

MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI DENGAN MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL

Nikodemus Thomas Martoredjo

Character Building Development Center, BINUS University
Jln. Kemanggisian Ilir III, No. 45, Kemanggisian-Palmerah, Jakarta Barat 11480
niko3_075@yahoo.com

ABSTRACT

To be successful in a particular field, someone does not only rely on academic ability or technical skills. There is another ability that has big contribution to determine the success, which is the ability to manage emotions well or emotional intelligence. It was found many cases which people have failed not because they lack of the potential for mastery of academic or technical skills but they lack of the skills to manage their emotions. Speaking about emotional intelligence, there are five things to consider: self-awareness, self control, motivation, empathy, and social skills. These five things work together in developing emotional intelligence. If emotional intelligence can be realized and well developed, it can be a benefit for students who are studying in universities. The hope is the systematic development of emotional intelligence will best promote student achievement in learning.

Keywords: *learning achievement, emotional intelligence*

ABSTRAK

Untuk dapat berhasil di suatu bidang tertentu seseorang ternyata tidak hanya mengandalkan kemampuan akademis atau kemampuan teknis saja. Ada kemampuan lain yang turut menentukan yaitu kemampuan mengelola emosi dengan baik atau kecerdasan emosional. Ditemukan banyak kasus bahwa orang mengalami kegagalan bukan karena ia kurang dalam potensi akademik atau penguasaan keterampilan teknis melainkan karena kurangnya keterampilan dalam mengelola emosionalnya. Berkaitan dengan kecerdasan emosional ada lima hal yang perlu diperhatikan yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Kelima hal ini saling berkaitan dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Jika kecerdasan emosional ini dapat disadari dan dikembangkan dengan baik, dapat memberi keuntungan bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Harapannya pengembangan kecerdasan emosional yang sistematis akan mendorong mahasiswa mencapai prestasi terbaiknya dalam belajar.

Kata kunci: *prestasi belajar, kecerdasan emosional*

PENDAHULUAN

Setiap tahun jutaan siswa-siswi di Indonesia menamatkan pendidikan menengah. Terbentang banyak pilihan untuk menjalani kehidupan selanjutnya yang harus mereka lalui. Salah satunya dengan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mereka masuk ke perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa. Harapannya tentu saja adalah untuk mendapatkan bekal pendidikan yang lebih baik dalam meraih masa depan yang lebih cerah di tengah persaingan dunia kerja yang semakin ketat.

Jika sebelumnya proses perpindahan jenjang dari SD ke SMP lalu ke SMA dapat berjalan dengan lancar, dan semua proses belajar dapat dijalani dengan baik, belajar di perguruan tinggi mempunyai corak tersendiri. Proses belajar dan dinamika di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk jauh lebih aktif daripada masa sebelumnya. Oleh karena itu selain kemampuan akademik yang cukup memadai, diperlukan juga kondisi mental dan emosional yang stabil.

Berdasarkan pengalaman dalam mengajar, tampak bahwa tidak jarang mahasiswa terhambat dalam meraih prestasi belajar yang optimal. Ini dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang mengikuti program perbaikan nilai untuk mata kuliah yang nilainya kurang. Atau dapat juga dilihat dari indeks prestasi yang diraih. Masih banyak mahasiswa yang memiliki indeks prestasi yang kurang memuaskan. Pertanyaan yang muncul adalah jika memang mahasiswa tersebut kurang dalam kemampuan akademiknya atautkah ada faktor lain. Jika memang secara individu kemampuan akademik itu kurang lalu apa yang harus dilakukan. Atau jika sebenarnya kemampuan akademiknya sangat baik, lalu mengapa tidak bisa optimal dalam meraih prestasi terbaiknya.

Salah satu faktor yang perlu kita lihat lebih jauh adalah mengenai kemampuan emosional. Goleman (2005) mengatakan untuk dapat berprestasi lebih tinggi dalam setiap bidang kehidupan, kecakapan dalam emosi dua kali lebih penting dari kemampuan kognitif murni. Agar dapat berhasil pada jenjang lebih tinggi dengan tantangan yang lebih berat, kecakapan emosi hampir sepenuhnya berperan paling penting dalam menciptakan keunggulan. Goleman menemukan dalam pengalaman hidupnya bahwa banyak orang yang memiliki keahlian dan potensi akademik (IQ) yang sangat baik, namun mengalami banyak kegagalan juga. Kelemahan fatal dalam setiap kasus yang ditemuinya adalah dalam domain emosi. Emosi liar yang tak terkendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Orang yang kurang dalam kecerdasan emosi tidak akan dapat menggunakan kemampuan kognitifnya untuk mencapai potensi yang maksimal.

Goleman menyebutkan kecakapan-kecakapan emosi yang paling dominan dapat mengantar seseorang untuk mencapai prestasi terbaiknya antara lain: inisiatif, semangat juang dan kemampuan menyesuaikan diri dengan baik; pengaruh sosial, kepemimpinan dan kerja tim; empati, percaya diri dan kemauan untuk maju. Oleh karena itu untuk dapat mencapai prestasi optimal, Goleman memberikan keterampilan praktis berkaitan dengan kecerdasan emosional yang didasarkan pada lima hal, yaitu: kesadaran diri, pengendalian diri, memotivasi diri, membangun rasa empati, dan keterampilan sosial. Untuk dapat meraih prestasi belajar yang tinggi selama belajar di perguruan tinggi, lima hal ini juga harus dikembangkan dengan baik. Sehingga pada gilirannya akan menjadi dasar yang kuat untuk optimalisasi kemampuan akademik. Ketika lulus dari perguruan tinggi mahasiswa tidak hanya berkembang dalam kemampuan akademik, tetapi juga mental yang baik untuk siap bersaing secara global. Mahasiswa menjadi cerdas dan baik (*smart and good*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*library research*) sebagai metode penelitian dalam tulisan ini. Studi kepustakaan merupakan metode yang dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang relevan dan berkaitan dengan topik yang akan dibahas. Informasi itu

dapat diperoleh dan dikaji dari buku ilmiah, laporan penelitian, karangan ilmiah, tesis, dan disertasi, peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, kamus, dan sumber-sumber tertulis lainnya, baik cetak maupun elektronik. Dalam melakukan studi pustaka, penelitian berusaha untuk mendapatkan gambaran dan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Dalam studi kepustakaan ini dipakai sumber bacaan yang relevan dan tersedia untuk mengembangkan topik tersebut. Hasil dari studi kepustakaan tersebut kemudian dituangkan dalam uraian dan ditambahkan refleksi pengalaman sehari-hari untuk memperkaya materi yang ada dalam sebuah simpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menempuh pendidikan dasar dan menengah, para siswa kemudian melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Mereka masuk ke Perguruan tinggi. Kalau sebelumnya mereka sudah terbiasa dengan suasana lingkungan sekolah, mereka kemudian harus menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang tentu sangat berbeda suasana dan cara belajar sebelumnya. Tak jarang terjadi fase penyesuaian diri ini tidak mudah untuk dilalui. Sementara waktu berjalan terus dan tuntutan makin meningkat.

Di perguruan tinggi metode belajar yang ditempuh mahasiswa sangat berbeda dengan yang mereka alami ketika di pendidikan dasar dan menengah. Perguruan tinggi menerapkan sistem kredit semester (SKS). Beban studi mahasiswa pada tiap semester dinyatakan dengan satuan kredit semester. Jadi untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi setingkat sarjana (S1), mahasiswa harus menyelesaikan 144 sampai 160 SKS. Setiap mata kuliah dihitung dengan satuan kredit sesuai dengan bobot mata kuliah tersebut. Ini bisa ditempuh antara 4 tahun sampai dengan 7 tahun (Ginting, 1997). Perkuliahan harus dipilih dan diatur secara maksimal sehingga bisa mencapai prestasi terbaik dalam waktu yang relatif singkat.

Peran para pengajar di perguruan tinggi –yang disebut dosen berbeda dengan peran guru di sekolah menengah. Peran dosen lebih sebagai fasilitator bagi para mahasiswa. Dosen hanya memberikan panduan dan bahan-bahan dasar dalam mendalami materi, sisanya diserahkan kepada inisiatif mahasiswa untuk mengembangkannya semaksimal mungkin. Jadi kesadaran dan kreativitas mahasiswa sangat menentukan keberhasilan untuk mencapai hasil maksimum.

Karena itu menjadi mahasiswa berarti menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kualitas hasil belajarnya ditentukan oleh dirinya sendirinya, bukan lagi oleh para pengajar atau institusi. Mungkin pada semester awal masih disediakan sistem paket, namun selanjutnya mahasiswa sendiri yang menentukan perkuliahannya. Mahasiswa harus pandai-pandai memanfaatkan lingkungannya dengan baik, baik itu sesama teman kuliah, para pengajar (dosen), unit-unit layanan mahasiswa maupun sarana-sarana yang telah dipersiapkan untuk mendukung perkuliahan.

Sikap disiplin merupakan modal utama dalam mencapai hasil terbaik di perguruan tinggi. Jika di sekolah menengah jadwal belajar sangat teratur, di perguruan tinggi akan sangat berbeda. Memang tampaknya jadwal kuliah sedikit lebih renggang dari pada di sekolah menengah. Namun justru di sini dituntut sikap disiplin yang lebih tinggi. Jadwal kosong perkuliahan sering dianggap sebagai waktu untuk bersantai dan berlibur. Jika waktu tidak diatur dengan saksama dan dijalankan dengan baik, sering terjadi kekacauan pada akhir-akhir perkuliahan tugas-tugas menumpuk dan materi yang harus dikuasai makin bertambah banyak.

Kehadiran dalam perkuliahan juga sering menjadi penghambat kemajuan mahasiswa. Jika di sekolah menengah ketidakhadiran masih bisa ditoleransi sampai batas tertentu, di perguruan tinggi kehadiran di kelas merupakan persyaratan mutlak untuk dapat mengikuti ujian akhir. Jika mahasiswa

gagal untuk memenuhi persyaratan kehadiran, dia tidak berhak mengikuti ujian. Dengan sendirinya dia gagal dalam perkuliahan tersebut.

Oleh karena itu sejak awal memasuki bangku perkuliahan mahasiswa sudah seharusnya menyadari perubahan yang akan dihadapinya. Mereka benar-benar harus mempersiapkan diri. Keterlambatan dalam penyesuaian diri akan berdampak pada rendah prestasi hasil belajar. Jika hal ini terjadi berlarut-larut, dapat mengakibatkan mahasiswa kehilangan motivasi belajar. Bahkan dapat berakibat hilangnya orientasi untuk terus berjuang menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Untuk dapat menunjang keberhasilan belajar di Perguruan tinggi ada beberapa faktor yang ikut berperan penting. Faktor tersebut dikelompokkan dalam faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri (Ginting, 1997). Faktor yang termasuk dari dalam diri yang memengaruhi keberhasilan studi adalah kecerdasan, bakat, minat dan perhatian serta motif. Kecerdasan akademik merupakan dasar untuk mendukung keberhasilan belajar. Belajar di perguruan tinggi sangat dituntut untuk memiliki penalaran yang logis-sistematis. Biasanya seorang mahasiswa yang telah melewati seleksi dengan baik, tidak akan mengalami banyak kesulitan. Pun jika kenyataannya kecerdasan yang dimiliki dirasa pas-pasan, tidak ada pilihan lain selain belajar lebih giat daripada mahasiswa lainnya.

Selain itu, bakat dan minat juga harus diperhatikan. Makin sesuai bakat dan minat dengan yang dipelajari, makin berkembang bakat dan minat tersebut. Dengan demikian makin terbuka pintu keberhasilan baik secara personal maupun secara akademik. Apalagi jika hal tersebut ditunjang oleh motif yang tepat untuk meraih keberhasilan belajar di perguruan tinggi. Di samping faktor dari dalam diri terdapat juga faktor di luar diri sendiri yang dapat berpengaruh pada keberhasilan studi. Faktor sosial seperti teman kuliah, keluarga, teman kos, dan masyarakat sekitar dapat berpengaruh pada keberhasilan studi. Belum lagi lingkungan fisik, seperti kelayakan tempat belajar baik di kampus maupun di tempat tinggal, transportasi, sarana pendukung lainnya juga memengaruhi keberhasilan studi.

Hal lain yang mempunyai peranan penting dalam belajar di perguruan tinggi adalah motivasi. Motivasi mahasiswa belajar di perguruan tinggi memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi tertinggi di perguruan tinggi. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai dengan belajar dengan tekun. Kemauan untuk belajar berhubungan timbal balik dengan keberhasilan belajar. Kemauan belajar yang besar menjadi penunjang mencapai keberhasilan. Di lain pihak keberhasilan yang dirasakan akan meningkatkan kemauan untuk terus menerus mengembangkan diri (Ginting, 1997).

Tujuan yang jelas serta disiplin yang teguh dapat menjadi penopang motivasi yang kuat. Sejak awal mahasiswa sebaiknya sudah merancang tujuannya belajar di perguruan tinggi dan membuat target-target jelas yang ingin diraihinya. Sikap disiplin yang baik serta didukung kepercayaan diri yang tinggi menjadi modal kuat untuk mencapai target yang telah ditentukan. Dengan disiplin yang baik mahasiswa dapat menentukan prioritas kegiatan yang ingin dilakukannya. Mahasiswa dapat mengatur waktu yang dimilikinya secara maksimal. Selain itu mereka juga menjadi trampil dalam menghadapi kendala yang menghadang di tengah perkuliahan secara mandiri.

Dalam mencapai tujuan maksimal belajar di perguruan tinggi, mahasiswa sering berhadapan dengan berbagai macam kesulitan. Kesulitan-kesulitan ini menjadi bagian yang menentukan keberhasilan pencapaian akhir yang optimal. Memang masing-masing mahasiswa menghadapi kesulitannya sendiri-sendiri dengan tingkat yang berbeda-beda. Namun secara umum, kesulitan atau masalah tersebut dapat bersumber dari dalam diri mahasiswa itu sendiri dan juga dari faktor lingkungan yang dihadapi dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Ginting, 1997).

Faktor kondisi fisik yang prima merupakan pendukung penting dalam perkuliahan. Kondisi fisik yang prima ini sering diabaikan baik secara sadar maupun tidak. Jadwal perkuliahan yang kadang padat namun juga terkadang sangat lowong menuntut disiplin tinggi untuk mengatur pola hidup yang

seimbang. Belum lagi yang memilih tinggal jauh dari orangtua atau keluarga. Pola hidup yang seimbang yaitu pola belajar, pola makan, pola istirahat dan olahraga serta rekreasi perlu diatur sedemikian rupa secara mandiri sehingga kegiatan rutinitas berjalan dengan lancar. Semuanya harus berjalan baik, teratur, dan seimbang. Selain itu perlu juga menghindari aktivitas yang berlebihan dan menghindari konsumsi yang tidak sehat. Jika badan sehat dan bugar, lebih mudah menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

Dari aspek mental, tantangan atau kesulitan yang dihadapi berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri. Sikap ini terwujud dari rasa malu atau takut. Ini tentu menghambat dalam perkuliahan yang kemandirian dan aspek sosial memegang peranan penting. Di perguruan tinggi keikutsertaan dalam kegiatan belajar seperti diskusi, kerja kelompok, tanya jawab, presentasi menjadi bagian yang tak dapat dihindari. Memang mungkin di awal ada rasa khawatir akan kemampuan diri sendiri. Namun rasa kuatir yang berlebihan akan berakibat kurangnya gairah dalam meraih prestasi yang sebenarnya bisa dicapai. Prestasi yang baik bukan hanya ditentukan oleh kemampuan melainkan dari seberapa besar usaha yang dilakukan. Semakin cepat mendapatkan keyakinan diri semakin mendukung motivasi dalam belajar yang pada gilirannya terwujud dalam prestasi belajar.

Sementara faktor di luar diri adalah faktor lingkungan mahasiswa. Pola belajar sudah berbeda dari sebelumnya. Semua aktivitas perkuliahan mulai dari kuliah, laboratorium, tugas mandiri sampai seminar harus diikuti dengan maksimal. Memang tidak semua mata kuliah menarik untuk diikuti namun mau tidak mau secara sistem mata kuliah itu harus diselesaikan. Daripada mengeluh, lebih baik hal itu dipandang secara positif.

Aspek lain yang tak kalah mengganggu mahasiswa adalah hubungan sosial. Pergaulan yang terjadi di perguruan tinggi tentu jauh lebih luas dan terbuka daripada sebelumnya. Karena itu, diperlukan keterampilan sosial yang memadai sehingga dapat menjadi pendukung keberhasilan studi dan bukan sebaliknya. Sebagian memang sudah mempunyai bakat bergaul. Mereka mudah bersosialisasi. Namun ada juga yang masih harus dikembangkan. Selain kemampuan komunikasi, keterampilan interpersonal lainnya pun harus dilatih dengan baik. Ini tentunya memberi dampak yang positif baik untuk keberhasilan studi maupun karier pada masa depan.

Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi merupakan kecakapan hasil belajar yang didasarkan pada kecerdasan emosi dan karena itu menghasilkan kinerja menonjol dalam pekerjaan (Goleman, 2005). Kecerdasan emosi menentukan untuk memahami keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur, yaitu: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan kecakapan membina hubungan dengan orang lain atau keterampilan sosial. Masing-masing unsur dalam kecerdasan emosional ini akan dijelaskan dalam pembahasan berikut.

Kesadaran Diri

Intuisi dan firasat berkaitan dengan kemampuan mengindra pesan-pesan dari penyimpanan memori yang di dalamnya tersimpan kebijaksanaan dan kearifan. Kemampuan ini terdapat di pusat kesadaran diri dan kesadaran diri merupakan keterampilan dasar yang vital untuk ketiga kecakapan emosi berikut. Kesadaran diri adalah untuk mengetahui tentang suatu emosi dapat memengaruhi diri sendiri dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk membuat keputusan yang tepat. Penilaian diri yang akurat adalah penerimaan dengan tulus terhadap kelebihan yang dimiliki dan juga atas batas-batas pribadi, mempunyai visi pribadi disertai kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Percaya diri adalah keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan hidup

Kesadaran emosi dimulai dengan penyesuaian diri terhadap aliran perasaan yang ada dalam diri, kemudian mengenali bagaimana emosi-emosi itu membentuk persepsi, pikiran, dan tindakan. Dari kesadaran diri itu muncullah kesadaran lain bahwa kesadaran itu ternyata mempunyai pengaruh terhadap orang-orang yang berhubungan dengannya. Seseorang yang mempunyai kecakapan ini selalu sadar tentang emosinya bahkan dapat mengenali kehadiran emosi-emosi itu dan merasakannya secara fisik. Kemudian dapat mengartikulasikan perasaan-perasaan tersebut dengan ekspresi yang tepat.

Orang yang tidak mampu mengenali perasaan dengan tepat sungguh sangat tidak beruntung. Mereka akan buta dengan emosi mereka sendiri terhalang dari dunia realitas yang sangat penting untuk berhasil dalam kehidupan. Bahkan dapat berakibat pada keluhan-keluhan kronis seperti sakit kepala, nyeri punggung dan sebagainya.

Dari aspek lain perlu juga untuk menyadari kekuatan dan kelemahan diri. Buta terhadap masalah ini akan berakibat terancamnya tujuan yang ingin dicapai. Orang mengalami kegagalan biasanya karena ia tidak mampu belajar dari kesalahan dan kekurangan yang dimiliki. Mereka yang gagal adalah mereka yang umumnya sangat tidak terbuka untuk mengakui kelemahan mereka sendiri, lebih sering menyalahkan orang lain dan keadaan. Mereka jarang untuk mau mengubah diri. Bagi mereka, mengubah diri dapat dianggap sebagai kegagalan dan kelemahan diri.

Secara umum, manusia mempunyai kecenderungan untuk menyangkal kekurangan. Ini sebagai suatu strategi yang nyaman secara emosi dalam melindungi diri dari rasa tertekan akibat mengakui pahitnya suatu kebenaran. Kelemahan yang dimiliki mendorong orang untuk menghindari penyadaran diri. Karena dengan mengenal diri yang sebenarnya, mereka harus mengakui kegagalan-kegagalan yang tidak ingin diingat lagi. Situasi ini membuat seseorang menjadi antipati bagi orang di sekitarnya.

Kesadaran diri menjadi perangkat yang tak terhitung nilainya jika dikaitkan dengan perubahan. Apalagi jika tuntutan perubahan itu sejalan dan mendukung dengan sasaran pribadi dengan arah tujuan yang ingin dicapai atau nilai-nilai dasar untuk peningkatan diri. Oleh karena itu, kepercayaan diri perlu untuk ditingkatkan. Kepercayaan diri merupakan syarat utama dalam mencapai hasil maksimal dari hal yang diinginkan. Tanpa kepercayaan diri yang muncul dari kesadaran diri orang akan kehilangan keyakinan tentang hal yang perlu dalam menghadapi tantangan-tantangan yang berat. Kepercayaan diri menjadi jaminan untuk dapat melangkah maju dan menapaki tangga kesuksesan.

Bagi yang kekurangan kepercayaan diri, pengalaman kegagalan dapat memperkuat rasa tidak mampu mereka. Kekurangan kepercayaan diri dapat berwujud pada rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan makin meningkatnya keraguan pada diri sendiri. Sementara di pihak lain kepercayaan diri yang berlebihan dapat membuat orang menjadi sombong terutama jika kekurangan keterampilan sosial. Agar kepercayaan diri tidak menjadi nekad maka kepercayaan diri juga harus disesuaikan dengan kenyataan. Kurangnya kesadaran diri dapat menjadi halangan untuk memiliki kepercayaan diri yang realistis.

Orang yang memiliki kepercayaan diri umumnya memandang diri sendiri sebagai orang yang produktif, mampu menghadapi tantangan, dan mudah menghadapi situasi baru. Kekuatan kepercayaan diri membuat seseorang tidak mudah untuk diintimidasi dan ditekan dari faktor luar. Percaya diri memberi kekuatan membuat keputusan yang sulit atau menjalani tindakan yang diyakini benar kendati bertentangan dengan lingkungan sekitarnya. Orang yang memiliki kepercayaan diri, terampil dalam membuat keputusan tentang dirinya tanpa tampak arogan ataupun defensif. Mereka juga teguh dalam mempertahankan keputusan yang sudah ditetapkan.

Pengendalian Diri

Pengendalian emosi oleh diri sendiri tidak hanya berarti meredam rasa tertekan atau menahan gejala emosi, tetapi juga bisa berarti dengan sengaja menghayati suatu emosi tertentu termasuk yang tidak menyenangkan. Misalnya, para dokter yang harus menyampaikan kabar buruk kepada pasien atau keluarganya harus tampil murung atau sedih sebagaimana sering terjadi ketika petugas rumah duka menghadapi keluarga yang berduka.

Pandangan tentang kendali emosi tidak berarti harus menyangkal atau menekan perasaan yang sejatinya dialami. Suasana hati yang buruk misalnya bukannya tidak mempunyai manfaat. Emosi marah, sedih, dan takut justru dapat menjadi sumber kreativitas dan energi. Marah dapat menjadi sumber motivasi yang sangat kuat. Sementara keadaan mendesak yang mencemaskan dapat merangsang munculnya tindakan kreatif.

Kendali diri emosi tidak persis sama dengan pengendalian berlebihan, penyangkalan semua perasaan, dan spontanitas. Kendali diri yang berlebihan justru dapat mendatangkan kerugian, baik fisik maupun mental. Orang yang mematikan perasaannya terutama perasaan negatif yang kuat dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, sekaligus naiknya tekanan darah. Apabila penekanan emosi ini menjadi kronis, kemampuan berpikir dapat menjadi rusak yang berakibat rendahnya kinerja intelektual dan merusak interaksi sosial.

Sebaliknya kecakapan emosi menyangkut cara seseorang memiliki pilihan untuk mengungkapkan perasaan dengan baik. Kecakapan emosi ini menjadi sangat penting di tengah arus perubahan yang tak terbendung. Pengaturan diri yang berupa pengelolaan impuls dan perasaan menekan sangat bergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak di wilayah lobus prefrontal. Kedua keterampilan ini yaitu penanganan terhadap impuls dan menanggapi kekesalan, termasuk dalam lima kecakapan utama: pengendalian diri, mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan cara yang efektif; dapat dipercaya, menunjukkan kejujuran dan integritas; kehati-hatian, dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban yang diemban; adaptabilitas; kemampuan untuk menghadapi perubahan dan tantangan baru; inovasi, bersikap terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi baru dan terkini.

Pengendalian diri umumnya tidak mudah kelihatan. Pengendalian diri terutama tampak dalam kurangnya emosi yang meledak-ledak dan tampak mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegaran dalam menghadapi masalah stres atau juga ketika menghadapi orang yang bersikap berlawanan tanpa membalas dengan sikap serupa, ataupun misalnya dalam disiplin waktu. Orang yang disiplin akan taat terhadap jadwal yang ditentukan dan ini memerlukan pengendalian diri. Dibutuhkan kemampuan untuk menolak godaan untuk menikmati kesenangan sesaat yang akhirnya memboroskan waktu atau godaan yang mengalihkan perhatian.

Yang paling mendasar dalam tanggung jawab pribadi adalah pengendalian suasana hati sendiri. Suasana hati bisa menjadi sangat berkuasa atas pikiran, ingatan, dan wawasan. Jika seseorang sedang marah, ia menjadi mudah untuk mengingat dendam, pikiran menjadi sibuk dengan objek kemarahan. Sementara sikap mudah tersinggung menjungkirbalikkan wawasan yang jernih menjadikan yang tampak baik menjadi pemicu kebencian. Menolak suasana hati yang jahat menjadikan seseorang lebih produktif dan terarah pada tujuan yang ingin dicapainya.

Namun, kemampuan bersikap tenang tidak berarti bahwa segalanya akan segera beres. Meskipun orang tampak tenang namun jika dalam hati mereka tampak bergejolak, mereka harus terlebih dahulu menangani perasaan yang mengganggu tersebut. Kebanyakan orang akan memendam rasa tersebut untuk menghindari konflik. Akan tetapi, memendam emosi justru akan mendatangkan banyak kerugian. Mereka mungkin tidak menunjukkan tanda-tanda yang kelihatan bahwa mereka mengalami pembajakan emosi. Sebagai kompensasinya, mereka akan mengalami gangguan internal

seperti pusing, mudah tersinggung, banyak merokok atau minum minuman keras, sulit tidur, dan terus menerus menyalahkan diri sendiri. Sebenarnya mereka sama saja mempunyai risiko sama dengan orang yang mudah meledak. Mereka perlu mengelola reaksi mereka terhadap situasi-situasi yang menekan.

Terhadap situasi yang menekan atau keadaan stres, ada orang yang menganggapnya sebagai ancaman yang harus dihindari. Bagi sebagian orang hal tersebut merupakan tantangan yang mengasyikkan. Dengan mengaktifkan sumber daya emosi yang tepat, sesuatu yang sepertinya mengancam dapat dialihkan menjadi sesuatu yang tantangan sehingga dapat dihadapi dan dijalankan dengan penuh semangat dan berenergi. Ada perbedaan yang sangat nyata dalam fungsi otak antara stres baik yaitu tantangan yang memotivasi dan stres buruk atau ancaman yang sangat membebani bahkan sampai dapat melumpuhkan semangat. Oleh karena itu, perlu titik keseimbangan yang di dalamnya suasana hati menjadi positif dan tenang, dan peningkatan kemampuan berpikir serta bereaksi secara optimal.

Aspek lain dari pengendalian diri adalah dapat dipercaya atau integritas. Integritas mencakup sikap jujur, terbuka, dan konsisten. Sebuah kredibilitas berpangkal dari integritas. Sikap dapat dipercaya muncul dalam bentuk sikap membiarkan orang lain tahu tentang nilai-nilai dan prinsip-prinsip seseorang, maksud dan perasaannya dan bertindak sedemikian sehingga konsisten dengan hal-hal itu. Jadi tidak menutup-nutupi kesalahan sendiri dan berani memberitahukan kesalahan orang lain tanpa membuat orang tersebut menjadi tersinggung.

Sementara orang yang mempunyai kesungguhan hati yaitu tepat waktu, cermat dalam bekerja, disiplin, dan teliti dalam memenuhi tanggung jawab merupakan bagian dari cara seseorang dalam mengarahkan emosinya pada hal yang positif. Orang yang mempunyai kesungguhan hati yang sangat tinggi akan memiliki aura yang membuat mereka tampak lebih baik dari sesungguhnya. Namun kesungguhan hati harus pula diikuti dengan empati dan keterampilan sosial. Biasanya mereka memasang standar tinggi untuk dirinya dan orang lain yang ada di sekitarnya. Mereka sering menganggap rendah orang lain yang tidak mampu mengimbangi mereka. Karena itu, perlu juga menjaga keseimbangan untuk selalu terbuka terhadap gagasan baru dan spontanitas.

Perubahan akan terus menerus terjadi dan tak terhindarkan. Oleh karena itu, dalam kendali diri perlu juga untuk mengedepankan sikap adaptabilitas atau penyesuaian diri. Orang yang mempunyai kecakapan adaptabilitas akan menikmati perubahan yang ada dan menemukan kepuasan dalam kreativitas dan inovasi. Mereka terbuka terhadap suasana baru dan sanggup melepaskan diri dengan asumsi-asumsi lama.

Adaptabilitas menuntut keluwesan dalam mempertimbangkan bermacam-macam perspektif untuk suatu situasi. Pada gilirannya keluwesan ini sangat bergantung pada ketangguhan emosi: ketangguhan untuk tetap merasa nyaman dalam ambiguitas dan tetap tenang dalam menghadapi situasi yang tak terduga. Sikap ini justru dapat melahirkan kreativitas dan inovasi. Pikiran kreatif biasanya agak liar. Selalu ada tarik menarik antara pengendalian diri dan hasrat untuk inovasi. Ini tidak berarti orang yang kreatif tidak dapat mengendalikan emosi. Justru mereka menyediakan ruang yang lebih luas bagi dorongan yang muncul dalam hati dan mengarahkan dorongan tersebut kepada sesuatu yang kreatif.

Memotivasi Diri Sendiri

Motif dan emosi mempunyai akar kata yang sama dalam bahasa Latin, *movere*. Artinya, menggerakkan. Emosi secara harfiah dapat diartikan sebagai yang menggerakkan manusia untuk meraih sasaran yang diinginkan. Emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi dan pada gilirannya motivasi menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan. Sebuah karya besar berawal dari perasaan yang bergelora.

Motivasi hadir ketika orang menyadari dirinya sendiri secara utuh. Kehadiran yang melibatkan emosi bahwa seseorang merasa keterbukaan dan keterlibatan aktif, sehingga dapat menyumbangkan gagasan kreatif, energi, dan intuisi secara penuh. Ketidakhadiran diri sebagai lawannya tampak pada orang yang menjalani suatu rutinitas dengan pola yang begitu-begitu saja, diiringi dengan rasa bosan atau tanpa perasaan ikatan dengan hal yang sedang dilakukan. Untuk dapat hadir pada diri sendiri dibutuhkan kemampuan untuk tidak mudah dikuasai rasa cemas. Karena itu harus bisa bersikap terbuka kepada orang lain dan bukan sebaliknya. Ketika seseorang dapat hadir secara utuh dalam dirinya sendiri, ia lebih mampu untuk menyelaraskan diri dengan orang lain di sekitarnya dan juga terhadap tuntutan situasi. Seperti air, ia pun mudah untuk menyesuaikan diri dengan apapun yang dibutuhkannya.

Secara neurologi, *amigdala* merupakan tempat sirkuit otak umum yang mendasari motivasi. Pembelajaran emosi yang membuat seseorang cenderung menyenangi sejumlah kegiatan dibanding dengan yang lain, serta pengulangan memori, perasaan dan kebiasaan yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan itu disimpan dalam bank memori emosi *amigdala* dan sirkuit-sirkuit yang berkaitan. Orang yang memiliki motivasi kuat cenderung terdorong untuk berprestasi. Mereka yang terdorong oleh kebutuhan untuk meraih prestasi akan selalu mencari jalan keluar untuk menemukan keberhasilan mereka. Mereka selalu terdorong untuk mencari wawasan dan gagasan baru, khususnya yang bertalian dengan sasaran pencapaiannya. Mereka akan secara teratur berhubungan dengan orang lain untuk mengetahui sudut pandang yang lain.

Oleh karena itu, orang yang mempunyai motivasi kuat untuk berhasil selalu membangun komitmen dalam dirinya. Esensi komitmen adalah bagaimana menyelaraskan sasaran diri yang kecil dengan sasaran yang lebih luas. Orang yang punya komitmen akan selalu bersedia mengorbankan dirinya untuk mencapai keberhasilan yang lebih besar. Selain memiliki komitmen orang yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan juga inisiatif dan optimisme yang baik. Inisiatif biasanya muncul dari orang yang sangat enerjik. Mereka yang memiliki inisiatif bertindak sebelum dipaksa oleh kekuatan atau situasi luar. Jadi mereka lebih sering bertindak antipatif untuk menghindari masalah sebelum masalah itu terjadi. Atau mereka memanfaatkan peluang sebelum peluang itu diambil oleh orang lain.

Optimisme atau harapan besar merupakan daya pemotivasi utama. Tanpa optimisme orang seakan-akan tidak berdaya. Harapan menjadi penting terutama ketika situasi yang dihadapi cukup berat. Harapan positif akan sangat menguntungkan dalam situasi dan tantangan berat karena dapat melahirkan strategi yang menguntungkan. Namun ini harus dibedakan dari sikap optimisme yang arogan dan tidak mendasar atau sikap angkuh. Optimisme juga harus dilandasi oleh usaha yang baik dan didukung oleh strategi untuk mencapai sasaran yang diinginkan.

Menumbuhkan Rasa Empati

Kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya secara jelas merupakan intisari dari empati. Kebanyakan orang jarang mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata langsung. Mereka mengungkapkan perasaan mereka lewat nada suara, ekspresi wajah atau cara-cara nonverbal yang lainnya. Agar dapat memahami cara-cara komunikasi ini yang tampaknya samar-samar, diperlukan kecakapan mendasar khususnya kesadaran diri dan kendali diri. Jika dari diri sendiri tidak mampu untuk menyadari dan memahami perasaan sendiri, akan sulit untuk mengindra perasaan orang lain. Jadi empati dalam diri dapat menjadi radar sosial bagi orang lain.

Ketidakadaan empati dapat menjadikan seseorang menjadi tidak peka. Tuli nada emosi dapat mengakibatkan kekikukan sosial, entah akibat salah menafsirkan perasaan atau mati rasa atau tumpulnya perasaan yang berakibat rusaknya hubungan dengan orang lain. Salah satu indikasi kurangnya empati adalah ketika seseorang cenderung menyamaratakan orang lain dan bukannya menganggap sebagai individu yang unik.

Pada tingkatnya paling rendah, empati merupakan kemampuan untuk membaca emosi atau perasaan yang dialami oleh orang lain. Pada tingkat yang lebih tinggi empati mengharuskan seseorang mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak terungkap lewat kata-kata. Pada tataran yang paling tinggi, empati adalah penghayatan masalah-masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat dari balik perasaan seseorang. Kunci untuk memahami seluk beluk orang lain adalah dengan mengakrabi seluk beluk emosi atau perasaan diri sendiri.

Pelajaran pertama tentang empati telah mulai didapatkan sejak masih bayi, ketika masih ditimang oleh orangtua. Ikatan emosi pertama kali dialami ini menjadi landasan untuk pembelajaran tentang kerja sama dan syarat-syarat agar dapat diterima dengan baik dalam permainan atau keanggotaan suatu kelompok. Seberapa besar kemampuan seseorang dalam menguasai pelajaran-pelajaran seputar emosi akan menentukan tingkat kecakapan sosialnya.

Inti empati adalah menjadi pendengar yang baik. Mendengarkan dengan baik sangat diperlukan dalam keterampilan sosial. Orang yang tidak dapat atau tidak bersedia mendengarkan adalah orang yang acuh tak acuh dan tidak peduli yang pada saatnya orang tidak mau berkomunikasi lagi. Mendengarkan adalah seni. Mendengarkan dengan baik dan mendalam sama artinya dengan memerhatikan lebih daripada yang dikatakan. Bentuknya bisa dengan mengajukan pertanyaan atau mengulang dengan kata-kata sendiri untuk memastikan apa yang telah didengarkan. Jadi mendengar secara aktif.

Keterampilan Bersosialisasi

Keterampilan untuk saling memengaruhi satu sama lain sudah ada sejak manusia itu ada. Setiap orang sudah saling memengaruhi suasana hati. Memengaruhi kondisi emosi orang lain agar menjadi lebih baik atau lebih buruk merupakan hal yang sudah alamiah. Hampir setiap saat dilakukan oleh manusia, saling menularkan emosi kepada orang lain.

Empati menjadi sesuatu yang sangat penting dalam memengaruhi orang lain. Akan sangat sulit untuk memiliki pengaruh positif bagi orang lain tanpa terlebih dahulu mengetahui perasaan dan pemahaman mereka mengenai disposisinya. Orang yang kurang mahir dalam membaca isyarat emosi dan tidak terampil dalam interaksi sosial biasanya memiliki pengaruh yang rendah. Langkah pertama untuk bisa memiliki pengaruh adalah dengan membangun hubungan saling percaya.

Selanjutnya adalah menjadi komunikator yang baik. Komunikator yang baik menjadi batu penjurus di antara semua keterampilan sosial. Mendengarkan dengan baik, yang menjadi syarat untuk empati, juga menjadi bagian penting dalam kecakapan komunikasi. Juga kemampuan mengendalikan diri diperlukan dalam komunikasi yang baik. Tidak peduli suasana hati seseorang, tantangan baginya adalah tetap tenang dan menguasai diri. Membangun suasana hati yang tenang adalah strategi yang baik dalam mengantisipasi hubungan dengan orang lain. Tujuannya tidak hanya membuat emosi dapat terkendali tapi juga memungkinkan seseorang menyesuaikan diri dengan apapun situasi yang dihadapinya.

Kemampuan untuk tetap berhati dingin membantu mengurangi beban pikiran dan tetap luwes terhadap emosi diri sendiri. Orang yang memiliki kemampuan penguasaan diri dalam keadaan darurat atau ketika menghadapi kepanikan atau kecemasan berarti mempunyai kendali diri yang meyakinkan. Biasanya mereka akan mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Aspek lain dari keterampilan sosial adalah keterampilan bermain dalam suatu tim. Manusia sejak zaman purba telah bermain dalam tim terutama untuk mempertahankan eksistensinya. Hubungan sosial yang rumit dan unik pada manusia telah memberikan keunggulan yang sangat penting untuk perjuangan mempertahankan hidup. Bakat yang canggih dan luar biasa untuk bekerja sama ini mencapai bentuknya yang paling tinggi dalam perusahaan modern.

Peran kerja sama sebenarnya juga telah menerangi ungkapan siapa yang kuat dia yang menang dalam teori evolusi. Pembentukan kelompok untuk bekerja sama adalah kunci dari keberlangsungan hidup manusia. Jadi kelompok manusia yang anggota-anggotanya siap untuk bekerja sama demi kebaikan bersama lebih mampu bertahan dan mempunyai keturunan yang banyak ketimbang kelompok-kelompok yang hanya peduli terhadap diri sendiri.

Jadi pilihan terbaik adalah membuka diri dan mau bekerja sama dengan orang lain. Kadang memang tampaknya bekerja sendiri jauh lebih mudah atau tepatnya lebih praktis. Akan tetapi, dengan melatih diri untuk bekerja sama dengan orang lain akan lebih memberikan hasil yang memuaskan karena bisa berkontribusi juga bagi orang lain. Pada gilirannya kerja sama dapat membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

SIMPULAN

Yang dipaparkan oleh Goleman berkaitan dengan kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri, pengendalian emosi, memotivasi diri sendiri, bersikap empati, dan keterampilan menjaga hubungan sosial menjadi sesuatu yang sangat penting diperhatikan dalam mencapai prestasi. Tidak terkecuali mencapai prestasi terbaik belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru harus cepat-cepat dapat menguasai dan menyadari keberadaan dirinya. Bukan sebaliknya, terpuruk oleh keadaan dan situasi yang tak terkendali. Ia harus dapat mulai mengenal dengan baik kelemahan dan kekuatan yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan kepercayaan diri yang baik.

Untuk itu mahasiswa harus mampu untuk belajar mengendalikan diri secara efektif dengan mengenali dan mengendalikan emosi yang sedang dialami. Ia harus siap menghadapi perubahan dan mengatasi dinamika yang terjadi baik di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Dengan demikian terbuka peluang untuk lebih kreatif dan inovatif untuk menghadapi permasalahan secara lebih matang. Juga dapat membuat keputusan yang baik dan benar berkaitan dengan tindakan yang harus dipilih ketika menghadapi pilihan-pilihan yang sulit. Sikap optimisme dan inisiatif pun perlu dibangun. Menghadapi situasi yang tidak mudah memang diperlukan sikap optimisme yang baik. Selalu timbulkan dalam hati untuk menjadi terbaik dalam hidup dengan mencapai prestasi setinggi-tingginya yang dapat diraih. Jaga komitmen yang telah dibangun agar sasaran dapat dicapai.

Selain itu juga mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi perlu untuk mengembangkan keterampilan sosial yang baik. Tidak seorang pun yang dapat berhasil hanya dengan mengandalkan dirinya sendiri. Karena itu dalam menjaga hubungan dengan lingkungan, perlu ditingkatkan rasa empati terhadap orang lain. Tidak boleh bersikap sombong atau memandang rendah orang lain, juga dapat bekerja sama dengan orang lain. Belajar di perguruan tinggi tidak hanya mengandalkan belajar mandiri, tetapi juga belajar kelompok, tugas diskusi, dan lainnya. Bersama dengan para pengajar dan mahasiswa lainnya, sinergi yang baik dalam mencapai tujuan bersama yang diidealkan bisa diciptakan.

DAFTAR PUSTAKA

Chairiyati, L. R. (2011). Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Mahasiswa Kurang Berprestasi Melalui Program Mentoring. *Humaniora*. Volume 2 No.1, April 2011, pp. 262-268.

Ginting, C. (1997). *Kiat Belajar di Perguruan Tinggi*. Bandung: Penerbit ITB.

Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia.

Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia.

Wulandari, A. P. J. (2011). Profiling Kecerdasan Emosional Mahasiswa. *Humaniora*. Volume 2 No.1, April 2011, pp. 190-200.