

---

## PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK

Tri Rahayu

Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Misbahul Ulum Gumawang.  
Jl. Irigasi Desa Tanah Merah Kecamatan Belitang Madang Raya Kabupaten OKU  
Timur Prov. Sumatera-Selatan  
Email : [trirahayu93@yahoo.com](mailto:trirahayu93@yahoo.com)

### Abstrak:

Kecerdasan emosi merupakan kesanggupan untuk memperhitungkan atau menyadari situasi tempat kita berada, untuk membaca emosi orang lain dan emosi kita sendiri, dan untuk bertindak dengan tepat. Ruang lingkup kecerdasan emosi meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Penerapan *emotional intelligence* di lingkungan keluarga dilakukan melalui beberapa tahapan dan prinsip yang harus diperhatikan. Sementara pelaksanaannya di sekolah bisa dilakukan dengan salah satu dari dua cara, yaitu dengan membuat mata pelajaran baru, khusus tentang kecerdasan emosi, serta dengan mengintegrasikan materi kecerdasan emosi ke dalam mata pelajaran yang ada.

Peran guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak yaitu: pertama, peningkatan kesadaran diri anak dengan membina, memberikan pelatihan, sehingga anak dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Kedua, pengaturan diri anak dengan cara guru memberikan kreatifitas-kreatifitas pada anak melalui permainan-permainan karena pada dasarnya permainan membuat anak menjadi kreatif. Ketiga, peran guru dalam meningkatkan emosi anak dengan menciptakan suasana ruang kelas nyaman, memberikan reward pada anak yang berprestasi. Keempat, peran guru dalam meningkatkan empati, bahwa guru selalu memberikan nasehat-nasehat pada anak agar selalu berbuat baik kepada orang lain dan terakhir, peran guru dalam keterampilan sosial anak, yang dilakukan dengan kebiasaan perilaku anak sehari-hari di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci: Peran Guru, Kecerdasan Emosional**

### A. PENDAHULUAN

Pada awalnya manusia memandang sempit terhadap kecerdasan, dengan mengatakan bahwa IQ merupakan fakta genetik yang tak mungkin diubah oleh pengalaman hidup, dan bahwa takdir kita dalam kehidupan terutama ditentukan oleh faktor bawaan ini. Hal ini menunjukkan bahwa

faktor penentu kesuksesan seseorang adalah IQ-nya. Namun ada fakta yang menunjukkan bahwa tidak semua orang ber-IQ tinggi menjadi sukses, dan tidak semua orang ber-IQ rata-rata tidak memiliki kesempatan untuk lebih sukses. Maka muncullah masalah yang lebih menantang: Apa yang bisa diubah untuk menolong anak-anak memiliki nasib kehidupan yang lebih baik?

Daniel Goleman menyatakan jawabannya, bahwa perbedaannya seringkali terletak pada kemampuan-kemampuan yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan memotivasi diri sendiri. Keterampilan-keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak, untuk memberi mereka peluang yang lebih baik dalam memanfaatkan potensi intelektual apapun yang mereka miliki.

Tentang Emosi, kadang kita cenderung menganggapnya sebagai reaksi berlebihan atas adanya perilaku kurang berkenan yang kita terima, karena banyak juga yang selalu mengaitkan kata emosi hanya dengan perasaan marah atau kecewa. Daniel Goleman, menjelaskan pengertian emosi yang mana merupakan suatu perasaan dan pikiran yang khas, keadaan psikologis dan biologis yang merupakan dorongan untuk bereaksi atau bertindak karena adanya rangsangan baik dari dalam maupun dari luar individu, dimana hal tersebut bisa berupa; marah, sedih, bahagia, takut, jengkel, malu, terkejut, cinta, benci, yang secara keseluruhan merupakan respon atas stimulus yang diterima. Dengan melihat lebih luas, bisa dikatakan bahwa emosi adalah bukan sesuatu yang buruk, dan aku setuju banget dengan pernyataan itu, karena sebagaimana dinyatakan oleh Aristoteles dalam *The Nichomacea Ethics* adalah bukan emosionalitas yang menjadi masalah, tetapi lebih ke bagaimana kita bisa mengekspresikan dan mengendalikan semua jenis emosi dan menguasainya dengan kecerdasan, bahkan Nafsu jika dilatih dengan baik akan menghasilkan kebijaksanaan.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia,

karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Menurut Goleman, semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak 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. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan<sup>1</sup>

## B. PEMBAHASAN

### 1. Pengertian *Emotional Intelligence*

*Emotional* berasal dari Bahasa Latin *move* yang berarti menggerakkan, bergerak, kemudian ditambah awalan *e-* untuk memberi arti bergerak menjauh. Hal ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.<sup>2</sup> *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Goleman mengatakan bahwa pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Emosi merujuk pada

<sup>1</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Cet. XVII (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 400.

<sup>2</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Cet. XVII (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 7.

suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologi, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>3</sup>

Adapun *Intelligence* berasal dari Bahasa Latin yaitu “*intelligere*” yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain.<sup>4</sup> *Intelligence* (kecerdasan) adalah daya reaksi penyesuaian yang cepat dan tepat baik secara fisik atau mental terhadap pengalaman-pengalaman baru, membuat pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki siap untuk dipakai apabila dihadapkan pada fakta-fakta atau kondisi baru.<sup>5</sup>

Menurut W. Stern, kecerdasan dapat diartikan dengan kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan tepat. Adapun menurut Alfred Binet, seorang tokoh utama perintis pengukuran *intelligence* yang hidup antara tahun 1857-1911, mendefinisikan *intelligence* sebagai tindakan yang terdiri atas tiga komponen yaitu, kemampuan untuk mengarahkan pikiran, kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah dilaksanakan, kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.<sup>6</sup>

Sementara itu, menurut Stern Berg *intelligence* (kecerdasan) adalah kemampuan yang memiliki lima karakteristik umum yaitu kemampuan untuk belajar, mengambil manfaat dari pengalaman, berpikir secara abstrak, beradaptasi, dan memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan masalah secara tepat.<sup>7</sup>

Dengan demikian, kecerdasan merupakan suatu kemampuan untuk mengarahkan, memahami, dan menyesuaikan jiwa, pikiran, tindakan, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi secara tepat. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi inteligensi, antara lain pembawaan, kematangan, pembentukan, minat, dan kebebasan.<sup>8</sup>

<sup>3</sup> *Ibid.*, h. 410.

<sup>4</sup> A. Budiarjo et.al., *Kamus Psikologi*, (Semarang: Dhara Prize, 1987), h. 211.

<sup>5</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), h.78.

<sup>6</sup> Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Intelligensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), h. 6.

<sup>7</sup> Rita L. Atkinson et.al., *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1996), h. 12

<sup>8</sup> Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 55-56.

---

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai 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.<sup>9</sup>

Kecerdasan emosi merupakan pengelolaan perasaan sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran bersama.<sup>10</sup> Kecerdasan emosi merupakan kesanggupan untuk memperhitungkan atau menyadari situasi tempat kita berada, untuk membaca emosi orang lain dan emosi kita sendiri, dan untuk bertindak dengan tepat.<sup>11</sup> Oleh karena itu, keterampilan untuk dapat mengenali kapan seseorang merasakan suatu emosi dan mengidentifikasi perasaannya, serta kepekaan terhadap hadirnya perasaan dalam diri orang lain merupakan salah satu sisi dari kecerdasan emosional.

## 2. Sejarah Munculnya *Emotional Intelligence*

Secara aplikasi, kecerdasan emosi telah muncul sejak munculnya peradaban manusia. Secara konsep, *Emotional Intelligence* muncul pada abad ke-20. Pada tahun 1920-an, pakar psikologi kebangsaan Amerika, Edward Thorndike membicarakan sesuatu yang disebutnya sebagai kecerdasan sosial.

Selanjutnya manfaat penting faktor emosi dikemukakan oleh David Wechsler, salah seorang penemu uji IQ. Pada tahun 1940 dalam sebuah karya ilmiah, Wechsler mendesak agar “aspek non-intelektif dari kecerdasan umum” hendaknya disertakan dalam setiap pengukuran.

---

<sup>9</sup> Lawrence E. Saphiro, *How to Raise A Child with A High EQ, A Parent's Guide to Emotional Intelligence*, Terj. Alex Tri Kantjono, Cet. VI (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 8.

<sup>10</sup> Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, Terj. Alex Tri Kantjoro Widodo, Cet. V (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 9.

<sup>11</sup> Andreas Hartono, *EQ Parenting: Cara Praktis Menjadi Orang Tua Pelatih Emosi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), h. 11.

Tulisan itu juga membicarakan tentang apa yang disebutnya sebagai kemampuan afektif dan konatif yang pada dasarnya adalah kecerdasan emosional dan sosial.<sup>12</sup>

Pada tahun 1948, peneliti Amerika lainnya, R.W. Leeper, memperkenalkan gagasan tentang pemikiran emosional yang diyakininya sebagai bagian dari pemikiran logis. Pada tahun 1955 meneliti tentang *Rational Emotive Therapy*, suatu proses yang melibatkan unsur pengajaran untuk menguji emosi manusia secara logis dan mendalam. Pada tahun 1983, Howard Gardner dari Universitas Harvard, menulis tentang kemungkinan adanya “kecerdasan bermacam-macam”, termasuk yang disebutnya “kemampuan dalam tubuh” – pada pokoknya adalah kemampuan melakukan introspeksi – dan kecerdasan pribadi.

Kemudian Reuven Bar-On (pencipta *Emotional Quotient Inventory* –EQ -i) aktif mengerjakan penelitiannya dan sudah menyumbangkan ungkapan *emotional quotient*. Istilah *emotional intelligence* diciptakan secara resmi didefinisikan oleh John Mayer dari Universitas New Hampshire, dan Peter Salovey dari Universitas Yale pada tahun 1990. Mereka mengembangkan konsep kecerdasan emosi versi Howard Gardner bersama David Caruso. Pada tahun 1995 muncul karya Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ* yang telah membangkitkan minat sangat besar mengenai peran kecerdasan emosional dalam kehidupan manusia.<sup>13</sup>

### 3. Ruang Lingkup *Emotional Intelligence*

Daniel Goleman mengutip pendapat Salovey yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional meliputi lima wilayah utama<sup>14</sup>:

1) Mengenali emosi diri

<sup>12</sup> Steven J. Stein dan Howard E. Book, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinananda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Cet. III (Bandung: Kaifa, 2002), h. 31-32.

<sup>13</sup> *Ibid.* h.33

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 57-59.

Kesadaran diri – mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk 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.

## 2) Mengelola emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung kepada kesadaran diri. Setiap pribadi hendaknya memiliki kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan. 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) 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 emosional – menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati – adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Mampu menyesuaikan diri dalam *flow* memungkinkan terwujudnya 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) Mengenali emosi orang lain

Empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan keterampilan dasar bergaul. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

5) Membina hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

#### 4. Penerapan *Emotional Intelligence*

1) Lingkungan Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Di lingkungan keluarga, manusia mulai belajar bagaimana merasakan perasaannya, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana berpikir tentang perasaan ini, dan pilihan-pilihan apa yang dimiliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkapkan harapan dan rasa takut. Pembelajaran ini, tidak hanya melalui hal-hal yang diucapkan oleh dan dilakukan oleh orang tua secara langsung kepada anak, tetapi juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri.<sup>15</sup>

Menurut John Gottman dan Joan DeClaire ada lima langkah penting untuk melatih emosi dalam keluarga,<sup>16</sup> yaitu:

*Pertama*, menyadari emosi-emosi anak. Agar orang tua merasakan apa yang dirasakan oleh anak, mereka harus menyadari emosi-emosi,

---

<sup>15</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, h. 268.

<sup>16</sup> John Gottman dan Joan DeClaire, *The Heart of Parenting*, Terj. T. Hermaya, Cet. IV (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), h. 73-114.

pertama dalam diri mereka sendiri dan kemudian dalam diri anak-anak mereka. Orang tua yang sadar terhadap emosi-emosi mereka sendiri dapat menggunakan kepekaan mereka untuk menyelaraskan diri dengan perasaan-perasaan anak mereka tanpa memperhatikan betapa halus atau hebatnya. Seandainya orang tua menduga bahwa anaknya sedang merasa sedih, marah, atau takut, ada baiknya orang tua mencoba meletakkan diri mereka sendiri ke dalam posisi anak, untuk melihat dunia dari sudut pandang anak. Ini dapat lebih sulit daripada kedengarannya, terutama bila orang tua mengingat betapa jauh lebih banyak pengalaman hidup yang mereka miliki. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua sedang mengalami empati yang menjadi landasan pelatihan kecerdasan emosi.

*Kedua*, mengakui emosi sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar. Perasaan-perasaan negatif anak akan lenyap bila anak-anak dapat membicarakan emosi-emosi mereka, memberinya nama dan merasa dimengerti. Perasaan-perasaan yang rendah intensitasnya ini memberikan peluang kepada keluarga untuk melatih keterampilan mendengarkan dan menyelesaikan masalah.

*Ketiga*, mendengarkan dengan empati dan meneguhkan perasaan anak. Mendengarkan berarti jauh lebih banyak dari pada sekedar mengumpulkan data dengan telinga. Orang tua seharusnya menggunakan imajinasi untuk melihat dari titik pandang anak dengan menggunakan kata-kata mereka, menenangkan dan tidak mengecam atas apa yang mereka dengar, menolong anak-anak memberikan nama emosi mereka, dan yang paling penting adalah dengan menggunakan hati untuk merasakan apa yang mereka rasakan. Dengan demikian emosi anak tersebut menuntut agar orang tua mengarahkan perhatiannya pada bahasa tubuh (*body language*), ungkapan wajah dan gerak-geriknya. Selanjutnya dalam menyelesaikan masalah yang

dihadapi oleh anak, gunakan pertanyaan-pertanyaan sebagai tawaran solusi dan biarkan anak menyimpulkan solusinya sendiri.

*Keempat*, menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata. Salah satu langkah gampang dan sangat penting dalam latihan emosi adalah menolong anak-anak memberi nama emosi mereka sewaktu emosi-emosi itu mereka alami. Menyediakan kata-kata dengan cara ini dapat menolong anak-anak mengubah suatu perasaan yang tidak jelas, menakutkan dan tidak nyaman menjadi sesuatu yang dapat dirumuskan, sesuatu yang mempunyai batas dan merupakan bagian wajar dalam kehidupan sehari-hari. Memberi nama emosi berjalan berdampingan dengan empati. Seorang ayah yang melihat anaknya menangis berkata: “Kamu sedih sekali ya?” Sekarang bukan saja emosi anak itu dimengerti, ia pun mempunyai sepatah kata untuk melukiskan perasaan dahsyatnya.

*Kelima*, menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah. Proses ini memiliki lima tahap, yaitu: (1) menentukan batas-batas. Semua perasaan yang dirasakan oleh anak bukanlah masalah. Hanya saja cara yang digunakan untuk mengungkapkan perasaan mereka kadang-kadang keliru. Semua perasaan dan hasrat itu dapat diterima, tetapi tidak semua tingkah laku dapat diterima. Oleh karena itu, tugas orang tua yang menentukan batas-batas terhadap tindakan-tindakan, bukan terhadap hasrat-hasrat; (2) menentukan sasaran, orang tua hendaknya mencari informasi apa yang ingin diraih oleh anak terkait dengan emosi yang dirasakannya untuk mengidentifikasi suatu sasaran disekitar penyelesaian masalah; (3) pikirkan pemecahan yang mungkin dengan mempertimbangkan usia anak. Peran orang tua pada tahap ini adalah mengusulkan beberapa saran untuk pemecahan masalah yang dihadapi oleh anak; (4) mengevaluasi pemecahan-pemecahan yang diusulkan berdasarkan nilai-nilai keluarga

---

Doronglah anak anda untuk merenungkan setiap pemecahan masalah secara terpisah, sambil mengajukan pertanyaan: “Apakah pemecahan ini adil?”, “Apakah pemecahan ini akan berhasil?”, “Apakah pemecahan ini aman?”, “Bagaimana kiranya perasaan saya?”. Latihan ini memberikan peluang lain untuk menjajaki bersama anak, tentang perlunya batas-batas terhadap tingkah laku; (5) membantu anak memilih pemecahan. Orang tua mendorong anak untuk memilih satu atau lebih pemecahan masalah dan mencobanya.

Menurut Andreas Hartono ada tujuh langkah untuk menerapkan kecerdasan emosi di lingkungan keluarga,<sup>17</sup> yaitu: *Pertama*, orang tua hendaknya mengenali *belief*-nya. *Belief* yaitu sesuatu yang diyakini sebagai hal benar dan dijadikan landasan dalam tutur kata dan tindakan seseorang. *Belief* ini selalu benar menurut orang tersebut karena ia memiliki bukti-bukti yang kuat untuk mendukung kebenaran yang ia percayai itu; *Kedua*, orang tua menata ulang *belief*-nya; *Ketiga*, mengenali dan menyadari emosi anak. Sadar dan mengenal emosi anak bisa dilakukan oleh orang tua yang sudah mengenali dan menyadari kehadiran emosi dalam dirinya sendiri. Mengenali dan menyadari emosi anak, saat anak mengalami emosi berenergi rendah (kesedihan, kemarahan dan ketakutan) sangat penting sebagai dasar orang tua memilih kata-kata yang tepat saat berkomunikasi dengan anak. Caranya melalui pilihan kata-kata yang berpengaruh kepada sistem saraf anak; *Keempat*, menamai emosi. Ketika orang tua sering membantu anak untuk menamai emosi, saat emosi itu sedang berlangsung, secara otomatis anak menjadi terampil menamai emosi yang sedang bergejolak dalam dirinya dan menyampaikannya kepada orang tua, sehingga lebih mudah untuk merespon dengan cara yang tepat; *Kelima*, berempati. Mengekspresikan emosi merupakan hal yang diperbolehkan selagi tidak membahayakan diri sendiri dan orang

---

<sup>17</sup> Andreas Hartono, *EQ Parenting...*, h. 136-145.

lain. Orang tua hendaknya menunjukkan empati terhadap emosi yang dirasakan oleh anak; *Keenam*, menguatkan. Kalimat standar yang dapat diucapkan oleh orang tua kepada anak yang mengalami emosi berenergi rendah adalah “Bapak pun pernah mengalami perasaan yang saat ini sedang .... (nama anak) rasakan dan perasaan .... (sebutkan jenis perasaannya) memang seperti inilah rasanya. Usahakan sikap orang tua tetap tenang setelah mengucapkan kalimat tersebut; *Ketujuh*, mengusulkan alternatif solusi. Kalimat standar pada langkah ketujuh ini adalah “Bagaimana kalau kita ....” sesuai konteks emosi anak.

Menurut Maurice J. Elias et.al., ada lima prinsip yang harus dipegang dalam mengasuh anak dengan EQ, yaitu: (1) sadari perasaan sendiri dan orang lain; (2) tunjukkan empati dan pahami cara pandang orang lain; (3) atur dan atasi dengan positif gejolak emosional dan perilaku; (4) berorientasi pada tujuan dan rencana positif; (5) Gunakan kecakapan sosial positif dalam membina hubungan.<sup>18</sup>

## 2) Lingkungan Sekolah

Lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam pendidikan emosi setelah lingkungan keluarga. Daniel Goleman memaparkan, sekolah dapat menggunakan dua strategi dalam melatih emosi anak. *Pertama*, dengan mengembangkan satu mata pelajaran baru berkaitan dengan kecerdasan emosi, seperti yang dilakukan di beberapa sekolah di Amerika dengan menggunakan nama mata pelajaran yang berbeda-beda, seperti *self science*, *social development*, *life skill*, *social and emotional learning*, dan *personal intelligence* yang mengacu kepada kecerdasan majemuk versi Howard Gardner.<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Maurice J. Elias, et. al., *Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, Terj. M. Jauharul Fuad, Cet. III (Bandung: Mizan, 2002), h. 39-46.

<sup>19</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, h. 372.

Mata pelajaran *self science* dikembangkan di Nueva Learning Centre, sebuah sekolah di San Francisco. Cakupan mata pelajaran *self science* meliputi: (1) Kesadaran diri: mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan sendiri; menghimpun kosakata untuk perasaan; mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi; (2) Pengambilan keputusan pribadi: mencermati tindakan-tindakan sendiri dan mengetahui akibatnya; mengetahui apa yang menguasai sebuah keputusan, pikiran dan perasaan; menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah seperti seks dan obat terlarang; (3) Mengelola Perasaan: memantau “perkataan sendiri” untuk menangkap pesan-pesan negatif seperti ejekan-ejekan tersembunyi; menyadari apa yang ada dibalik suatu perasaan; menemukan cara untuk menangani rasa takut dan cemas, amarah dan kesedihan; (4) menangani stres: mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, dan metode relaksasi; (5) Empati: memahami perasaan dan masalah orang lain, dan berpikir dengan sudut pandang mereka; menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal; (6) Komunikasi: berbicara mengenai perasaan secara efektif, menjadi pendengar dan penanya yang baik; membedakan antara apa yang dilakukan/ dikatakan seseorang dengan reaksi/ penilaian sendiri tentang hal itu; (7) Membuka diri: menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan; mengetahui kapan waktu yang tepat untuk membicarakan perasaan sendiri; (8) Pemahaman: mengidentifikasi pola-pola dalam kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya; mengenali pola-pola serupa pada orang lain; (9) Menerima diri sendiri: merasa bangga dan memandang diri sendiri dalam sisi yang positif; mengenali kekuatan dan kelemahan diri; (10) Tanggung jawab pribadi: rela memikul tanggung jawab; mengenali akibat dari keputusan dan tindakan diri; menindaklanjuti komitmen; (11) Ketegasan: mengungkapkan keprihatinan dan perasaan anda tanpa rasa marah atau berdiam diri; (12) Dinamika kelompok: mau bekerja

sama; mengetahui kapan dan bagaimana memimpin, kapan mengikuti; (13) Menyelesaikan konflik: bagaimana “berkelahi” secara jujur dengan anak lain, orang tua dan guru, misal dengan *win-win solution*.<sup>20</sup>

*Kedua*, dengan cara mengintegrasikan materi-materi kecerdasan emosi ke dalam mata pelajaran yang sudah ada. Sebagai contoh, ketika mengajarkan bahasa, misalnya, bahan ajarnya menggunakan fabel yang mengandung kisah persahabatan. Maka selain mengajarkan bahasa juga mengajarkan tentang kecerdasan emosi. Kedua cara tersebut, membutuhkan keterampilan khusus dari guru, sehingga pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan

## **5. Peran Guru dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak**

Adapun peran guru dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak adalah sebagai berikut:

### **a. Peran guru dalam meningkatkan kesadaran diri anak**

Kesadaran diri emosional merupakan pondasi semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah, sudah jelas bahwa seseorang tidak mungkin bisa mengendalikan sesuatu yang tidak ia kenal.<sup>21</sup>

Peran guru dalam meningkatkan kesadaran diri yaitu dengan membina, mengarahkan, membimbing, dan memberi pelatihan sehingga anak-anak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, adapun teori yang digunakan adalahh menganut teori Ki Hajar Dewantara yang berbunyi “Ing ngarso sung tuladho, artinya di depan memberi teladan.” Hal-hal lain yang dilakukan guru untuk meningkatkan kesadaran diri anak dengan:

---

<sup>20</sup> Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978)

<sup>21</sup> Steven J. Stein dan Howard E.Book, *Ledakan EQ*, h. 75

- a. Membiasakan anak didik untuk berperilaku atau berakhlak yang baik, misalnya mengucapkan salam dan berjabat tangan kepada guru.

Antara guru dan anak dibiasakan untuk mengucapkan salam dan menyapa. Kegiatan tersebut bertujuan agar nantinya guru dan anak didik terjalin hubungan harmonis dan dinamis. Terciptanya suasana kekeluargaan, keakraban dan kehangatan dengan menghargai orang lain, disiplin dan tanggungjawab. Dengan membiasakan menyapa dan berjabat tangan akan menimbulkan kesadaran diri, sopan santun, menghargai, dan menghormati orang lain. Dengan kegiatan tersebut juga akan membentuk suatu ikatan emosional yang cukup tinggi diantara sesama teman dan guru sehingga tidak ada jarak yang memisahkan diantara guru dan anak didiknya.

- b. Mengajarkan doa-doa kepada anak didiknya dan mengenal Allah sebagai pencipta alam semesta dan isinya.

Guru dan pendidik lebih diarahkan pada penanaman nilai-nilai moral keagamaan, pembentukan sikap dan perilaku yang diperlukan agar anak-anak mampu mengembalikan dirinya secara optimal. Penanaman nilai-nilai emosional juga dilakukan dengan mengenalkan Tuhan sebagai pencipta alam seisinya, secara langsung anak-anak akan menyadari adanya dirinya tentu tidak dengan sendirinya, tetapi ada penciptanya. Dari sini dapat terbentuk kesadaran diri bahwa yang menciptakan dirinya adalah Allah. Selain dengan pelatihan kebiasaan perilaku anak, guru juga memberi metode nasehat. Guru biasanya memberikan wejangan-wejangan dan nasehat bahwa: “siapa anak yang rajin, patuh pada orangtua dan guru, juga tidak nakal maka akan disayang Allah dan mendapat balasan berupa pahala.” Hal tersebut cukup efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri anak, anak akan hati-hati dalam bertindak laku.

#### **b. Peran guru dalam meningkatkan pengaturan diri anak**

---

Pengaturan diri adalah kemampuan mengelola kondisi, impuls (dorongan hati) dan sumber daya sendiri.<sup>22</sup> Pengaturan diri anak dengan cara memberikan pengertian tentang (sebab akibat), pada setiap perilaku dan sikap yang dilakukan, sehingga akan terlatih mengendalikan emosinya dalam kondisi apapun. Dengan memberikan pengertian sebab akibat pada anak, dapat menumbuhkan pengaturan diri anak tersebut, seperti contoh: ketika anak yang berkelahi maka guru akan memberikan pengarahan dengan mengatakan: “jangan berkelahi, berkelahi itu perbuatan yang tidak baik, nanti orang yang suka berkelahi akibatnya tidak mempunyai teman.”

Peran guru yang lain yaitu dengan menumbuhkan pengaturan diri anak didiknya ketika emosi itu muncul. Guru harus sabar dalam menghadapi luapan-luapan emosi yang terjadi pada anak didiknya. Untuk meningkatkan pengaturan diri pada anak didiknya guru melakukan dengan permainan-permainan, karena pada dasarnya permainan tersebut membuarkan anak menjadi kreatif. Misalnya: dengan permainan balok, permainan ini sangat banyak macamnya salah satunya adalah membangun menara. Dengan permainan tersebut, anak dilatih bagaimana bisa berkonsentrasi dengan baik. Selain itu juga bermanfaat mengontrol ambisi anak. Karena setiap anak pasti berambisi untuk bisa membangun menara atau gunung tertinggi. Disinipun ada pelajaran untuk melatih keuletan kesabaran dan bagi anak disaat membangun menara atau gedung harus mempertahankan keseimbangan.

### c. Peran Guru dalam Meningkatkan Empati

Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain.<sup>23</sup> Sekolah mulai dari tingkat yang paling rendah sampai tingkat paling tinggi harus berperan sebagai agen

---

<sup>22</sup> Harry Alder, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ*, terj. Christina Prianingsih, (Jakarta: Erlangga, 2001), h. 125

<sup>23</sup> Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence.....*, h. 42

pengembangan empati anak yang patut di teladani oleh lembaga pendidikan lain. Empati sangat penting dikembangkan pada anak sejak usia dini, berkaitan dengan adanya fenomena dalam kehidupan saat ini yang mengkhawatirkan untuk perkembangan anak-anak. Agar anak dapat diharapkan berperilaku sesuai harapan yang disetujui masyarakat. Merupakan proses panjang dan lama serta berlanjut hingga sampai usia masa remaja.

Mengembangkan empati untuk anak di sekolah, tidak mudah karena banyak faktor yang mempengaruhinya dan harus betul-betul mencari upaya yang sesuai dengan perkembangannya. Berbagai upaya yang dilakukan oleh guru dalam mengembangkan empati di sekolah diantaranya dengan selalu memberikan nasehat-nasehat pada anak agar selalu berbuat baik kepada orang lain, mengajak bercerita, bernyanyi, bersajak, dan berkarya wisata, tetapi disesuaikan dengan tema yang terdapat dalam kurikulum pembelajaran sebagai panduan guru menyampaikan pembelajaran. Sehingga pengembangan empati untuk anak berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan selanjutnya upaya-upaya lain dapat dipergunakan untuk meningkatkan motivasi pengembangan empati untuk anak.

#### **d. Peran Guru dalam Keterampilan Sosial Anak**

Keterampilan sosial dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, orang dengan kecekapan ini pandai menggugah tanggapan dari orang lain seperti yang dikehendakinya.<sup>24</sup>

Peran guru dalam keterampilan sosial anak, yang dilakukan dengan kebiasaan perilaku anak sehari-hari di lingkungan sekolah. Di samping menggunakan pendekatan utama, yaitu pembelajaran terpadu, pada kegiatan pembelajarannya dapat dilakukan dengan pendekatan rutin, terprogram, spontan maupun teladan. Pendekatan rutin, sering juga

---

<sup>24</sup> *Ibid*, h. 43

disebut pembiasaan dilakukan dengan cara penjadwalan secara terus-menerus hingga pola perilaku yang diharapkan melekat menjadi kebiasaan positif pada setiap anak. Pelaksanaan pengembangan sosial emosional melalui kegiatan terprogram adalah kegiatan tersebut dibuat secara terencana menjadi sasaran atau agenda utama saat program itu dilaksanakan. Pembelajaran dapat dirancang dalam silabus, baik untuk jangka waktu yang pendek maupun panjang, yaitu untuk satu hari (SKH), satu minggu (SKM), dan seterusnya.

Pendekatan lainnya, yaitu keteladanan, maksudnya adalah pembelajaran yang ditampilkan melalui contoh-contoh yang baik, dan menggunakan berbagai contoh yang telah diterima oleh masyarakat dan sesuai dengan standar serta sistem nilai tertentu. Pendekatan ini penting karena anak merupakan peniru hebat dan mudah menyerap dari yang dilihatnya.

Berikut faktor pendukung guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional, antara lain:

- a) Lingkungan belajar, Lingkungan sangatlah mendukung untuk menciptakan kecerdasan emosional anak, seperti lingkungan yang bersih, rapi, tenang dan nyaman untuk belajar
- b) Fasilitas yang memadai, Guna tercapainya pendidikan dan mendukung dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak, maka sekolah/madrasah berusaha mencukupi fasilitas anak didiknya. Berupa ruang kelas, ruang guru, ruang perpustakaan, kamar mandi, dan lain-lain.
- c) Komunikasi antara pendidik dengan peserta didik, Komunikasi antara guru berjalan baik seperti guru selalu perhatian dengan anak didiknya, ramah, anak selalu sharing dengan guru apabila ada kesulitan dalam pembelajaran dan guru selalu memberikan dorongan belajar kepada anak didiknya sehingga tercipta komunikasi yang efektif antara guru dan anak didiknya.

### C. PENUTUP

Kecerdasan emosi merupakan kesanggupan untuk memperhitungkan atau menyadari situasi tempat kita berada, untuk membaca emosi orang lain dan emosi kita sendiri, dan untuk bertindak dengan tepat.

Ruang lingkup kecerdasan emosi meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain

Penerapan *emotional intelligence* di lingkungan keluarga dilakukan melalui beberapa tahapan dan prinsip yang harus diperhatikan. Sementara pelaksanaannya di sekolah bisa dilakukan dengan salah satu dari dua cara, yaitu dengan membuat mata pelajaran baru, khusus tentang kecerdasan emosi, serta dengan mengintegrasikan materi kecerdasan emosi ke dalam mata pelajaran yang ada.

Peran guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak yaitu: pertama, peningkatan kesadaran diri anak dengan membina, memberikan pelatihan, sehingga anak dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Kedua, pengaturan diri anak dengan cara guru memberikan kreatifitas-kreatifitas pada anak melalui permainan-permainan karena pada dasarnya permainan membuat anak menjadi kreatif. Ketiga, peran guru dalam meningkatkan emosi anak dengan menciptakan suasana ruang kelas nyaman, memberikan reward pada anak yang berprestasi. Keempat, peran guru dalam meningkatkan empati, bahwa guru selalu memberikan nasehat-nasehat pada anak agar selalu berbuat baik kepada orang lain dan terakhir, peran guru dalam keterampilan sosial anak, yang dilakukan dengan kebiasaan perilaku anak sehari-hari di lingkungan sekolah.

Adapun faktor pendukung dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah fasilitas yang memadai, komunikasi dengan pendidik dan peserta didik, dan lingkungan belajar.

#### **D. DAFTAR PUSTAKA**

- A.Budiarjo et.al., *Kamus Psikologi*, Semarang: Dhara Prize, 1987
- Alder, Harry, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ*, terj. Christina Priarningsih, Jakarta: Erlangga, 2001
- Atkinson, Rita L., et.al., *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 1996
- Azwar, Saifuddin, *Pengantar Psikologi Intelligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1994
- Elias, Maurice J., et. al., *Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, Terj. M. Jauharul Fuad, Cet. III, Bandung: Mizan, 2002
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Cet. XVII, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Goleman, Daniel, *Working with Emotional Intelligence*, Terj. Alex Tri Kantjoro Widodo, Cet. V, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Gottman, John dan Joan DeClaire, *The Heart of Parenting*, Terj. T. Hermaya, Cet. IV, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003
- Hartono, Andreas, *EQ Parenting: Cara Praktis Menjadi Orang Tua Pelatih Emosi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009
- Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007
- Saphiro, Lawrence E., *How to Raise A Child with A High EQ, A Parent's Guide to Emotional Intelligence*, Terj. Alex Tri Kantjono, Cet. VI, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003
- Shapiri, E. Lowrence, *Mengajarkan Emosional Intellegence Pada Anak*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001
- Steven J. Stein dan Howard E.Book, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Cet. III, Bandung: Kaifa, 2002
- Stone, Karen F. and Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me*, Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978