

ISSN: 1411-917X

MEMBANGUN PESONA KELUARGA

FAMILIA

NO. 111 TAHUN 14 SEPTEMBER 2004

**Berkompetisi
sehat,
Perluah Dilatihkan Sejak Dini?**

MAJALAH KELUARGA BULANAN

Rp 8.000,00

FAMILIA

Pemimpin Umum/Perusahaan
Ag. Sarwanto, S.J.

Wakil Pemimpin Umum/Perusahaan
YB. Priyanahadi

Pemimpin Redaksi
Mg. Sulistyorini

Redaktur Pelaksana
F.X. Warindrayana

Redaksi
Ch. Triharini, Prabandani Retno Y.

Sekretaris Redaksi
Rosalia Tri Atmini

Fotografer
Stefanus Dobby

Artistik
Yudhotomo Erawan

Redaktur Ahli
Fl. Subroto Widjojo, I. Wignyasumarta,
GP. Sindhunata, MG. Adiyanti,
Limas Sutanto, ML. Oetomo,
BM. Titisari Isdwi Putranti,
Lusia Pratidarmanastiti,
Priyo Widiyanto, FX. Supri Harsono

Promosi dan Iklan
Agung Prabowo, Lenna Selvi L.

Distribusi/Sirkulasi
Filipus Bino

Alamat Redaksi
Jl. Cempaka 9, Deresan,
Yogyakarta 55281
Telp.(0274) 588783;
Fax (0274) 563349
E-Mail:familia@kanisiusmedia.com
Kotak Pos 1125/Yk, Yogyakarta 55011
INDONESIA

Rekening
BCA Rek. No. 037-1735-444
a.n. Yayasan Kanisius
Giro Pos Rek. No. J-126, Yogyakarta

Penerbit
Yayasan Kanisius

Pencetak
Percetakan Kanisius

ISSN: 1411-917-X

Redaksi menerima kiriman naskah dan foto untuk rubrik di luar rubrik Ruang Utama. Naskah dan foto yang tidak dimuat akan dikembalikan bila disertai prangko secukupnya.

NUANSA	
Putaran yang Sempurna	1
RUTAMA	
Ambisi Orang Tua Agar Anak Menang	4
Arti Sebuah Kemenangan	7
Mendengarkan Cerita Anak-Anak tentang Franklin	10
Sikap Kompetitif, Perlukah Dikembangkan?	13
Memaknai Sebuah Kegagalan	16
Empati pada yang Kalah, Perlukah?	19
Melatih Anak Menerima Keberhasilan dan Kegagalan Secara Proporsional.....	22
BILIK	
Haruskah Perkawinan Kami Berakhir?	25
BERANDA	
29	
PESONA	
Tenggelam dalam Ketentraman Vihara Buddhagaya Watugong	31
GAZEBO	
Nikita, Menyanyi untuk Tuhan	34
PERJALANAN	
Menikmati Renyahnya Si Kuku Macan	35
SAPA PEMBACA	
39	
VALET	
Terapi Pijat untuk Bayi	40
BUAH HATI	
Malas Mengerjakan PR	42
LENSA MEDIA	
Memilih VCD untuk Anak, Gampang-Gampang Susah	43
TAMAN ANAK	
Ketika Anak Terjangkit "Stres Pendidikan"	44
TAMAN REMAJA	
Konflik dengan Orang Tua	47
CERMIN	
Jatuh Hati pada Teman Sekantor	50
TIRAI	
Karangrejek, Dilema "Dusun Pengemis"	53
KORIDOR	
Siapa Aku, Ibu?	56
JENDELA	
Bu Kasur, "Saya Hanya Ingin Dekat dengan Dunia Anak"	60
DAPUR	
Roll Cake Ragout	63
KAFE	
Pohon Silsilah Keluarga bagi Si Kecil	64
GALERI	
Belajar Mengelola Uang Sejak Dini	66
Pameran Tjap Petroek, Bukan Sekadar Nostalgia	67
LENTERA	
Kompetitif	68

Empati pada yang Kalah, Perlukah?



Kompetisi selalu menghasilkan kalah dan menang

Kemenangan dalam sebuah kompetisi dapat meningkatkan perasaan mampu dalam diri dan penghargaan terhadap diri. Sebaliknya, kekalahan dapat mengakibatkan perasaan tidak mampu, gagal, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Apalagi untuk anak-anak yang belum dapat memahami situasi dan kondisi secara luas seperti orang dewasa. Itulah sebabnya beberapa pemerhati anak tidak

terlalu setuju dengan konsep kompetisi sebagai sarana meraih sukses. Idealnya kesuksesan dapat dicapai tanpa kegagalan orang lain. Meskipun demikian, dunia sekarang ini rasanya tidak bisa lepas dari situasi kompetisi. Kompetisi dilakukan pada semua tingkat dari anak sampai dewasa dan pada sebagian besar aspek kehidupan seperti seni, olahraga, pelajaran akademis, dan sebagainya.

Kompetisi memang tak terhindarkan. Oleh karenanya, kompetisi mesti dirancang dan dilakukan

Dio selalu menang setiap kali ikut lomba melukis. Suatu ketika Dio kalah, ia begitu kecewa. Berhari-hari ia diam saja dan malas makan. Berbeda sekali saat ia menang. Ia begitu senang dan memandangi dirinya lebih tinggi dibanding teman-teman yang kalah.

sedemikian rupa sehingga akibat-akibat buruk kompetisi dapat diminimalkan. Dalam hal ini, orang tua dapat mengambil peran agar kompetisi yang diikuti anak tidak terlalu menimbulkan efek yang merugikan. Orang tua dapat membantu memberikan dukungan yang tepat pada anak yang kalah ataupun menang. Pada anak yang kalah, tentu saja dukungan diberikan agar kekecewaan anak tidak berujung pada perasaan diri tak mampu. Pada anak yang menang, selain diberi pujian, orang tua dapat membantu anak untuk tidak lupa diri atau menjadi sombong.

Kekalahan yang dialami Dio setelah beberapa kali menang ternyata menimbulkan kekecewaan yang mendalam. Dio tentu saja boleh kecewa karena ia kalah, tetapi orang tuanya dapat membantunya agar tidak terlalu larut dalam kekecewaan. Bahkan,

Empati pada yang Kalah, Perlukah?



Kompetisi selalu menghasilkan kalah dan menang

Kemenangan dalam sebuah kompetisi dapat meningkatkan perasaan mampu dalam diri dan penghargaan terhadap diri. Sebaliknya, kekalahan dapat mengakibatkan perasaan tidak mampu, gagal, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Apalagi untuk anak-anak yang belum dapat memahami situasi dan kondisi secara luas seperti orang dewasa. Itulah sebabnya beberapa pemerhati anak tidak

terlalu setuju dengan konsep kompetisi sebagai sarana meraih sukses. Idealnya kesuksesan dapat dicapai tanpa kegagalan orang lain. Meskipun demikian, dunia sekarang ini rasanya tidak bisa lepas dari situasi kompetisi. Kompetisi dilakukan pada semua tingkat dari anak sampai dewasa dan pada sebagian besar aspek kehidupan seperti seni, olahraga, pelajaran akademis, dan sebagainya.

Kompetisi memang tak terhindarkan. Oleh karenanya, kompetisi mesti dirancang dan dilakukan

Dio selalu menang setiap kali ikut lomba melukis. Suatu ketika Dio kalah, ia begitu kecewa. Berhari-hari ia diam saja dan malas makan. Berbeda sekali saat ia menang. Ia begitu senang dan memandangi dirinya lebih tinggi dibanding teman-teman yang kalah.

sedemikian rupa sehingga akibat-akibat buruk kompetisi dapat diminimalkan. Dalam hal ini, orang tua dapat mengambil peran agar kompetisi yang diikuti anak tidak terlalu menimbulkan efek yang merugikan. Orang tua dapat membantu memberikan dukungan yang tepat pada anak yang kalah ataupun menang. Pada anak yang kalah, tentu saja dukungan diberikan agar kekecewaan anak tidak berujung pada perasaan diri tak mampu. Pada anak yang menang, selain diberi pujian, orang tua dapat membantu anak untuk tidak lupa diri atau menjadi sombong.

Kekalahan yang dialami Dio setelah beberapa kali menang ternyata menimbulkan kekecewaan yang mendalam. Dio tentu saja boleh kecewa karena ia kalah, tetapi orang tuanya dapat membantunya agar tidak terlalu larut dalam kekecewaan. Bahkan,

bimbingan dapat diberikan sejak Dio memperoleh kemenangan. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar anak tidak menjadi lupa diri saat memperoleh kemenangan adalah anak diajak untuk memperhatikan rivalnya. Anak dilatih untuk dapat memberikan empati pada rivalnya yang kalah.

Perlunya empati dalam kompetisi

Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan merespons dengan emosi yang sesuai. Jika anak yang menjadi rival Dio mengerti bahwa Dio begitu kecewa tetapi menyalaminya dengan senyum kemenangan, berarti anak tersebut belum bisa menunjukkan empati pada Dio. Empati artinya ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain.

Orang tua perlu mengajarkan empati pada anak-anaknya karena empati merupakan motivator penting untuk perilaku menolong. Yang menjadi pertanyaan adalah apakah empati perlu juga dilakukan dalam situasi kompetisi? Bukankah dalam kompetisi kita tak perlu menolong rival kita?

Hasil sebuah kompetisi adalah kemenangan dan kekalahan. Pesan yang tersirat dari sebuah kompetisi adalah kesuksesan dapat dicapai dari kegagalan orang lain. Kemampuan empati dapat melembutkan efek kompetisi yang keras. Kemampuan empati ini berguna bagi yang memberi maupun yang diberi empati. Bagi anak yang kalah, empati yang diberikan kepadanya bermanfaat untuk membesarkan hati dan meredakan perasaan-perasaan tidak menyenangkan seperti minder atau permusuhan akibat kekalahannya. Misalnya, empati yang ditunjukkan dengan kata-kata,



"Kamu kecewa, ya. Lukisanmu tadi juga bagus kok." Bagi anak yang menang, pemahaman terhadap perasaan anak yang kalah dapat berfungsi sebagai kontrol agar anak tidak sombong atau lupa diri.

Keterampilan menunjukkan empati dapat juga sebagai sarana penyadaran bahwa dalam sebuah kompetisi selalu ada peluang untuk menang dan kalah. Sehingga, anak tidak perlu merasa sombong jika menang dan kecewa berlebihan jika kalah. Kata-kata empatik yang dapat menjadi sarana penyadaran tersebut misalnya saat anak menang, ia dapat menunjukkan empati sekaligus penghiburan pada teman yang kalah dengan menyalami sambil berkata, "Kamu kecewa sekarang, tetapi kekalahan adalah kemenangan yang tertunda kan ..." atau "Setelah ini tentunya kamu akan belajar lebih giat dan kamu akan menjadi saingan terberatku nanti."

Pada ilustrasi di atas, Dio kurang menyadari bahwa ia memiliki peluang untuk menang

dan kalah dalam sebuah lomba, sehingga kemenangan membuatnya sombong dan merasa diri lebih tinggi dari teman-temannya. Hal ini menjadikan Dio tidak siap mental untuk kalah sehingga saat ia kalah, sangat sulit baginya menerima kekalahannya itu.

Mengajarkan empati pada anak

Kemampuan anak dalam memahami emosi orang lain sebenarnya muncul sejak anak masih bayi. Bayi bisa mengerti ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh orang yang merawatnya. Pada usia 1-2 tahun, seiring dengan perkembangan bicara dan bahasa anak, respons empatik akan mulai terlihat. Semakin bertambahnya usia anak, maka pemahaman terhadap emosi orang lain juga semakin meningkat. Meskipun demikian, orang tua atau pengganti orang tua perlu juga mengajarkan empati ini pada anak-anak mereka.

Beberapa penelitian di Amerika menunjukkan bahwa intervensi orang tua saat anak menun-

jukkan emosi yang tidak tepat pada orang lain dapat memprediksi kemampuan empati yang tinggi pada anak. Sedangkan orang tua yang kasar dapat menghambat perkembangan empati anak.

Cara-cara konkret mengajarkan empati dalam kehidupan sehari-hari dapat menggunakan berbagai media, sebagai berikut.

- Televisi. Orang tua dapat memilihkan tayangan-tayangan yang dapat merangsang belas kasih anak. Misalnya, anak diajak menonton film yang mengisahkan tentang penderitaan anak miskin atau anak yang sedih karena dinakali temannya. Pendampingan orang tua penting dalam hal ini.
- Buku cerita. Orang tua dapat membacakan anak-anak cerita yang menggambarkan dinamika emosi atau perasaan tokoh-tokohnya. Dari sini anak diharapkan mampu memahami perasaan orang lain meski anak tidak mengalami sendiri

peristiwa yang menimpa orang tersebut.

- Aktivitas harian. Anak diajak memerhatikan anak lain yang kekurangan, atau dalam interaksi dengan saudaranya, orang tua dapat mengajarkan pada anak untuk memahami perasaan saudara. Contohnya saat saudara si anak sedih atau kecewa, anak dilatih untuk berempati dengan menanyakan, "Apakah kamu sedih/kecewa?"
- Perilaku orang tua sendiri. Penting sekali bagi orang tua untuk memberikan contoh sikap dan perilaku empatik pada anak-anaknya, entah itu empati pada orang lain atau pada anak-anaknya sendiri. Syarat utama dalam perilaku empati adalah kesediaan untuk mendengar. Anak yang merasa didengarkan oleh orang tuanya akan merasa bahwa dirinya dipahami. Selanjutnya, anak pun akan mampu mendengar dan memerhatikan orang lain.

Jika orang tua mendidik anaknya untuk dapat menunjukkan empati pada orang lain, maka tidak terlalu sulit untuk mengajarkan anaknya berempati pada anak yang kalah dalam suatu kompetisi. Secara khusus orang tua dapat melatih keterampilan empati pada anak sesuai tingkat perkembangannya. Berjabat tangan adalah cara yang paling sederhana yang bisa diajarkan oleh orang tua pada anak di semua tingkat usia. Melatih anak untuk bisa merespons dengan kata-kata tertentu juga dapat dilakukan orang tua sesuai dengan tingkat penguasaan bicara atau bahasa anak. Contohnya, mengajari anak berusia 3 tahun untuk mengatakan "kekalahan adalah keberhasilan yang tertunda" pada rivalnya yang kalah, tentunya tidak pas karena kalimat ini belum bisa mereka pahami.

Mengajarkan empati pada yang kalah saat anak memperoleh kemenangan dalam sebuah kompetisi bukan berarti melarang anak untuk merasa senang karena kemenangannya. Pujian tetap perlu diberikan, tetapi ajakan untuk berempati dengan sendirinya melatih anak untuk menolong teman yang sedih atau kecewa sekaligus sebagai kontrol untuk menilai kemenangan dan kekalahan dalam sebuah kompetisi secara lebih proporsional.

Aquilina Tanti Arini, S.Psi.
Staf pengajar di Fakultas Psikologi USD

Foto: FAMILIA/Stefanus Doddy/liputan di TK - KB Harapan Bangsa

