



Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli terhadap Kecerdasan Emosional

Siti Aisyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Perkawinan adalah sebuah institusi sosiobudaya dalam kebudayaan Melayu, yang berfungsi utama untuk melanjutkan generasi umat Melayu agar berkembang dan mengikuti sunatullah. Ini juga sejalan dengan konsep Tidak Melayu hilang di dunia. Begitu pentingnya perkawinan ini dalam kebudayaan Melayu, sehingga upacaranya sendiri memiliki tahapan-tahapan yang begitu rinci, unik, menarik, dan eksotik. Prosesi ini menuntut kesabaran dan kemampuan menyesuaikan diri dari kedua belah pihak, baik pasangan pengantin maupun keluarga kedua pasangan. Apabila tidak dilandasi dengan kecerdasan emosional yang tinggi maka tidak mustahil, kegagalan dan konflik akan terjadi sebelum pernikahan dilangsungkan. Tujuan dari studi ini adalah untuk melihat bahwa upacara adat perkawinan Budaya Melayu memiliki makna untuk melatih dan mengembangkan kecerdasan emosional. Metode yang digunakan adalah studi literatur tentang aspek-aspek kecerdasan emosional dengan mengkaitkan beberapa tahapan upacara perkawinan Budaya Melayu.

Kata Kunci: Makna, Upacara Adat Perkawinan, Budaya Melayu Deli. Kecerdasan Emosional

Abstract

Emotional intelligence is the individual's ability to monitor and control the feelings of self and others, and use those feelings to guide thoughts and actions. Marriage is a sociocultural institution in Malay culture, which serves primarily to continue the generation of the Malay people to grow and follow the sunatullah. This is also in line with the concept of No-Malay lost in the world. Once the importance of this marriage in Malay culture, so its own ceremony has stages that are so detailed, unique, interesting, and exotic. This procession demands patience and adaptability from both parties, both the couple and the couple's family. If not based on high emotional intelligence it is not impossible, failure and conflict will occur before the wedding took place. The purpose of this study is to see that the marriage ceremony of Malay Culture has a meaning to train and develop emotional intelligence. The method used is a study of literature on the aspects of emotional intelligence by linking several stages marriage ceremony Malay culture.

Key Words : Emotional intelligence, wedding ceremony

How to Cite: Aisyah, S. (2018). Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli terhadap Kecerdasan Emosional. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4 (1): 68-78.

*Corresponding author:

E-mail: nafeesa@staff.uma.ac.id

ISSN 2460-4585 (Print)

ISSN 2460-4593 (Online)

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional merupakan kapasitas manusiawi yang dimiliki oleh seseorang dan sangat berguna untuk menghadapi, memperkuat diri, atau mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih bersikap positif dalam merespon situasi yang kurang menyenangkan. Ia akan mampu bersikap tenang dan mampu mengelola emosinya meskipun situasi yang dihadapi sebenarnya dapat memancing kemarahan. Sebaliknya orang-orang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan bersikap agresif dan bahkan terkadang suka bertindak cepat yang kurang dipertimbangkannya terlebih dahulu.

Kecerdasan emosi sangat penting bagi tiap individu dalam menunjang kebahagiaan dan kesuksesan individu yang memiliki kecerdasan emosi, baik di tempat kerja, pergaulan hingga kehidupan keluarga. Menurut Goleman (2001) kecerdasan emosional (emotional intelligence) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain, seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial.

Kesadaran diri terdiri dari kesadaran emosi diri, penilaian pribadi, dan percaya diri. Pengaturan diri terdiri dari: pengendalian diri, dapat dipercaya, waspada, dan inovatif. Motivasi terdiri dari: dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif, dan optimis. Empati terdiri dari: memahami orang lain, pelayanan, mengembangkan orang lain, dan mengatasi keragaman. Keterampilan sosial terdiri dari: pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, serta kerja tim.

Saloney dan Mayer (dalam Suyatno, 2005) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan emosi sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi-emosi itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Disimpulkan sesuai dengan uraian menurut para ahli, kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi

sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor terdiri beberapa bagian yang saling mempengaruhi.

Banyaknya permasalahan yang timbul dan bahkan sering merasakan ketidakbahagiaan dalam hidup maupun kegagalan dalam karir sebagian besar bersumber dari rendahnya kecerdasan emosional. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Daniel Goleman (2009) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) berperan 80 persen bagi kesuksesan seseorang, sedangkan kecerdasan intelektual hanya 20 persen. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih berpeluang untuk bahagia dan sukses. Begitu pentingnya kecerdasan emosional ini sehingga sering diupayakan hal-hal untuk melatih dan membantu meningkatkan kecerdasan ini.

Banyaknya permasalahan yang timbul dan bahkan sering merasakan ketidakbahagiaan dalam hidup maupun kegagalan dalam karir sebagian besar bersumber dari rendahnya kecerdasan emosional. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Daniel Goleman (2009) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) berperan 80 persen bagi kesuksesan seseorang, sedangkan kecerdasan intelektual hanya 20 persen. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih berpeluang untuk bahagia dan sukses. Begitu pentingnya kecerdasan emosional ini sehingga sering diupayakan hal-hal untuk melatih dan membantu meningkatkan kecerdasan ini.

Kecerdasan emosi juga dapat terbentuk ketika mengikuti adat perkawinan suku Melayu Deli. Dalam budaya Melayu Deli tata cara perkawinan yang dilakukan memiliki ragam yang cukup banyak. Bahkan pada masa lalu tradisi yang dilakukan oleh calon pengantin Melayu Deli sangat beragam karena harus melewati serangkaian prosesi adat yang cukup panjang. Tercatat sekurangnya ada 27 tahapan yang harus dilalui oleh calon mempelai sebelum dan sesudah hari perkawinannya. Namun di masa sekarang-dimana segala sesuatunya ingin serba praktis, tetapi tetap tidak mengesampingkan nilai-nilai tradisi-maka rangkaian prosesi perkawinan lebih disederhanakan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Perkawinan adalah sebuah institusi sosiobudaya dalam kebudayaan Melayu, yang berfungsi utama untuk melanjutkan generasi umat Melayu agar berkembang dan mengikuti

sunatullah. Ini juga sejalan dengan konsep Tidak Melayu hilang di dunia. Begitu pentingnya perkawinan ini dalam kebudayaan Melayu, sehingga upacaranya sendiri memiliki tahapan-tahapan yang begitu rinci, unik, menarik, dan eksotik

Prosesi ini menuntut kesabaran dan kemampuan menyesuaikan diri dari kedua belah pihak, baik pasangan pengantin maupun keluarga kedua pasangan. Apabila tidak dilandasi dengan kecerdasan emosional yang tinggi maka tidak mustahil, kegagalan dan konflik akan terjadi sebelum pernikahan dilangsungkan. Oleh karena itu mengikuti prosesi pernikahan yang demikian panjang dapat melatih kecerdasan emosional bagi orang-orang yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

Seperti yang terjadi pada adat istiadat perkawinan suku Melayu Deli. Dalam budaya Melayu Deli tata cara perkawinan yang dilakukan memiliki ragam yang cukup banyak. Bahkan pada masa lalu tradisi yang dilakukan oleh calon pengantin Melayu Deli sangat beragam karena harus melewati serangkaian prosesi adat yang cukup panjang. Tercatat sekurangnya ada 27 tahapan yang harus dilalui oleh calon mempelai sebelum dan sesudah hari perkawinannya. Namun di masa sekarang-dimana segala sesuatunya ingin serba praktis, tetapi tetap tidak mengesampingkan nilai-nilai tradisi-maka rangkaian prosesi perkawinan lebih disederhanakan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Prosesi ini menuntut kesabaran dan kemampuan menyesuaikan diri dari kedua belah pihak, baik pasangan pengantin maupun keluarga kedua pasangan. Apabila tidak dilandasi dengan kecerdasan emosional yang tinggi maka tidak mustahil, kegagalan dan konflik akan terjadi sebelum pernikahan dilangsungkan. Oleh karena itu mengikuti prosesi pernikahan yang demikian panjang dapat melatih kecerdasan emosional bagi orang-orang yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosional

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) mendefinisikan emosi sebagai luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat serta keadaan dan reaksi psikologi dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan dan kecintaan.

Goleman (2003) menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan yang biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosional adalah hal-hal yang berhubungan dengan emosi. Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali di lontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire Amerika untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas itu antara lain adalah: empati (kepedulian), mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, bisa memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat (Shapiro, 2003).

Weisinger (2006) menyatakan bahwa kecerdasan emosional (Emotional intelligence) adalah penggunaan emosi secara cerdas, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakannya sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita sedemikian rupa sehingga hasil kita meningkat. Kecerdasan emosional di gunakan untuk kepentingan interpersonal (membantu diri kita sendiri) dan juga interpersonal (membantu orang lain). Menurut Goleman (2003), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan orang lain. Kemampuan ini saling berbeda dan melengkapi dengan kemampuan akademik murni, yaitu kognitif murni yang diukur dengan IQ.

Sedangkan menurut Cooper dan Sawaf (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Peter Salovey dan Jack Mayer dalam Stein dan Book (2002) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.

Menurut Hartini, Hawaim Machrus, Dewi Retno Suminar, dan Seger Handoyono (2001) kecerdasan emosional di definisikan sebagai kecakapan emosional yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, membedakan jenis emosi dan menggunakannya untuk mengarahkan pikiran dan perilakunya sendiri.

Howes dan Herald (1999) menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut Howes dan Herald menyatakan bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain (dalam Yuniani, 2010)

Menurut Wibowo (2002) kecerdasan emosional adalah kecerdasan untuk menggunakan emosi sesuai dengan keinginan, kemampuan untuk mengendalikan emosi sehingga memberikan dampak positif. Kecerdasan emosional dapat membantu membangun hubungan dalam menuju kebahagiaan dan kesejahteraan.

Sedangkan menurut Rissyo Melandy RM dan Nurna aziza (2006) kecerdasan emosional adalah kecerdasan untuk menuntut diri sendiri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, perlu diterapkan secara efektif negeri positif dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Menurut Mu'tadin (2002) terdapat tiga unsur penting kecerdasan emosional yang terdiri dari; kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri); kecakapan sosial (menangani suatu hubungan); dan ketrampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang di kehendaki pada orang lain)

Salovey dan Mayer dalam Goleman (2003) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Temuan David Wechsler (1958) dalam trisnawati dan suryaningsum (2003) mendefinisikan kecerdasan sebagai keseluruhan kemampuan seseorang untuk bertindak bertujuan, untuk berfikir rasional, dan untuk berhubungan dengan lingkungannya secara efektif.

Temuan Wechsler mengidentifikasi, selain aspek kognisi, aspek non-kognisi juga berpengaruh dalam mencapai keberhasilan hidup. Kematangan dan kedewasaan menunjukkan kecerdasan dalam hal emosi. Mayer, dalam Goleman (2003), menyimpulkan bahwa kecerdasan emosi berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman dari kanak-kanak hingga dewasa, lebih penting lagi bahwa kecerdasan emosional dapat dipelajari.

Aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional bukan merupakan lawan kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.

Menurut Dameria (2005), seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat dikenali melalui lima komponen dasar, yaitu self-awareness (pengenalan diri), self-regulation (penguasaan diri), self motivation (motivasi diri), empathy (empati) dan effective relationship (hubungan yang efektif).

Seseorang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dapat ditandai dengan hal-hal berikut: mempunyai emosi yang tinggi, cepat bertindak berdasarkan emosinya, dan tidak sensitif dengan perasaan orang lain. Orang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional tinggi, biasanya mempunyai kecenderungan untuk menyakiti dan memusuhi orang lain. Cooper dan Sawaf (2002) merumuskan kecerdasan emosional sebuah titik awal model empat batu penjur, yang terdiri dari kesadaran emosi, kebugaran emosi, kedalaman emosi, dan alkimia emosi. Goleman (2003) secara garis besar membagi dua kecerdasan emosional, yaitu kompetensi personal (pribadi) yang meliputi pengenalan diri (kesadaran diri), pengendalian diri (pengaturan diri), motivasi diri, dan kompetensi sosial yang terdiri dari empati dan ketrampilan sosial. Goleman mengadaptasi lima hal yang tercakup dalam kecerdasan emosional dari model Salovey dan Mayer.

Komponen kecerdasan emosional menurut Goleman, yaitu sebagai berikut :

1. Kecerdasan diri (Mengenali emosi diri)

Kesadaran diri adalah kemampuan merasakan emosi tepat pada waktunya dan kemampuan dalam memahami kecenderungan dalam situasi tersebut. Kesadaran diri menyatakan kemampuan seseorang menguasai reaksi pada berbagai peristiwa, tantangan, bahkan orang-orang tertentu (Bradberry dan Greaves, 2007). Menurut Weisinger (2006) kesadaran diri yang tinggi dapat memungkinkan seseorang untuk memonitor dan meneliti tindakan yang dilakukannya. Dengan tidak mempunyai kesadaran tinggi, seseorang tidak memiliki informasi yang memadai untuk dapat mengambil keputusan yang efektif.

Goleman (2003) menyatakan bahwa kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Pada tahap ini di perlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul pemahaman tentang diri. Kesadaran diri merupakan ketrampilan dasar yang vital untuk ketiga kecakapan emosi :

- a. Kesadaran emosi: mengetahui pengaruh emosi terhadap kinerja, dan mampu menggunakan nilai-nilai untuk memandu membuat keputusan.
- b. Penilaian diri secara akurat: mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri.
- c. Percaya diri: keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri.

2. Pengaturan diri (mengelola emosi)

Mengelola emosi berarti memahaminya, lalu menggunakan pemahan tersebut untuk menghadapi situasi secara produktif; bukannya menekan emosi dan menghilangkan informasi berharga yang di sampaikan oleh emosi kepada diri sendiri (Weisinger, 2006). Salovey dalam Goleman (2003) menyatakan bahwa mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi di katakan berhasil dikelola apabila: mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Menurut Goleman (2003) pengaturan diri adalah mengelola kondisi, implus, dan sumber daya diri sendiri. Kecakapan emosi utama dalam pengaturan diri adalah sebagai berikut: a) Pengendalian diri : mengelola emosi dan

impuls yang merusak dengan efektif; b) Dapat dipercaya : memelihara norma kejujuran dan integritas; Kehati-hatian dapat diandalkan dan bertanggungjawab dalam memenuhi kewajiban.; d). Adaptabilitas : keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan.; e) Inovasi: bersikap terbuka terhadap gagasan, pendekatan baru, dan informasi terkini; f) Motivasi (motivasi diri sendiri)

Menurut Siagian, 2004 dalam Yuniani (2010), motivasi adalah daya pendorong yang mengakibatkan seseorang anggota organisasi mau dan rela untuk mengerahkan kemampuan dalam bentuk keahlian dan ketrampilan tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang menjadi tanggung jawabnya dan menunaikan kewajibannya, dalam rangka pencapaian tujuan dan berbagai sasaran organisasi yang telah ditentukan sebelumnya. Motivasi dapat bersumber dari dalam diri seseorang (motivasi internal atau motivasi intrinsik), akan tetapi dapat pula bersumber dari luar diri orang yang bersangkutan (motivasi eksternal atau motivasi instrinsik).

Goleman (2003) menyatakan bahwa motivasi adalah kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan perahian sasaran. Penataan emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kecakapan emosi yang terdapat dalam motivasi adalah:

- a. Dorongan prestasi: dorongan untuk menjadi lebih baik atau memeuhi standar keberhasilan.
- b. Komitmen: menyesuaikan diri dengan sasaran kelompok atau perusahaan.
- c. Inisiatif: kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.
- d. Optimisme: kegigihan dalam memperjuangkan sasarn kendati ada halangan dan kegagalan.

3. Empati (Mengenali emosi orang lain)

Goleman (1995) dalam Mu'tadin (2002) berpendapat bahwa empati atau mengenal emosi orang lain di bangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat di pastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan

emosinya sendiri dapat di pastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

Sebenarnya, empati membuat seseorang lebih tegas dan sadar diri, karena empati memberi informasi yang kaya tentang orang lain dan hubungannya dengan mereka. Mengetahui perasaan orang lain membantu seseorang menghargai individualitasnya. Empati juga memotivasi dan mengilhami tindakan, menjadikannya sumber daya yang memberdayakan bagi kehidupan pribadi dan sosial (Segal, 2000) dalam Yuniani (2010)

Menurut Goleman (2003) empati adalah kecerdasan terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain. Pada tingkat yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain; pada tataran yang lebih tinggi, empati mengharuskan kita mengindra dan menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Ditataran yang paling tinggi, empati adalah menghayati masalah-masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat dibalik perasaan seseorang. Empati merupakan ketrampilan dasar untuk semua kecakapan sosial yang penting untuk bekerja.

Kecakapan-kecakapan ini meliputi:

- a. Memahami orang lain: mengindra perasaan dan perspektif orang lain, dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.
- b. Orientasi pelayanan: mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan pelanggan.
- c. Mengembangkan orang lain: mengindra kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka.
- d. Mengatasi keragaman: menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan bermacam-macam orang.
- e. Kesadaran politis: mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.

4. Ketrampilan sosial (membina hubungan)

Dasar dari semua hubungan adalah komunikasi. Tanpa komunikasi, entah itu bahasa isyarat, bahasa tubuh, atau percakapan tatap muka, tidak akan ada pertalian sehingga tidak ada hubungan interpersonal yang terjadi. Komunikasi membentuk koneksi, dan koneksi menghasilkan hubungan. Kemampuan berkomunikasi secara

efektif merupakan hal yang sangat penting bagi kecerdasan emosional, dan tidak terukur nilainya di dalam kehidupan (Weisinger, 2006).

Menurut Goleman (1988) dalam Suryanti dan Ika (2004) ketrampilan sosial merupakan aspek penting dalam Emosional Intelligence. Ketrampilan sosial bisa di peroleh dengan banyak berlatih. Salah satu kunci ketrampilan sosial adalah seberapa baik atau buruk seseorang mengungkapkan perasaannya sendiri. Oleh sebab itu, untuk dapat menguasai ketrampilan untuk berhubungan dengan orang lain (ketrampilan sosial) di butuhkan kematangan dua ketrampilan emosional yang lain, yaitu pengendalian diri dan empati.

Goleman (2003) menyatakan bahwa seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan ketrampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki ketrampilan, seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

Ketrampilan sosial intinya adalah seni menangani emosi orang lain merupakan dasar bagi beberapa kecakapan, yaitu antara lain:

- a. Pengaruh: menerapkan taktik persuasi secara efektif.
- b. Komunikasi: mengirimkan pesan secara jelas dan meyakinkan.
- c. Manajemen konflik: merundingkan dan menyelesaikan perbedaan pendapat.
- d. Kepemimpinan: menjadi pemandu dan sumber ilham.
- e. Katalisator perubahan: mengawali, mendorong, atau mengelola perubahan.
- f. Membangun ikatan: menumbuhkan hubungan yang instrumental.
- g. Kolaborasi dan kooperasi: bekerja sama dengan orang lain menuju sasaran bersama.
- h. Kemampuan tim: menciptakan sinergi dalam kerja sama meraih sasaran kelompok.
- i. Sedikit berbeda dengan pendapat Goleman, menurut Tridhonanto (2009) aspek kecerdasan emosi adalah:
- j. Kecakapan pribadi, yakni kemampuan mengelola diri sendiri.
- k. Kecakapan sosial, yakni kemampuan menangani suatu hubungan.
- l. Keterampilan sosial, yakni kemampuan menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek-aspek kecerdasan emosional dari Goleman meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009) yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga.

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Menurut Le Dove (Goleman 1997) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Fisik.

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu system limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

b. Konteks.

Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.

c. Sistem limbik.

Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu ada amygdala yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.

d. Psikis.

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

Meningkatkan dan Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dapat dilatih, dikembangkan, dan ditingkatkan. Emosi bukanlah suatu karakter yang dimiliki atau yang tidak dimiliki. Kita dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan mempelajari dan melatih ketrampilan serta kemampuan yang menyusun

kecerdasan emosional. Weisinger (2006) mempunyai cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional kita dengan:

- a. Mengembangkan kesadaran tinggi, dapat memonitor diri sendiri, mengamati tindakan dan mempengaruhi demi kebaikan kita.
- b. Mengelola emosi berarti memahaminya, lalu menggunakan pemahaman tersebut untuk menghadapi situasi secara produktif; bukannya menekan emosi dan menghilangkan informasi berharga yang disampaikan oleh emosi kepada kita.
- c. Memotivasi diri sendiri, adalah pencurahan tenaga pada suatu arah tertentu untuk sebuah tujuan spesifik. Di dalam konteks kecerdasan emosional, ini berarti menggunakan sistem emosional untuk memfasilitasi keseluruhan proses dan menjaganya tetap berlangsung.

Anthony (2004) menyajikan program untuk meningkatkan kecerdasan emosional menuju pintu kesuksesan dengan lima langkah berikut:

- a. Awareness (kesadaran), menyesuaikan dengan kekuatan dan kelemahan alami; meneliti bagaimana dampak kepribadian seseorang terhadap orang lain; dan menyadari emosi.
- b. Restraint (pengekangan diri), mengidentifikasi emosi negatif yang dapat merusak hubungan; serta menyiapkan tanggapan rasional yang akan mengekang emosi.
- c. Resilience (daya pemulihan). Belajar mengembangkan sifat optimistis, gigih; mengenali sumber sesungguhnya dari keputusan; dan menerima motivator intrinsik.
- d. Other (empaty) / lain-lain (empati). Perasaan dan motif yang tajam; mengembangkan radar emosional; dan belajar untuk menjadi pendengar dan pengamat yang lebih baik.
- e. Working with other (building rapport) / bekerja sama dengan orang lain (membina hubungan). Berkomunikasi; menyelesaikan konflik; dan belajar menjalin hubungan dan kepemimpinan orang lain.

Satu lagi cara menerapkan dan mengembangkan EQ yang dirumuskan oleh John Gottman dalam Nggermanto (dalam Yuniani 2010) langkah-langkah ini sangat praktis dan efektif untuk membina kerjasama dan saling pengertian baik dengan teman, siswa, anak-anak, dan lain-lain. Langkah-langkah itu adalah menyadari emosi anak,

mengakui emosi sebagai kesempatan, mendengarkan dengan empati, mengungkapkan nama emosi, membantu menemukan solusi dan menjadi teladan.

Prosesi Pernikahan Melayu Deli

Pada masyarakat Melayu Deli, peristiwa perkawinan mendapatkan banyak tempat yang tinggi dalam adat istiadat. Bila sebuah keluarga mencapai usia "pantas" dan telah memenuhi syarat dalam ajaran Islam maka ia disarankan untuk segera memasuki gerbang perkawinan.

Bahkan pada masa lalu tradisi yang dilakukan oleh calon pengantin Melayu Deli sangat beragam karena harus melewati serangkaian prosesi adat yang cukup panjang. Tercatat sekurangnya ada 27 tahapan yang harus dilalui oleh calon mempelai sebelum dan sesudah hari perkawinannya. Namun di masa sekarang-dimana segala sesuatunya ingin serba praktis, tetapi tetap tidak mengesampingkan nilai-nilai tradisi-maka rangkaian prosesi perkawinan lebih disederhanakan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Berikut beberapa prosesi adat perkawinan yang masih terus dilestarikan oleh masyarakat Melayu Deli (dalam Ramlan Damanik)

Masyarakat Melayu Deli mempunyai tata cara perkawinan terdiri dari 27 bagian yaitu: Merintis; Risik kecil; Jamu sukut; Risil besar; Meminang; Naik emas; Ikat janji; Akad nikah; Malam berhinai curi; Malam berhinai kecil; Malam berhinai besar; Mengantar pengantin laki-laki; Hempang pintu; Bersanding; Tepung tawar; Tepung tawar; Cemetuk; Makan nasi hadap-hadapan; Serah terima pengantin laki-laki kepada keluarga pengantin perempuan; Mandi berdimbar; Sembah keliling; Malam bersatu; Naik halangan (naik lepas pantang); Meminjam kedua pengantin oleh pihak keluarga laki-laki kepada pihak keluarga perempuan; Memulangkan kedua pengantin kembali oleh pihak keluarga laki-laki kepada pihak keluarga pengantin perempuan; Naik sembah besar; dan Pengantin pindah kerumah sendiri

Pada zaman dahulu kedua puluh tujuh bagian adat istiadat perkawinan ini harus dilalui satu persatu, tetapi pada zaman sekarang ini prosesi ini sudah lebih disederhanakan namun ketika ingin melakukan upacara pernikahan yang mengikuti adat Melayu Deli tetap mengikuti

beberapa prosesi yang ada dan terdapat makna dalam setiap prosesinya.

Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli Terhadap Kecerdasan Emosional

Manusia sebagai makhluk berbudaya mengenal adat istiadat perkawinan yang dipatuhi dalam kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan suatu perkawinan. Adat istiadat perkawinan dalam suatu masyarakat berfungsi sebagai pedoman tingkah laku dalam melaksanakan upacara perkawinan. Perkawinan merupakan salah satu tahap inisiasi dalam daur kehidupan manusia yang sangat penting. Melalui perkawinan seseorang akan mengalami perubahan status, yakni dari status bujangan menjadi berkeluarga, dengan demikian pasangan tersebut diakui dan diperlukan sebagai anggota penuh dalam masyarakat. Setiap upacara perkawinan itu begitu penting baik bagi yang bersangkutan maupun bagi anggota kekerabatan kedua belah pihak pengantin. Oleh karena itu dalam proses pelaksanaannya harus memperhatikan serangkaian aturan atau tata cara biasanya sudah ditentukan secara adat yang berdasarkan kepada hukum-hukum agama.

Untuk dapat mengikuti serangkaian kegiatan adat dalam upacara perkawinan tersebut diperlukan kesiapan dan kecerdasan emosional yang tinggi. Orang-orang yang terlibat didalamnya harus memiliki kemauan untuk mengikuti peraturan dan prosedur yang ada. Mereka harus dapat saling bekerjasama untuk mendapatkan keberhasilan terhadap tujuan dari upacara yang dilakukan, saling mengisi dan memberikan masukan, menerima perintah dan kepemimpinan orang lain dengan sikap yang terbuka dan mampu menekan ego dan emosinya walaupun dihadapkan dengan kegiatan yang membutuhkan waktu yang panjang.

Hal - hal yang dikemukakan diatas merupakan beberapa ciri dari kecerdasan emosional karena dalam melakukan serangkaian kegiatan yang melibatkan dua keluarga yang berasal dari latar belakang kehidupan yang berbeda dibutuhkan kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan emosi dengan kondisi yang dihadapi.

Upacara perkawinan yang dilaksanakan dalam budaya Melayu Deli, merupakan tradisi adat yang masih dipertahankan sampai saat ini. Dalam

kegiatan pelaksanaan tersebut selain mengikuti adat istiadat yang berlaku, juga memiliki makna untuk melatih kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang terbentuk adalah :

1. Kemampuan memahami tentang nilai-nilai yang terkandung dalam setiap prosesi yang dilakukan.

Makna yang terdapat di dalam setiap prosesi adalah ungkapan kebahagiaan dari tuan rumah kepada tamu yang datang serta tidak lupa mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT serta memanjatkan doa agar pertemuan yang dilaksanakan diberkati-Nya. Menurut adat istiadat masyarakat Melayu Deli setiap prosesi menggambarkan harapan dan doa semoga kedua mempelai mampu menjalani kehidupan berumah tangga sesuai dengan sunnah Rasulullah dan mampu membentuk rumah tangga yang sakinah, mawaddah warohmah.

2. Kemampuan dalam melatih kesabaran ketika harus menjalani prosesi yang membutuhkan waktu yang panjang

Banyaknya prosesi yang harus dijalani dalam upacara perkawinan tersebut dapat membuat ketidaknyamanan dan tidak jarang akan meninggalkan kegiatan tersebut meskipun upacara belum usai. Ditambah lagi faktor lingkungan fisik yang terkadang kurang mendukung pelaksanaan kegiatan tersebut. Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan tetap setia dan tidak mengeluh walaupun dihadapkan dengan berbagai hambatan dan proses yang panjang.

3. Kemampuan menyesuaikan diri antara dua keluarga yang berasal dari latar belakang kehidupan yang berbeda baik secara sosial, ekonomi dan budaya

Pernikahan melibatkan dua keluarga antara pihak pria dan pihak wanita. Ketika terjadi kesepakatan untuk melakukan pernikahan maka yang membentuk ikatan bukan hanya pribadi pria dan wanitanya saja, tetapi juga mengikat antara keluarga kedua belah pihak. Walaupun masing-masing berbeda dari segi pola pikir, ekonomi, budaya dan pemahaman tetapi ketika terjadi pernikahan maka perbedaan tersebut harus dapat melebur menjadi persamaan. Dengan adanya upacara perkawinan dalam budaya Melayu Deli maka kedua belah pihak harus saling menyesuaikan diri dan saling mengenal keluarga masing-masing. Hal ini sudah dimulai dari tahap

merisik. Kedua keluarga saling mengenal dan saling menerima untuk menjadi satu keluarga besar.

4. Kemampuan dalam menerima masukan, pendapat dan kepemimpinan orang lain

Dalam pelaksanaan upacara pernikahan tersebut banyak hal-hal yang harus dilakukan dan hal ini melibatkan pemikiran dan pendapat dari masing-masing orang yang semuanya untuk mencapai keberhasilan dan kelancaran upacara pernikahan. Untuk mencapai tujuan tersebut maka semua pihak harus saling memberikan sumbangan saran dan pemikiran serta dapat mengikuti arahan dari orang lain yang dianggap memahami dan dituakan untuk menjadi penanggungjawab dalam upacara tersebut.

5. Kemampuan berempati terhadap perasaan dan keinginan orang lain

Pada dasarnya manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan dari orang lain, bahkan bisa dikatakan bahwa manusia hidup tergantung dengan orang lain. Manusia tidak bisa melakukan segala hal sendirian, tidak bisa dipungkiri pasti akan selalu membutuhkan bantuan dari orang lain. Dan pada dasarnya pula setiap manusia memiliki perasaan untuk saling menolong dan saling membantu satu sama lain. Artinya setiap manusia saling memperdulikan satu sama lain. Upacara pernikahan adat Melayu Deli tidak akan bisa terlaksana tanpa adanya rasa saling tolong menolong, saling memahami dan saling bertoleransi terhadap orang lain.

6. Kesiapan mengikuti aturan dan prosedur yang diberikan dalam pelaksanaan upacara pernikahan

Dalam setiap kegiatan pasti ada yang namanya aturan dan norma-norma termasuk dalam upacara pernikahan dari budaya manapun. Setiap kegiatan harus mengikuti tata cara yang sudah disusun sedemikian rupa dan merupakan keharusan bagi semua orang yang terlibat didalam kegiatan tersebut untuk menjalankan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan. Walaupun terkadang ada hal yang dirasa kurang sesuai dengan pemikirannya, tetapi ketika berada dalam lingkup kegiatan dimana dirinya berada sebagai bagian dalam pelaksanaan kegiatan upacara pernikahan maka setiap langkah dan tindakan harus sesuai dengan prosedur dan aturan yang sudah disepakati bersama.

7. Kemampuan untuk bekerjasama dalam mencapai keberhasilan upacara yang dilakukan.

Dalam hal apapun, manusia tidak akan bisa hidup sendiri tanpa adanya orang lain. Setiap orang akan saling membutuhkan dan saling bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama. Dalam upacara perkawinan Melayu Deli, kerjasama akan sangat dibutuhkan dan tanpa adanya saling bekerjasama maka kegiatan upacara pernikahan tidak akan dapat berjalan dengan baik. Dari awal tahap perkawinan sampai tahap akhir kegiatan, kerjasama antar pribadi dan keluarga sangat dibutuhkan dan setiap orang yang terlibat didalamnya harus dapat saling menyesuaikan diri baik secara pemikiran, pribadi maupun perilaku.

SIMPULAN

Kecerdasan emosi sangat penting bagi tiap individu dalam menunjang kebahagiaan dan kesuksesan individu yang memiliki kecerdasan emosi, baik di tempat kerja, pergaulan hingga kehidupan keluarga. Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat di kenali melalui lima komponen dasar, yaitu self-awareness (pengenalan diri), self-regulation (penguasaan diri), self motivation (motivasi diri), empathy (empati) dan effective relationship (hubungan yang efektif). Upacara perkawinan yang dilaksanakan dalam budaya Melayu Deli, merupakan tradisi adat yang masih dipertahankan sampai saat ini. Dalam kegiatan pelaksanaan tersebut selain mengikuti adat istiadat yang berlaku, juga memiliki makna untuk melatih kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Yuniani, A. (2010), Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akutansi, Skripsi
- Cooper, R, K dan A. Sawaf, (2002), Executive EQ; Kecerdasan Emosi Dlam Kepemimpinan dan Organisasi, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Dameria, (2005), Pentingnya Pendidikan Kecerdasan Emosional. www.ganeca.blogspot.com.
- Daud, F, (2012), Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo, Jurnal

- Pendidikan Dan Pembelajaran, Volume 19, Nomor 2,
- Goleman, D, (2000). *Working with Emotional Intelligence* (Terjemahan Alex Kantjono W). Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
-, (2003). *Emotional Intelligence* (Terjemahan T Hermaya). Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- (2001). *Emotional Intelligence* (Terjemahan T Hermaya). Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
-, (2006). *Emotional Intelligence* (Terjemahan T Hermaya). Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hartini. Machrus, H, Suminar, D.R, Handoyo, S, (2001). Peran Pola Permainan Sosial Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak, *Jurnal Penelitian Dinamika Sosial* Vol. 2 No. 1 66-72.
- Muktadin, Z. (2002). *Mengenal Kecerdasan Emosional*, <http://www.epsikologi.com>
- Aziza, N. & Melandy, R. (2006), "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi" *Simposium Nasional Akuntansi IX*. Padang
- Ramlan Damanik, Fungsi Dan Peranan Upacara Adat Perkawinan Masyarakat Melayu Deli, library.usu.ac.id
- Shapiro, L.E. (2003, *Mengajarkan Emosional Intelligence pada anak*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Howard, Stein, S. J. (2002), *Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Kaif, Bandung
- Suryaningsum, dkk, (2004), "Pengaruh Pendidikan Tinggi Akuntansi Terhadap Kecerdasan Emosional" , *Simposium Nasional Akuntansi VII*, Denpasar Bali, 2-3 Desember 2004, Hal. 359-376.
- Sari, T.D. & Widyastuti, A. (2015), Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri, *Jurnal Psikologi*, Volume 11 Nomor 1
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, (2002), *Kamus Besar Bahasa Indonesia* , Balai Pustaka, Jakarta
- Trisnawati, I.L dan Suryaningsum, S, (2003), "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi" *Simposium Nasional Akuntansi VI*, Surabaya 16-17 Oktober 2003, Hal. 1073-1091.
- Weisinger, H., (2006), *Emosional Intelligence at Work: Pemandu Pikiran dan Perilaku Anda Untuk Meraih Kesuksesan*, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta
- Wibowo, B. S, (2002), *Sharpeninh our Conceptand Tools*, PT Syamil Cipta Media, Bandung.
- Wiratih, A. (2017), Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kebahagiaan Pernikahan Pada Istri Yang Bekerja , *Psikoborneo*, : ISSN 2477, ejournal.psikologi.fisip.unmul.ac.id