
MENGELOLA KECERDASAN EMOSI

Abstrak:

Ely Manizar HM

Dosen Fakultas
Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN
Raden Fatah
Palembang

Emosi adalah salah satu potensi yang dimiliki manusia sejak lahir dan akan berkembang sesuai dengan lingkungannya. Peran guru sangat besar dalam mengembangkan emosi siswa agar emosinya menjadi cerdas, karena kecerdasan emosi akan menghasilkan siswa yang berkualitas dan sukses dalam kehidupannya. Mengenal kecerdasan emosi siswa antara lain dengan cara mengenal emosi diri, mengelolah emosi dan memotivasi diri sendiri. Mengelola kecerdasan emosi dimulai anak usia dini, melalui naskah emosi yang sehat dan diinternalisasikan oleh anak dalam berinteraksi dengan orang lain. Didalam proses pembelajaran mengelolah kecerdasan emosi dengan menciptakan emosi yang positif pada diri anak serta membuat lingkungan belajar yang menyenangkan. Muatan pembelajaran tidak terlalu sarat dengan muatan aspek kognitif tetapi diperluas dengan aspek psikomotorik dan afektif sehingga kecerdasan emosi dapat terbangun.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosi, Pembelajaran, Anak*

Pendahuluan

Manusia adalah salah satu makhluk ciptaan Allah Swt yang memiliki rasa dan emosi yang menjadikannya dapat menjalani kehidupan secara optimal. Manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi, karena emosi menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan. Emosi merupakan reaksi yang kompleks dan mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga memunculkan perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak.

Kecenderungan tingginya gejala emosi perlu dipahami oleh pendidik, khususnya oleh orang tua dan guru. Emosi akan memancing tindakan, hal ini tampak jelas bila kita mengamati binatang atau anak-anak; hanya pada orang-orang dewasa yang “beradab”, kita sering menemukan perkecualian, walaupun terkadang tidak, emosi-akar dorongan untuk bertindak, terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak oleh mata. Pembahasan mengenai emosi, sesungguhnya adalah pembahasan mengenai kerja otak, yang menjadi mesin penggerak tingkah laku individu. Dan karena letaknya di otak itulah, maka emosi sebagai sebuah sistem penggerak hidup kita, cara kerjanya sangat berkaitan erat dengan seluruh sistem yang lain, yang juga mendorong munculnya tingkah laku individu, terutama yang berkaitan dengan kemampuan kognitif, atau kecerdasan, termasuk kecerdasan akademik.

Monks mengatakan bahwa suatu penelitian tentang kecerdasan anak-anak berbakat menunjukkan bahwa anak-anak yang mempunyai kecerdasan amat tinggi ternyata dimasa tuanya belum tentu mempunyai kehidupan yang enak dan menyenangkan. Peneliti melibatkan hampir 100 anak-anak dengan IQ amat tinggi yang diikuti mulai tahun 1920 an sampai kini. Banyak diantara mereka kini sudah meninggal. Dari anak-anak memiliki IQ yang sangat tinggi itu sebagian menjadi orang-orang tersehor di Amerika Serikat, diantaranya menjadi senator, menjadi bintang film terkenal, Novelis termasyhur dsb. Namun ada juga yang hanya menjadi tukang sapu jalan, pembersih kantor dan pekerja kasar lainnya. (Monks, 1993).

Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan IQ saja belum dapat menjamin seseorang anak menjadi sukses kelak dikemudian hari, karena kecerdasan IQ jika tidak disertai dengan kecerdasan emosi yang baik sulit menghasilkan seseorang anak yang sukses. Dengan demikian pemahaman bahwa kecerdasan IQ bukanlah satu-satunya aspek yang menentukan keberhasilan hidup seseorang, tampaknya sudah mahfum dikalangan masyarakat. Namun,

alasan mengapa seperti itu tampaknya belum semua orang memahami dengan sepenuhnya. Jika kita melihat dan memperhatikan benar-benar, sesungguhnya aspek apa yang paling sering mewarnai dan menentukan irama hidup seseorang, sesungguhnya adalah keadaan emosi. Belakangan, setelah Howard Gardner mengemukakan teorinya mengenai multiple intelligent atau kecerdasan majemuk dan Daniel Goleman mensosialisasikan mengenai emotional intelligent (kecerdasan emosi), nyatalah mengapa kecerdasan secara akademik saja bukan satu-satunya yang menentukan keberhasilan hidup seseorang. Karena individu terbangun dari berbagai aspek dalam hidupnya.(Goleman,1995). Memahami apa yang paling mendasar dalam hidup seseorang, yaitu emosi menjadi sesuatu yang penting untuk diketahui oleh semua orang, terutama oleh pendidik. Dengan mempelajari emosi kita sebagai seorang pendidik dapat mengenal emosi diri sendiri dan peserta didik dan mampu mengembangkan kecerdasan emosi yang sehat yang akan melahirkan seseorang anak yang sukses hidupnya di masa yang akan datang.

Pengertian Emosi

Definisi emosi dirumuskan secara bervariasi oleh psikolog, dengan orientasi teoritis yang berbeda-beda. Asal kata emosi adalah *moovere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-” untuk memberi arti bergerak menjauh, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak. Emosi sebagai keadaan budi rohani yang menampakkan dirinya dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh. (Goloman, 1999). Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau Dalam Dictionary of psychology, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah. Emosi adalah "an emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirredup states in the individual, and that shows it self in his evert behaviour". Jadi, emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik. , (Crow & Crow, 1958).

Emosi sering kali disamakan dengan perasaan, namun keduanya dapat dibedakan. Emosi bersifat lebih intens dibandingkan perasaan sehingga perubahan jasmaniah yang ditimbulkan oleh emosi lebih jelas dibandingkan perasaan.(Chaplin,1999). Dari berbagai pandangan di atas dapatlah disimpulkan bahwa sesungguhnya emosi itu merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk bertindak atau melakukan sesuatu

setelah adanya stimulus yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Jadi emosi memiliki reaksi yang kompleks mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga terjadi perubahan perilaku yang akan menimbulkan kegoncangan yang kadang-kadang terjadi ketegangan dalam hubungannya dengan lingkungan.

Fungsi Emosi

Bagi manusia emosi tidak hanya berfungsi untuk *survital* atau sekedar untuk mempertahankan hidup, seperti pada hewan, akan tetapi emosi juga berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu emosi juga merupakan *messenger* atau pembawa pesan. (Martin, 2003:50). Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia guna membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, maeah atau benci membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Sebagai pembangkit energi, emosi positif seperti cinta da sayang memberikan pada kita semangat daalam bekerja, bahkan juga semangat untuk hidup. Sebaliknya emosi yang negatif seperti sedih. Benci. Membuat kita merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tidak ada gairah untuk hidup. Sebagai pembawa pesan, emosi memberitahu kita bagaimana keadaan orang-orang yang beraada di sekitar kita, terutama orang-orang yang kita cintai dan sayangi, sehingga kita dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut. Bayangkan jika tidak ada emosi kita tidak tahu bahwa teman sekelas kita sedang sedih karena baru ditinggal oleh orang tuanya, mungkin kita akan tertawa-tawa bahagia, sehingga dapat membuat teman kita merasa adan tidak bersikap empati terhadapnya. (Khodijah, 2006).

Secara umum terdapat sekurang-kurangnya 7 fungsi emosi bagi manusia. Masing-masing fungsi itu berperan penting bagi kelangsungan hidup manusia karena membantu dalam penyesuaian terhadap lingkungan. Untuk lebih jelas diuraikan sebagai berikut:

1. Menimbulkan respon otomatis sebagai persiapan menghadapi krisis.

Bayangkan tiba-tiba Anda bertemu dengan ular. Anda mungkin merasa terkejut dan lalu melompat. Karena terkejut itulah maka Anda selamat dari gigitan ular. Tiba-tiba saja Anda melompat. Bayangkan juga saat Anda bertemu harimau di hutan, karena Anda takut maka Anda melarikan diri. Tanpa berpikir apapun Anda lari begitu saja. Artinya, keadaan krisis bisa dilewati karena Anda memiliki respon otomatis. Anda otomatis merespon ular dengan melompat, dan merespon harimau dengan berlari. Bayangkan juga Anda dimarahi oleh atasan Anda karena kerja Anda tidak beres. Anda merasa takut. Jika tidak selesai

maka Anda akan dipecat. Oleh karena rasa takut itu, maka Anda berusaha menyelesaikan pekerjaan.

2. Menyesuaikan reaksi dengan kondisi khusus

Pada saat Anda ditinggalkan oleh orang yang Anda sayangi, Anda akan bersedih hati. Nah, adanya sedih membuat Anda menyesuaikan diri dengan reaksi yang tepat untuk kondisi kehilangan. Lalu misalnya Anda sedang berlayar di lautan dengan kapal laut. Saat itu ada badai besar menerjang. Kapal Anda digoncang kesana kemari. Boleh jadi karena emosi cemas, Anda jadi lebih waspada. Anda lalu memakai pelampung, berpegangan erat, atau melakukan tindakan keamanan lainnya.

3. Memotivasi tindakan yang ditujukan untuk pencapaian tujuan tertentu

Emosi-emosi tertentu mendorong seseorang melakukan tindakan tertentu. Misalnya pada saat mengalami emosi cinta. Karena emosi itu, Anda berbuat macam-macam hal untuk menarik perhatian yang Anda cintai. Anda rela menembus hujan lebat karena ingin menunjukkan bahwa Anda selalu menepati janji. Mungkin Anda juga rela menemaninya mendaki gunung, padahal Anda takut ketinggian.

4. Mengomunikasikan sebuah niat pada orang lain

Anda marah
Apa pesan Anda? Anda mungkin berpesan bahwa Anda tidak ingin disepelekan. Mungkin Anda berpesan bahwa Anda ingin memukul orang yang membuat marah. Mungkin juga Anda berpesan akan membalas dendam padanya. Intinya, ada pesan dibalik emosi Anda.

5. Meningkatkan ikatan sosial

Anda
Apa jadinya jika hubungan sosial Anda dengan orang lain tanpa ada emosi? Hubungan itu hambar saja. Tidak akan ada rasa dekat yang terbangun. Adanya emosi yang positif seperti rasa bahagia, penerimaan, sayang, kegembiraan, kedamaian, akan membuat hubungan sosial yang ada semakin erat. Anda semakin dekat dengan teman-teman Anda karena terbangunnya emosi yang positif yang terus menerus lebih kuat dalam hubungan itu.

6. Mempengaruhi memori dan evaluasi

Dono bertemu dengan seorang dara bernama Evi. Wajahnya cantik. Mereka berkenalan. Setelah berkenalan, emosi yang dialami Dono maupun Evi pada saat kencan akan menjadi tolak ukur apakah kencan itu akan diingat kuat, atau dilupakan. Jika Dono maupun Evi merasakan emosi suka yang kuat, boleh jadi mereka akan beranjak ke kencan berikutnya. Jika mereka tidak merasakan apa-apa, maka boleh jadi akan saling melupakan.

7. Meningkatkan daya ingat terhadap memori tertentu

Seseorang akan lebih mengingat kembali kenangan-kenangan yang diliputi oleh emosi yang kuat. Misalnya pertama kali dicium pacar karena saat itu Anda seperti melayang-layang di awan rasanya. Lalu misalnya saat Anda ditinggal mati orangtua Anda. Anda mengingatnya kuat karena saat itu Anda merasakan kesedihan yang sangat. Begitu juga saat Anda mengingat saat-saat dimana Anda merasa sangat ketakutan. Misalnya diancam preman, diserang anjing, atau yang lain.

Teori- Teori Emosi

Walgito (1997) mengemukakan tiga teori emosi, yaitu: teori sentral, teori berpikir, dan teori kepribadian.

1. Teori Sentral

Menurut teori ini, gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu; Jadi individu mengalami emosi terlebih dahulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya. Menurut teori ini, orang menangis karena merasa sedih. Teori atau pendapat ini dikenal dengan teori sentral, yang dikemukakan oleh Cannon. Jadi atas dasar teori ini dapat dikemukakan bahwa gejala-gejala kejasmanian merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu.

2. Teori Periferal

Menurut teori ini justru sebaliknya, gejala-gejala kejasmanian bukanlah merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu, tetapi malahan emosi yang dialami oleh individu merupakan akibat dari gejala-gejala kejasmanian. Menurut teori ini orang tidak menangis karena susah, tapi sebaliknya susah karena menangis. Dengan demikian, emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap stimulus-stimulus yang datang dari luar.

Teori ini dikemukakan oleh seorang ahli yang berasal dari amerika serikat bernama William James (1842-1910), yang bersamaan waktunya juga dikemukakan oleh Carl Lange yang berasal dari Denmark. Oleh karena itu teori ini sering dikenal dengan teori James-Lange dalam emosi, yang sering pula disebut paradoks dari James. Sementara ahli mengadakan eksperimen-eksperimen untuk menguji sampai sejauh mana kebenaran dari teori James-Lane ini, antara lain Sherrington dan Cannon, yang pada umumnya menunjukkan bahwa apa yang dikemukakan oleh James tidak tepat. Teori dari James-Lange ini lebih menitik beratkan pada hal-hal yang bersifat perifir dari pada yang bersifat sentral (Woodworth&Marquis,1957).

3. Teori Kepribadian

Menurut teori ini, emosi merupakan suatu aktivitas pribadi, dimana pribadi ini tidak dapat

dipisah-pisahkan dalam jasmani dan psikis sebagai dua substansi yang terpisah. Karena itu maka emosi meliputi pula perubahan-perubahan kejasmanian misalnya apa yang dikemukakan oleh J. Linchoten.

Fisiologi Emosi

Dalam konteks psikologi, kita perlu membedakan *feeling* (perasaan) dari emosi yang dalam penggunaan bahasa sehari-hari sering dicampuradukkan. Keadaan yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan yang sering mengiringi banyak kegiatan kita adalah keadaan perasaan yang ringan. Misalnya minum es jus di hari yang panas sangat menyenangkan, sebaliknya menunggu pesanan makanan selama 1 jam atau lebih merupakan hal yang tidak menyenangkan. Hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan yang kita bicarakan ini kita sebut warna *afek*. Keadaan afektif yang ringan disebut *feelings* (perasaan). Istilah emosi sendiri menunjukkan keadaan terangsang dan lebih jelas, luas, seperti misalnya kata-kata kesedihan, kemarahan, teror.

Menurut, Kamus Behavioral Science *feelings* diartikan sebagai: 1) penjelasan subjektif tentang kesadaran akan keadaan-keadaan tubuh (*neural*) yang tidak tergantung dari kejadian-kejadian dalam lingkungan individu; 2) *tactile sensation*; 3) menyadari sesuatu, misalnya perasaan bahwa kita diterima lingkungan; 4) emosi, misalnya bahagia, sedih, marah dan sebagainya. Emosi diartikan sebagai suatu reaksi yang kompleks yang terdiri dari perubahan fisiologis dari keadaan seimbang yang secara subyektif dialami sebagai *feeling* dan dimanifestasikan dalam perubahan-perubahan tubuh dan dapat dinyatakan dalam tindakan *overt*.

Kebanyakan psikolog mengelompokkan emosi ke dalam keadaan yang menyenangkan (*pleasant*) dan yang tidak menyenangkan (*unpleasant*). Keadaan yang menyenangkan, misalnya kebahagiaan, cinta, kegembiraan dan keadaan yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan. Klasifikasi ini cenderung mengatakan pentingnya kesenangan dan ketidaksenangan, penerimaan dan penolakan, pendekatan dan penghindaran sebagai dasar emosi. Selain klasifikasi keadaan menyenangkan dan tidak menyenangkan, ada juga istilah emosional yang menyatakan intensitas pengalaman. Perbedaan dalam intensitas ditunjukkan oleh kata-kata yang berpasangan seperti: *anger-range*, *fear-horror*, *pain-agony*, *sadness-grief*

Pada saat kita berada dalam keadaan emosi maka akan terjadi perubahan pada tubuh/fisiologis. Indikatornya antara lain:

1. Galvanic Skin Response.

Pada waktu emosi terangsang, ada perubahan listrik pada kulit yang dapat dilihat. Elektrode ditempelkan pada kulit (misal telapak tangan) yang dihubungkan dengan galvanometer. GSR ini merupakan indikator peka dari perubahan dalam keadaan emosional.

2. Peredaran Darah

Terjadi perubahan tekanan darah dan perubahan dalam distribusi darah pada saat emosi. Misalnya: muka merah karena marah. Terjadi perubahan karena pembuluh darah di kulit membesar dan ditemukan lebih banyak darah di permukaan kulit. Sebaliknya terjadi pada waktu seorang berada dalam kondisi ketakutan.

3. Denyut Jantung

4. Nafas

5. Respon pupil mata. Pupil membesar dalam keadaan marah atau sakit atau dalam keadaan emosional secara umum.

6. Sekresi air liur muncul pada waktu perangsangan emosional, misalnya.

7. Respon pilomotor, merupakan nama teknis untuk *goose pimples* yang muncul bila bulu berdiri dalam keadaan takut.

8. Gerakan usus. Misalnya rangsangan emosional dapat mengakibatkan mual atau diare.

9. Ketegangan otot dan tremor.

10. Komposisi darah, berhubungan dengan kelenjar-kelenjar endokrin yang aktif selama keadaan emosional dan memasukkan hormon-hormon dalam aliran darah. Analisa kimia mengungkapkan ada perubahan dalam komposisi darah, misalnya perubahan dalam gula darah, dan sebagainya.

Sepuluh indikator di atas menunjukkan betapa luas dan besarnya pengaruh terhadap tubuh dari rangsangan secara emosional.

Kematangan Emosi

Seseorang yang dikatakan matangemosinyaitu:

a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.

Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

b. Pemahaman diri

Individu yang matang, belajar memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkannya untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat

c. Menggunakan kemampuan kritis mental

Individu yang matang berusaha menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya, kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut. (Hurlock,1990).

Kematangan emosi sebagai kedewasaan dari segi emosional dalam artian individu tidak lagi terombang ambing oleh motif kekanak- kanakan. (Kartono,1988). Pendapat yang lain menambahkan emosional maturity adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang tidak pantas. (Chaplin,2001)

Kematangan emosi menghubungkan dengan karakteristik orang yang berkepribadian matang.Orang yang demikian mampu mengekspresikan rasa cinta dan takutnya secara cepat dan spontan. (Smith,1995) Sedangkan pribadi yang tidak matang memiliki kebiasaan menghambat perasaan- perasaannya.Sehingga dapat dikatakan pribadi yang matang dapat mengarahkan energi emosi ke aktivitas-aktivitas yang sifatnya kreatif dan produktif. Dari berbagai definisi yang telah dipaparkan di atas maka dapatlah dikemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan individu lain.

Esensi kematangan emosi melibatkan kontrol emosi yang berarti bahwa seseorang mampu memelihara perasaannya, dapat meredam emosinya, meredam balas dendam dalam kegelisahannya, tidak dapat mengubah moodnya, tidak mudah berubah pendirian. Kematangan emosi juga dapat dikatakan sebagai proses belajar untuk mengembangkan cinta secara sempurna dan luas dimana hal itu menjadikan reaksi pilihan individu sehingga secara otomatis dapat mengubah emosi-emosi yang ada dalam diri manusia.

Macam-Macam Emosi

Emosi manusia banyak ragam atau macamnyan, namun secara garis besar emosi dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu emosi yang menyenangkan atau emosi positif, dan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif. (Gie. 1999). Menurut Goleman macam-macam emosi itu adalah:

- a. Amarah : Beringas, mengamuk, jengkel, benci, kesal hati
- b. Kesedihan : Pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- c. Rasa Takut : Cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang
- d. Kenikmatan : Senang, bangga, bahagia, gembira, riang, puas

- e. Cinta : Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat, kemesraan, kebaikan hati
- f. Terkejut : Terkisap, terkejut
- g. Jengkel : Hina, jijik, muak, tidak suka
- h. Malu : Malu hati, kesal

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam the *Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. (Goleman, 2002).

Kecerdasan Emosi

Istilah *emotional Intelligence* atau sering diterjemahkan dengan kecerdasan emosi menjadi sangat terkenal diseluruh dunia semenjak seorang psikolog New York bernama Daniel Goleman menerbitkan bukunya dengan judul kecerdasan emosi di tahun 1995. Tak kurang pejabat tinggi gedung Putih waktu itu menganggap *emosional intelligence* sebagai sesuatu yang baru dan layak diperhatikan.

Kecerdasan emosi bukan sesuatu yang baru di bidang psikologi. Istilah ini sengaja dikemas oleh Goleman agar dapat ditangkap dengan mudah oleh orang-orang di luar disiplin ilmu psikologi. Goleman menyatakan dari hasil banyak penelitian menyatakan bahwa kecerdasan umum semata-mata hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20 % saja, sedangkan 80 % yang lain adalah apa yang disebutnya *Emotional Intelligence*. Bila tidak ditunjang dengan pengelolaan emosi yang sehat kecerdasan saja tidak akan menghasilkan seseorang yang sukses hidupnya di masa yang akan datang. (Goleman, 1995: 25).

Kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai: "Himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan." (Shapiro, 1998:8).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peran lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. (Shapiro, 1998-10).

Menurut Goleman (2002 : 512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa melainkan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif.

Adapun unsur dalam kecerdasan emosi adalah:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri (kesadaran diri) adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi tertentu dan mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta memiliki tolak ukur yang realitis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan menurut Jhon Mayer, kesadaran diri adalah waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Orang-orang yang peka akan suasana hati mereka akan mandiri dan yakin akan batas-batas yang akan mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani emosinya dengan baik sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan

c. Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga menuntun seseorang untuk menuju sasaran, dan membantu dalam mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Untuk

mendapatkan prestasi yang terbaik dalam kehidupan, kita harus memiliki motivasi dalam diri kita, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusias, gairah, optimis dan keyakinan diri. Orang yang pandai dalam memotivasi diri, mereka cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Dalam pembelajaran motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Motivasi belajar sangat penting dalam pembelajaran khususnya bagi siswa dan guru. Diantaranya bagi siswa motivasi dapat menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses dan hasil akhir menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya, mengarahkan kegiatan belajar; membesarkan semangat belajar. Sedangkan bagi guru, motivasi siswa juga sangat penting diketahui oleh guru diantaranya motivasi dapat membangkitkan, meningkatkan, dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil, membangkitkan bila siswa tidak bersemangat, meningkatkan bila semangat belajar siswa timbul tenggelam, memelihara bila siswa yang telah kuat untuk mencapai tujuan belajar.

Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu:

- a. Kebutuhan, dorongan, dan tujuan. Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang ia miliki dan yang ia harapkan. Sedangkan dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Dorongan merupakan kekuatan mental yang berorientasi pada tujuan tersebut merupakan inti motivasi. Adapun tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seorang individu. Tujuan tersebut mengarahkan perilaku dalam hal ini adalah perilaku belajar.
- b. Mengenali Emosi Orang Lain. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen. Robert Rosenthal dalam Goleman (2002) hasil penelitiannya

menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul dan lebih peka. Adapun kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca isyarat non verbal seperti: nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

- c. **Membina Hubungan.** Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, serta menyelesaikan permasalahan dengan cermat.

Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Untuk mengembangkan kemampuan membina hubungan, yang perlu kita lakukan adalah memperhatikan bahasa tubuh, intonasi dan volume suara, serta kecepatan gerak orang lain.

Mengelola Kecerdasan Emosi dalam Pembelajaran

Pembelajaran (menurut Wikipedia Bahasa Indonesia) adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu mengelolah kecerdasan emosi siswa akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memandai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar. Mengembangkan kecerdasan emosional dalam pembelajaran sungguh sangat diperlukan agar pembelajaran berlangsung optimal dan menghasilkan hasil belajar yang maksimal ada

beberapa cara yang dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi dalam pembelajaran adalah sebagai berikut

1. Menyediakan lingkungan yang kondusif.
 2. Menciptakan iklim pembelajaran yang demokratis.
 3. Mengembangkan sikap empati, dan merasakan apa yang dirasakan oleh peserta didik.
 4. Membantu peserta didik menemukan solusi dalam setiap masalah yang dihadapinya.
 5. Melibatkan peserta didik secara optimal dalam pembelajaran, baik secara fisik, sosial maupun emosional.
 6. Merespon setiap perilaku peserta didik secara positif, dan menghindari respon negatif.
 7. Menjadi teladan dalam menegakkan aturan dan disiplin dalam pembelajaran.
- (Goleman,2002)

Mengupas pengelolaan kecerdasan emosi yang tepat tidak dapat lepas dari sistim pendidikan di sekolah. Pendidikan yang ideal adalah pendidikan yang menyertakan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Muatan pelajaran di sekolah kita terlalu sarat dengan muatan kognitif dan sangat kurang mengupas aspek psikomotorik apalagi aspek afektifnya. Emosi anak adalah aspek pendidikan yang selalu ditinggalkan dan dianggap remeh oleh para pendidik. Sistem rengking yang diterapkan di sekolah masih dipandang pro dan kontra oleh psikologi dan pendidik. Pada hal sistem rengking baik untuk anak-anak yang cerdas sehingga perkembangan emosinya dapat optimal.

Kurangnya perhatian terhadap faktor emosi di dunia pendidikan terhadap anak dapat dicontohkan dengan guru yang menghina siswa didalam kelas, guru tidak dapat memberikan “hadiah” dan “hukuman” yang tepat terhadap siswa yang berprestasi dan yang tidak berprestasi. Membangun naskah emosi yang sehat pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain :

1. Ajarkan nilai-nilai budaya dimana anak hidup.
2. Kenali dulu emosi-emosi anak yang menonjol, baru kita mengajarkan emosi-emosi itu kepada anak. Guru bisa mengasah kecerdasan emosional anak yang menonjol
3. Kenalkan anak tentang emosi misalnya dengan cara kata-kata , bahasa tubuh, ekspresi wajah,
4. Buatlah disiplin yang konsisten antara guru dan siswa.
5. Ajarkan pada ekspresi emosi apa yang dapat diterima oleh lingkungan.
6. Tunjukkan perilaku yang dapat diimitasi/ditiru oleh anak secara langsung.
7. Pupuk rasa empati dengan sesama.

Kesimpulan

Kecerdasan emosi merupakan nilai-nilai yang terdapat psikologis yang harus ditumbuh kembangkan dan dikelolah dengan baik melalui proses pembelajaran. Yang diperlukan oleh anak agar menjadi manusia dewasa yang berhasil tidak semata-mata kecerdasan umum yang sifatnya hanya kognitif saja, akan tetapi yang tidak kalah penting adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional perlu didikan semenjak anak masih usia dini melalui naskah pengelolah emosi yang sehat, oleh karena itu pembelajaran yang berhasil haruslah menciptakan emosi yang positif pada diri anak. Untuk menciptakan emosi yang positif , diantaranya, mengajarkan nilai-nilai budaya dimana anak itu berada, mengembangkan dan mengasah emosi anak yang menonjol, memperkenalkan kepada anak tentang emosi dengan cara verbal dan non verbal, disiplin yang konsisten, ajarkan apa anak ekspresi emosi yang dapat diterima oleh lingkungan, menunjukkan perilaku yang baik dapat ditiru secara langsung dan memupuk rasa empati terhadap orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan*. Jakarta: Rajawali Press
- Crow, L.D dan Alice Crow. 1984. *Educational Psychology Terjemahan*. Surabaya: Bina Ilmu
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam
- Hurlock, E.B. 1998. *Perkembangan Anak*. Jilid 1&2. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 1990. *Psikologi Anak*. Jakarta: Rineka Cipta
- Khodijah, Nyayu. 2006. *Psikologi Belajar*. Palembang: IAIN Raden Fatah Press
- Martin, Anthony Dio. 2003. *Emotional Quality Management; Refleksi, Revisi, dan Revitalitas Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Hadinoto, Siti Rahayu. 1993. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Skinner, C.E. 1977. *Educational Psychology*. New York: Prentice Hall Inc.
- Smith, S. 1970. *Educational Psychology*. New York: Harper and Row Publishers
- Walgito, B. 1997. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Woodworth, R.S & Marquis D.G. 1957. *Psychology*. New York: Henry Holt & Comp