

KECERDASAN EMOSIONAL (EMOTIONAL QUOTIENT) DALAM PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR

Asna Andriani*

* STAI Muhammadiyah Tulungagung
asna.andriani@yahoo.com

Abstract

During this time many people have an opinion that everyone needs an Intellectual Quotient (IQ) to reach an achievement in their live, but today according to a research product in psychology field gives an evidence that not only an Intellectual Quotient (IQ) but also there is the other factor which influences an achievement or a successful in the future. Its named an Emotional Quotient (EQ) which has means a person's capability for managing and motivating his emotion, and interlacing the relationship with others. So that we can say that EQ is a foundation of reaching achievement for the student in their studying. This papper will discusse about the influence of Emotional Quotient (EQ) towards student's achievement in their live. There fore the parents, teachers, and counselors hopped to know and apply it for their sons, daughters, students, and cliens, in order that they can reach a good achievement in their school and more to be successful in their future.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Prestasi Belajar.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan baik, guna mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal menjadi sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal yang menjadi tujuan hidupnya.

Kegiatan belajar di sekolah bersifat formal, disengaja dan direncanakan dengan bimbingan guru dan peserta didik. Kegiatan belajar tersebut sangat diperlukan, mengingat semakin banyaknya dan semakin tingginya tuntutan

kehidupan masyarakat. Semakin tinggi taraf perkembangan masyarakat, semakin tinggi dan banyak tuntutan yang harus dipenuhi.¹

Proses belajar yang terjadi pada individu merupakan sesuatu yang penting, karena melalui belajar individu mengenal lingkungannya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi perlu adanya penilaian guna mengetahui sejauh mana pencapaian sasaran belajar. Hal inilah yang disebut dengan prestasi belajar.

Prestasi belajar dapat dikatakan sebagai ukuran kemampuan yang didapat, dicapai atau ditampilkan seseorang sebagai bukti dari usaha yang dilakukannya dalam belajar. Oleh karena itu dapat dikatakan juga bahwa yang disebut dengan prestasi adalah kemampuan yang diperoleh dengan nilai yang tinggi. Sedangkan nilai yang sedang bahkan rendah belumlah disebut sebagai prestasi, walaupun sebenarnya tingkatan sedang atau rendah/kurang adalah gambaran dari kemampuan atau prestasi yang dicapai seseorang. Karena kemampuan seseorang jelas tidak ada yang sama tentunya prestasinya pun juga tidak sama.

Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan pada gilirannya akan menghasilkan prestasi belajar yang bagus. Akan tetapi kenyataannya dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan prestasi belajar siswa tidak setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada siswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada siswa yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Termasuk juga dalam hal ini banyak di temukan fenomena bahwa banyak siswa yang memiliki intelegensi tinggi ketika duduk di bangku sekolah tidak bisa mempertahankan prestasi mereka (tidak sukses) ketika telah berkecimpung dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan kesuksesan mereka kalah jika dibandingkan dengan anak yang dahulunya memiliki intelegensi sedang, atau bahkan rendah atau tidak memiliki pendidikan yang tinggi.

Ada faktor tertentu penyebab terjadinya fenomena tersebut. Menurut Goleman kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.² Dari sinilah dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi sangatlah penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

¹Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 179.

²Daniel Goleman. *Emotional Intelligence (terjemahan)* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 44.

Selanjutnya tulisan ini akan mencoba membahas tentang letak pengaruh kecerdasan emosi tersebut terhadap prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan para orang tua, konselor, guru dapat mengetahui tentang pengaruh tersebut dan dapat menanamkannya kepada anak atau siswa agar mereka dapat meraih prestasi belajar dengan baik dan dapat meraih kesuksesan di masa depannya.

Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

1. Pengertian Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

Para ahli telah banyak yang mengungkapkan pengertian EQ (*Emotional Quotient*) antara lain, menurut Salovey dan Mayer yang dikutip oleh Lawrence, mengatakan bahwa:³ EQ (*Emotional Quotient*) merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Sebenarnya pada tahun 1920, Thorndike meletakkan dasar-dasar teori EQ (*Emotional Quotient*), saat ia berbicara tentang teori kecerdasan sosial yang di definisannya sebagai kemampuan untuk berperilaku bijaksana dalam berhubungan dengan sesama manusia. Namun istilah ini belum di teliti dan dikaji secara mendalam, sampai suatu saat Howardgardner tahun 1983 berbicara tentang apa yang di sebutnya sebagai kecerdasan majmuk. Tampaknya setelah itu, istilah kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*) dikenalkan kembali oleh Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan Johan Mayer dari University of New Hampshire pada tahun 1990.⁴ Namun pengetahuan tentang kecerdasan emosional baru menyebar luas di masyarakat setelah terbitnya buku best seller karya Danial Goleman pada tahun 1995 yang mendefinisikan Emotional Quotient sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.⁵

Istilah *Emotional Quotient* pada awalnya merupakan pengembangan dari kata emosi yang merujuk pada suatu kecerdasan dalam mengelola emosi secara tepat. Emosi berperan penting karena emosi adalah penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri kita sendiri dan orang lain serta dengan alam dan kosmos.

Lebih jauh Goleman berpendapat bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi juga dapat digambarkan

³Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak* (Jakarta: Gramedia, 1999), hlm. 20.

⁴Makmun Mubayyidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak* (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2006), hlm. 5.

⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)* (t.p., t.t), hlm. 45.

sebagai suatu keadaan jiwa yang bereaksi terhadap lingkungannya ataupun terhadap kemauan internalnya (motivasi) yang diwujudkan dalam bentuk rasa persepsi dan tingkah laku yang tertentu.⁶

Sehingga dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional (*Emotional Quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaannya sendiri dan orang lain, kemampuan untuk beradaptasi pada situasi dan kondisi yang berbeda dan kemampuan untuk mengendalikan atau menguasai emosi sendiri atau orang lain pada situasi dan kondisi tertentu serta mampu mengendalikan reaksi serta perilakunya.

Selanjutnya dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

2. Faktor/Unsur Kecerdasan Emosi

Sebelumnya perlu di ketahui bahwa, kemutlakan peran IQ (*Intelegency Quotient*) yang dulu begitu di agung-agungkan kini sedikit tergeser posisinya dengan keberadaan EQ (*Emotional Quotient*) yang begitu menghebohkan.⁷ Senada dengan itu, Laurence E Shapiro mengatakan bahwa penelitian-penelitian sekarang menemukan bahwa ketrampilan sosial dan emosional mungkin lebih penting bagi keberhasilan hidup dari pada kemampuan intelektual. Dengan kata lain memiliki EQ tinggi mungkin lebih penting dalam mencapai keberhasilan dari pada IQ tinggi yang hanya di di ukur berdasarkan uji standar terhadap kecerdasan kognitif verbal dan non verbal.⁸

Sebenarnya ketrampilan EQ bukanlah lawan dari IQ. Namun keduanya bersinergi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Idealnya seseorang dapat menguasai ketrampilan kognitif sekaligus ketrampilan sosial dan emosional, sebagaimana di tunjukkan oleh negarawan-negarawan besar dunia.⁹ Menurut Alfred Binet bersama Theodore Simon, seorang tokoh utama perintis pengukuran intelegensia mendefinisikan bahwa IQ terdiri atas tiga komponen yaitu kemampuan untuk mengarahkan fikiran atau tindakan, kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah di laksanakan, dan kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan *autocriticism*.¹⁰

Dari komponen yang di miliki IQ tesebut ternyata telah masuk dalam cakupan kajian EQ (*Emotional Quotient*). Sebagaimana Daniel Goleman menyebutkan bahwa dasar kecakapan emosi dan sosial mencakup unsur-unsur sebagai berikut:¹¹

⁶*Ibid.*

⁷Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia sukses Membangun ESQ (Emotional-Spiritual Quotient) berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Arga, 2001), hlm. XII.

⁸Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak...*, hlm. 4.

⁹*Ibid*, hlm. 9.

¹⁰Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset, 1996), hlm. 5.

¹¹Daniel Goleman. *Emotional Intelligence (terjemahan)*, hlm. 513-514.

- a. Kesadaran diri, berarti mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- b. Pengaturan diri, berarti menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
- c. Motivasi, berarti menggunakan hasrat pada diri kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan serta frustrasi.
- d. Empati, berarti merasakan sebagaimana yang di rasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- e. Ketrampilan sosial, berarti menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan-ketrampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam suatu tim.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Bagi seorang siswa belajar merupakan suatu kewajiban. Berhasil atau tidaknya seorang siswa dalam pendidikan tergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa tersebut.

Menurut Sia Tjundjing belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan latihan.¹² Sejalan dengan hal tersebut Winkel berpendapat bahwa belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap.¹³

¹²Sia Tjundjing, *Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU*. Jurnal Anima Vol.17 No.1, 2001, hlm.70.

¹³WS Winkel, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar* (Jakarta: Gramedia, 1997), hlm. 193.

Bentuk perubahan tersebut bersifat relatif konstan dan berbekas. Belajar tidak hanya dapat dilakukan di sekolah saja, namun dapat dilakukan dimana-mana, seperti di rumah. Irwanto berpendapat bahwa belajar merupakan proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu dan terjadi dalam jangka waktu tertentu. Belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya. Berdasarkan dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, secara sengaja, disadari dan perubahan tersebut relatif menetap serta membawa pengaruh dan manfaat yang positif bagi siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Untuk mendapatkan suatu prestasi tidaklah semudah yang dibayangkan, karena memerlukan perjuangan dan pengorbanan dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi.¹⁴

Sedangkan Menurut Poerwodarminto yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan oleh seseorang. Sedangkan prestasi belajar itu sendiri diartikan sebagai prestasi yang dicapai oleh seorang siswa pada jangka waktu tertentu dan dicatat dalam buku rapor sekolah.

Dari beberapa definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan hasil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar bidang akademik di sekolah pada jangka waktu tertentu yang dicatat pada setiap akhir semester di dalam buki laporan yang disebut rapor.

Dengan demikian dapat difahami, bahwa prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan atau kecakapan yang dinyatakan sesudah hasil penilaian. Dari beberapa definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi belajar merupakan basil usaha belajar yang dicapai seorang siswa berupa suatu kecakapan dari kegiatan belajar yang menyangkut pengetahuan atau kecakapan yang lain yang dinyatakan sesudah hasil penilaian.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.

Untuk meraih prestasi belajar yang baik, banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, karena didalam dunia pendidikan tidak sedikit siswa yang mengalami kegagalan. Kadang ada siswa yang memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi dan berkesempatan untuk meningkatkan prestasi, tapi dalam kenyataannya prestasi yang dihasilkan dibawah kemampuannya. Untuk meraih prestasi belajar yang baik banyak sekali faktor-faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Sumadi Suryabrata dan Shertzer dan Stone secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:¹⁵

¹⁴Irwanto, *Psikologi Umum* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.2000), hlm. 193.

¹⁵WS Winkel, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar...*, hlm. 591.

a. Faktor internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dibedakan menjadi dua, yaitu :

1). Faktor fisiologis, meliputi:

- a) Kesehatan badan. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya.
- b) Pancaindra. Berfungsinya pancaindra merupakan syarat berlangsungnya belajar dengan baik.

2) Faktor psikologis, antara lain:

a) Intelligensi

Taraf intelligensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa, di mana siswa yang memiliki taraf intelligensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi, namun hal ini tidaklah menjadi jaminan.

b) Sikap

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri dapat merupakan faktor yang menghambat prestasi belajar.

c) Motivasi

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

b. Faktor eksternal, antara lain adalah :

1). Faktor lingkungan keluarga

- a) Sosial ekonomi keluarga
- b). Pendidikan orang tua
- c). Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga.

2). Faktor lingkungan sekolah

- a). Sarana dan prasarana
- b). Kompetensi guru dan siswa
- c). Kurikulum dan metode mengajar

3). Faktor lingkungan masyarakat

- a). Sosial budaya
- b). Partisipasi semua pihak terhadap pendidikan

3. Pengukuran prestasi belajar

Dalam dunia pendidikan, menilai merupakan salah satu kegiatan yang tidak dapat ditinggalkan. Menilai merupakan salah satu proses belajar dan mengajar. Di Indonesia, kegiatan menilai prestasi belajar bidang akademik di

sekolah-sekolah dicatat dalam sebuah buku laporan yang disebut rapor. Dalam rapor dapat diketahui sejauhmana prestasi belajar seorang siswa, apakah siswa tersebut berhasil atau gagal dalam suatu mata pelajaran. Didukung oleh pendapat Sumadi Suryabrata bahwa rapor merupakan perumusan terakhir yang diberikan oleh guru mengenai kemajuan atau hasil belajar murid-muridnya selama masa tertentu.¹⁶

Syaifuddin Azwar menyebutkan bahwa ada beberapa fungsi penilaian dalam pendidikan, yaitu :¹⁷

a. penilaian berfungsi selektif (fungsi sumatif)

Fungsi penilaian ini merupakan pengukuran akhir dalam suatu program dan hasilnya dipakai untuk menentukan apakah siswa dapat dinyatakan lulus atau tidak dalam program pendidikan tersebut. Dengan kata lain penilaian berfungsi untuk membantu guru mengadakan seleksi terhadap beberapa siswa, misalnya :

- 1) Memilih siswa yang akan diterima di sekolah
- 2) Memilih siswa untuk dapat naik kelas
- 3) Memilih siswa yang seharusnya dapat beasiswa

b. Penilaian berfungsi diagnostik

Fungsi penilaian ini selain untuk mengetahui hasil yang dicapai siswa juga mengetahui kelemahan siswa sehingga dengan adanya penilaian, maka guru dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan masing-masing siswa. Jika guru dapat mendeteksi kelemahan siswa, maka kelemahan tersebut dapat segera diperbaiki.

c. Penilaian berfungsi sebagai penempatan (*placement*)

Setiap siswa memiliki kemampuan berbeda satu sama lain. Penilaian dilakukan untuk mengetahui di mana seharusnya siswa tersebut ditempatkan sesuai dengan kemampuannya yang telah diperlihatkannya pada prestasi belajar yang telah dicapainya. Sebagai contoh penggunaan nilai rapor SMU kelas II menentukan jurusan studi di kelas III.

d. Penilaian berfungsi sebagai pengukur keberhasilan (fungsi formatif)

Penilaian berfungsi untuk mengetahui sejauh mana suatu program dapat diterapkan. Sebagai contoh adalah raport di setiap semester di sekolah-sekolah tingkat dasar dan menengah dapat dipakai untuk mengetahui apakah program pendidikan yang telah diterapkan berhasil diterapkan atau tidak pada siswa tersebut.

¹⁶Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 296.

¹⁷Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas...*, hlm. 11.

Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*) Dalam Peningkatan Prestasi Belajar

Dalam kesehariannya emosi sangat berperan penting dalam kehidupan. Emosi memberi tahu kita tentang hal-hal yang paling utama bagi kehidupan kita, masyarakat, nilai-nilai, kegiatan dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan kita memulihkan kehidupan dan kesehatan kita, melindungi keluarga kita dan meraih keberhasilan dalam pekerjaan kita. Dengan melihat peranan penting emosi dalam kehidupan manusia, maka kemampuan untuk mengelola emosi sangat diperlukan. Menurut Goleman kemampuan mengelola emosi ini sering disebut sebagai *emotional quotient* (kecerdasan emosi), yang berarti komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatakannya bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, nurani, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati kecerdasan emosi menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.

Bertitik tolak dari acuan di atas maka emosi manusia adalah wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri tersembunyi dan sensasi emosi. Apabila dipercaya dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain disekitar kita. Kecerdasan emosional bukan merupakan lawan dari kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, nama keduanya tergabung secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kecerdasan di sekolah, di tempat kerja dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat. Kecerdasan emosional bukan hanya memunculkan pemikiran intelek yang jernih tetapi juga pekerjaan hati manusia lebih berfokus pada kemampuan menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai tujuan.

Dalam proses pembelajaran, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun biasanya kedua inteligensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa di sekolah. Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami siswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa.

Menurut Goleman, khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

Secara global, penelitian-penelitian sekarang menemukan bahwa ketrampilan sosial dan emosional mungkin lebih penting bagi keberhasilan hidup dari pada kemampuan intelektual. Termasuk juga dalam hal ini keberhasilan peserta didik dan kesuksesan dalam mencapai prestasi belajarnya tidak hanya di pengaruhi oleh kemampuan intelektual yang tinggi, akan tetapi faktor emosional yang antara lain berupa motivasi tinggi, empati, kemampuan pengendalian diri sangat menentukan kesuksesan dan prestasi anak didik dalam kehidupannya dimasa yang akan datang. Dengan kata lain memiliki EQ (*Emotional Quotient*) tinggi mungkin lebih penting dalam mencapai keberhasilan dari pada IQ (*Intelejency Quotient*) tinggi yang hanya diukur berdasarkan uji standar terhadap kecerdasan kognitif verbal dan non verbal.

Di tengah semakin ketatnya persaingan di dunia pendidikan dewasa ini, merupakan hal yang wajar apabila para siswa sering khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan dalam meraih prestasi belajar atau bahkan takut tinggal kelas. Banyak usaha yang dilakukan oleh para siswa untuk meraih prestasi belajar agar menjadi yang terbaik seperti mengikuti bimbingan belajar. Usaha semacam itu jelas positif, namun masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai keberhasilan selain kecerdasan ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi individu untuk menghadapi gejolak, kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan dan kehidupan. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Keberhasilan di sekolah bukan hanya diramalkan oleh kumpulan fakta seorang siswa atau kemampuan dirinya untuk membaca, melainkan juga oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial yakni pada diri sendiri dan mempunyai minat, tahu pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal, mampu menunggu, mengikuti petunjuk dan mengacu pada guru untuk mencari bantuan; serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan saat bergaul dengan siswa lain. Hampir semua siswa yang prestasi sekolahnya buruk, tidak memiliki satu atau lebih unsur-unsur kecerdasan emosional ini (tanpa memperdulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar).¹⁸

Penelitian Walter Mischel mengenai “marshmallow challenge” di Universitas Stanford menunjukkan anak yang ketika berumur empat tahun mampu menunda dorongan hatinya, setelah lulus sekolah menengah atas, secara akademis lebih kompeten, lebih mampu menyusun gagasan secara nalar, seta memiliki gairah belajar yang lebih tinggi. Mereka memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi pada tes SAT dibanding dengan anak yang tidak mampu menunda

¹⁸Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Terj)*, hlm. 273.

dorongan hatinya.¹⁹ Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik.²⁰

Sebagaimana yang di jelaskan Pater Salovey yang di kutip oleh Lawrence, membagi aspek-aspek kecerdasan atau bentuk-bentuk perilaku yang mempengaruhi kecerdasan emosi ke dalam lima wilayah utama, dan ketika lima unsur kecerdasan emosional ini dihubungkan dengan pencapaian prestasi belajar siswa, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kesadaran Diri (mengenali emosi diri)

Kesadaran diri adalah mengenal perasaan, kemampuan dan kelemahan maupun intuisi sendiri yang merupakan dasar dari kecerdasan emosional anak. Anak yang memiliki kesadaran diri akan memiliki tolak ukur dalam menentukan pertimbangan yang berkaitan dengan perbuatan-perbuatan yang berkaitan dengan kemampuan diri. Dengan kesadaran diri yang tinggi akan menuntun anak untuk bisa mengenali dirinya sendiri, mengerti potensi yang dimilikinya, tanpa harus bingung akan cobaan, dan berbagaimacam pengaruh dari luar yang tidak sesuai dengan dirinya, sehingga hal ini akan menggiring anak untuk mampu meraih puncak prestasi sebagaimana yang telah dia cita-citakan. Kesadaran diri yang seperti ini lebih penting di miliki seorang siswa dari pada hanya memiliki kemampuan akademik yang baik, akan tetapi tidak mampu memiliki kesadaran diri yang baik, karena dia akan mudah terombang - ambing dengan pengaruh dari luar dirinya, sehingga sulit untuk mendapatkan prestasi, lebih – lebih mempertahankan prestasi yang telah dia miliki.

2. Pengaturan Diri (Mengelola Emosi)

Mengelola emosi, atau pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengelola kemampuan, kondisi dan sifat diri sendiri, dimana dalam keadaan ini orang yang mampu mengelola emosinya dapat menempatkan emosinya secara proporsional, seperti menghibur diri saat sedih, tidak tergesa-gesa, tidak mudah bosan dan berusaha menghindarkan dirinya dari perilaku yang buruk. Kemampuan dalam mengelola emosi inilah yang harus dimiliki oleh siswa guna mencapai prestasi belajarnya. Siswa yang memiliki intelegensi yang baik, akan tetapi lemah dalam pengelolaan emosinya, dipastikan tidak akan mampu memperoleh prestasi yang tertinggi, karena dia akan mudah bosan ketika terbentur dengan sedikit saja kegagalan, dia juga akan mudah stres dengan berbagaimacam problematika hidup yang berwarna-warni. Oleh karena itu kecerdasan emosional yang berupa kemampuan dalam mengelola emosi ini mutlak di butuhkan oleh siswa itu memperoleh prestasi baik ketika masih di bangku sekolah maupun setelah keluar dari sekolah.

3. Memotivasi Diri

¹⁹*Ibid*, hlm. 81.

²⁰Gottman John, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), hlm. 81.

Orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Perkembangan kemampuan anak memotivasi diri searah dengan kemampuan anak dalam memecahkan masalah. Dengan memberi pengalaman memecahkan berbagai masalah, anak akan mempunyai pengalaman yang berguna sebagai problem solving ketika menghadapi masalah berikutnya dan hal ini berlanjut terus menerus. Termasuk dalam hal ini, motivasi untuk terus maju, berkembang, dan mencapai puncak prestasi mutlak dimiliki oleh setiap siswa. Karena tanpa ada motivasi dari dalam diri mereka sendiri, mereka tidak akan menjadi maju dan berubah menuju arah yang lebih baik. Banyak kejadian di lapangan, anak yang memiliki IQ tinggi akan tetapi malas, dan tidak termotivasi untuk menggapai impian yang tinggi, mereka tertinggal oleh anak yang IQ sedang akan tetapi memiliki semangat dan motivasi tinggi dalam menggapai impian dan cita-citanya.

4. Empati (mengetahui emosi orang lain)

Empati adalah kebutuhan emosional anak yang bergantung pada kesadaran emosinya dalam keterampilan bergaul. Siswa yang empatik lebih mampu (peka) menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi dan mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Siswa yang empatik lebih mampu dekat dan mengambil hati gurunya daripada siswa yang hanya memiliki keunggulan kecerdasan otaknya saja. Kemampuan empati ini sangatlah di perlukan, karena dengan mengenali emosi orang lain, mampu mengambil hati orang lain, merupakan salah satu langkah untuk memperoleh kesuksesan dan prestasi. Hal ini karena manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak akan mampu hidup sendiri, oleh karena itu untuk menuju kesuksesan hidupnya manusia harus menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

5. Keterampilan Sosial (membina hubungan)

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan hasil dari kemampuannya mengelola emosi diri dan emosi orang lain, dan hal ini haruslah di ajarkan kepada peserta didik, karena dengan kemampuannya membina hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, mulai dari sesama teman belajarnya, dengan gurunya, dengan semua stakeholder yang ada di sekolah maupun dengan orang tua dan masyarakat disekitarnya, maka akan menghantarkan mereka menuju kesuksesan dan pencapaian prestasi baik ketika masih di bangku sekolah maupun ketika sudah hidup di masyarakat nanti. Banyak kejadian yang ada di masyarakat bahwa anak-anak yang memiliki kualitas akademik baik, akan tetapi mereka tidak berguna dan seakan-akan ilmunya tidak bermanfaat untuk masyarakat, hal ini terjadi karena mereka tidak memiliki ketrampilan dalam membina hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. Mereka hanya sibuk sendiri dengan ilmunya, dan profesinya, tanpa mau mengerti akan orang lain dan lingkungan sosial yang mereka tempati. Menurut Brazelton, yang dikutip Goleman mengatakan kemampuan membina hubungan tergantung pada kemampuan anak dalam:²¹

²¹Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, hlm. 274.

- a. Kendali diri yaitu kemampuan untuk menyesuaikan dan mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia.
- b. Melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan pada perasaan saling memahami.
- c. Berkomunikasi yaitu kemampuan verbal untuk bertukar gagasan, perasaan dan konsep dengan orang lain.
- d. Kooperatif yaitu kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan sendiri dengan orang lain dalam kelompoknya.

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman.²²

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh peserta didik yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik di sekolah.

Kesimpulan

Kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai prestasi belajar anak didik di sekolah maupun setelah keluar nanti, karena dengan kecerdasan ini mereka akan mampu mengenali emosi, mengatur diri, memotivasi diri, memiliki sikap empati dan kepekaan sosial yang baik dalam mencapai tujuan hidup. Kecerdasan ini juga akan membentuk karakter dan sikap seseorang menjadi lebih baik. Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk perilaku kecerdasan emosional yang dapat meningkatkan prestasi belajar pada anak didik adalah, sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan mengenali perasaan dan emosi sendiri. Dengan kemampuan ini mereka lebih mengenal diri dan potensi yang dimiliki dalam menggapai prestasi dan cita-cita hidupnya.
2. Memiliki kemampuan dalam pengaturan diri. Dengan kemampuan ini anak didik bisa mengatur diri, hidup disiplin, dan proporsional dan mengatur segala kesibukan, sehingga prestasi dapat diraih.
3. Motivasi, berarti menggunakan hasrat yang paling dalam menuntun menuju sasaran. Dengan motivasi tinggi anak didik tidak akan pernah putus asa, dan terus berjuang untuk prestasi dan cita-citanya.
4. Empati, berarti mampu merasakan dan mampu bersadaptasi dengan orang lain. Dengan mengerti terhadap orang lain mereka juga akan dimengerti orang lain, dan prestasi serta cita-cita tidak dapat diraih

²²*Ibid*, hlm. 275.

- sendiri, kecuali jika hubungan dengan orang lain juga terjalin baik.
5. Ketrampilan sosial, berarti anak didik mampu menangani emosi dengan baik ketika dengan orang lain, cermat membaca situasi, dan bekerjasama. Karena manusia makhluk sosial, maka dalam meraih prestasinya, harus berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Daftar Pustaka

- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia sukses Membangun ESQ (Emotional-Spiritual Quotient) berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (terjemahan)*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Gottman, John, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, t.t.
- Irwanto, *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2000.
- Mubayyidh, Makmun, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2006.
- Shapiro, Lawrence E., *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, Jakarta : Gramedia, 1999.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
- Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998.
- Tjundjing, Sia, *Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU*. Jurnal Anima Vol.17 No.1, 2001.
- Winkel, WS, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*, Jakarta: Gramedia, 1997.