

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PENDIDIKAN KARAKTER

Oleh:

HENY PERBOWOSARI

Email: henysari74@gmail.com

Abstract

Indonesian Education nowadays directs the intellectual ability and rarely emphasis on emotional intelligence. An emotional intelligence teaches about integrity, honesty, commitment, vision, creativity, mental endurance, wisdom, justice, principles of trust, and self-control. Goleman (2002) says that psychologists agree that IQ only accounts for 20 percent of the factors that determine success, while the remaining 80 percent comes from other factors, including what is called as emotional intelligence. Emotional intelligence helps the students to understand themselves and their surroundings appropriately, confident, not easily discouraged, and be able to form the characters of learners.

Abstrak

Pendidikan di Indonesia saat ini lebih mengarahkan pada kemampuan intelektual dan jarang menekankan pada kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional mengajarkan tentang integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, dan penguasaan diri. Goleman (2002) mengatakan bahwa para ahli psikologi sepakat bahwa IQ hanya menyumbang 20 persen faktor-faktor yang menentukan suatu keberhasilan, sedangkan 80 persen sisanya berasal dari faktor lain, termasuk apa yang dinamakan kecerdasan emosional. Dengan kecerdasan emosional peserta didik dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak mudah putus asa, dan dapat membentuk karakter peserta didik

I. PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas pendidikan dilakukan untuk membantu pertumbuhan manusia menjadi semakin penuh dan utuh. Melalui ajaran dan didikannya baik guru maupun orang tua, mengubah anak menjadi manusia yang berkembang dan bertumbuh sebagai manusia secara utuh dan semakin penuh, mengantarkan anak pada sebuah masa depan yang penuh tantangan agar dapat terlibat secara aktif membentuk dan menata masyarakat menjadi lebih baik, serta menjadikan anak lebih dewasa, lebih memahami dunia, lebih mampu memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi dalam hidupnya (Kusuma, 2007). Salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan belakangan ini adalah menurunnya tata krama kehidupan sosial, etika, moral, dan perilaku keagamaan dalam praktik kehidupan di sekolah yang mengakibatkan semakin maraknya penyimpangan berbagai norma kehidupan agama dan sosial budaya masyarakat.

Permasalahan ini terjadi karena pada saat ini pendidikan lebih mengarahkan pada kemampuan intelektual saja atau aspek kognisi saja. Kemampuan intelektual seolah-olah lebih menjawab persoalan pendidikan dibandingkan dengan kemampuan lainnya. Pendidikan di Indonesia selama ini terlalu menekankan arti penting

nilai akademik, kecerdasan otak atau IQ saja. Dalam memberikan pendidikan jarang sekali ditemukan pendidikan tentang kecerdasan emosi yang mengajarkan tentang integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, dan penguasaan diri.

Pada tahun 1996 muncul temuan yang sangat menggemparkan yang dipublikasikan dari hasil penelitian Goleman tentang *Emotional Intelligence*. Goleman (2002) mengatakan bahwa para ahli psikologi sepakat bahwa IQ hanya menyumbang 20 persen faktor-faktor yang menentukan suatu keberhasilan, sedangkan 80 persen sisanya berasal dari faktor lain, termasuk apa yang dinamakan kecerdasan emosional.

Agar kualitas pendidikan dapat tercapai secara optimal, perlu diupayakan bagaimana membina peserta didik untuk memiliki kecerdasan emosi yang stabil sebagai penyeimbang dari inteligensi yang ada. Sebab, melalui kecerdasan emosional peserta didik dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak mudah putus asa, dan dapat membentuk karakter peserta didik secara positif. Dengan demikian permasalahan yang terjadi adalah bagaimanakah peran kecerdasan emosional dalam pendidikan karakter.

II. PEMBAHASAN

2.1 Pendidikan Karakter

Pendidikan karakter sebagai salah satu bentuk upaya yang terencana dalam melaksanakan pendidikan untuk menjadikan anak didik memiliki karakter yang baik. Muclas Samani dan Hariyanto (2011: 46) menyatakan bahwa pendidikan karakter adalah upaya terencana menjadikan peserta didik mengenal, peduli, dan menginternalisasikan nilai-nilai sehingga peserta didik berperilaku sebagai insan kamil.

Pendidikan karakter terdiri dari dua kata “pendidikan” dan “karakter”. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan oleh orang dewasa untuk membentuk kepribadian anak didik. Sedangkan karakter adalah sifat pribadi yang relatif stabil ada diri individu yang menjadi landasan bagi penampilan perilaku dalam standar nilai dan norma yang tinggi (Prayitno, 2010). Demikian pula menurut Doni Kesuma (2007) menyatakan bahwa pendidikan karakter adalah pendidikan yang menanamkan nilai-nilai tertentu pada anak didik, seperti nilai pengembangan diri.

Mulyasa (2011: 9) berpendapat pendidikan karakter menekankan pada keteladanan, penciptaan lingkungan dan pembiasaan. Pendidikan karakter mempunyai tingkatan yang lebih tinggi dengan pendidikan budi pekerti.

Menurut Lickona (1991) bahwa pendidikan karakter merupakan upaya yang sungguh-sungguh untuk membantu seseorang memahami, peduli dan bertindak dengan landasan nilai-nilai etis. Selain itu Lickona (2004) mengatakan bahwa pendidikan karakter merupakan upaya yang dirancang secara sengaja untuk memperbaiki karakter siswa.

2.2 Kecerdasan Emosional

Potensi emosi merupakan tindakan kepahlawanan seseorang dalam mempertegas peran cinta tanpa pamrih (Ginanjar, 2001). Hal ini menyiratkan bahwa perasaan yang paling dalam, nafsu, dan hasrat merupakan pedoman pada kekuatan emosi. Adanya emosi manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi. Dengan demikian, emosi menuntun manusia menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampau riskan bila hanya diserahkan pada otak.

Dalam kehidupan sehari-hari, refleksi emosi nyata lebih banyak memainkan peran dalam proses pengambilan keputusan atau menampilkan perilaku seseorang daripada perhitungan nalar. Untuk meraih banyak prestasi dan kesuksesan kehidupan, seorang anak perlu dibekali kecerdasan emosi yang maksimal sejak dini karena kecerdasan emosi dapat dipelajari dan dilatihkan pada anak.

Apabila kecerdasan yang sifatnya intelektual (IQ) adalah sebuah “warisan” orang tua pada anak, maka kecerdasan emosional (EQ) adalah proses pembelajaran yang berlangsung seumur hidup (Ginanjar, 2001). Memang ada temperamen khusus yang dibawa seorang anak sejak ia dilahirkan, tetapi pola asuh orang tua dan pengaruh lingkungan akan membentuk emosi seorang anak yang akan berpengaruh besar pada perilakunya sehari-hari.

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Emosi berasal dari akar kata *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak” ditambah awalan “e-” untuk memberikan arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Goleman (2002: 9), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang untuk memotivasi diri, ketahanan menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan tersebut, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.

Adapun komponen-komponen kecerdasan emosional menurut Mayer dan Salovey (dalam Goleman, 2002) ditentukan oleh lima hal, antara lain:

1. mengenali emosi sendiri,
kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Pada tahap ini diperlukan pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan psikologi dan pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

2. mengatur emosi,
menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya, orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang negatif yang merugikan dirinya sendiri.
3. memotivasi diri
kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui (a) cara mengendalikan dorongan hati, (b) derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, (c) kekuatan berpikir positif, (d) optimisme, dan (e) keadaan *flow* (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.
4. mengenali emosi orang lain
empati atau mengenali emosi orang lain dibangun berdasarkan kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya, orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.
5. membina hubungan dengan orang lain,
kemahiran seseorang dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan semacam inilah yang menyebabkan seseorang seringkali dianggap angkuh, mengganggu, atau tidak berperasaan.

Keampuan kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari tampak pada perilaku, seperti penuh dengan motivasi, kesadaran diri, empati, simpati, solidaritas tinggi, dan penuh dengan kehangatan emosional. Keadaan seperti ini sangat jarang ditemukan pada orang yang hanya memiliki kecerdasan intelektual sehingga banyak orang yang cerdas intelektualnya, tetapi gagal dalam karirnya atau perilakunya. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat ditinjau dari dua sisi, yaitu (1) adanya kecakapan pribadi yang mencakup kesadaran

diri, pengaturan diri, dan motivasi serta (2) kecakapan sosial yang terdiri atas empati dan keterampilan sosial. Anak yang memiliki kecerdasan sosial adalah mereka yang bisa peka pada suasana hati, kejernihan pikiran, mandiri, dan memiliki kesehatan jiwa yang bagus.

2.3 Peran Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Karakter

Kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat. Pentingnya kecerdasan emosional dalam menunjang keberhasilan seseorang telah banyak dikemukakan para ahli. Goleman (2003) menegaskan, dengan mengoptimalkan pengelolaan kecerdasan emosional akan menghasilkan empat domain kompetensi yang sangat efektif yaitu, kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial dan pengelolaan relasi. Sedangkan McClelland (dalam Goleman, 2002) menegaskan kemampuan akademik/prestasi kelulusan yang tinggi bukan jaminan sukses dalam menjalani karier. peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional akan membentuk peserta didik yang berkarakter sesuai dengan nilai-nilai pada pendidikan berkarakter

Program pendidikan karakter di sekolah dapat berjalan dengan efektif apabila pendidik memberikan keteladanan kepada para peserta didik. Oleh karena itu tercapai atau tidaknya karakter peserta didik tergantung dari sinergi ketiga kecerdasan. Kesiapan seorang anak untuk memasuki jenjang sekolah juga memerlukan kemampuan emosional. Dalam hal ini Goleman (2002) mengatakan terdapat tujuh unsur dalam menciptakan kemampuan yang sangat penting yang semuanya berkaitan dengan kecerdasan emosional, yaitu (1) keyakinan, (2) rasa ingin tahu, (3) niat : kemampuan untuk berhasil, (4) kendali diri : kemampuan mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, (5) keterkaitan : kemampuan melibatkan diri dengan orang lain, (6) kecakapan berkomunikasi : kemampuan verbal untuk bertukar gagasan, perasaan dan konsep dengan orang lain, dan (7) kooperatif : kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan sendiri dengan kebutuhan orang lain.

Menurut Goleman (2002) unsur-unsur utama dalam kurikulum *self science* sebagai contoh pengajaran kecerdasan emosional. Hal itu mencakup (1) kesadaran diri yaitu mengamati diri dan mengenali perasaan-perasaan, menghimpun kosakata untuk perasaan, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi; (2) pengambilan keputusan pribadi, yaitu mencermati tindakan-tindakan dan mengetahui akibat-akibatnya, mengetahui apa yang menguasai sebuah keputusan, pikiran atau perasaan, menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah, seperti seks dan obat terlarang; (3) mengelola perasaan dengan memantau omongan sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif, seperti ejekan-ejekan, menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya sakit hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, dan kesedihan; (4) menangani stres dengan mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, metode relaksasi; (5) empati, yaitu memahami perasaan dan masalah orang lain dan berpikir dengan sudut pandang mereka menghargai

perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal;(6) komunikasi dengan cara berbicara mengenai perasaan secara efektif, menjadi pendengar yang baik;(7) membuka diri dengan cara menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan;(8) pemahaman, yaitu mengidentifikasi pola-pola dalam kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya;(9) menerima diri sendiri, yaitu merasa bangga dan memandang diri sendiri dalam sisi yang positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri;(10) tanggung jawab pribadi, yaitu rela memikul tanggung jawab, mengenali akibat-akibat dari keputusan dan tindakan sendiri;(11) ketegasan, yaitu mengungkapkan keprihatinan dan perasaan tanpa rasa marah atau berdiam diri;(12) dinamika kelompok, yaitu mau bekerja sama;(13) menyelesaikan konflik.

Pendidikan karakter adalah pendidikan emosi atau pendidikan budi pekerti plus yaitu pendidikan yang melibatkan aspek pengetahuan (cognitive), perasaan (feeling), dan tindakan (action). Dalam pendidikan karakter, peserta didik diharapkan memiliki nilai-nilai positif yaitu 1) Religius; 2) Jujur; 3) Toleransi; 4) Disiplin; 5) Kerja Keras; 6) Kreatif; 7) Mandiri; 8) Demokrasi; 9) Rasa ingin tahu; 10) Semangat kebangsaan; 11) Cinta tanah air; 12) Menghargai prestasi; 13) Bersahabat/komunikatif; 14) Cinta damai; 15) Gemar membaca; 16) peduli lingkungan; 17) Peduli sosial; dan 18) Tanggung jawab. Oleh karena itu, agar nilai-nilai tersebut dapat dicapai, maka cara mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik adalah pilihan yang tepat untuk ditempuh. Sebab, dengan mengembangkan kecerdasan emosional, maka tentunya akan membentuk peserta didik yang berkarakter sebagaimana yang diharapkan.

Sujiono (2005) mengemukakan beberapa cara untuk menumbuhkembangkan kecerdasan emosional. Cara-cara yang dimaksud adalah sebagai berikut.

- a. Bersikap empati pada emosi anak
Dalam mengasah kecerdasan emosi anak, sebagai seorang pendidik hendaknya bersikap empati pada emosi anak sehingga anak akan merasa dipercaya dan didukung oleh orang tua sampai mendapatkan kesepakatan bersama antara orang tua dan anak. Dengan demikian, orang tua akan dengan mudah membimbing dan mengarahkan perilaku pada anak. Dengan adanya empati dari orang tua maka anak juga belajar empati.
- b. Belajar mendengarkan
Upaya mendengarkan ungkapan emosi anak tidak berarti hanya sekadar menggunakan telinga untuk menangkap kata-kata anak, tetapi juga maksud tersirat yang dituju, ekspresi wajah, berempati dengan masalah anak, atau memberikan komentar-komentar yang sesuai dengan situasinya.
- c. Mengungkapkan emosi lewat kata-kata
Emosi yang tidak dapat terungkap secara fokus dan jelas akan mengakibatkan timbulnya perilaku destruktif

(merusak). Apabila anak kelihatan uring-uringan, murung, takut, atau justru amat bersemangat, tanyakan bagaimana perasaannya saat itu dan arahkan agar anak mampu membuat ungkapan tentang emosinya saat itu.

- d. Memperbanyak permainan dinamis
Pada saat ini banyak anak-anak melakukan permainan statis seperti permainan *games computer*, *playstations*. Permainan ini bisa mengakibatkan anak lebih menyendiri, terisolasi dari lingkungan, dan sulit bersosialisasi. Sebaliknya permainan masa lalu, seperti lompat tali, gobak sodor sesungguhnya bisa mencerdaskan emosional anak karena mereka belajar bekerja sama, jujur, dan percaya diri. Di samping itu, permainan ini juga melibatkan banyak anak sehingga mereka belajar bersosialisasi dan belajar menguji daya tahan emosi.
- e. Mendengarkan musik indah dengan ritme yang teratur
Dalam hal ini musik sangat memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional. Hal ini juga diperjelas lagi dengan perkataan E.V. Andreas Chirstanday yang mengatakan bahwa musik sangat memengaruhi manusia. Musik dapat memengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi roh. Misalnya, apabila hati sedang susah, cobalah untuk mendengarkan musik yang indah, maka perasaan akan menjadi lebih tenang.

Agar kecerdasan emosional anak tersebut dapat terus terjaga maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa dilatih untuk berbuat jujur, disiplin, tulus pada diri sendiri, membangun kekuatan dan kesadaran diri, mendengarkan suara hati, hormat dan bertanggung jawab.
- 2) Siswa dilatih untuk bersosialisasi. Melalui pembelajaran sosialisasi, peserta didik akan belajar melatih keseimbangan rasional dengan emosional. Sebagai contoh mengajarkan keramahan, kesopanan, kerendahan hati, saling menghormati.
- 3) Melibatkan peserta didik dalam kegiatan di sekolah, seperti mengajak peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, hal ini akan membawa rasa bertanggung jawab pada peserta didik.
- 4) Melatih peserta didik agar mampu mengendalikan emosi, meskipun hal ini sulit dilakukan akan tetapi harus ditekankan pada peserta didik agar mereka bisa mengendalikan emosi agar tidak menuju pada perjalanan hidup yang salah,
- 5) Memberikan hadiah (reward) apabila peserta didik melakukan hal yang baik, memberikan teguran apabila anak melakukan hal yang salah.

III. KESIMPULAN

Kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam pendidikan karakter. peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional akan membentuk peserta didik yang berkarakter sesuai dengan nilai-nilai pada pendidikan berkarakter. Dalam pendidikan karakter peserta didik diharapkan memiliki nilai-nilai positif. Agar nilai-nilai tersebut dapat dicapai, maka cara mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik adalah pilihan yang tepat untuk ditempuh. Sebab, dengan mengembangkan kecerdasan emosional, maka tentunya akan membentuk peserta didik yang berkarakter sebagaimana yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary Ginanjar Agustian. 2001. *ESQ Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way* 165. Jakarta : PT Arga Tilanta.
- Azzet, Akhmad Muhaimin. 2010. *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*. Yogyakarta : Katahati.
- Bambang Sujiono. 2005. *Mencerdaskan Perilaku Anak Usia Dini*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelegent (Kecerdasan Emosional)*. Alih bahasa T. Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- Koesoema, A Doeni. 2007., *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*. Jakarta: PT. Grasindo
- Mulyasa. 2011. *Manajemen Berbasis Sekolah, Konsep, Strategi dan Implementasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.