

PENGEMBANGAN KARAKTER PESERTA DIDIK MELALUI PEMAHAMAN KECERDASAN EMOSIONAL

Mila Arizah

Dosen Pendidikan Bahasa Inggris
FKIP Universitas Baturaja
E-mail: mila_arizah@yahoo.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk memahami dan mengembangkan karakter peserta didik dengan mengoptimalkan kecerdasan emosional. Banyak masyarakat memandang kecerdasan intelektual adalah kunci keberhasilan seseorang akan tetapi pandangan itu keliru, menurut Goleman kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% dan 80% sumbangan kecerdasan emosional (EQ). yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat penting dalam menopang kelangsungan hidup manusia. Kalau kita mau jujur sesungguhnya keberhasilan manusia dalam mengelola kehidupan (rumah tangga, bisnis, pergaulan, karier, dll) tidak hanya ditentukan oleh gelar-gelar universitas dalam maupun luar negeri, Pendidikan yang tinggi, indeks kumulatif, apalagi intelektual seseorang. Orang pintar bahkan genius tidak punya jaminan pintar juga dalam mengatur kehidupannya, bahkan banyak sekali yang menuai kegagalan.

Kecerdasan emosi dapat dilatih, diasah dan dikembangkan melalui berbagai cara; mengenali emosi, memotivasi diri, mengenali emosi rekan, dan memahami emosi diri. Dengan mengembangkan (melatih) kecerdasan emosi (EQ / Emotional Quotient) diyakini dapat menjadikan diri kita menjadi manusia yang lebih baik dalam menjalani rona ragam samudera kehidupan.

Kata Kunci: *karakter, peserta didik, kecerdasan emosional*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan yang baik merupakan salah satu alat yang penting untuk meningkatkan dan mengembangkan Sumber Daya Manusia, tanpa pendidikan yang baik mustahil kita memiliki Sumber Daya Manusia berkualitas yang siap bersaing. Pendidikan mempunyai hubungan yang erat dengan kelangsungan hidup suatu bangsa, dengan melalui pendidikan yang formal dan informal dimana didalamnya terjadi interaksi guru mengajar sedangkan murid belajar, hal ini diharapkan dapat menghasilkan lulusan sebagai generasi bangsa yang memiliki kapasitas intelektual yang tinggi dan kepribadian yang utuh, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT

Dalam proses belajar mengajar, agar membuahkan hasil yang diharapkan kedua belah pihak baik murid maupun guru perlu memiliki sikap kemampuan dan keterampilan yang mendukung proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Secara teoritis prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal (dalam diri siswa itu sendiri, yaitu kondisi jasmani, rohani siswa dan karakteristik siswa salah satunya adalah kecerdasan) dan Faktor eksternal (kondisi lingkungan di sekeliling siswa). Namun sekarang masyarakat memandang bahwa prestasi belajar itu lebih ditentukan

oleh IQ, apabila IQ seorang siswa tinggi maka prestasi siswa tersebut juga akan tinggi padahal ada kecerdasan lain yang berpengaruh dalam meningkatkan prestasi yaitu kecerdasan emosional.

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.

B. PEMBAHASAN

Bagaimana mengembangkan karakter peserta didik dengan mengoptimalkan kecerdasan emosional peserta didik?

Istilah kecerdasan emosional dalam Islam dapat dijumpai dalam konsep lahir batin yang terdapat dalam ajaran Islam. Menurut petunjuk al-Qur'an bahwa setiap ciptaan Tuhan seperti tumbuh-tumbuhan, binatang, air, udara, tanah, dan sebagainya memiliki jiwa. Selain mengisyaratkan adanya sifat kasih sayang dan kekuasaan Tuhan yang terdapat dibalik ciptaan tersebut juga semua itu memiliki jiwa atau emosi. Jika benda itu diperlakukan dengan baik, maka semua itu akan memberikan manfaat bagi kehidupan, tetapi sebaliknya jika benda itu diperlakukan dengan tidak baik maka benda itu juga akan bereaksi kasar kepada manusia.

Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat penting dalam menopang kelangsungan hidup manusia. Kalau kita mau jujur sesungguhnya keberhasilan manusia dalam mengelola kehidupan (rumah tangga, bisnis, pergaulan, karier, dll) tidak hanya ditentukan oleh gelar-gelar universitas dalam maupun luar negeri, Pendidikan yang tinggi, indeks kumulatif, apalagi intelektual seseorang. Orang pintar bahkan genius tidak punya jaminan pintar juga dalam mengatur kehidupannya, bahkan banyak sekali yang menuai kegagalan.

Kecerdasan IQ yang tinggi yang mereka miliki justru telah banyak diruntuhkan oleh emosi dan ketidaksabaran mereka dalam berbagai peristiwa dalam kehidupan. Ketidaktahuan mereka dalam mengendalikan emosi itu bisa melahirkan konsekuensi negatif yaitu terbunuhnya nalar intelektual. Orang yang sedang dalam keadaan marah (emosi tidak stabil) tidak mampu berfikir secara obyektif dan rasional.

Daniel Goleman mengangkat contoh yang sangat tragis tentang seorang peserta didik kelas 2 SMU yang bernama Jason yang senantiasa mendapat nilai A di SMU Coral Springs, Florida, yang bercita-cita ingin masuk fakultas kedokteran, bukan sekedar fakultas kedokteran, bahkan ia memimpikan Harvard. Namun demikian dalam sebuah tes, guru fisiknya Pologruto memberi nilai 80 yang berarti B. Jason merasa dengan nilainya itu akan menghalangi cita-citanya, Jason membawa sebilah pisau dapur kesekolah dan, dalam suatu pertengkaran dengan gurunya Pologruto dilaboratorium fisika, dia lantas menusuk gurunya di tulang selangka sebelum ditangkap dengan susah payah.

Setelah peristiwa itu Jason pindah di sekolah swasta dan lulus sebagai juara kelas. Nilai yang sempurna dari kelas reguler dengan nilai A bulat, rata-rata 4,0, tetapi karena Jason mengikuti banyak kursus lanjutan maka nilai rata-ratanya menjadi 4,614 jauh di atas A+. Meskipun Jason lulus dengan nilai terbaik, guru fisiknya yang lama Pologruto mengeluh bahwa Jason tidak pernah meminta maaf dan bertanggung jawab terhadap peristiwa tersebut.

Namun yang menjadi permasalahan adalah ketika ada seseorang yang sangat cerdas tetapi melakukan tindakan yang sama sekali tidak bermoral, tidak bisa diterima akal sehat atau lebih pantas disebut sebagai perbuatan jahat. Dari kisah tragis itu dapat dipahami

bahwa kecerdasan intelektual yang tidak didukung oleh kecerdasan emosional tidak mampu memberikan manfaat kepada dirinya sendiri dan orang lain, bahkan banyak menimbulkan dampak negatif. Di sini dapat dikatakan pula bahwa Jason yang genius itu berubah menjadi bodoh, karena apa yang telah begitu lama diupayakan untuk meraih apa yang dicita-citakan, hancur berantakan dalam sekejap hanya karena ketidakmampuannya dalam mengendalikan hawa nafsunya sendiri.

Emosi memang memegang peran penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia, karena dengan emosi manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukan, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetensi dsb. Tapi apabila emosi yang berlebihan sehingga mengalahkan nalar yang rasional, maka kurang baik bagi kehidupan manusia dan itu yang perlu dilatih dan dikembangkan.

Sekolah merupakan salah satu lahan yang pas untuk mengembangkan kecerdasan emosional para peserta didik, sekaligus untuk memperbaiki kecacatan anak di bidang ketrampilan emosional dan pergaulan. Karena praktis ketika anak masuk ke sekolah (setidaknya pada awalnya), di sekolahlah anak dapat diberi pelajaran dasar untuk hidup yang barangkali belum pernah ia dapatkan dengan cara yang lain. Hal ini menyebabkan tugas sekolah akan semakin luas dan kompleks. Oleh karena itu sekolah harus membuat suatu rancangan yang lebih luas untuk ketrampilan emosional. Rancangan tersebut terletak pada setiap perincian kurikulum, penggunaan peluang didalam dan diluar kelas untuk membantu murid mengubah saat krisis pribadi menjadi pelajaran ketrampilan emosional. Peneguhan pelajaran emosi bukan cuma diruang kelas, melainkan ditempat bermain, bukan cuma disekolah melainkan juga dirumah.

Cara lain membentuk kembali peran sekolah adalah dengan membangun budaya kampus yang membuat sekolah menjadi suatu “komunitas yang peduli”, tempat murid merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki ikatan dengan teman sekelasnya, guru, dan sekolah itu sendiri. Kemudian hal yang dapat dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan emosional yaitu dengan memahami skill-skill kecerdasan selalu memperhatikannya dan memanfaatkan untuk keberhasilan. Hal ini

ketika diterapkan dalam pendidikan sebagai transfer of knowledge dan transfer of value , maka pendidikan akan dapat berhasil dengan baik, pelajaran akan mudah diterima, dan peserta didik akan mempunyai emosi yang cerdas serta mempunyai semangat untuk merealisasikan hasil pendidikan yang diperolehnya.

Dengan hati yang tenang dan tentram maka akan menghasilkan pola berfikir dan bertingkah laku yang baik dan akan mengantarkan seseorang yang cerdas dalam hal emosional dan intelektualnya. Peran pendidik dan orang tua disini tidak dapat diabaikan, dalam mendidik anak menuju kecerdasan emosional menjadi sesuatu yang perlu dilestarikan tidak hanya melepaskan manusia dari bencana kemanusiaan tetapi juga membentuk kecerdasan emosional yang terbukti memainkan peranan penting dalam menentukan sukses tidaknya seseorang.

Paradigma pendidikan dan pengajaran yang dianut oleh sebagian besar institusi pendidikan Indonesia adalah taksonomi tujuan pembelajaran Bloom dan Krathwohl yang memilahnya menjadi tiga bagian yaitu kawasan kognitif (pengetahuan) yang meliputi tingkat pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi. Kawasan yang kedua yaitu kawasan afektif (watak dan sikap) yang meliputi kemauan menerima, menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, ketekunan dan ketelitian. Kawasan yang ketiga yaitu psikomotor (melatih ketrampilan) yang meliputi persepsi, kesiapan melakukan kegiatan, mekanisme, respons terbimbing, kemahiran, adaptasi dan organisasi. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa memang sistem pendidikan kita telah lama mengorientasikan

tujuannya pada kawasan kognitif atau intelegensi intelektual semata tanpa memperhatikan ranah-ranah yang lain.

Mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi jarang ditemui pendidikan tentang integritas, kejujuran, komitmen, kreatifitas, prinsip kepercayaan, padahal itu yang lebih penting.

Kenyataan ini melanda hampir semua lembaga pendidikan di Indonesia, sebagian pendidik masih menjadi target utama dalam mencapai tujuan pendidikan. Hal ini sangatlah wajar mengingat kawasan ini memang relatif mudah untuk dirumuskan dan dievaluasi.

Sangat banyak di antara mahasiswa Universitas Baturaja yang mengukur indeks prestasi kumulatif adalah bentuk dari kesuksesan dalam menjalani pendidikan, padahal itu semua tidak akan berarti tanpa diiringi dengan budi pekerti yang baik dan akhlak yang mulia. Akibat dari terlalu mementingkan aspek kognitif tersebut maka tak jarang siswa yang tidak memiliki sistem nilai yang dapat digunakan untuk membentuk mental dan etos kerja mandiri sehingga terjadi berbagai macam pelanggaran yang dilakukan oleh siswa, lenyapnya sopan santun, serta hilangnya kepedulian terhadap sesama. Oleh karena itu pengembangan kecerdasan emosional penting dilakukan karena mengingat kesuksesan hidup seseorang tidak hanya bergantung pada kecerdasan intelektual saja, ada kecerdasan lain yang lebih menentukan yaitu kecerdasan emosional.

Pertama, kecerdasan emosional jelas mampu menjadi alat untuk pengendalian diri, sehingga seseorang tidak terjerumus kedalam hal-hal yang bodoh, yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Seperti contohnya yang dilakukan oleh Jason kepada gurunya Pologruto dalam buku yang ditulis Goleman.

Kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, konsep atau bahkan sebuah produk.

Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang dalam mengembangkan bakat kepemimpinan, dalam bidang apapun juga. Dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa adalah dengan kegiatan sebelum proses pembelajaran, strategi pembelajaran didalam kelas, dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam kegiatan sebelum proses pembelajaran akan membentuk karakter peserta didik, kemudian dalam proses pembelajaran akan berpengaruh terhadap sikap dan sifat peserta didik, dan kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah lahan untuk berlatih dalam pengenalan lingkungan sekitar yang merupakan bagian dari kecerdasan emosional. dan metode kecerdasan emosional diklarifikasikan pada kecakapan pribadi dan kecakapan social.

Dengan mengembangkan (melatih) kecerdasan emosi (EQ / Emotional Quotient) diyakini dapat menjadikan diri kita menjadi manusia yang lebih baik dalam menjalani rona ragam samudera kehidupan. Kecerdasan emosi erat berkaitan dengan perasaan, sikap dan kepribadian seseorang sehingga ia mampu membina hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosi dapat dilatih, diasah dan dikembangkan melalui beragam cara. Di antaranya ialah dengan mengenal emosi diri, mengelola/mengekspresikan emosi, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain serta membina hubungan. Penjelasan cara-cara / langkah-langkah tersebut antara lain :

1. Mengetahui emosi diri

Anda dapat bertanya pada hati Anda yang terdalam seperti apakah perasaan Anda sesungguhnya. Apakah Anda merupakan tipikal seorang pemarah, pemberani, penakut, pencemas, peragu atau pemalu dan sebagainya. Anda dapat mengetahui pada saat apa dan bagaimana anda marah, takut, gelisah, gembira, bersemangat dan sebagainya.

Dengan harapan bahwa setelah mengenal emosi diri, maka akan segera muncul kesadaran diri bahwa Anda sedang merasakan perasaan sedih, senang, takut ataupun cemas. Kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu datang melanda merupakan dasar dari kecerdasan emosi.

2. Mengelola/mengekspresikan emosi

Perasaan marah, takut, cemas atau bahagia adalah emosi yang wajar. Perasaan itu menjadi tidak wajar ketika Anda mengekspresikannya secara berlebihan. Sebagai contoh, Anda sangat mencemaskan suatu hal yang belum tentu terjadi. Contoh kasus yang kadang terjadi adalah saat mengikuti ujian CPNS atau ujian rekrutmen karyawan. Pada saat itu muncul perasaan cemas dan takut terutama saat menjelang tes wawancara dimana kita berhadapan dengan pewawancara yang ikut menentukan hasil ujian. Perasaan-perasaan tersebut apabila tidak dikendalikan/dikelola dengan baik bisa menjadi suatu hambatan. Dengan melatih pengendalian/pengelolaan perasaan, niscaya dapat melalui tahap ujian/wawancara dengan baik.

3. Memotivasi diri

Memotivasi diri dapat menumbuhkan semangat, percaya diri, ketekunan dan ketahanan mental. Memotivasi diri dilakukan agar terbiasa berpikir positif. Motivasi yang kuat akan menumbuhkan ketahanan mental yang kuat pula dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

4. Mengenal emosi orang lain

Dengan mengenal emosi orang lain akan melatih cepat tanggap terhadap lawan bicara, dimana lawan bicara pada saat sedih, gembira, takut ataupun marah. Emosi dapat dikenali dari pesan-pesan non-verbal, melalui nada bicara, sorot mata, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah, dsb. Dengan terbiasa membaca pesan-pesan non-verbal memudahkan dalam bergaul. Untuk mengenali emosi orang lain diperlukan mengenali emosi diri sendiri. Semakin kita dapat mengenali emosi diri, semakin mudah mengenali emosi orang lain.

5. Membina hubungan

Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Adapun salah satu kuncinya adalah membuka hati untuk menerima kelebihan dan kelemahan orang lain. Perlu juga menjaga kode-kode rahasia hubungan sehingga tidak semua hal terutama yang berhubungan dengan privasi perlu diungkapkan.

Belum ada kata terlambat untuk belajar. Hidup terus selalu bergerak, melangkah dengan keyakinan dan semangat baru. Cara sederhana untuk belajar adalah dengan mendengar suara-suara yang berkecamuk di dalam dada. Kadang suara tersebut terdengar berseberangan. Yang satu terdengar mengharuskan anda berbuat begini, sedang yang satu mengharuskan Anda berbuat begitu. Ikutilah suara-suara hati Anda.

Diperlukan pengendalian diri terhadap berbagai emosi, terutama saat emosi tersebut sedang melanda. Bagaimana Anda mengendalikan diri ketika marah, tidak terpuruk ketika merasa kecewa, mampu bangkit dari kesedihan, memotivasi diri untuk menghadapi tekanan, mengatur diri dari kemalasan, menetapkan target yang menantang namun wajar serta dapat menerima keberhasilan ataupun kegagalan dengan lapang dada.

Pengembangan kecerdasan emosional ini sangat relevan dengan Visi dan misi Universitas Baturaja menuju Sumber daya Manusia yang unggul dan berkarakter. Memang idealnya proses pendidikan harus memperhatikan dan mengembangkan semua aspek. Dengan memperhatikan dan mengembangkan aspek-aspek tersebut dalam proses

pendidikan, maka out put pendidikan akan mampu mengantisipasi perubahan dan kemajuan dalam masyarakat, kemudian terbentuklah manusia-manusia yang cerdas tidak hanya intelektualnya, tetapi cerdas secara emosional dan spiritualnya. Ada banyak keuntungan ketika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang memadai.

C. PENUTUP

Kecerdasan emosional sangat penting dalam menopang kelangsungan hidup manusia. Kalau kita mau jujur sesungguhnya keberhasilan manusia dalam mengelola kehidupan (rumah tangga, bisnis, pergaulan, karier, dll) tidak hanya ditentukan oleh gelar-gelar universitas dalam maupun luar negeri, Pendidikan yang tinggi, indeks kumulatif, apalagi intelektual seseorang. Orang pintar bahkan genius tidak punya jaminan pintar juga dalam mengatur kehidupannya, bahkan banyak sekali yang menuai kegagalan.

Daftar Pustaka

Goleman, D.2009. *Emotional Intelegence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting dari IQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Latifah, Nurul. 2010. *Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa*. Yogyakarta.

Tridhonanto, Al. 2012. *Membangun Karakter Sejak Dini*. Jakarta : Gramedia. Wibowo, Agus.2012. *Pendidikan Karakter Usia Dini*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.