

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional atau yang bisa dikenal dengan EQ (bahasa inggis: emotional quotient) adalah kemampuan seseorang untuk menerima menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut. Menurut Prederickson (2004:278) “Kecerdasan emosional (EQ) adalah perilaku dan persepsi diri mengenal kemampuan seseorang untuk mengenal, memproses, dan memanfaatkan informasi emosi seseorang”

Laki-laki dan perempuan memiliki kecerdasan emosional yang berbeda, perempuan lebih menyadari emosi mereka, menunjukkan empati dan lebih baik dalam hubungan interpersonal dibandingkan dengan laki-laki. Goleman, (2000:185) mengemukakan “perempuan lebih cepat terampil berbahasa dari pada anak laki-laki dalam memanfaatkan kata-kata untuk menjelajahi dan mengantikan reaksi emosionalnya seperti perkelahian fisik, anak laki-laki kurang peka akan keadaan emosinya, baik dalam dirinya maupun dalam diri orang lain”.

a. Sisi perbandingan yang didominasi oleh perempuan sebagai berikut:

1. Hubungan antara sesama

Perempuan mampu membangun hubungan timbal balik yang saling menguntungkan. Ia mampu melestarikan hubungan ini. Hubungan ini ditandai dengan sifat kasih sayang. Perempuan lebih

peka terhadap perasaan-perasaan yang sedang dialami oleh orang-orang terdekat.

2. Tangung jawab sosial

Perempuan mampu menunjukan kerja sama dengan orang lain. Ia mampu menjadi anggota yang memberikan peranan yang baik dalam berhubungan dengan anggota-anggotanya yang lain dalam kelompok.

3. Empati dengan orang lain

Perempuan mampu mengenali, merasakan, dan menghargai apa yang dirasakan oleh orang lain.

b. Sisi perbandingan yang didominasi oleh laki-laki sebagai berikut:

1. Menghargai jati diri

Laki-laki mampu menghargai jati diri dan potensi yang dimilikinya. Ia berani mengatakan “potensi yang ku miliki baik”.

2. Kemampuan mengatasi kesulitan

Laki-laki mampu menghadapi kemungkinan adanya peristiwa buruk, kesulitan dan ketegangan tanpa harus kehilangan kendali dan inisiatif.

Perbeda dalam didikasi emosi ini menghasilkan keterampilan yang sangat berbeda, anak perempuan menjadi mahir membaca baik sinyal emosi verbal maupun nonverbal, mahir mengungkapkan dan mengkomunikasikan perasaan-perasaannya dan anak laki-laki menjadi cakap dalam meredam emosi yang berkaitan dengan perasaan rentan, salah, takut, dan sakit. Perbedaan watak ini mempengaruhi watak tabiat pada pada kaum remaja putra-putri atau laki-laki dan perempuan dewasa dalam menghadapi berbagai situasi dan hubungan.

Tingkat kecerdasan emosional laki-laki dan perempuan, memberikan gambaran yang jelas kepada siswa tentang kecerdasan emosional laki-laki maupun perempuan supaya siswa memiliki kemampuan hubungan sosial yang baik khususnya komunikasi interpersonal mereka agar dapat bermanfaat dalam berhubungan dengan teman, guru, saat belajar, dan longkungan masyarakat. Kepada siswa laki-laki dan perempuan hendaknya lebih dapat menghargai perasaan temanya, menggunakan tutur kata yang

baik, dan berusaha meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal saat belajar dan di lingkungan masyarakat, kecerdasan emosi laki-laki 89% dan kecerdasan emosi perempuan 78%.

Kecerdasan emosi memiliki kesinambungan yang cukup erat dengan kualitas hidup manusia, dimana kecerdasan emosi berkaitan erat dengan adanya jiwa yang sehat. Sehingga dari jiwa yang sehat tersebut manusia sebagai spesies yang rentan mengalami ketidak bahagian akan memiliki peluang yang lebih baik untuk bisa sukses dan dipastikan lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang tergolong rumit.

Menurut Suharsono (2004:120), “kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk pengendalian diri, tetapi juga mencerminkan kemampuan dalam mengelola ide, konsep, karya, maupun produk”. Adapun banyak keuntungan bila seseorang memiliki kecerdasan emosional secara memadai, diantaranya.

- a. Mampu menjadi alat untuk pengendalian diri, sehingga seseorang tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- b. Dapat diimplementasikan sebagai cara untuk memasarkan atau membesarkan ide, konsep, bahkan produk.
- c. Modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan bakat dan kepemimpinan dalam bidang apapun itu.

Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan tetapi juga mampu memahami apa makna dari rasa tersebut. Dapat melihat diri sendiri seperti orang lain melihat kita, serta mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan oleh orang lain dapat kita rasakan juga. Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk

memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin.

Kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik singungan intelektual. Ia merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan anda untuk:

- a. Menunda kepuasan dan mengendalikan implus.
- b. Tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan.
- c. Menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif.
- d. Mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan.
- e. Menangani kelemahan-kelemahan pribadi.
- f. Menunjukkan rasa empati pada orang lain.
- g. Membangun kecerdasan diri dan pemahaman pribadi

“Secara konvensional kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah, serta mengelola dan menguasai lingkungan secara efektif”. IQ umumnya berhubungan dengan kemampuan berfikir kritis dan analisis, dan diasosiasikan dengan otak kiri. Sementara, EQ lebih banyak berhubungan dengan perasaan dan emosi (otak kanan). Kalau ingin mendapatkan tingkah laku yang cerdas maka kemampuan emosi juga harus diasah. Karena untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik kita memerlukan kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi diri dan orang lain secara baik. Disinilah fungsi dari kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosional bukan merupakan bakat. Tapi aspek emosi didalam diri kita yang bisa dikembangkan dan dilatih. jadi setiap orang sudah dianugrahi oleh Tuhan kecerdasan emosi. Tinggal sejauh mana pengembangannya itu tergantung kemauan kita sendiri. Satu yang pasti, kecerdasan emosional kita akan terbentuk dengan baik apabila dilatih dan dikembangkan secara *intensif* dengan cara, metode dan waktu yang tepat. Kata emotion berasal dari bahasa latin, yaitu *emovera*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak

merupakan hal mutlak dalam emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *Hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta), dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *Fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta).

Emosional adalah hal yang sangat sering kita alami didalam hidup. Kita menganggap bahwa prasaan marah,, takut, sedih, senang, benci, cinta, antusias, bosan, dan sebagainya adalah sebagai akibat dari atau hanya sekedar respon kita terhadap berbagai peristiwa yang terjad pada kita. Emosi dalam makna paling hafriah didefenisikan dalam *Oxford Englist Dictionary* sebagai setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap. Daniel Golemen (2000:9) “*Emotional intellgence s the ability a person has ini self-motivation, resilience in the face of failure, controlling emotions and delaying satisfaction and regulating mental resillience*” “kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan serta mengatur ketahanan jiwa”

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi, kecerdasan emosi menuntut diri, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali serta mengelola emosi atau perasan, baik diri sendiri maupun orang lain. Sama seperti kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional juga bisa dilatih dan dikembangkan terus-menerus. Memiliki kecerdasan emosional sangat berguna untuk membangun hubungan pribadi dan karier. Maka, Anda harus tahu apakah Anda sudah memiliki kecerdasan emosional yang memadai.

Perhatikan 9 ciri kecerdasan emosional berikut ini. Kalau Anda menunjukkan lebih dari 5 tanda dibawah, berarti Anda adalah orang dengan kecerdasan emosional yang cukup tinggi.

Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik, yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Untuk itu Goleman (2010:89) menggambarkan beberapa ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa:

- a. Kemampuan memotivasi diri sendiri.
- b. Ketahanan menghadapi frustrasi.
- c. Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi kesenangan.
- d. Kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Kemampuan memotivasi diri merupakan kemampuan yang terdapat dalam diri seseorang yaitu berupa kekuatan untuk mendorong seseorang agar mampu mengerjakan potensi fisik maupun psikologis untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkan. Salah satu upaya seseorang bertahan dalam menghadapi frustrasi agar ia tidak terjebak dalam kecemasan, depresi dan bersikap pasrah adalah dengan melawan dorongan hati. Kemudian seseorang harus mempunyai harapan dan sikap optimisme dalam memandang sebuah keberhasilan atau kegagalan. Menurut Aunurrahman (2011:92) “kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi kesenangan merupakan ciri dari kecerdasan emosional”.

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tahu apa yang sedang ia rasakan. Anda hampir selalu tahu apa yang mengganggu pikiran Anda, tak hanya merasakan bete tanpa alasan yang jelas. Entah itu cemas, gugup, sedih, kecewa, marah, kelelahan, atau jenuh, perasaan yang muncul selalu lebih dalam dari sekedar bete atau tidak mood. Mampu mengenali perasaan yang muncul, tapi juga siapa diri Anda sesungguhnya. Anda tahu hal-hal yang menjadi keahlian Anda, tapi juga aspek mana dalam kehidupan Anda

yang masih harus diperbaiki. Misalnya, Anda sangat mudah bersosialisasi. Anda tahu bagaimana caranya memanfaatkan kemampuan ini sehari-hari. Namun, Anda tahu kalau Anda adalah orang yang sangat pelupa sehingga Anda harus selalu pakai *reminder*.

Kemampuan menjaga suasana hati dan agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir juga merupakan ciri dari kecerdasan emosional, hal ini ditunjukkan pada kemampuan seseorang dalam menanggapi sebuah masalah serta bagaimana cara mereka dalam menyelesaikan sebuah masalah tersebut, adapun contohnya dapat dilihat pada perbandingan kecerdasan emosional laki-laki dan perempuan.

Setiap jenis kelamin memiliki kecerdasan emosional dalam batas-batas tertentu sesuai dengan potensi setiap individu. Emosi perempuan bertolak dari hubungan antara manusia, sementara emosi laki-laki bertolak dari perasaan akan jati diri dan kegemaran menghadapi tantangan dan kesulitan. Mubayidh (2007:82) memaparkan sisi perbandingan emosi pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki yaitu sebagai berikut:

a. Sisi perbandingan yang didominasi oleh perempuan sebagai berikut:

1) Hubungan antar sesama

Perempuan mampu membangun hubungan timbal balik yang saling menguntungkan. Ia mampu melestarikan hubungan ini. Hubungan ini ditandai dengan sifat kasih sayang. Perempuan lebih peka terhadap perasaan-perasaan yang sedang dialami oleh orang-orang terdekatnya.

2) Tangung jawab sosial

Perempuan mampu menunjukkan kerjasama dengan orang lain. Ia mampu menjadi anggota yang memberikan peranan baik dalam berhubungan dengan anggota-anggota yang lain dalam kelompok.

3) Empati dengan orang lain

Perempuan mampu mengenali, merasakan, dan menghargai apa yang dirasakan oleh orang lain.

b. Sisi perbandingan yang didominasi oleh laki-laki sebagai berikut:

1) Menghargai Jati Diri

Laki-laki mampu menghargai jati diri dan potensi yang dimilikinya. Ia berani mengatakan “potensi yang ku milik baik”.

2) Kemampuan Menghadapi Kesulitan

Laki-laki mampu menghadapi kemungkinannya adanya peristiwa buruk kesulitan, dan ketegangan tanpa harus kehilangan kendali dan inisiatif.

Perbedaan-perbedaan ini mempengaruhi watak dan tabiat pada kaum remaja putra-putri atau laki-laki dan perempuan dewasa dalam menghadapi berbagai situasi dan hubungan.

3. Fungsi Kecerdasan Emosional

Bagi manusia emosi tidak hanya berfungsi untuk survival atau sekedar untuk mempertahankan hidup, seperti pada hewan. Akan tetapi, emosi juga berfungsi sebagai energizer atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia emosi memiliki peran yang sangat penting bagi manusia untuk menghadapi situasi tertentu, baik dalam keadaan darurat maupun yang lainnya secara umum fungsi dari emosi diantaranya adalah

a. Menimbulkan respon otomatis sebagai persiapan menghadapi krisis.

Bayangkan tiba-tiba anda bertemu dengan ular. Anda mungkin merasakan tekejut 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 berfikir 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 merasakan takut. Jika tidak selesai maka anda akan dipecat. Oleh karena rasa takut itu, maka anda berusaha menyelesaikan pekerjaan.

b. Menyesuaikan reaksi dengan kondisi khusus.

Pada saat kita ditinggalkan oleh orang yang kita sayang, kita akan bersedih hati. Adanya sedih membuat kita menyesuaikan diri dengan reaksi yang tepat untuk kondisi kehilangan. Lalu misalnya kita sedang berlayar dilautan dengan kapal laut. Saat ini ada badai besar menerjang, kapalnya digoncang kesana kemari. Boleh jadi karena emosi cemas, kita jadi lebih waspada. Lalu memakai pelampung berpegangan erat, atau melakukan tindakan keamanan lainnya.

4. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Menurut para ahli, kecerdasan emosional dapat ditingkatkan dan diukur, meski hasilnya bukan merupakan suatu yang mutlak, hal ini dikarenakan kemampuan kecerdasan emosional seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendasarinya. Berikut berbagai pendapat para ahli dalam mengembangkan kecerdasan emosional seseorang dalam kehidupan. Patton (2004: 30) memberikan resep bagaimana cara meningkatkan atau membangun kecerdasan emosi. Resep itu adalah sebagai berikut:

- 1) Paham pentingnya peran emosi dan pemahaman yang memungkinkan seseorang merasakan perbedaan besar dalam bagaimana mengendalikan emosi. Hal ini terjadi ketika merasa gembira yang sangat karena intensitas dan rentang emosi, dimana seseorang overt control terhadap impuls untuk merasakannya. Ini dapat mencegah masyarakat untuk tidak lagi saling berbagai dan menghormati perasaan orang lain.
- 2) Mengekspresikan kenyataan bahwa tidak seseorang pun memiliki perasaan yang sama tentang persoalan yang serupa. Menerima perbedaan merupakan masalah di masyarakat yang yang mengharapkan setiap orang dapat bertindak seperti itu.
- 3) Mengekang emosi adalah tindakan tidak sehat dan dapat mengarahkan seseorang kedalam cara-cara negatif. Yang paling baik adalah menyalurkan emosi secara wajar dan bertahap.

- 4) Mempertajam intuisi pemecahan masalah ketika menghadapi suatu masalah yang tidak mungkin dapat mengontrolnya. Ini bermanfaat untuk memahami perbedaan antara pengaruh dan kontrol.
- 5) Mengetahui keterbatasan diri sendiri dan tahu kapan kita perlu mengubah strategi.
- 6) Memungkinkan orang lain menjadi diri sendiri, tanpa memaksakan harapan kita pada mereka.
- 7) Mengetahui diri sendiri dan menghargai potensi yang kita miliki bagi pertumbuhan pribadi.
- 8) Mengetahui pentingnya kasih sayang, perhatian dan berbagi bersama.

Cooper (2008:31) juga menyarankan cara meningkatkan kecerdasan emosi dengan “masuk kedalam hati dan keluar dari pikiran”. Dengan melungkan waktu dua atau tiga menit dan bangun tidur lima menit lebih awal dari biasanya, duduk dengan tenang, kelurh dari pikiran anda, kemudian masuklah pada suara-suara hati anda, tuliskan apa yang anda rasakan. Dengan cara-cara ini mudah-mudahan dengan secara langsung akan mendatangkan kejujuran emosi (hati), berikut kebijakan yang terkait, dan membawanya kepermukaan sehingga anda dapat menggunakannya secara efektif.

B. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional Siswa

Golemen (2002:512), memandang kecerdasan emosional adalah “*to manage our emotional life with intellegence*” (kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelengensi) menjadi kelarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Dari defenisi tersebut tersirat adanya aspek-aspek kecerdasan emosional yang terdiri dari enam kemampuan utama, yaitu:

1. Kemampuan Memahami atas Mengenali Emosi Diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional, kesadaran diri yakni kemampuan untuk mengenali dan memilah-milah perasaan, memahami hal yang sedang kita rasakan dan mengapa hal itu kita rasakan dan mengapa hal itu kita rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya, perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku kita terhadap orang lain Yusuf Purnomo Hadiyanto (2007:88) “ Kemampuan memahami atau mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan pada waktu perasaan itu terjadi”

Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan mengambil keputusan-keputusan secara mantap, misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan, seperti memiliki sekolah, sahabat, tempat tinggal, pekerjaan sampai kepada pemilihan pasangan hidup. Mengenali emosi diri. kesadaran diri mengenai perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. ketidakmampuan mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi, mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai ke pekerjaan apa yang akan diambil.

2. Kemampuan mengelola Emosi

Mengelola emosi berarti menangani perasaan diri agar perasaan dapat terungkap secara tepat, hal ini sangat tergantung pada kesadaran diri. Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu, sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Alder (2001:125) menyatakan bahwa “*coping with*

feelings is an ability that naturally follows the ability to recognize our feelings, while self-awareness is a key feature of emotional intelligence” “mengatasi perasaan-perasaan adalah sebuah kemampuan yang secara alami mengikuti kemampuan mengenali perasaan kita, sementara kesadaran diri adalah sifat kunci dari kecerdasan emosional”.

Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa, kesedihan, dapat melepaskan kecemasan. Sebaliknya orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan terus bertarung melawan perasaan murung dan melarikan diri kepada hal-hal negatif yang akan merugikan dirinya sendiri. Misalnya seseorang sedang marah, maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesalinya nantinya. Aunurrahman (2010:92) menjelaskan “ketika anak menghadapi sukses sering kali kita melihat ia mengaktualisasikan dengan sikap yang berlebih-lebih dan tidak jarang mereka lupa akan lingkungan sekitarnya”.

Mengelola emosi diri menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersingungan dan akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini. Orang-orang yang buruk dalam keterampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

3. Kemampuan Memotivasi Diri

Pada dasarnya motivasi berarti menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk mengerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kemampuan motivasi diri merupakan kemampuan untuk memberi semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik bermanfaat. Aunurrahman (2010:89)

Kemampuan memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan internal pada diri seseorang berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong

seseorang untuk mampu menggerakkan potensi-potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal berikut: 1) Cara mengendalikan dorongan hati, 2) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, 3) Kekuatan berpikir positif, 4) Optimisme 5) Keadaan flow (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah kedalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek. Dengan kemampuan memotivasi diri, seseorang cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya. Misalnya dalam hal belajar, berkerja, dan menolong orang lain.

B. Renita Mulyaningtyas dan Yusuf Purnomo Hadiyanto, (2007:88) mengemukakan ada beberapa kriteria ketika ia memiliki kemampuan memotivasi diri diantaranya: kemampuan untuk menata emosi untuk mencapai tujuan, selalu menyakinkan diri sendiri untuk terus berusaha, tetap bergairah dan antusias terhadap segala yang ingin dicapai”.

Kemampuan untuk menata emosi untuk mencapai tujuan yaitu seseorang yang memiliki kemampuan mengarahkan atau menempatkan dengan tepat emosinya ketika sedang mengalami keadaan tersebut dalam memotivasi diri. Selalu menyakinkan diri sendiri untuk terus berusaha artinya senantiasa memotivasi dirinya sendiri bahwa ia yakin mampu melakukan segala sesuatunya dengan baik, tetap bergairah dan antusias terhadap segala yang ingin dicapai yaitu seseorang yang selalu bersemangat terhadap apapun usaha yang ia lakukan.

Memotivasi diri sendiri menata 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. Kendali diri sendiri menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Dan mampu menyesuaikan diri dalam “flow” memungkinkan

tewujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

4. Kemampuan Mengenal Emosi Orang Lain

Empati atau mengenali emosi orang lain dibangun berdasarkan kesadaran diri. Mengenali emosi orang lain berarti merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya, apabila seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri, ia tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain. Aunurrahman (2010:93) menyatakan bahwa “faktor empati merupakan hal penting yang harus dikembangkan, karena dengan kemampuan berempati seseorang akan dapat mengetahui bagaimana perasaan orang lain”. Anak-anak yang memiliki kemampuan empati ini mampu menangkap pesan verbal dari orang lain seperti: nada bicara, gerak-gerak maupun ekspresi wajah dari orang lain tersebut.

Mengenali emosi orang lain mengenali emosi orang lain berarti kita memiliki empati terhadap apa yang dirasakan orang lain. Penguasaan keterampilan ini membuat kita lebih efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Inilah yang disebut sebagai komunikasi empatik. Berusaha mengerti terlebih dahulu sebelum dimengerti. Keterampilan ini merupakan dasar dalam berhubungan dengan manusia secara efektif. Mengelola emosi orang lain jika keterampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antara pribadi, maka keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk emosional. Semua hubungan sebagian besar dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antara manusia. Keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan kemampuan yang dahsyat jika kita dapat mengoptimalkannya. Sehingga kita mampu membangun hubungan antara pribadi yang kokoh dan berkelanjutan. Dalam

dunia industri hubungan antar korporasi atau organisasi sebenarnya dibangun atas hubungan antar individu. Semakin tinggi kemampuan individu dalam organisasi untuk mengelola emosi orang lain. Yaitu Meningkatkan Kecerdasan Emosional (EQ).

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut dengan empati. Seseorang yang mampu mengenali dan memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tidak tampak atau tersembunyi yang mengisyaratkan tentang apa saja yang dibutuhkan orang lain. Orang-orang yang mampu memahami dan membaca perasaan dan isyarat non verbal maka akan lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional dan lebih mudah bergaul. Seseorang yang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mengakui terhadap emosinya, maka orang tersebut berkemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

Mengenali emosi orang lain empati kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan “keterampilan bergaul” akan meneliti akar empati, biaya sosial akibat ketidakpedulian secara emosional, dan alasan-alasan empati memupuk situisme. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen.

5. Kemampuan Untuk Membina Hubungan

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim. Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial, sesungguhnya karena tidak memiliki keterampilan-keterampilan ini yang

menyebabkan seseorang sering dianggap angkuh, mengganggu dan tidak berperasaan. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul dan menjadi lebih populer.

Berdasarkan memahami komponen-komponen tersebut diatas, diharapkan remaja mampu menyalurkan emosinya secara tepat, sehingga mengurangi hal-hal negatif yang sering terjadi pada usia remaja. Kemampuan untuk dapat menularkan perasaan positif terhadap orang lain, Dimana hal ini adalah salah satu cara meningkatkan hubungan dengan orang lain. Kemampuan ini yaitu bagaimana seorang individu mampu membuat orang disekelilingnya mampu meniru atau mencontoh apa yang dilakukannya. Kemampuan membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola emosi orang lain, sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul dan menjadi lebih populer. Kemampuan membina hubungan ini mulai tumbuh ketika anak mencapai tahap perkembangan operasional kongkrit. Kehadiran teman sebaya sangat berarti bagi mereka, oleh karena itu keinginan untuk membina hubungan dengan teman dapat memotivasi anak mengembangkan kecerdasan emosional dalam hal membina hubungan dengan orang lain.

Agar lima wilayah kecerdasan emosional yang dikenalkan pada anak bisa tersampaikan dengan baik, perlu juga didukung dengan kemampuan kecerdasan emosional orang tua maupun guru. Para orang tua dan guru adalah orang terdekat anak-anak yang mempunyai potensi luar biasa bisa mempelajari kerampilan emosional dari orang-orang dewasa terdekatnya secara lebih baik. komunikasi secara etimologi atau menurut akar katanya adalah comonis, tetapi bukan berarti komunis dalam kegiatan politik. Jadi. Komunikasi berlangsung bila antara orang-orang terlibat terdapat kesamaan makna mengenai suatu hal yang dikomunikasikan. Komunikasi adalah proses ganda, dimana dalam berinteraksi apa yang kita bicarakan dan ucapkan, akan memilih pengaruh baik pada kita maupun orang yang kita

ajak bicara. Jika anak-anak berbicara suatu yang positif dan mendorong orang lain, mereka akan mendapatkan suatu yang positif sebagai balasanya. Ini berarti bahwa kita mendapatkan kembali apa yang kita ucapkan atau bicarakan; kata-kata buruk, bicara yang tidak benar atau kasar akan memantul kembali pada kita.

Anak belajar berkomunikasi adalah dengan menirukan bagaimana orang lain berbicara dan berinteraksi. Anak-anak selalu mengamati bagaimana orang tua mereka, saudara-saudaranya, keluarga atau lingkungannya berbicara dan berkomunikasi. Dalam banyak kasus, seni komunikasi datang secara alami kepada anak-anak dengan proses pengulangan. Kemampuan berkomunikasi pada anak memang perlu dilatih dengan baik sebagai bekal dalam menjalin hubungan sosial. Keterampilan berkomunikasi bukan sekedar kemampuan berbicara, tetapi mampu menyampaikan dengan baik kepada orang lain sekaligus juga mampu memahami dan memberikan respon atas komunikasi yang dijalin oleh orang lain. Keterampilan berkomunikasi ini bisa kita latih dengan cara kita meminta anak untuk mengungkapkan apa yang menjadi kebutuhan dan keinginannya dengan jelas. Ketika anak menyampaikan apa yang menjadi kebutuhan dan keinginannya, kita mendengarkan dengan seksama sambil sesekali merespon dengan pertanyaan baru, kenapa membutuhkan hal tersebut, apa alasannya, dan seterusnya.

Didalam komunikasi yang baik, sudah tentu harus ada keselarasan antara dua pihak atau lebih dari orang yang sedang menjalin komunikasi. Disinilah anak-anak juga kita latih untuk bisa mendengarkan dengan baik ketika orang lain menyampaikan sesuatu, kita latih juga memahami ekspresi dan gerak nonverbal orang lain dalam berkomunikasi. Misalnya ketika kita bertamu dan mendapati tuan rumah sudah menguap-apalagi berkali-kali menguap-atau tuan rumah sesekali melihat jam, hendaknya kita memahami situasi dan segera menyudahi pembicaraan untuk mohon pamit.

Sementara anak-anak memiliki masalah dan kekhawatiran mereka sendiri. Jika mereka juga memiliki kebiasaan menceritakan tanpa henti masalah mereka, maka sangat penting untuk mendengarkan mereka, sehingga mereka akan didorong untuk membuka pikiran mereka. Anak-anak akan memiliki banyak hal yang perlu dibicarakan dan mereka membutuhkan seseorang yang dapat mendengarkan pikiran mereka dan memecahkan masalah mereka. Banyak orang tua hanya gagal untuk mendengarkan anak-anaknya. Sebaliknya, mereka malah mencoba mengendalikan anak-anak dengan memberitahu mereka apa yang harus mereka lakukan. Padahal dengan mendengarkan mereka secara aktif dan terus menerus justru akan membantu meningkatkan hubungan orang tua dengan anak-anak, dan orang tua pun juga bisa banyak belajar melalui mereka dan memahami mereka. Orang tua justru perlu untuk mendorong anak untuk berbicara dan mengekspresikan pendapat mereka. Biarkan mereka mengetahui pentingnya mendengarkan orang lain terlebih dahulu sebelum berbicara dengan mereka. membina hubungan dengan orang lain, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Keterampilan dan ketidakterampilan sosial, dan keterampilan tertentu yang berkaitan. Ini merupakan keterampilan yang menunjukkan popularitas, kepemimpinan, ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengendalikan pergaulan yang mulus dengan orang lain mereka adalah bintang pergaulan.

C. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional.

Peran atau upaya berarti suatu usaha yang dilakukan. Guru bimbingan dan konseling harus berupaya mendorong siswanya agar dapat bersikap dan betingkah laku sesuai dengan identitasnya sebagai pelajar serta dapat mengatasi masalah yang dihadapinya juga meningkatkan kecerdasan yang dimilikinya, baik itu masalah dalam belajar, pribadi, maupun sosial. Lukman Ali, dkk (2008:17) mengartikan upaya sebagai: “Usaha untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persialan, mencari jalan keluar, dan sebagainya”.

Berdasarkan pengertian tersebut, upaya dalam konteks penelitian ini dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan dalam kegiatan bimbingan dan konseling bagi siswa di sekolah. Sehubungan dengan hal itu, Bimo Walgito (2008:17) mengemukakan bahwa, “Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah pada dasarnya merupakan upaya mengemukakan potensi siswa ke arah kemampuan kemandirian yang dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan yang akan datang”.

Upaya guru bimbingan dan konseling di sekolah diwujudkan dalam berbagai kegiatan bimbingan dan konseling bagi siswa. Hal itu sesuai dengan tugas dan wewenang guru pembimbing sebagai personal yang bertanggung jawab dan berkewenangan menyelenggarakan bimbingan dan konseling di sekolah.

Salah satu tugas bimbingan dan konseling adalah membantu proses pertumbuhan dan perkembangan emosional peserta didik, Sudarwan Danim (2010:154) bimbingan kepada peserta didik untuk mengembangkan kecerdasan emosional bermanfaat dalam hal-hal seperti berikut ini:

- a. Siswa memiliki daya adaptabilitas tinggi, tanpa harus berstandar ganda atau berpura-pura.
- b. Siswa memiliki toleransi terhadap aneka perilaku teman-temannya, guru dan, masyarakat.
- c. Siswa memiliki toleransi terhadap aneka kekecewaan.
- d. Siswa mampu mengungkapkan kemarahan tanpa wujud sebagai pertengaran.
- e. Siswa memiliki kemampuan menahan diri atau menunda nafsu amarah sehingga tidak menjadi agresif.
- f. Siswa mempunyai perasaan positif terhadap diri sendiri, orang tua, keluarga, dan masyarakat disekelilingnya.
- g. Siswa mempunyai pandangan positif terhadap guru dan komunitas sekolah.
- h. Siswa mampu mengurangi ekspresi verbal yang akan menjatuhkan atau merendahkan martabat orang lain.

- i. Siswa mampu meningkatkan hubungan pribadi dengan individu lain atau teman-temannya.

Bimbingan pengembangan kecerdasan emosional peserta didik dipandang mencerahkan. Jika mampu menyentuh hal-hal seperti berikut:

- a. Siswa memiliki empati yaitu memahami orang lain secara mendalam.
- b. Siswa mampu mengungkapkan dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain.
- c. Siswa mampu mengendalikan amarahnya.
- d. Siswa memiliki kemandirian yaitu berdikari.
- e. Siswa memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri.
- f. Siswa memiliki daya disukai orang lain.
- g. Siswa memiliki kemampuan untuk memecahkan atau menghilangkan masalah yang timbul akibat interaksinya dengan lingkungan.
- h. Siswa memiliki semangat kesetia kawan.
- i. Siswa mampu tampil dengan kemarahan yang wajar.
- j. Siswa memiliki sikap hormat menghormati antar sesama

Adapun beberapa jenis layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di antaranya menurut Mohammad Surya (2006:103-106) yaitu:

1. Layanan orientasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik memahami lingkungan yang baru.
2. Layanan informasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, karir/ jabatan dan pendidikan lanjutan.
3. Penempatan dan penyaluran, yaitu layanan yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat didalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang dan kegiatan ekstrakurikuler.
4. Pengawasan konten yaitu layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu terutama kompetisi dan kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.

5. Konseling perorangan yaitu layanan membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya.
6. Bimbingan kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengembangkan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.
7. Konseling kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.
8. Konsultasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi atau masalah peserta didik.
9. Mediasi, yaitu, layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa betapa besarnya peranan bimbingan dan konseling terhadap kecerdasan emosional siswa. Kecerdasan emosional bukanlah merupakan sesuatu yang mudah dikenali. Kita tidak tahu secara tepat kapan dan bagaimana terbentuknya suatu konsep sehingga akhirnya mempengaruhi keseluruhan tindakan perilaku siswa dalam proses pembelajaran yang berdampak terhadap prestasi belajar siswa. Pentingnya peranan bimbingan dan konseling terhadap kecerdasan emosional siswa dalam proses belajar mengajar perlu dipahami oleh pendidik agar dapat melakukan berbagai bentuk tindakan atau bantuan kepada siswa. Guru memang berperan penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Tentu saja kecerdasan emosi itu tumbuh dan harus dipupuk sejak kecil. Karenanya, orang tua itu memiliki peranan terpenting dalam membina kecerdasan emosional anak-anaknya orang tua harus membantu anak manumbuhkan perilaku moral yang baik melalui disiplin diri, kebiasaan baik, hormat, santun dan membantu orang lain.

Dengan memperhatikan atau memahami emosi siswa, akan dapat membantu guru mempercepat proses pembelajaran yang lebih baik bermakna, memperhatikan dan memahami emosi siswa berarti membangun ikatan

emosional, dengan menciptakan kesenangan dalam belajar, menjalin hubungan dan menyingkirkan segala ancaman dari suasana belajar. Dengan kondisi belajar yang demikian, para siswa akan lebih sering ikut serta dalam kegiatan yang berhubungan dengan bahan pelajaran.

D. Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling dan kerjasama dengan personil Sekolah

1. Pemberian layanan BK

Dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan melalui layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan materi kecerdasan emosional secara berkesinambungan. Meliputi sembilan layanan yaitu seperti yang diutarakan oleh Hibana. S. Rahman (2003:45) yang mengemukakan sembilan jenis layanan yaitu:

- a. Layanan Orientasi adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam upaya mengenal lingkungan yang baru dimasuki, agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya.
- b. Layanan Informasi adalah layanan yang berupa pemberian pemahaman kepada peserta didik tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani tugas dan kegiatan sekolah untuk menentukan dan mengarahkan tujuan hidup.
- c. Layanan Penempatan dan Penyaluran adalah upaya terencana dan sistematis untuk menempatkan siswa pada suatu posisi atau tempat yang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya.
- d. Layanan Pembelajaran adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik agar mampu memahami dan mengembangkan kebiasaan belajar yang baik keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajar.
- e. Layanan Konseling Individual adalah layanan yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan khusus, berupa tatap muka langsung

antara konselor dan klien untuk memecahkan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

- f. Layanan Bimbingan Kelompok adalah layanan yang memungkinkan peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu yang berguna untuk menunjukkan kehidupan sehari-hari.
- g. Layanan konseling layanan yang diberikan kepada sekelompok individu atau peserta didik guna mengatasi masalah yang relatif sama mereka tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
- h. Layanan konsultasi adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konseling terhadap klien untuk menangani kondisi atau permasalahan dari pihak ketiga yang dilaksanakan secara tatap muka oleh konselor dengan klien.
- i. Layanan mediasi adalah layanan yang diberikan konselor terhadap pihak yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan dalam hal ini konselor sebagai perantara.

Dengan sembilan layanan ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat membimbing siswa agar dapat mengembangkan kecerdasannya dalam hal ini adalah kecerdasan emosional, mampu menata diri dan emosinya dalam bergaul, teratur dalam mengarahkan dan mempersiapkan masa depan dan dalam rangka membantu tumbuh kembang siswa secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Wiyono, (2004:30) memberikan kiat-kiat bagaimana cara meningkatkan atau membangun kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Pahami pentingnya peran emosi dan pemahaman yang meyakinkan emosi. Hal ini terjadi ketika merasa gembira yang sangat intensitas dan rentang emosi, dimana seseorang over control terhadap impl untuk merasakannya, ini dapat mencegah masyarakat untuk tidak lagi saling berbagi dan menghormati perasaan orang lain.
- b. Mengekspresikan kenyataan bahwa tidak seseorang pun memiliki perasaan yang sama tentang persoalan yang serupa, menerima perbedaan

merupakan masalah di masyarakat yang mengharapkan setiap orang bisa bertindak seperti itu.

- c. Mengekang emosi adalah tindakan tidak sehat dan dapat mengarahkan seseorang ke dalam cara negatif. Yang paling baik adalah menyalurkan emosi secara wajar dan bertahap.
- d. Mempertajam intuisi pemecahan masalah ketika menghadapi masalah yang tidak mungkin dapat mengontrol. Ini bermanfaat untuk memahami perbedaan antar pengaruh dan kontrol.
- e. Mengetahui keterbatasan diri menjadi diri sendiri, tanpa memaksakan harapan kita pada mereka.
- f. Memungkinkan orang lain menjadi diri sendiri, tanpa memaksakan harapan kita pada mereka
- g. Mengetahui diri sendiri dan menghargai potensi yang kita miliki bagi pertumbuhan pribadi.
- h. Mengetahui pentingnya kasih sayang, perhatian dan berbagi bersama.

Wiyono (2008:31) cara meningkatkan kecerdasan emosional dengan “masuk ke dalam hati dan keluar dari pikiran”. Dengan meluangkan waktu dua atau tiga menit dan bangun tidur lima menit lebih awal dari biasanya. Duduk dengan tenang, keluarkan dengan pikiran anda. Kemudian masuklah pada suara-suara hati anda, tuliskan apa yang dirasakan.

Dengan cara ini akan mempermudah kita untuk lebih cerdas dalam menghadapi emosi –emosi yang sering datang lebih cerdas dalam diri kita dan bisa menggunakan emosi secara tepat.

2. Kerjasama dengan personil sekolah

Kerjasama ini dapat dilakukan dengan guru bidang study maupun wali kelas, berkaitan dengan data-data ataupun kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan bersama anak didik dalam kaitannya upaya untuk kecerdasan emosional siswa.

a. Koordinasi

Koordinasi dapat diartikan sebagai aktifitas menyesuaikan atau menyelaraskan kegiatan yang akan atau sedang dilaksanakan dengan pihak-pihak yang diajak bekerjasama. Hasibuan (2009:85) berpendapat bahwa: “koordinasi adalah kegiatan mengarahkan, mengintegrasikan, dan mengkoordinasikan unsur-unsur manajemen pekerjaan-pekerjaan para bawahan dalam mencapai tujuan organisasi” dan menurut Hasibuan (2009:85) berpendapat bahwa koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron dan teratur untuk menyediakan jumlah dan waktu yang tepat, dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan.

Dari uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi mengandung suatu unsur yang saling berhubungan. Kegiatan yang dilaksanakan akan berjalan dengan baik jika kedua belah pihak melakukan kerjasama, semakin baik koordinasi antara guru Bimbingan dan Konseling dengan guru wali kelas dan bidang studi, maka semakin optimal pula kerjasama tersebut dalam menerapkan pendidikan karakter pada siswa. Sebaliknya tanpa koordinasi yang baik antara kedua belah pihak maka kerjasama tersebut dapat dikatakan kurang optimal. Koordinasi tersebut meliputi:

1. Koordinasi dalam hal kerjasama untuk membentuk pribadi siswa dalam kaitanya kecerdasan emosional.
2. Koordinasi bagaimana siswa dapat meningkatkan penerapan belajar serta sosial.

Kerjasama guru Bimbingan dan Konseling dengan guru, memerlukan koordinasi untuk kelancaran pelaksanaan. Kegiatan untuk kecerdasan emosional, Moh.Uzer Usman (2001:65) menyatakan “interaksi semua komponen atau unsur yang terdapat dalam belajar antara satu dengan yang lain saling berhubungan (intersendent) dalam ikatan untuk mencapai tujuan”.

b. Konsultasi

Konsultasi dapat diartikan sebagai kegiatan diskusi tentang suatu kegiatan antara pihak yang satu memberikan keterangan, dengan maksud untuk meningkatkan kualitas kegiatan yang dilaksanakan. W.S.Winkel (2006:775) menyatakan “segala usaha memberikan asistensi kepada staf pendidikan di sekolah dan kepada orang tua siswa demi perkembangan siswa yang lebih baik”. Sedangkan konsultasi yang dapat dilakukan meliputi:

1. Konsultasi dalam hal ini yang dilakukan guna peningkatan kecerdasan emosional.
2. Konsultasi bagaimana siswa dapat menerapkan dalam kehidupan kesehariannya.

E. Penelitian Yang Relevan

Sebelum melaksanakan penelitian, penelitian berpijak pada penelitian yang serupa dengan yang telah dilaksanakan oleh peneliti lainnya sehingga mendukung hasil penelitian. Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang telah ada dan pernah dilakukan oleh penelitian sebelumnya sehingga dapat acuan menjadi acuan dan dukungan dalam sebuah penelitian yang baru. Pada bagian ini akan dikemukakan beberapa penelitian yang sesuai dengan penelitian yang penelitian lakukan.

1. Hasil Penelitian dari David Hizkia (2019:120-129) dalam Judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Agretivitas pada remaja di SMA Dwijendral Denpasar”. Maka diperoleh kesimpulan bahwa Hasil Penelitian dari Agus Efendi (Agus Efendi, 2005:81) dalam Judul “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas V SD Se-Gugus II Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta” Maka diperoleh kesimpulan bahwa Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi, memahami orang lain serta membina hubungan dengan baik terhadap lingkungan atau yang disebut dengan kecerdasan emosional.

2. Hasil Penelitian dari Firdaus Daud (2012:19) dalam Judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo” maka dapat diperoleh kesimpulannya adalah “Kecerdasan emosional bukan didasarkan pada kepintaran seorang anak melainkan pada suatu yang dahulu disebut “karakter” atau “karakteristik pribadi”.
3. Hasil penelitian dari Daniel Goleman (2002:411) dalam Judul “Ketertarikan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi belajar pada Mahasiswa” maka dapat disimpulkan bahwa “Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya”.
4. Dalam penelitian ini juga saya mengambil dari Daniel Goleman (2020) dengan Judul tentang “Emotional Intelligence” maka dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan Emosional merupakan ciri-ciri orang-orang yang menonjol dalam kehidupan nyata: mereka yang memiliki hubungan dekat yang hangat dan menjadi bintang di tempat kerja. Ini juga ciri utama karakter dan disiplin diri, altruisme, serta belas kasih kemampuan dasar yang dibutuhkan bila kita mengharapkan terciptanya masyarakat yang sejahtera.