)
---	---	-------------------------

(Thomas, 1992; Edom & Katarak, 2005)

Gerakan-gerakan dasar, mimik, serta musik yang mengikuti suatu tarian balet, sesungguhnya diciptakan untuk dapat membantu penari balet agar bisa mengungkapkan ekspresi emosinya lebih mendalam saat membawakan perannya (Brinson, 1962). Pembawaan ekspresi emosi saat menarikan suatu tarian balet juga dipengaruhi oleh kemampuan penari balet dalam mengenali emosi dirinya sendiri (Brinson, 1962), dimana kemampuan untuk mengenali emosi diri ini merupakan salah satu aspek yang berhubungan dengan kemampuan kecerdasan emosional.

E. Hasil Penelitian Sebelumnya

Terdapat beberapa penelitian yang mengungkapkan hubungan antara kecerdasan emosional dengan menari balet. Dari hasil penelitian tersebut ternyata ditemukan adanya korelasi positif antara emosional penari balet dengan kemampuan menari balet.

Pada tahun 1996, Macchi, *Rosemarie*, *Crossman*, dan *Jane* melakukan suatu penelitian yang mengungkapkan bahwa kondisi emosional atau psikologis penari balet setelah mengalami cedera akan sangat mempengaruhi kualitas tarian serta motivasi dalam diri penari untuk terus berlatih menari balet. Selain derita fisik

yang dialami oleh penari balet setelah cedera, mereka pun mengaku merasakan emosi diri yang lebih negatif seperti marah, takut, stres, bahkan depresi (Macchi, 1996). Namun perasaan ini berkurang sejalan dengan program rehabilitasi serta latihan menari balet yang mereka lakukan juga dibantu oleh para guru balet mereka secara terus-menerus, akibatnya para penari tersebut menjadi lebih tenang, ceria, dan percaya diri (Macchi, 1996). Penelitian dari Macchi ini juga menunjukkan bahwa dengan latihan menari balet secara terus-menerus dapat membantu penari balet untuk mengontrol emosinya terutama setelah mengalami cedera fisik. Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi ini juga berhubungan dengan kecerdasan emosional seseorang.

Kemudian pada tahun 1998, Elizabeth L Patterson, Smith, Everret & Ptacek juga mengungkapkan bahwa dukungan serta kondisi sosial di sekitarnya akan sangat membantu dalam pemulihan emosi penari balet setelah mengalami cedera maupun bagi emosi yang dirasakan penari saat tampil menari balet. Dukungan secara sosial dapat membuat penari balet merasa lebih berarti, memberikan keseimbangan diri saat menghadapi tekanan maupun pengalaman buruk yang dialaminya, serta membuatnya lebih perhatian pada hal-hal negatif yang dapat membuatnya tidak nyaman (Elizabeth L Patterson, Smith, Everret & Ptacek, 1998). Dukungan secara sosial ataupun kemampuan penari balet untuk bisa mendapatkan pengakuan di lingkungannya, tentunya berhubungan dengan kemampuannya dalam membina hubungan dengan orang lain yang tidak lain adalah merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional.

Maria LG, Michael C, Noel D & Dale G (2000) juga mencoba untuk mencari bagaimana penari balet menghadapi rasa sakit akibat cedera. Menurut Heil, Tajet-Foxell & Rose (Maria LG, Michael C, Noel D & Dale G, 2000) meskipun balet termasuk ke dalam bidang seni, namun penari balet dan atlet olahraga mengalami pengalaman yang sama, terutama dalam tingkatan stres mental dan fisik selama latihan dan pertunjukan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur *pain coping styles* pada penari balet dan untuk mencari perbedaan *pain coping styles* antara penari balet berdasarkan tingkat kemampuan dan gender (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ternyata penari balet tidak menurunkan *pain coping styles* yang sama dengan atlet olahraga (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). Dalam hal ini penari balet menunjukkan skor yang rendah pada aspek kognitif dan copingnya sedangkan untuk respon terhadap *catastroph* menunjukkan skor yang tinggi bila dibandingkan dengan atlet olahraga lain (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). Artinya bahwa setelah itu, berdasarkan skala kriteria Wilk's Lamda ditemukan bahwa tidak ada penyebab utama signifikan yang membedakan *pain coping styles* diantara penari balet dengan level kemampuan yang berbeda (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). Meskipun secara statistik tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, namun menurut Maria LG (2000) perbedaan *pain coping styles* dapat dibuktikan terutama diantara penari balet profesional dengan penari balet yang masih baru. Berdasarkan observasi pada saat menghadapi cedera akibat latihan yang terlalu keras, penari balet profesional ternyata tidak menaruh perhatian yang terlalu

banyak juga tidak merasa trauma pada rasa sakit akibat cedera tersebut. Sedangkan dari hasil observasi pada penari balet tingkat pemula ditemukan adanya sejumlah kasus trauma ataupun tekanan akibat cedera saat latihan (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). Hasil penelitian terhadap perbedaan *pain coping styles* berdasarkan gender, menunjukkan bahwa penari balet perempuan memiliki respon coping yang lebih tinggi dibandingkan dengan penari balet laki-laki. Begitu pula dengan aspek kognitif dan tekanan terhadap rasa sakit, penari balet perempuan menunjukkan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan penari laki-laki (Maria LG Michael C, Noel D & Dale G, 2000). *Pain Coping Styles* merupakan salah satu strategi seseorang dalam menghadapi stres atau masalah. Kemampuan seseorang untuk melakukan *coping styles* tentunya berhubungan juga dengan kemampuan kecerdasan emosi seseorang, terutama dalam aspek pengelolaan emosinya saat menghadapi situasi-situasi sulit ataupun stres.

Hal yang serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein (2005). Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan respon *catastroph* serta persepsi terhadap rasa sakit diantara penari balet tingkat atas dan penari balet pemula. Perbedaannya dalam penelitian ini disertakan kelompok kontrol, yaitu mereka yang sama sekali tidak belajar balet (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005). *Catastrophizing* menurut Sullivan (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005) adalah suatu strategi penilaian kognitif yang negatif terhadap suatu masalah. Penelitian ini menemukan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada respon *catastroph* antara penari balet tingkat atas dengan penari balet tingkat pemula (Paparizos, Tripp D, Sullivan &

Rubenstein, 2005). Namun hipotesis dalam penelitian ini yang menyebutkan bahwa *catastrophizing* berkorelasi positif dengan penilaian terhadap rasa sakit, ternyata di temukan pada mereka yang bukan penari balet (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005). Paparizos (2005) menyebutkan bahwa bagi penari balet *catastrophizing* bukan prediksi adanya pengalaman rasa sakit. Bila dibandingkan dengan mereka yang bukan penari balet, secara keseluruhan penari balet ternyata mengambil sikap *magnification*, yaitu mekanisme *primary appraisal* yang digunakan individu untuk fokus serta membesar-besarkan stimulus rasa sakit (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein , 2005). Sedangkan mereka yang bukan penari balet mengambil sikap *helplessness*, yaitu mekanisme *secondary appraisal*, dimana individu secara negatif mengevaluasi kemampuannya untuk mengatasi rasa sakit secara efektif (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005). Namun demikian, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa penari balet tingkat tinggi dan yang sudah berpengalaman ternyata memiliki toleransi terhadap rasa sakit yang lebih tinggi dibandingkan dengan penari balet pemula (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005). Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengimplementasikan strategi coping yang efektif saat menghadapi cedera atau rasa sakit pada penari balet (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005). Encarnation (Paparizos, Tripp D, Sullivan & Rubenstein, 2005) juga menambahkan bahwa melihat tingginya frekuensi cedera pada penari balet, maka pengembangan teknik intervensi untuk manajemen rasa sakit akibat cedera sangat dibutuhkan bagi penari balet. Penelitian ini mengungkapkan tentang respon

catrastop yang merupakan strategi penilaian kognitif yang negatif terhadap suatu masalah serta strategi *coping* penari balet. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa kemampuan *coping* seseorang tentunya juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk mengelola atau mengatur emosinya, dimana kemampuan untuk mengelola emosi ini termasuk ke dalam salah satu aspek kecerdasan emosional.

Terakhir penelitian yang dikemukakan oleh Niven&Mouskounti (2006). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara pembawaan kecerdasan emosional (Trait EI) dan kemampuan menari balet (*ballet dancing ability*) (Niven&Mouskounti, 2006). Subjek dari penelitian ini adalah 34 siswa balet diantaranya 9 orang laki-laki dan 25 orang perempuan yang berasal dari kelas tingkat pertama dan tingkat kedua di ENBS (*English National Ballet School*). Penelitian ini juga mengikutsertakan guru balet yang terdiri dari 3 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil rating penilaian guru balet terhadap kemampuan menari balet siswa beserta hasil skor trait EInya ditemukan adanya hubungan yang positif atau signifikan antara trait EI, terutama pada skor *well-being* serta komponen emosional seperti motivasi diri, ekspresi emosi, kemampuan beradaptasi dan kebahagiaan dengan kemampuan menari balet (Niven&Mouskounti, 2006). Namun untuk skor komponen kecerdasan emosional yang menyangkut kontrol diri, manajemen stress serta kemampuan bersosialisasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kemampuan menari balet (Niven&Mouskounti, 2006). Berdasarkan hasil rating guru balet terhadap siswanya juga ditemukan

bahwa keterbukaan (*openness*) dan keramahan (*agreeableness*) merupakan dimensi kepribadian penari yang berkorelasi positif dengan kemampuan menari balet (Niven&Mouskounti, 2006).



