

KECERDASAN EMOSI

Johana E. Prawitasari

Akhir-akhir ini muncul istilah kecerdasan emosi atau dalam bahasa Inggris *Emotional Intelligence* yang diungkapkan oleh Daniel Goleman (1995). Ia mengutip berbagai penelitian yang ternyata menemukan bahwa kecerdasan emosi mempunyai peran sangat penting untuk sukses di dunia usaha. Istilah itu menjadi sangat populer di mana-mana, demikian juga di Indonesia ketika tulisan Goleman diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia di tahun 1996. Seperti kelatahan yang biasa dialami oleh orang Indonesia, istilah itu menjadi seperti kacang goreng. Banyak orang menikmatinya. Psikolog juga rame-rame menggunakannya, meskipun masih belum jelas apa yang dimaksudkan dengan angka perbandingan kecerdasan emosi itu. Misalnya dalam kongres ISPSI pada tanggal 22-25 Oktober 1997 yang lalu Irna Farhani dan I. Novianingtyas menulis tentang mempersiapkan EQ semenjak dini. Bahkan ada yang sudah menentukan angka kecerdasan hanya dengan beberapa aitem dalam kuesioner. Kemudian hasilnya sudah dianggap mencerminkan EQ atau singkatan *Emotional Quotient*. Hal ini saya ketahui ketika salah seorang mahasiswa sebuah PTS menemui saya untuk berkonsultasi tentang skripsinya. Ia menggunakan istilah EQ tersebut melalui pengukuran dengan kuesioner yang terdiri atas beberapa aitem saja. Saya tidak tahu bagaimana cara menentukan rasio antara apa dengan apa sehingga dapat dimunculkan EQ melalui kuesioner tersebut. Padahal untuk menentukan suatu angka rasio antara umur mental dan umur kalender yang disebut IQ (Intelligence Quotient) dalam pengukuran inteligensi Stanford-Binet misalnya, dibutuhkan waktu 11 tahun dengan berbagai revisi tidak saja oleh penciptanya tetapi juga oleh orang lain (Anastasi & Urbina, 1997). Bahkan Goleman sendiri sebetulnya tidak menggunakan istilah EQ tapi EI atau *Emotional Intelligence*.

Penggunaan *quotient* ini juga telah dipertanyakan oleh Sutarlinah Sukadji di kongres tersebut dengan menulis tentang, IQ, CQ, EQ, AQ, dan SQ: *Quo Vadis Quotients?* Dalam tulisannya tersebut Sukadji menelusuri jaman dan tidak digunakan lagi. Istilah itu dipopulerkan lagi untuk tujuan pemasaran nampaknya, sehingga muncul istilah salah kaprah seperti *Creativity Quotient* (CQ), *Adversity Quotient* (AQ) yang digunakan untuk menentukan kemampuan seseorang dalam kreativitas dan dalam menghadapi hambatan. Dengan jenaka Sutarlinah Sukadji memberikan analogi tentang kesalahkaprahan dalam penggunaan istilah *quotient* itu seperti *cucal tiyang* dalam bahasa Jawa *krama inggil* untuk wayang orang, karena wayang kulit disebut *ringgit cucal*. Ia mengutip tulisannya dengan penerbangan Singapore Airline yang berkode SQ. Dipertanyakannya tentang pengembangan sumber daya manusia di Indonesia yang dibandingkan dengan di Singapura.

Sebetulnya saya tidak berkeberatan dengan penggunaan istilah tersebut apakah itu IE atau EQ. Hanya saja saya tidak ingin masyarakat terkecoh dengan angka-angka yang muncul tanpa jelas juntrungnya. Pembakuan yang digunakan untuk menentukan rasio atau perbandingan angka itu

sering diabaikan. Juga kesalahan pengukuran yang dibuat jarang, bahkan tidak pernah disebutkan. Seakan-akan angka yang diperoleh merupakan angka absolut tanpa *error*. Nasib orang sering ditentukan oleh angka yang dianggap absolut itu. Ini sungguh tidak adil bagi masyarakat yang tidak tahu hal sesungguhnya tentang tes psikologis. Hal seperti inilah sering dilakukan oleh psikolog Indonesia yang kebanyakan bertindak sebagai pengguna saja. Istilah yang dimunculkan oleh orang asing langsung diterapkan tanpa penelitian ataupun adaptasi memadai.

Maksud tulisan ini untuk mengkaji ulang kecerdasan emosi yang dikemas manis oleh Daniel Goleman. Saya akan membandingkan apa yang dikemukakan oleh Goleman dengan buku-buku tentang emosi yang ditulis oleh orang lain. Kajian ini dimaksudkan untuk bahan pembandingan dan bahan pertimbangan bila ingin mengadopsi karya orang lain dalam praktek psikologi terapan.

I. KEGUNAAN DAN ANATOMI EMOSI

Dalam bukunya itu, Daniel Goleman menyoroti berbagai aspek kehidupan yang membutuhkan kecerdasan emosi. Ia mengutip berbagai macam penelitian untuk membuktikan bahwa kecerdasan emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Hanya saja sudah ada revisi tentang hasil penelitian ataupun konsep tentang kecerdasan emosi itu sendiri yang tentu saja belum ditulis di bukunya itu. Di bab-bab awal, Goleman mengemukakan tentang kegunaan emosi dan anatomi emosi.

Dalam bab kegunaan emosi ia menggambarkan bahwa reaksi emosi tertentu dapat digunakan untuk pertanda atau kewaspadaan untuk bertindak lebih berhati-hati. Apa yang diungkapkan Goleman ini telah diteliti oleh Ohman & Soares (1998). Mereka meneliti peran pemahaman kesadaran dalam cara belajar Pavlovian pada manusia terutama pada stimuli yang berkaitan dengan rasa takut. Disebutkan dalam penelitian mereka bahwa sistem emosi mempercepat sistem kognitif untuk mengantisipasi hal buruk yang mungkin akan terjadi. Stimuli yang relevan dengan rasa takut menimbulkan reaksi bahwa hal buruk akan terjadi. Terlihat bahwa rasa takut mempersiapkan individu untukantisipasi datangnya hal tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi. Secara otomatis individu akan bersiap menghadapi hal-hal buruk yang mungkin terjadi bila muncul rasa takut. Mekanisme ini merupakan cara beradaptasi terhadap bahaya yang biasanya tidak muncul begitu saja kemudian hilang tetapi biasanya itu terjadi beberapa saat. Bila rasa takut muncul, pada saat itu individu akan bersiap untuk menghadapi bahaya yang beberapa saat akan dihadapi. Dengan mekanisme ini individu akan lebih efektif apabila bahaya itu betul-betul terjadi. Tidak salah bila orang Dayak akan lebih waspada bila mereka sedang berburu dan rasa takut muncul (Prawitasari, Martani & Adiyanti, 1995).

Tentang anatomi emosi, Goleman menguraikan sistem limbik yang berkaitan dengan amigdala di otak. Goleman mengutip penelitian LeDoux tentang emosi dan kerja otak. Dalam bukunya LeDoux (1996) ingin berbagi hasil penelitiannya dengan masyarakat awam yakni menguraikannya secara sederhana, tanpa mengurangi nilai ilmiah, tentang *the emotional brain*. Diuraikan dalam buku itu bahwa emosi berasal dari bagian otak yang paling dalam. Disebutkan bahwa mekanisme kerja otak bertanggung jawab untuk munculnya emosi. Sebetulnya otak dapat mengenal bahaya sebelum kita mengalami rasa takut. Otak juga menilai, memunculkan respons fisik seperti jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, otot menegang sebelum kita menyadari adanya rasa takut.

Mengenai sistem limbik itu sendiri LeDoux menguraikan tentang teori MacLean yang mengatakan bahwa untuk mengerti emosi perlu mengerti evolusi yang dialami oleh otak. MacLean melihat bahwa emosi merupakan fungsi otak untuk mempertahankan hidup individu maupun spesiesnya. Menurut LeDoux kesalahan MacLean adalah mengemas seluruh otak emosional dan sejarah evolusinya menjadi satu sistem. Logika MacLean tentang evolusi emosional memang sempurna, hanya saja menurut LeDoux, MacLean terlalu luas dalam menerapkannya. Selanjutnya LeDoux mengatakan bahwa emosi memang merupakan fungsi pertahanan hidup. Hanya saja emosi yang berbeda mempunyai fungsi pertahanan hidup yang juga berbeda seperti bertahan terhadap bahaya, mencari makan dan pasangan, merawat keturunan dst. Masing-masing akan berkaitan dengan sistem otak yang berbeda yang berevolusi untuk alasan yang berbeda pula. Jadi tidak hanya ada satu sistem limbik yang berkaitan dengan emosi dalam otak tetapi ada berbagai macam sistem.

II. KECERDASAN EMOSI

Orang sering beranggapan bahwa yang sangat penting adalah kecerdasan otak saja, sedangkan kemampuan lain menjadi kurang penting. Akhir-akhir ini mitos itu disanggah dengan berbagai macam bukti bahwa yang menentukan sukses dalam hidup seseorang adalah kecerdasan emosinya. Kalau kecerdasan otak sangat bergantung pada faktor genetik dan sulit untuk diubah, tidak demikian dengan kecerdasan emosi yang dapat ditingkatkan untuk meraih sukses dalam kehidupan.

Dalam bukunya, Goleman menguraikan tentang penerapan kecerdasan emosi. Di sini Goleman mengutip penelitian-penelitian yang menyebutkan perbedaan kehidupan emosi laki-laki dan perempuan. Tingkatan *flooding* berbeda antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki akan banyak diam bila dalam keadaan itu dan perempuan akan banyak bicara. Secara fisiologis laki-laki akan mengurangi reaksi saraf otonomnya dalam keadaan diam dan reaksi fisiologis perempuan justru meningkat melihat pasangannya diam membisu. Goleman kemudian memberikan jalan keluar akan perbedaan laki-laki dan perempuan ini. Disebutkan bahwa perempuan lebih dapat mengenali emosi orang lain. Dalam penelitian Prawitasari dkk. (1996), secara umum perempuan dan laki-laki sama baiknya dalam mengartikan emosi orang lain, hanya saja yang agak aneh adalah perempuan Sumatera banyak mengungkapkan emosi tetapi kurang dapat mengartikan emosi orang lain. Justru lebih banyak laki-laki mengenal emosi orang lain daripada perempuannya, terutama masyarakat di Sumatera Utara.

Selanjutnya Goleman menganjurkan adanya pertengkaran yang baik dengan cara menenangkan diri, dialog batin, mendengarkan dan berbicara apa adanya, dan berlatih. Selain hubungan intim antara laki-laki dan perempuan, Goleman juga menyoroti adanya manajemen berlandaskan perasaan. Di sini ia mengungkapkan betapa pentingnya menyesuaikan emosi orang lain untuk menunjukkan kepemimpinan yang peka terhadap kebutuhan orang lain. Dalam bagian ini Goleman juga memaparkan adanya kaitan antara emosi dan kekebalan tubuh. Emosi positif meningkatkan kekebalan tubuh dan emosi negatif merupakan racun. Prawitasari (dalam proses penerbitan) telah mengkaji tentang psikoneuroimunologi yaitu kaitan antara gejala emosi terutama saat stress dengan aktivitas saraf dan kekebalan tubuh. Secara empirik, terutama hasil penelitian dengan binatang coba membuktikan bahwa dalam keadaan stres, imunitas dapat

menurun. Untuk itu Goleman menyarankan penggunaan kecerdasan emosi saat menghadapi tindakan medis atau pengobatan pada umumnya yang juga merupakan sumber stres.

Kemudian Goleman menyebutkan adanya kesempatan emas. Keluarga adalah salah satu tempat yang baik untuk melatih kecerdasan emosi. Sekali lagi Goleman menyebutkan tujuh kemampuan yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosi. Ketujuh kemampuan tersebut adalah keyakinan, rasa ingin tahu, niat, kendali diri, keterkaitan, kecakapan berkomunikasi, kooperatif. Selain itu pada bagian ini Goleman juga mengungkapkan tentang PTSD (*post traumatic stress disorder*) yang merupakan gangguan limbik. Untuk mengatasi gangguan itu digunakan pendidikan ulang emosi. Hal penting dalam bab ini adalah adanya optimisme bahwa temperamen bukan takdir. Artinya orang dapat belajar untuk mengenali temperamennya dan belajar untuk mengubah polanya.

Akhirnya Goleman mengemukakan tentang kecakapan emosional. Termasuk di dalamnya adalah kutipan tentang kerugian yang akan dialami apabila seseorang buta emosi. Ia mengemukakan pula cara untuk menjinakkan kebrutalan. Banyak lagi ia menawarkan bagaimana meningkatkan kemampuan mengenal emosi ini untuk tujuan pengatasan berbagai gangguan seperti latihan untuk anak nakal, mengatasi depresi, gangguan makan, kesepian atau putus sekolah, dan kecanduan obat atau alkohol. Ia kemudian menyebutkan adanya pendidikan emosi. Termasuk di dalamnya adalah pelajaran untuk bekerja sama, mengembangkan pendirian, pertikaian yang tidak menimbulkan perpecahan, keprihatinan masa kini, dan kurikulum kecerdasan emosi. Pada akhirnya Goleman mengusulkan adanya peran sekolah yang lebih luas dengan mencantumkan ketrampilan emosional dalam kurikulumnya.

III. ISTILAH KECERDASAN EMOSI

Istilah kecerdasan emosi sebetulnya diciptakan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer sebagai tantangan terhadap keyakinan bahwa inteligensi tidak didasari oleh informasi yang berasal dari proses emosi. Mereka memberikan batasan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelek (Salovey & Sluyter, 1997). Di bukunya, Goleman menguraikan tentang ciri-ciri kecerdasan emosi yang dikutip dari Salovey tentang lima wilayah terutama kecerdasan emosi. Pertama adalah mengenali emosi diri. Kedua mengelola emosi. Ketiga memotivasi diri sendiri. Keempat mengenali emosi orang lain. Kelima membina hubungan.

Tulisan Salovey yang dikaji dalam buku Goleman telah banyak direvisi. Pada awalnya Salovey memang memberikan definisi kecerdasan emosi seperti yang dikutip oleh Goleman (1996) tersebut, tetapi di bukunya yang baru Mayer & Salovey (1997) memperbaharui konsepnya tentang itu. Mereka mengemukakan 4 tahapan dalam kecerdasan emosi yang ditulis dalam diagram dan diterangkan lebih detil di bab satu dalam bukunya itu. Dalam diagram terdapat empat tahapan dan masing-masing tahapan terdiri atas empat hal. Di bawah sendiri ditulis persepsi, penilaian, dan ekspresi emosi. Dalam tahapan ini dibutuhkan empat kemampuan. Yang pertama yaitu kemampuan untuk mengenal emosi secara fisik, rasa, dan pikir. Kedua perlu ada kemampuan untuk mengenal emosi pada orang lain, desain, karya seni dst., melalui bahasa, bunyi, penampilan, dan perilaku. Ketiga yaitu kemampuan untuk mengungkapkan emosi secara tepat, dan

mengungkapkan kebutuhan sehubungan dengan rasa-rasa tersebut perlu ada pada tahap ini. Yang keempat adalah kemampuan untuk membedakan ungkapan rasa antara tepat dan taktepat, jujur versus takjujur.

Di atasnya yaitu pada tahapan kedua berisi fasilitasi emosi untuk berpikir yang juga terdiri atas empat hal. Pertama, emosi memberikan prioritas pada pikiran dengan mengarahkan perhatian pada informasi penting. Kedua, emosi cukup gamblang dan tersedia sehingga emosi tersebut dapat digunakan sebagai bantuan untuk menilai dan ingatan yang berhubungan dengan rasa. Perubahan emosi mengubah perspektif individu dari optimis menjadi pesimis, mendorong untuk mempertimbangkan berbagai pandangan. Keadaan emosi mendorong adanya perbedaan pendekatan khusus dalam pemecahan masalah, misalnya ketika kebahagiaan memberikan fasilitas untuk penalaran induktif dan kreativitas.

Tahapan ketiga adalah pengertian dan penguraian emosi; penggunaan pengetahuan emosi. Di sini ada empat kemampuan. Yang pertama adalah kemampuan untuk memberikan label emosi dan mengenal hubungan antara berbagai kata dan emosi itu sendiri, misalnya hubungan antara suka menyukai dan mencintai. Kedua adalah kemampuan untuk mengartikan arti bahwa emosi berkaitan dengan hubungan, misalnya kesedihan sering menyertai kehilangan. Ketiga yaitu kemampuan untuk mengerti rasa yang kompleks: rasa cinta bersamaan dengan benci; atau campuran seperti takjub adalah kombinasi takut dan terkejut. Keempat adalah kemampuan untuk mengenal adanya perpindahan di antara emosi, seperti adanya perpindahan dari marah ke puas atau marah ke malu.

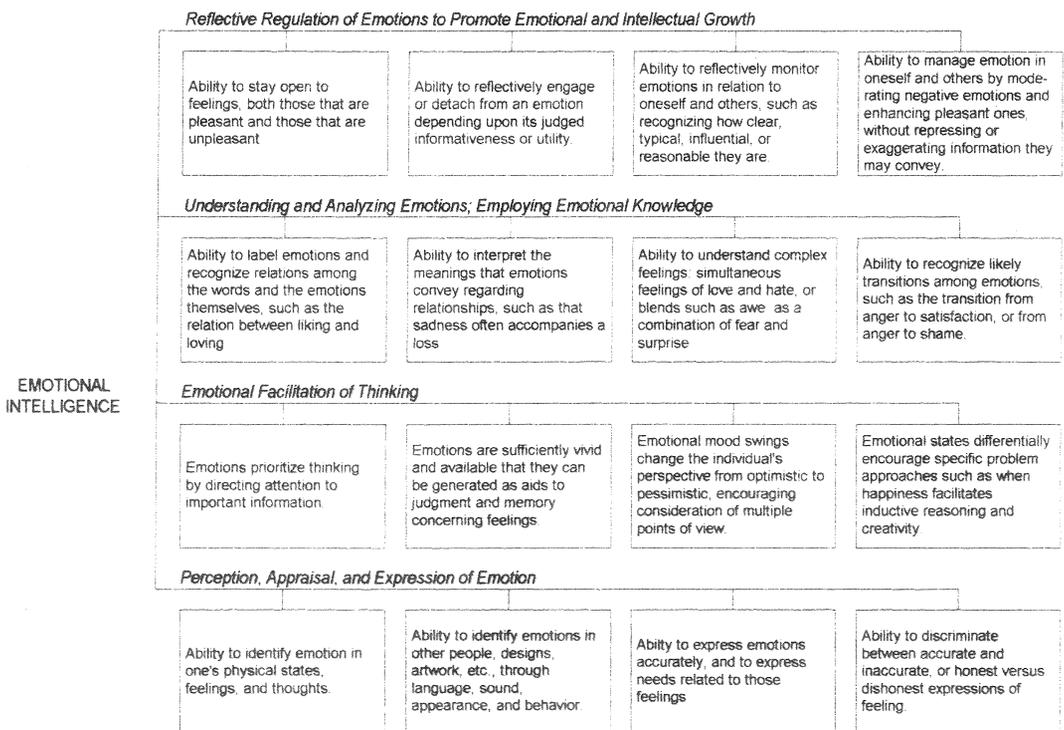
Di atas sendiri ada pengarahan reflektif emosi untuk mempromosikan pengembangan emosi dan intelek. Ada empat kemampuan di situ. Yang pertama adalah kemampuan untuk tetap terbuka untuk rasa, dua-duanya yaitu yang menyenangkan dan yang tak menyenangkan. Kedua adalah kemampuan untuk melibatkan diri atau menarik diri secara reflektif dari suatu emosi dengan mendasarkan pada pertimbangan adanya informasi atau kegunaan. Ketiga yaitu kemampuan untuk memantau emosi secara reflektif dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, misalnya mengenal betapa jelas, khusus, berpengaruh, atau bernalar semuanya itu. Keempat adalah kemampuan untuk mengelola emosi dalam diri sendiri dan orang lain dengan memadyakan emosi negatif dan memperbesar yang menyenangkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan informasi yang menyertainya.

Untuk jelasnya lihat gambar 1 kutipkan diagram kecerdasan emosi yang ditulis Mayer & Salovey (1997).

Terlihat di sini bahwa ada yang diungkapkan oleh Mayer & Salovey (1997) telah direvisi dan diperjelas dibandingkan dengan konsep mereka yang diacu oleh Goleman (1996) sebelumnya.

Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa selama ini belum ada pengukuran baku untuk menentukan kecerdasan emosi tersebut. Akan tetapi dalam perkembangannya pernyataan Goleman ini tidak dapat digunakan lagi karena sudah ada orang yang mengembangkan pengukuran kecerdasan emosi terutama untuk organisasi. Cooper dan Sawaf (1997) telah menulis buku tentang *Emotional Quotient* (EQ) untuk eksekutif. Mereka mengembangkan pengukuran kecerdasan emosi dalam kepemimpinan dan organisasi. Mereka mengembangkan 21 skala untuk menentukan EQ seorang eksekutif. Bagian I terdiri dari skala 1 sampai dengan 3 yaitu pernyataan tentang peristiwa hidup yang menimbulkan ketegangan, tekanan kerja, dan ekanan pribadi. Bagian II berisi skala 4

sampai dengan 6 yang terdiri atas pernyataan tentang kemelekan emosi, ekspresi emosi, dan kesadaran emosi orang lain. Bagian III berisi skala 7 sampai dengan 11. Pernyataan dalam skala-skala itu meliputi intensionalitas, kreativitas, kelenturan, hubungan antarpribadi, dan ketakpuasan konstruktif. Bagian IV mengukur nilai dan keyakinan EQ dalam skala 12 sampai dengan 17. Skala-skala itu berisi pernyataan tentang keharuan, optimisme, intuisi, raidus kepercayaan, kekuatan pribadi, dan integritas. Bagian V terdiri atas skala 18 sampai dengan 21 yang berisi tentang kesehatan umum, kualitas hidup, rasio hubungan, dan kinerja optimal. Angka yang diperoleh dari skala-skala itu dibandingkan dengan penilaian melalui kisi-kisi pada peta EQ. Hasil yang diperoleh merupakan EQ optimal, cukup, dan rapuh, dan hati-hati. EQ optimal yang tertinggi disusul dengan cukup. EQ rapuh dan hati-hati merupakan angka yang lebih rendah. Individu yang memperoleh angka-angka rendah ini perlu belajar dan berlatih untuk mengembangkan kecerdasan emosinya.



Gambar 1. Diagram Ketrampilan Emosi Menuju Kecerdasan Emosi (dikutip dari Mayer & Salovey dalam Salovey & Sluyter, 1997, hal. 11)

IV. PERKEMBANGAN PSIKOLOGI INDONESIA

Psikologi baik di bidang ilmu maupun terapannya berkembang begitu pesat di Amerika, padahal tidak semua psikolog Indonesia sempat untuk mengikutinya. Mereka sering hanya ikut-

ikutan menggunakan apa yang nampaknya sedang populer tanpa mengikuti perkembangan selanjutnya. Demikian juga tentang kecerdasan emosi telah banyak dibicarakan. Sering terjadi apa yang diacu telah kadaluwarsa. Untuk itulah perlu kehati-hatian dalam menggunakan karya orang dari negara lain begitu saja tanpa dikaji ulang lebih dahulu di Indonesia yang berbeda budaya. Atau sebetulnya perlu untuk menggali apa yang kita punyai lebih dulu sebelum begitu saja menerapkan banyak penelitian eksploratif. Hanya saja tidak banyak psikolog senang meneliti dan mau bersusah-payah untuk mengembangkan karyanya sendiri. Dibandingkan dengan psikolog di negara maju, kurang banyak pula psikolog Indonesia suka menulis karyanya sendiri untuk dipublikasikan apapun alasannya. Kalaupun menulis sebagian adalah artikel berdasarkan penelitian untuk skripsi S-1 atau makalah yang bukan berdasarkan penelitiannya sendiri di lapangan. Hal ini dapat disimak di jurnal yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Perguruan Tinggi Swasta, misalnya *Anima* terbitan Universitas Surabaya atau *Psikologika* terbitan Universitas Islam Indonesia. Sebagian lainnya memang berisi hasil penelitiannya empirik penulisannya sendiri.

Salah satu jurnal psikologi yang dapat diketengahkan dan berisi penelitian empirik adalah *Jurnal Psikologi*, terbitan Fakultas Psikologi UGM. Jurnal ini telah diakreditasi oleh Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jurnal ini direkomendasikan sebagai penerbitan nasional untuk hasil penelitian ilmu perilaku di seluruh Indonesia. Hanya saja tidak terlalu banyak naskah masuk. Satu kendala lagi yaitu dari naskah yang relatif kurang banyak itu tidak semuanya layak untuk diterbitkan sebagai publikasi ilmiah yang dapat dipertanggung jawabkan. Kendala lain yaitu kurang intensifnya *peer review* yang seharusnya dilakukan oleh paling tidak dua orang, tetapi dalam *Jurnal Psikologi* naskah hanya dikaji oleh salah satu dewan redaksi. Hal ini dilakukan untuk menghemat waktu.

Terutama untuk penggunaan pengukuran kecerdasan emosi perlu kajian dari berbagai sumber lebih dahulu. Akan lebih bermanfaat bila kajian empirik juga dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal yang terakreditasi tersebut, sehingga psikolog tidak hanya sebagai pengguna saja tetapi juga dapat mengkajinya secara kritis. Usha ke arah sana memang telah kami lakukan tetapi saya masih enggan untuk mengakui bahwa apa yang sudah banyak kami lakukan itu merupakan kajian tuntas dan telah mempunyai nilai terapan tentang kecerdasan emosi (Hasanat & Prawitasari, 1991, Prawitasari, 1992, Prawitasari & Martani, 1994, Prawitasari dkk., 1995, 1996, 1997, Prawitasari dalam proses penerbitan). Untuk itu paling tidak kajian yang disajikan dalam tulisan ini dapat disimak.

V. EMOSI DALAM PENELITIAN EMOSI

Emosi telah saya teliti sejak tahun 1989 terutama pengertian emosi melalui ekspresi wajah (Prawitasari, 1990, 1991, 1992). Kemudian dengan dana dari Bank Dunia dan Hibah Bersaing teman-teman dan saya mulai meneliti konsep emosi orang Indonesia (Prawitasari & Martani, 1994; Prawitasari dkk., 1995, 1996, 1997). Penelitian-penelitian tersebut masih berjangka panjang dan masih dalam proses menuju pada pengertian yang mendalam tentang emosi menurut orang Indonesia.

Istilah emosi itu sendiri sangat bermuatan budaya. Belum ditemukan kata Indonesia untuk emosi, karena kebanyakan mereka yang terlibat dalam penelitian kami tersebut menyebutkan

bahwa mereka mendengar kata emosi dari orang lain yang banyak bepergian. Sebagian besar orang Indonesia yang kami teliti menganggap itu sebagai hal yang sangat negatif dan menyangkut marah saja. Ada kata Indonesia yang mirip dengan emosi yaitu renjana. Dalam kamus Poerwodarminto (1982) renjana adalah gejala rasa hati yang kuat atau rindu, cinta, kasih, berahi. Nampak di sini renjana lebih khusus untuk gejala rasa yang berkaitan antara laki-laki dan perempuan daripada emosi yang lebih umum. Ketika kata renjana dikemukakan dalam seminar nasional hasil penelitian, banyak peserta menyatakan bahwa itu nama lagu bukan istilah pas untuk kajian ilmiah. Contoh ini menunjukkan bahwa kata emosi saja belum ada dalam bahasa Indonesia. Meskipun Heider (1991 dan komunikasi pribadi pada bulan Juli 1997) menggunakan istilah rasa, bagi saya emosi lebih berkaitan dengan rasa yang menyeluruh berikut perubahan fisiologis yang mungkin tidak banyak terjadi bila rasa saja digunakan.

Selain istilah ataupun kata-kata yang dapat digunakan untuk mengungkapkan emosi, ada lagi kendala yang perlu dipertimbangkan. Salah satu contoh adalah penelitian saya maupun penelitian teman-teman dan saya akhir-akhir ini. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa stimuli yang digunakan perlu untuk diuji lagi kualitas dan validitasnya. Dari penelitian-penelitian itu terlihat bahwa hanya ekspresi beberapa model saja dapat diartikan lebih baik oleh subjek. Ada beberapa stimuli yang perlu dipertanyakan validitasnya, terutama untuk gestur (Prawitasari, dalam proses penerbitan).

Dari penelitian-penelitian tersebut terlihat berbagai kelemahan yang perlu diperhatikan dalam mengartikan hasil penelitian lintas budaya. Perlu diperhatikan keterbatasan stimuli yang digunakan maupun pengartian tiap budaya terhadap emosi yang terlihat. Khususnya tentang pengartian emosi sedih dan takut perlu diperhatikan makna budaya setempat tentang kedua emosi itu. Timbul pertanyaan mengapa begitu sulit bagi penilai dari berbagai budaya untuk mengenal itu seperti yang terungkap pada hasil penelitian Prawitasari dkk. (1995). Dari apa yang diungkapkan dalam diskusi terlihat bahwa emosi sedih dan takut sangat pribadi. Hanya orang-orang tertentu saja boleh melihatnya. Mereka mengungkapkan kedua emosi itu di muka orang yang dipercayai terutama keluarga, sehingga ungkapan di muka umum perlu dikendalikan. Kedua emosi ini juga dinilai negatif sesuai dengan ajaran agama yang mereka anut. Mereka harus mengendalikannya dengan baik.

Di Amerika berbagai penelitian emosi telah diterbitkan terutama yang berkaitan dengan ekspresi wajah. Paling tidak ditemukan dua buku baru yang telah diterbitkan tentang itu. Satu buku diedit oleh James A. Russell & Jose Miguel Fernandez-Dols (1997), dan Paul Ekman & Erika Rosenberg (1997). Buku Russell & Fernandez-Dols berisi psikologi ekspresi wajah dan buku Ekman & Rosenberg terutama berisi berbagai penelitian terapan ekspresi spontan dengan menggunakan Facial Action Coding System (FACS). Dibandingkan dengan penelitian-penelitian dalam buku tersebut ataupun artikel-artikel dalam jurnal, apa yang telah kami lakukan itu masih jauh dari cukup. Masih perlu banyak penelitian, pengkajian, dan penulisan tentang hasil penelitian kami tersebut. Yang penting sekarang adalah apa yang bisa kita sumbangkan terhadap ilmu perilaku, karena pada dasarnya banyak potensi dapat digali di negara sendiri untuk disebarluaskan di dunia internasional. Misalnya sudah ada usaha untuk mengembangkan kepekaan rasa yang diperoleh dari ajaran-ajaran kejawaan untuk digunakan sebagai model kesehatan mental. Usaha ini sedang dilakukan oleh Nanik Prihartanti dari Universitas Muhammadiyah Solo untuk disertai dalam program doktrornya.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesan yang saya peroleh ketika membaca buku tentang kecerdasan emosi ini adalah keinginan Goleman untuk meyakinkan pembaca bahwa keterampilan emosi dapat dipelajari dan dapat memberikan manfaat bagi umat manusia. Kita akan lebih optimis bila dapat mengembangkan kecerdasan emosi tersebut, karena bila ingin mengembangkan kecerdasan otak saja, kita akan menghadapi kendala genetik. Dalam bukunya yang persuasif itu, Goleman mengutip berbagai peristiwa dan kasus berikut berbagai penelitian untuk menunjukkan betapa pentingnya konsep kecerdasan emosi ini. Buku populer ini memang enak dibaca dan membuai. Hanya saja kita perlu membaca secara kritis apa yang disodorkan oleh Goleman, karena beberapa acuan telah direvisi oleh penulisnya. Sering terjadi orang Indonesia laah dan menelan begitu saja apa yang ditulis oleh orang asing. Perlu pengkajian lebih mendalam dahulu dengan mengikuti perkembangan mutakhir penelitian di bidang itu. Perlu pula modifikasi pernyataan-pernyataan dalam skala pengukuran emosi yang diciptakan oleh orang lain apabila seseorang ingin menerapkannya, karena kemungkinan besar apa yang diungkapkan dalam pernyataan-pernyataan tersebut kurang pas dengan situasi dan budaya di Indonesia.

Sebetulnya dulu di Indonesia ada pelajaran untuk mencerdaskan emosi pelajar yaitu pelajaran budi pekerti. Hanya sayangnya pelajaran itu telah dihapus, tinggal pelajaran agama dan PMP yang kurang jelas hasilnya. Untuk itu nampaknya pelajaran budi pekerti di Indonesia perlu digalakkan lagi. Pelajaran agama saja nampaknya masih kurang menghasilkan manusia Indonesia yang peka akan kebutuhan orang lain. Ini terlihat dari perilaku anak-anak muda yang terlihat acuh tak acuh terhadap orang lain dan kurang sekali dalam sopan santunnya. Misalnya bila membuka pintu dan di belakangnya ada orang, ia akan melepaskan begitu saja tanpa mau menahan untuk orang berikutnya. Atau mempersilahkan orang yang lebih tua untuk dahulu, apalagi kalau antreannya panjang. Terkesan bahwa apa yang dilakukan adalah "*me first*". Bahkan meskipun sudah diberi pembatas orang tidak mau antri dengan tertib, tetapi menyelonong begitu saja tanpa menghiraukan orang lain. Terlihat pula perilaku-perilaku yang sangat mengabaikan kebutuhan bahkan hak orang lain, seperti perilaku sekelompok orang yang melakukan penjarahan, perusakan, perkosaan, bahkan pembunuhan terutama terhadap orang atau milik orang dari suku atau agama tertentu. Terutama saat krisis sekarang ini terlihat sekelompok manusia yang terkesan mengabaikan segala macam etika dalam kehidupan bersama. Memang belum tentu bahwa pelajaran budi pekerti akan dapat mengatasi semua itu, tetapi paling tidak pelajaran itu dapat menyadarkan dan membuat peka siswa betapa pentingnya pengendalian diri melalui etika kemanusiaan. Pelajaran budi pekerti juga dapat digunakan untuk mendewasakan cara berpikir dan berperasaan terutama dalam hubungan dengan orang lain. Hal ini juga perlu untuk mengantisipasi era demokrasi sekarang dan terutama di masa datang. Suasana demokratis membutuhkan keyakinan diri yang dilandasi oleh kematangan emosi untuk berbeda pendapat tanpa memporak-porandakan hubungan antar pribadi. Untuk itu nampaknya pelajaran pengendalian emosi atau pelajaran rasa sebagai bagian budi pekerti perlu dihidupkan lagi.

VII. KEPUSTAKAAN

Anastasi, A. & Urbina, S. 1997. Psychological testing (7th ed. International Edition). Singapore: Prentice Hall.

- Cooper, R.K. & Sawaf, A. 1997. *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations*. New York: The Berkley Publishing Group.
- Ekman, P. & Rosenberg, E. (Eds.). 1997. *What The Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using The Facial Action Coding System (FACS)*. New York: Oxford University Press.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: What it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 1996. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emotional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia.
- Hasanat, N.U. & Prawitasari, J.E. 1991. Kepekaan terhadap komunikasi nonverbal. *Jurnal Psikologi*, 1, 32 – 37.
- Heider, K.G. 1991. *Landscapes of emotion: Mapping three cultures of emotion in Indonesia*. New York: Cambridge University Press.
- Ledoux, J. 1996. *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. 1997. Dalam P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication*. New York: Basic Books.
- Ohman, A. & Soares, J.J.F. 1998. Emotion conditioning to masked stimuli: Expectancies for aversive outcomes following nonrecognized fear-relevant stimuli. *Journal of Experimental Psychology: General*, 127, 1, 69 – 82.
- Poerwadarminta, W.J.S. 1982. *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prawitasari, J.E. 1990. Ekspresi wajah untuk mengungkapkan emosi dasar manusia. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E. 1991. Reliabilitas alat pengungkap emosi dasar manusia. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E. & Martani, W. 1993 Kepekaan terhadap komunikasi nonverbal di antara masyarakat yang berbeda budaya. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., Adiyanti, M.G. 1995. Konsep emosi orang Indonesia: Pengungkapan dan pengartian emosi melalui komunikasi nonverbal di masyarakat yang berbeda latar budaya (Jawa dan Kalimantan). *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., Adiyanti, M.G. 1996. Konsep emosi orang Indonesia: Pengungkapan dan pengartian emosi melalui komunikasi nonverbal di masyarakat yang berbeda latar budaya (Sumatera). *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E., Martani, W., Adiyanti, M.G. 1997. Konsep emosi orang Indonesia: Pengungkapan dan pengartian emosi melalui komunikasi nonverbal di masyarakat yang berbeda latar budaya (Jawa, Bali, dan Lombok). *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J.E. (in press). Apakah gerak tangan dan tubuh selaras dengan emosi yang terlihat di wajah? *Jurnal Psikologi*.

- Prawitasari, J.E., (in press). Psikoneuroimunologi: penelitian antar disiplin psikologi, neurologi, dan imunologi, *Buletin Psikologi*.
- Prawitasari, J.E., (in press). Kualitas stimuli dalam penelitian emosi. *Jurnal Psikologi*.
- Russell, J.A. & Fernandez-Dols, J.M. (Eds.) 1997. *The psychology of facial expression*. New York: Cambridge University Press.
- Salovey, P. & Sluyter, D.J. 1997. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.