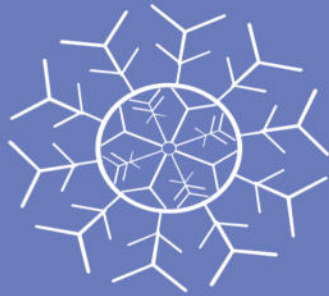


UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

Kecerdasan Emosi

Strategi Untuk Mencapai Kesuksesan

Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog



ISBN: 978-602-0739-89-2

**KECERDASAN EMOSI : STRATEGI UNTUK MENCAPAI
KESUKSESAN**

**DISUSUN OLEH
ANNISA WARASTRI., S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA
2021**

KECERDASAN EMOSI: STRATEGI UNTUK MENCAPAI KESUKSESAN

Disusun oleh:
Annisa Warastri., S.Psi., M.Psi., Psikolog.

ISBN: 978-602-0739-89-2

Cetakan Juni 2021

Diterbitkan



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jl. Siliwangi (Ringroad Barat) No. 63, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Tlp: (0274) 4469199, Fax: (0274) 4469204

Email: info@unisayoga.ac.id
Website : www.unisayogya.ac.id

PENGANTAR PENULIS

Revolusi Industri 4.0 meninggalkan beberapa permasalahan, diantaranya adalah meningkatnya jumlah pengangguran, maraknya kerusakan alam yang terjadi dikarenakan paradigma baru yang dimiliki oleh masyarakat yang menganggap bahwa lingkungan semata-mata hanyalah objek, hilangnya nilai-nilai sosial humaniora pada masyarakat dll. Permasalahan-permasalahan ini belum bisa terselesaikan hingga sekarang. Oleh karena itu, dianggap perlu adanya suatu konsep baru dalam tatanan hidup bermasyarakat yang dianggap bisa menyelamatkan kehidupan manusia dari pesatnya kemajuan teknologi.

Society 5.0 adalah konsep di mana masyarakat itu *harus memanusiakan manusia dengan teknologi*. Di era *society 5.0*, kita bisa memanfaatkan dan hidup berdampingan dengan teknologi itu sendiri. Di era ini, manusia dituntut harus bisa hidup berkembang sesuai dengan tuntutan zaman, namun tidak melepaskan sisi kemanusiaannya itu sendiri.

Buku ini akan menjelaskan mengenai konsep Kecerdasan Emosi. Kecerdasan emosi sendiri bukanlah suatu konsep yang baru, namun tampaknya optimalisasi perkembangannya masih belum terasah sejak usia dini. Kecerdasan emosi merupakan salah satu jenis kecerdasan dimana manusia dituntut untuk bisa memahami dirinya sendiri dan lingkungan sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kecerdasan emosi muncul sebagai konsep yang berupaya mematahkan konsep lama tentang kecerdasan yaitu, kecerdasan hanyalah suatu kemampuan yang tertulis di atas kertas dan hanya bisa diukur secara kuantitatif.

Buku ini diharapkan akan membantu para orang tua dan guru untuk melihat dan memahami bahwa setiap anak berkembang dengan potensi dan tingkat kecerdasan yang berbeda. Oleh karena itu di buku ini pula akan dijelaskan bagaimana peran orang tua dan sekolah dalam membangun dan mengembangkan kecerdasan emosi pada anak, sehingga nantinya anak akan mampu memiliki *softskill* yang baik ketika berinteraksi dengan masyarakat luas.

Rasa terimakasih terdalam juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Aisyiyah Yogyakarta beserta jajarannya, rekan-rekan dosen Psikologi UNISA Yogyakarta, LPPM UNISA Yogyakarta dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis, sehingga buku ini dapat tersusun.

Akhir kata semoga buku Kecerdasan Emosi ini dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat untuk lebih melihat dan memahami kembali bagaimana konsep dan optimalisasi masing-masing kecerdasan. Semoga buku ini juga menjadi referensi bagi masyarakat yang ingin mempelajari lebih lanjut mengenai kecerdasan emosi, dan bisa memberikan pemahaman bahwa ada banyak cara menuju kesuksesan hidup, salah satunya melalui optimalisasi Kecerdasan Emosi semenjak dini.

Yogyakarta, 25 Juni 2021
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	1
Info Penulis & Penerbit	2
Pengantar Penulis	3
Daftar Isi	4
Daftar Gambar	5
BAB I Pendahuluan	6
BAB II Kecerdasan	10
A. Definisi Kecerdasan	10
B. Definisi Kecerdasan Majemuk	11
C. Jenis-jenis Kecerdasan Majemuk	14
1. Kecerdasan Verbal-Linguistik	14
2. Kecerdasan Logika Matematika	15
3. Kecerdasan Visual - Spasial	17
4. Kecerdasan Kinestetik	19
5. Kecerdasan Musikal	20
6. Kecerdasan Interpersonal	22
7. Kecerdasan Intrapersonal	24
8. Kecerdasan Naturalis	25
9. Kecerdasan Eksistensial	26
BAB III Kecerdasan Emosi	28
1. Definisi Kecerdasan Emosi	28
2. Faktor-faktor Kecerdasan Emosi	30
3. Komponen Kecerdasan Emosi	31
BAB IV Strategi Optimalisasi Kecerdasan Emosi	33
BAB V Penelitian Kecerdasan Emosi	39
1. Penelitian 1	39
2. Penelitian 2	44
3. Penelitian 3	46
Daftar Pustaka	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	40
Gambar 2	41
Gambar 3	42
Gambar 4	42
Gambar 5	43
Gambar 6	43
Gambar 7	45

BAB I PENDAHULUAN

Revolusi Industri 4.0 telah memasuki era globalisasi di tahun 2010-an. Tentu akan ada perubahan yang ditimbulkan akibat adanya Revolusi Industri 4.0, salah satunya dari individu itu sendiri. Manusia akan mengalami perubahan dalam berpikir, mempertahankan hidup dan juga hubungannya dengan individu yang lain. Revolusi Industri 4.0 memiliki karakteristik salah satunya adalah *Artificial Intelligence (AI)*. AI merupakan suatu sistem mesin berteknologi komputer yang mampu mengadopsi kemampuan manusia (Ningsih, 2018). AI ini diciptakan guna bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja, selain itu AI juga diciptakan untuk mengurangi resiko kesalahan yang mungkin dilakukan oleh tenaga kerja manusia. Era ini akan mengubah sekaligus mendisrupsi berbagai segi dalam kehidupan manusia, baik dalam bidang teknologi maupun bidang lain seperti ekonomi, sosial dan politik (Prasetyo & Trisyanti, 2019). Disrupsi telah mengubah tatanan dunia secara pesat. Dalam keadaan yang serba cepat itu, yang berubah tidak hanya fenomenanya saja, misalnya offline ke online, dunia nyata menjadi dunia maya, media cetak menjadi media sosial, dan lain sebagainya. Namun demikian, nilai-nilai, tatanan sosial, dan budaya juga ikut mengalami perubahan. Pergeseran nilai-nilai itu tercermin dari maraknya berbagai peristiwa yang akhir-akhir ini terjadi.

Beberapa contoh perubahan tersebut diantaranya adalah adanya kehadiran taksi dan ojek daring, dimana saat ini hanya cukup mengunduh aplikasi yang tersedia di *smartphone*, kita sudah bisa menggunakan layanan tersebut. Selain sektor ekonomi, perubahan pun terjadi di sektor sosial. Saat ini dengan menggunakan akses internet dan teknologi, individu bisa berkomunikasi dengan individu lainnya dimana pun dan kapanpun (*unlimited*). Hal serupa pun terjadi pada sektor politik, melalui internet, ide-ide maupun aksi-aksi yang mengusung ideologi politik tertentu dapat dihimpun secara masif. Meski terdapat berbagai macam keuntungan dari adanya revolusi industri 4.0, namun tidak bisa dipungkiri ada dampak negatif yang menyertai perubahan ini, diantaranya adalah pengangguran akan semakin meningkat dikarenakan tenaga manusia sebagian besar sudah bisa digantikan oleh tenaga mesin. Hal ini disinyalir disebabkan karena masyarakat kurang memiliki pengetahuan akan kesadaran mengenai potensi yang dimiliki. Masyarakat saat ini mudah tergiur dengan pendapatan yang diperoleh secara instan, sehingga kurang memperhatikan apakah pekerjaan tersebut sesuai dengan potensinya atau tidak. Akibatnya, manusia pun cenderung kurang ulet dan cepat bosan terhadap pekerjaan tersebut.

Dampak kedua adalah adanya kerusakan alam yang diakibatkan oleh eksploitasi industri yang dirasa berlebihan. Sebagai contoh, menurut hasil riset dari International Earth Science Information Network di tahun 2015, Indonesia masuk ke dalam negara terkotor keempat di dunia. Indonesia pun dinobatkan sebagai negara penyumbang sampah plastik kelaut terbesar nomor dua di dunia. Berdasarkan data Asosiasi Industri Plastik Indonesia (INAPLAS) dan Badan Pusat

Statistik (BPS), sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton/ tahun dimana sebanyak 3,2 juta ton merupakan sampah plastik yang dibuang ke laut. Selain itu, kantong plastik yang terbuang ke lingkungan sebanyak 10 miliar lembar per tahun atau sebanyak 85.000 ton kantong plastik. Kemudian, di penghujung tahun 2019, diperkirakan Indonesia akan menghasilkan sampah sebanyak 67 ton, dimana jumlah tersebut meningkat bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Warastri, 2021). Kerusakan alam ini semata-mata tidak hanya terjadi akibat limbah yang dihasilkan dari proses produksi. Di balik itu, terjadi pergeseran paradigma manusia dalam memandang alam (Prasetyo & Trisyanti, 2019). Manusia hanya memandang alam sebagai objek yang dapat dikuasai, sehingga manusia pun tidak berupaya untuk menjaga alam sekitar.

Tidak hanya dampak pada persoalan lingkungan, revolusi industri juga akan memberikan persoalan yang berkaitan dengan hilangnya nilai-nilai sosial humaniora. Generasi Milenial, merupakan sebutan untuk individu yang lahir pada tahun 1980-2000an, sudah menunjukkan adanya gejala-gejala penurunan kondisi kesehatan mental di masyarakat. Sebagai contoh, Gaya hidup konsumerisme, dimana individu berlomba-lomba untuk memamerkan kekayaan mereka tanpa memperdulikan kondisi masyarakat sekitar yang mungkin serba kekurangan. Kemudian adanya kebebasan tanpa batas yang disertai dengan hilangnya perilaku etis di media sosial. Saat ini dengan berdalih alasan kebebasan untuk beropini, masyarakat kita bebas menyampaikan opini-opini pribadi mereka terhadap fenomena yang terjadi tanpa menghiraukan apakah opini tersebut bisa menyinggung lawan bicara mereka atau tidak. Seringkali kita menemukan beberapa kasus figur publik yang bertikai dengan masyarakat dengan alasan pencemaran nama baik. Umumnya peristiwa ini dilatar belakangi oleh individu tertentu yang mengungkapkan ketidaksukaannya terhadap seorang publik figur, kemudian publik figur tersebut merasa opini yang disampaikan menyinggung, sehingga permasalahan diselesaikan di ranah hukum. Pakar ekonomi, Rhenald Kasali (Sam, 2017) menyebut milenial sebagai generasi *strawberry*, yang digambarkan sebagai generasi yang menarik, namun rapuh karena tidak memiliki mentalitas dan nilai-nilai yang kuat. Generasi ini lahir dengan diiringi kemajuan teknologi yang sangat pesat. Aktivitas kehidupan generasi milenial yang begitu akrab dengan suasana globalisasi, memperlihatkan beragam informasi yang begitu mudah di melalui perangkat teknologi yang melekat secara individu, bahkan begitu mudahnya akses publik memunculkan istilah “banjir informasi”, yaitu ketika seorang individu tidak mampu lagi membedakan informasi mana yang baik dan dibutuhkan dengan informasi yang harus dihindari atau diragukan kebenarannya, semua ditelan tanpa lebih dahulu melalui fase seleksi dan verifikasi (Rais et al., 2018). Hal ini juga mendorong maraknya *hoax* yang disebabkan karena mudahnya penyebaran informasi, hal ini juga diperparah dengan rendahnya keinginan masyarakat kita untuk membaca sehingga mudah dalam menerima berita yang belum teruji kebenarannya.

Teknologi yang berkembang pesat pun juga menimbulkan perilaku *cyber bullying* di lingkungan masyarakat. Masyarakat bebas menunjukkan perilaku yang menimbulkan kebencian kepada orang lain, perilaku menghina orang lain di dunia maya. Menurut Mason (Qureshi & Mason, 2015) Keyakinan bahwa tindakan

cyberbullyingnya tersebut tidak akan dikenali ini menurunkan perasaan malu dari pelaku cyberbullying. Para pelaku ini cenderung merasa aman, bahwa perilaku kriminal mereka tidak akan diketahui oleh orang lain, sehingga pelaku lebih memilih melakukan cyberbullying dari pada bullying. Beberapa *public figure* juga seringkali terlibat dalam kasus pencemaran nama baik akibat adanya kemajuan teknologi. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat kita mengalami penurunan rasa empati terhadap orang lain. Masyarakat dengan mudah memberikan penilaian terhadap perilaku orang lain tanpa melihat sudut pandang dari orang tersebut.

Seperti yang disampaikan di awal pendahuluan bahwa tujuan awal adanya kemajuan teknologi ini adalah semata-mata untuk mempermudah pekerjaan manusia., meski demikian, kemajuan teknologi ini juga membuat produksi semakin berlipat dan memangkas waktu serta biaya yang dikeluarkan. Di saat inilah, maka perlu adanya suatu pandangan baru dimana manusia tidak hanya ditingkatkan dari kemampuan penggunaan teknologi saja, tapi juga lebih ke kemampuan karkater dan mentalitas manusianya sendiri. Pembentukan karakter dan mentalitas seseorang tidaklah mudah, hal itu memerlukan peran ilmu sosial humaniora. Singkatnya perlu ada upaya untuk menyeimbangkan pendidikan teknologi dengan humaniora. Oleh karena itu, strategi dalam menghadapi Revolusi Industri 4.0 adalah selain menyiapkan kemajuan teknologi, di sisi lain perlu dilakukan pengembangan sumber daya manusia dari sisi humaniora. Pengembangan ini dilakukan agar sumber daya manusia menjadi lebih kreatif, sehingga mampu memiliki keterampilan yang tidak bisa dilakukan oleh tenaga mesin. Sehingga, dengan demikian dampak negatif dari perkembangan teknologi dapat ditekan (Prasetyo & Trisyanti, 2019).

Dari sekian dampak negatif dari Revolusi Industri 4.0, maka tepatnya 2 tahun lalu di Jepang terciptalah suatu konsep bernama *society 5.0*. Dimana konsep tersebut memiliki arti sebuah sikap yang menjelaskan bahwa jika kita terlalu mengedepankan teknologi, tanpa memikirkan sisi manusia, dampaknya bisa bahaya. *Society 5.0* adalah konsep di mana masyarakat itu *harus memanusiakan manusia dengan teknologi*. Di era *society 5.0* ini lebih mengarahkan bagaimana kita menggunakan teknologi itu sendiri. Apa kepentingannya. Landasan kita menciptakan ini dan itu, dan seperti apa kita bisa memanfaatkan dan hidup berdampingan dengan teknologi itu sendiri. Ada tiga kemampuan yang dibutuhkan di masa depan, salah satunya adalah kemampuan *softskill*. Adapun yang dimaksud kemampuan *softskill* adalah bagaimana masyarakat bisa **berkomunikasi, berempati, punya growth mindset, dan adaptif**. Hal ini tentu bisa dicapai jika masyarakat memiliki kemampuan **Kecerdasan Emosi** yang baik (Kresnoadi, 2021).

Buku ini akan menjelaskan mengenai konsep Kecerdasan Emosi, apa manfaat dan implementasinya sebagai salah satu strategi dalam mencapai kesuksesan terutama di era *society 5.0*. Berbagai macam fenomena sosial yang di alami oleh masyarakat saat ini merupakan bukti nyata menurunnya tingkat kecerdasan emosi. Oleh karena itu di buku ini pula akan dijelaskan bagaimana peran orang tua dan sekolah dalam membangun dan mengembangkan kecerdasan emosi pada anak, sehingga nantinya anak akan mampu memiliki *softskill* yang baik ketika berinteraksi dengan masyarakat luas. Selain itu, Penelitian-penelitian

mengenai kecerdasan emosi yang sudah dilakukan oleh penulis juga akan dibahas di dalam buku ini, sehingga harapannya buku ini akan membantu masyarakat terutama orang tua guna membentuk generasi bangsa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik.

BAB II KECERDASAN

A. Definisi Kecerdasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti pintar dan cerdik, cepat tanggap dalam menghadapi masalah dan cepat mengerti jika mendengar keterangan. Kecerdasan atau yang biasa disebut dengan inteligensi berasal dari bahasa Latin “intelligence” yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Kecerdasan adalah potensi atau kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memecahkan masalah yang membutuhkan kemampuan berpikir, dimana manusia akan belajar untuk menyatukan atau mengasosiasikan informasi yang satu dengan informasi lain sebagai alat untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu kecerdasan juga dapat dikatakan sebagai pencapaian titik kesempurnaan dalam pengembangan akal budi. Dikarenakan dalam proses pemecahan masalah mempertimbangkan unsur norma yang berlaku di masyarakat, agar solusi yang dihasilkan tidak mengganggu diri sendiri maupun orang lain (Latifah, 2018).

Definisi kecerdasan sendiri telah diartikan oleh beberapa ahli yang telah melakukan penelitian terkait kecerdasan. Kecerdasan merupakan suatu hal yang bisa diamati namun seringkali sulit untuk didefinisikan dikarenakan inteligensi berkembang tergantung konteks dan lingkungannya. Terdapat dua cara untuk mendefinisikan kecerdasan, yaitu secara kuantitatif dan kualitatif. Adapun yang dimaksud secara kuantitatif, adalah kecerdasan dapat diukur melalui alat tes inteligensi. Sedangkan secara kualitatif, kecerdasan merupakan suatu cara berpikir dalam membentuk konstruk bagaimana menghubungkan dan mengelola informasi dari luar yang disesuaikan dengan dirinya (Latifah, 2018).

Howard Gardner sebagai pakar kecerdasan berpendapat kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Kemudian, Alfred Binet merupakan seorang tokoh perintis pengukuran inteligensi, ia menjelaskan bahwa inteligensi merupakan kemampuan individu yang mencangkup tiga hal. Pertama, kecerdasan merupakan kemampuan mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan, artinya individu mampu menetapkan tujuan untuk dicapainya (goal setting). Individu dapat memotivasi dirinya sendiri guna mendapatkan tujuan yang diinginkan. Kedua, kecerdasan memiliki arti yaitu kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila dituntut demikian, artinya individu mampu melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan tertentu. Dengan kata lain, individu yang memiliki kecerdasan yang tinggi adalah individu yang mampu fleksibel atau adaptasi dengan berbagai situasi dan lingkungan. Ketiga, kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan auto kritik, artinya individu mampu melakukan perubahan atas kesalahan-kesalahan. Individu yang memiliki kecerdasan yang tinggi juga mampu untuk mengevaluasi sikap mereka (Raharjo, 2010). Pakar kecerdasan lainnya, David Wechsler mengartikan kecerdasan sebagai kemampuan seorang individu memahami lingkungannya, dirinya dan kompetensi apa yang dimiliki olehnya yang dapat membantu dirinya ketika menghadapi masalah. Binet, memberikan arti kecerdasan

sebagai sebuah kesanggupan dimana seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan juga kesanggupan untuk mengevaluasi diri sendiri dalam berperilaku (Raharjo, 2010).

Raymond Bernard Cattell mengelompokkan kemampuan mental menjadi dua jenis, diantaranya inteligensi fluid (gf) dan inteligensi crystallized (gc). Inteligensi fluid merupakan kemampuan yang berasal dari faktor bawaan biologis yang diperoleh sejak kelahirannya dan lepas dari pengaruh pendidikan dan pengalaman. Jadi dengan kata lain, Inteligensi Fluid sifatnya genetik dan tidak melalui proses pembelajaran maupun pengalaman. Sedangkan inteligensi crystallized merupakan kemampuan yang menggambarkan adanya pengaruh pengalaman, pendidikan dan kebudayaan dalam diri seseorang. Karakteristik inteligensi ini akan berkembang tingkatannya dalam diri seseorang sejalan dengan bertambahnya pengetahuan, pendidikan, pengalaman maupun keterampilan-keterampilan yang telah dimiliki oleh individu. Sifat inteligensi fluid cenderung menetap dan tidak berubah setelah usia 14 atau 15 tahun, sedangkan inteligensi crystallized masih dapat terus berkembang sampai usia 30 - 40 tahun bahkan lebih. Berdasarkan pengertian kecerdasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan fikiran serta dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif (Latifah, 2018).

B. Definisi Kecerdasan Majemuk

Setiap anak dilahirkan dengan kondisi yang berbeda, dalam hal ini kondisi kecerdasan serta tingkatan dan indikatornya. Hal ini tentu saja akan menghasilkan perkembangan yang berbeda pula di masing-masing anak. Dengan kata lain, setiap anak pada dasarnya cerdas, namun yang membedakan adalah jenis kecerdasan, tingkatan dan indikatornya.

Teori kecerdasan majemuk atau multiple inteligensi ditemukan dan dikembangkan oleh Howard Gardner, seorang psikolog perkembangan dan professor pendidikan dari Graduate School of Education, Harvard University, Amerika Serikat. Gardner mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan seorang individu untuk menganalisa dan juga memecahkan persoalan, serta menghasilkan produk dalam suatu pengaturan yang bermacam-macam dan dalam situasi yang nyata (Musfiroh, 2015). Berdasarkan pengertian ini, dengan kata lain inteligensi bukan merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tertentu. Akan tetapi, inteligensi memuat kemampuan seseorang untuk menganalisa dan memecahkan persoalan yang nyata dan dalam situasi yang bermacam-macam. Adapun yang dimaksud dengan persoalan nyata dalam konteks ini adalah individu dikatakan memiliki kemampuan inteligensi yang tinggi jika mampu mengatasi persoalan hidup secara realita yang ada dan tidak terbatas dengan teori. Dengan kata lain, semakin terampil seseorang dalam menganalisa dan memecahkan persoalan hidup yang ada, dimana tentu persoalan-persoalan tersebut memiliki tingkat kompleksitas yang bermacam-macam, maka semakin tinggi pula tingkat inteligensinya.

Gardner telah melakukan beberapa penelitian terkait kecerdasan dan hasil penemuannya telah mengubah konsep kecerdasan yang selama ini masyarakat anut. Menurut Gardner, kecerdasan seseorang diukur bukan dengan tes tertulis, tetapi bagaimana seseorang dapat memecahkan problem nyata dalam kehidupan. Kemampuan intelegensi seseorang dapat dikembangkan melalui pendidikan dan jumlahnya banyak, hal ini berbeda dengan konsep lama yang menyatakan bahwa inteligensi seseorang sifatnya menetap mulai sejak lahir sampai kelak dewasa, dan tidak dapat diubah secara signifikan. Bagi Gardner suatu kemampuan disebut inteligensi bila menunjukkan suatu kemahiran dan keterampilan seseorang untuk menganalisa, memecahkan masalah dan kesulitan yang ditemukan dalam hidupnya. Berdasarkan hal ini lah, maka Gardner melakukan penelitian yang melibatkan para ahli dari berbagai disiplin ilmu dan pada akhirnya melahirkan teori multiple intelligences (kecerdasan majemuk).

Multiple intelligences yang telah dikemukakan Gardner memiliki tiga komponen utama (Musfiroh, 2015) yakni:

1. Kemampuan untuk menganalisa dan menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata sehari-hari;
2. Kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru yang dihadapi untuk diselesaikan. Dikarenakan sifat kecerdasan yang selalu berkembang, maka akan selalu ada pergantian persoalan hidup;
3. Kemampuan untuk menciptakan sesuatu (produk) atau menawarkan jasa yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang.

Manusia pada dasarnya lahir dengan semua kemampuan tersebut, namun setiap manusia memiliki cara yang berbeda dalam menunjukkannya. Adapun dasar pemikiran teori *Multiple Intelligence* adalah sebagai berikut:

1. Pada dasarnya setiap anak memiliki kapasitas untuk memiliki sembilan kecerdasan. Setiap potensi kecerdasan tersebut berbeda tingkat perkembangannya, ada yang dapat sangat berkembang, cukup berkembang dan kurang berkembang
2. Pada dasarnya setiap anak dapat megembangkan setiap jenis kecerdasannya hingga mencapai taraf optimal, asalkan anak tersebut mendapatkan dukungan dari lingkungan, pengayaan dan juga pengajaran
3. Setiap jenis kecerdasan bekerja dan berkembang bersamaan dengan ekgiatan yang anak lakukan setiap hari. Misalnya, anak yang gemar menyanyi membutuhkan kecerdasan musikal dan kinestetik.
4. Seperti yang dipaparkan di poin 1, setiap anak dapat menunjukkan kecerdasannya dalam setiap kategori melalui berbagai indikator yang nampak.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Gardner memandang kecerdasan majemuk berdasarkan pemahaman bahwa setiap anak mempunyai kekuatan melihat, merespon lingkungannya dengan gaya yang berbeda dan gaya pemahaman yang kontras. Setiap kecerdasan itu berbeda-beda, akan tetapi semuanya sederajat. Artinya, tidak ada jenis kecerdasan tertentu yang lebih baik atau lebih penting dari kecerdasan yang lain. Misal, anak yang lebih pandai berhitung lebih pintar daripada anak yang gemar berpuisi.

Bagi para pendidik dan implikasinya bagi pendidikan, multiple intelligences mengajarkan pendidik untuk melihat anak sebagai individu yang unik. Pendidik akan melihat bahwa ada berbagai variasi dalam belajar, yang setiap variasi menimbulkan konsekuensi dalam cara pandang dan evaluasinya.

Multiple intelligences memiliki beberapa karakteristik diantaranya, Semua kecerdasan dimiliki manusia dalam kadar yang tidak persis sama. Kemudian, semua kecerdasan dapat dieksplorasi, ditumbuhkan, dan dikembangkan secara optimal dan Terdapat banyak indikator kecerdasan dalam tiap-tiap kecerdasan. Melalui kegiatan pengayaan dan pengajaran yang rutin, seseorang dapat membangun kekuatan kecerdasan yang dimiliki dan menipiskan kelemahan-kelemahan. Sehingga pada akhirnya setiap kecerdasan tersebut akan bekerjasama untuk mewujudkan aktivitas yang diperbuat manusia. dikarenakan, dalam satu kegiatan sangat mungkin diperlukan lebih dari satu jenis kecerdasan, selain itu satu kecerdasan juga dapat berfungsi atau digunakan di berbagai bidang (Musfiroh, 2015).

Setiap jenis kecerdasan tersebut awalnya ditemukan di seluruh/semua lintas kebudayaan di seluruh dunia dan kelompok usia. Setiap kecerdasan memiliki tahap alami yang ditandai dengan adanya kemampuan membuat pola dasar. Sebagai contoh, Musik, ditandai dengan adanya kemampuan membedakan tinggi rendah nada. Sementara spasial dimulai dengan kemampuan pengaturan tiga dimensi. Kecerdasan logika-matematika yang dimulai sebagai kemampuan pola pada masa balita dan berkembang menjadi penguasaan simbolik pada masa anak-anak, misalnya, akhirnya mencapai kematangan ekspresi dalam wujud profesi sebagai ahli matematika, akuntan, dan ilmuwan. Namun, demikian, ada kemungkinan bahwa seorang anak berada pada kondisi “beresiko” sehingga apabila tidak memperoleh bantuan khusus, mereka akan mengalami kegagalan dalam tugas-tugas tertentu yang melibatkan kecerdasan tersebut (Musfiroh, 2015).

Howard Gardner mengemukakan bahwa Kecerdasan Majemuk memiliki beberapa ciri penting yang membedakannya dengan teori kecerdasan lain (Musfiroh, 2015), diantaranya:

1. Berdasarkan teori Kecerdasan Majemuk, setiap manusia memiliki semua jenis kecerdasan. Sifat dari teori Kecerdasan Majemuk adalah teori fungsi kognitif, di mana teori ini menjelaskan bahwa setiap orang pada dasarnya memiliki semua kapasitas kecerdasan. Akan tetapi, setiap kecerdasan ini memiliki proses perkembangan dan bekerja dengan cara yang berbeda namun tetap berfungsi secara bersamaan dalam diri seseorang. Sehingga sangat dimungkinkan jika seseorang memiliki semua kecerdasan pada tingkat yang relatif tinggi, sementara orang lain mungkin hanya memiliki kecerdasan-kecerdasan itu dalam kondisi paling dasar (relatif rendah).
2. Pada umumnya, orang mampu mengembangkan setiap kecerdasan sampai pada tingkat penguasaan yang memadai (adequate) atau dengan kata lain mampu mengembangkan setiap kecerdasannya dengan optimal. Setiap orang, pada dasarnya, mempunyai kapasitas untuk mengembangkan kecerdasan-kecerdasannya hingga tingkat tertinggi atau berkembang secara optimal, asalkan memperoleh dukungan, pengayaan, dan pembelajaran yang tepat atau pas. Dengan kata lain, jika seorang anak memperoleh dukungan besar dari

orang tua, fasilitas yang baik serta bimbingan yang intensif, maka anak tersebut akan memiliki peluang untuk mengembangkan kecerdasan-kecerdasannya, seperti bermain musik, bercerita, melukis, dan menari.

3. Pada umumnya, kecerdasan-kecerdasan bekerja bersamaan melalui cara yang kompleks, kecuali pada diri orang dengan kondisi langka dan juga orang yang mengalami cedera otak. Menurut Gardner, kecerdasan-kecerdasan itu tidak berdiri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, namun saling berkaitan satu sama lain. Dengan kata lain, Kecerdasan selalu berinteraksi satu dengan yang lain. Sebagai contoh, ketika bermain sepak bola, misalnya, seseorang tidak semata-mata mengandalkan kecerdasan kinestetik (untuk menendang) tetapi juga memanfaatkan kecerdasan visual-spasial (untuk mengorientasikan diri dan mengantisipasi lintasan bola).
4. Terdapat berbagai cara untuk menjadi cerdas dalam setiap kategori kecerdasan, sehingga tidak ada tolak ukur yang pasti untuk dimiliki seseorang agar dikatakan cerdas. Sebagai contoh, Seseorang tetap disebut cerdas linguistik karena kemahirannya bercerita, meskipun ia tidak lancar membaca. Demikian pula dengan orang yang tidak piawai di lapangan sepak bola, dapat dikategorikan cerdas dalam kinestetik apabila ia pandai menari dan luwes dalam gerak-gerik. Teori Kecerdasan Majemuk menekankan keberagaman cara orang menunjukkan bakat, baik dalam satu kecerdasan tertentu maupun antar kecerdasan

C. Jenis-Jenis Kecerdasan Majemuk

Berikut akan dijelaskan jenis-jenis kecerdasan menurut Howard Gardner (Musfiroh, 2015), diantaranya:

1. Kecerdasan Verbal-Linguistik

Seorang anak yang memiliki kecerdasan ini ditunjukkan dengan kepekaan seseorang pada bunyi, struktur, makna, fungsi kata, dan bahasa. Anak yang memiliki kecerdasan ini cenderung menyukai dan efektif dalam hal berkomunikasi lisan dan tulisan mengarang cerita, diskusi dan mengikuti debat suatu masalah, belajar bahasa asing, bermain “game” bahasa, membaca dengan pemahaman tinggi, mudah mengingat ucapan orang lain, tidak mudah salah tulis atau salah eja, pandai membuat lelucon, pandai membuat puisi, tepat dalam tata bahasa, kaya kosa kata, dan menulis secara jelas.

Anak yang memiliki kecerdasan verbal-linguistik ini dapat dilihat melalui kegiatan:

- a) Orang tua mengobservasi kemampuan anak dalam berkomunikasi dan juga melihat kemauan dari anak tersebut. Umumnya anak yang cerdas dalam verbal-linguistik banyak bicara, suka bercerita, pandai melucu dengan kata-kata. Orang tua dapat mengobservasi bagaimana anak berbicara, bernegosiasi, mengekspresikan perasaan melalui kata-kata, dan mempengaruhi orang lain;
- b) Orang tua mengobservasi kemampuan anak dalam melucu dengan kata-kata dan bagaimana proses anak dalam menangkap suatu kelucuan dari orang lain.

- c) Orang tua mengobservasi kegiatan anak di kelas dan bagaimana anak bermain dengan abjad, seperti mencocokkan abjad, menukarkan abjad, menbak kata-kata ataupun kegiatan bermain lain yang melibatkan bahasa, baik berkomunikasi secara lisan maupun tulisan.
- d) Orang tua mengobservasi kegemaran anak terhadap buku serta bagaimana kemampuan anak dalam membaca dan menulis.

Kecerdasan verbal-linguistik berkaitan erat dengan kata-kata, baik lisan maupun tertulis beserta dengan aturan-aturannya. Berikut adalah ciri seorang anak yang cerdas dalam verbal-linguistik memiliki kemampuan:

- a) Anak memiliki kemampuan berkomunikasi lisan yang baik dan efektif
- b) Anak memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain melalui kata-katanya
- c) Anak memiliki kegemaran dan pandai dalam bercerita serta melucu dengan kata-kata
- d) Anak memiliki kemampuan untuk menyimak dan suka bermain bahasa
- e) Anak memiliki kemampuan menangkap informasi lewat kata-kata secara cepat.
- f) Anak memiliki kemampuan untuk menghafal kata-kata dengan mudah, seperti nama orang maupun nama tempat
- g) Anak memiliki kosakata yang relatif banyak
- h) Anak memiliki kemampuan mengeja kata-kata secara cepat
- i) Anak memiliki kegemaran terhadap buku (Anak gemar membuka-buka, membawa dan mengoleksi buku)
- j) Anak memiliki kemampuan membaca dan menulis dengan cepat

Cara belajar terbaik bagi anak-anak yang memiliki kecerdasan tinggi dalam verbal-linguistik adalah dengan mengucapkan, mendengarkan, dan melihat tulisan. Kemudian cara terbaik memotivasi anak dengan tipe kecerdasan seperti ini adalah dengan mengajak mereka berbicara, menyediakan banyak buku-buku, rekaman, serta menciptakan peluang mereka untuk menulis. Orang tua dan guru perlu menyediakan peralatan membuat tulisan, menyediakan tape recorder, menyediakan mesin ketik atau keyboard untuk belajar mengidentifikasi huruf dalam kata-kata. Selain itu, orang tua dapat membacakan dongeng kepada anak dan melakukan tanya jawab sederhana dengan anak.

Menurut Gardner (Musfiroh, 2015), kecerdasan verbal-linguistik “meledak” pada awal masa kanak-kanak dan tetap bertahan hingga usia lanjut. Secara sistem neurologis, kecerdasan verbal-linguistik ini terletak pada otak bagian kiri dan lobus bagian depan. Kecerdasan verbal-linguistik dilambangkan dengan kata-kata, baik lambang primer (kata-kata lisan) maupun sekunder (tulisan).

2. Kecerdasan Logika-Matematika

Seorang anak dengan tipikal kecerdasan ini umumnya memiliki karakteristik kepekaan pada pola-pola logis dan memiliki kemampuan

mencerna pola-pola tersebut, termasuk juga numerik, serta mampu mengolah alur pemikiran yang panjang. Seorang anak yang memiliki kecerdasan ini cenderung memiliki kegemaran dan efektif dalam hal berhitung dan menganalisis hitungan, kemudian anak tersebut juga memiliki kemampuan untuk menemukan fungsi-fungsi dan hubungan, memperkirakan, memprediksi, bereksperimen, mencari jalan keluar yang logis dalam suatu permasalahan, menemukan adanya pola, induksi dan deduksi, mengorganisasikan/membuat garis besar, membuat langkah-langkah, bermain permainan yang perlu strategi, berpikir abstrak dan menggunakan simbol abstrak, dan menggunakan algoritma.

Anak yang memiliki kecerdasan logika-matematika dapat dilihat dari kegiatan ini:

- a) Orang tua mengobservasi anak ketika bermain dengan angka. Anak memiliki kegemaran terhadap angka-angka, memiliki kemampuan membaca angka dan berhitung. Anak yang memiliki kecerdasan optimal dalam tipe kecerdasan ini memiliki kemampuan logis-matematis cepat dan efektif dalam menjumlah, mengurangi, dan membaca simbol angka;
- b) Orang tua mengobservasi anak ketika proses pemecahan masalah. Anak memiliki kemampuan yang baik untuk berpikir dan menggunakan logika. Anak yang cerdas logis-matematis mampu memecahkan masalah secara logis, cepat memahami permasalahan, mampu menelusuri sebab dan akibat suatu masalah;
- c) Anak memiliki kegemaran bertanya dan selalu ingin tahu;
- d) Anak memiliki kegemaran untuk memanipulasi lingkungan dan menggunakan strategi *trial-error*, serta menduga-duga dan mengujinya;
- e) Anak memiliki kegemaran untuk bermain konstruktif, bermain dengan pola-pola, permainan strategi, menikmati permainan dengan komputer atau kalkulator;
- f) Anak memiliki kegemaran untuk menyusun sesuatu dalam kategori atau hierarki seperti urutan besar ke kecil, panjang ke pendek, dan mengklasifikasi benda-benda yang memiliki sifat sama.

Kecerdasan logika-matematika berkaitan dengan kemampuan mengolah angka dan atau kemahiran menggunakan logika. Berikut adalah ciri seorang anak yang cerdas dalam logika-matematika :

- a) Anak memiliki kegemaran memanipulasi lingkungan serta cenderung suka menerapkan strategi *trial-error* ketika melakukan sesuatu;
- b) Anak memiliki kegemaran untuk menduga-duga sesuatu;
- c) Anak memiliki kegemaran terus-menerus bertanya dan memiliki rasa ingin tahu yang besar tentang peristiwa di sekitarnya. Pertanyaan seperti, “mengapa telur berubah jadi ayam?” merupakan contoh pertanyaan yang berhulu logika-matematika.
- d) Anak memiliki kemampuan berhitung relatif cepat, gemar berhitung dan menyukai permainan strategi seperti permainan catur jawa
- e) Anak memiliki kemudahan dalam menerima dan memahami penjelasan sebab-akibat.

- f) Anak suka menyusun sesuatu dalam kategori atau hierarki seperti urutan besar ke kecil, panjang ke pendek, dan mengklasifikasi benda-benda yang memiliki sifat sama. Apabila dihadapkan pada komputer atau kalkulator, anak-anak dengan kecerdasan logika-matematika akan cenderung menikmatinya sebagai permainan yang mengasyikkan.

Orang tua dan Guru dapat menstimulasi anak dengan kecerdasan logika-matematika melalui cara:

- (1) Orang tua dan guru dapat memberikan materi-materi konkret yang dapat dijadikan bahan percobaan, seperti permainan mencampur warna, permainan aduk garam-aduk pasir.
- (2) Orang tua dan guru dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan anak dan memberikan penjelasan logis
- (3) Orang tua dan guru memberikan permainan-permainan yang merangsang logika anak seperti maze, permainan misteri yang menggunakan kemampuan membandingkan, dan permainan yang membutuhkan kemampuan memecahkan masalah. Apabila perlu, ajaklah anak-anak mendatangi tempat-tempat yang dapat mendorong pemikiran ilmiah, seperti pameran komputer, museum.

Menurut Gardner, secara sistem neurologis, kecerdasan logika-matematika berada di otak depan sebelah kiri dan parietal kanan. Kecerdasan ini dilambangkan dengan, terutama, angka-angka dan lambang matematika lain. Kecerdasan tipe ini memuncak pada masa remaja dan masa awal dewasa. Beberapa kemampuan matematika tingkat tinggi akan menurun setelah usia 40 tahun.

3. Kecerdasan Visual-Spasial

Seorang anak dengan tipe kecerdasan ini ditandai dengan kepekaan mempersepsi dunia visual-spasial secara akurat. Selain itu juga anak akan mampu mentransformasi persepsi awal. Karakteristik utama anak dengan kecerdasan tipe ini adalah cenderung memiliki kegemaran menyukai arsitektur, bangunan, dekorasi, apresiasi seni, desain, atau denah. Anak dengan tipikal kecerdasan ini juga gemar dan efektif dalam membuat dan membaca chart, peta, koordinasi warna, membuat bentuk, patung dan desain tiga dimensi lainnya, menciptakan dan menginterpretasi grafik, desain interior, serta dapat membayangkan secara detil benda-benda, pandai dalam navigasi, dan menentukan arah. Selain itu anak dengan tipe kecerdasan ini gemar melukis, membuat sketsa, bermain game ruang, berpikir dalam image atau bentuk, serta memindahkan bentuk dalam angan-angan.

Anak yang memiliki kecerdasan visual-spasial dapat dilihat dari kegiatan ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi anak ketika bermain mewarnai. Bagaimana anak dapat menangkap warna serta mampu memadukan warna-warna saat mewarnai, dan mendekorasi;

- b) Orang tua dapat mengobservasi anak ketika mereka menggambar , berkhayal, membuat desain sederhana dan mencoret-coret;
- c) Orang tua dapat mengobservasi anak ketika memahami arah dan bentuk;
- d) Orang tua dapat mengobservasi anak ketika membangun atau menciptakan suatu bentuk seperti bentuk pesawat terbang, rumah, mobil, burung, atau bentuk lain yang mengesankan adanya unsur transformasi bentuk yang rumit.

Kecerdasan visual-spasial berkaitan dengan kemampuan menangkap warna, arah, dan ruang secara akurat serta mengubah penangkapannya tersebut ke dalam bentuk lain seperti dekorasi, arsitektur, lukisan, patung. Berikut adalah ciri seorang anak yang cerdas visual-spasial :

- a) Anak memiliki sensitifitas terhadap warna, garis-garis, bentuk-bentuk, ruang, dan bangunan.
- b) Anak memiliki kemampuan membayangkan sesuatu, melahirkan ide secara visual dan spasial (dalam bentuk gambar atau bentuk yang terlihat mata).
- c) Anak memiliki kemampuan mengenali identitas objek ketika objek tersebut ada dari sudut pandang yang berbeda.
- d) Anak memiliki kemampuan untuk memperkirakan jarak dan keberadaan dirinya dengan sebuah objek.
- e) Anak memiliki kegemaran mencoret-coret, membentuk gambar, mewarnai, dan menyusun unsurunsur bangunan seperti puzzle dan balok-balok;
- f) Anak memiliki kemampuan untuk mempergunakan apa pun untuk membentuk sesuatu yang bermakna baginya. Sebagai contoh, Penjepit kain dapat dikait-kaitkan membentuk pesawat terbang, dinosaurus, bahkan orang-orangan. Bola sepak diberi coretan sehingga menyerupai gambar orang. Dengan kata lain, anak dengan tipikal kecerdasan ini, aktivitas bermain mereka diwarnai oleh kemampuan membayangkan suatu bentuk.

Orang tua dan guru dapat menstimulasi anak dengan kecerdasan visual-spasial melalui :

- a) Orang tua dan guru dapat memfasilitasi anak dengan berbagai program, diantaranya melukis, membentuk sesuatu dengan plastisin, mengecap, dan menyusun potongan gambar;
- b) Orang tua dan guru menyediakan berbagai fasilitas yang memungkinkan anak mengembangkan daya imajinasi mereka, seperti alat-alat permainan konstruktif (lego, puzzle, lasie,), balok-balok bentuk geometri berbagai warna dan ukuran, peralatan menggambar, pewarna, alat-alat dekoratif (kertas warna-warni, gunting, lem, benang) dan berbagai buku bergambar
- c) Orang tua dan guru menyediakan beberapa miniatur benda-benda yang disukai anak, seperti mobil-mobilan, pesawat terbang, rumah-rumahan, hewan, dan orang-orangan.

Menurut Howard Gardner, secara sistem neurologis kecerdasan visual-spasial mempunyai lokasi di otak bagian belakang hemisfer kanan. Kecerdasan

ini berkaitan erat dengan kemampuan imajinasi anak. Kepekaan artistik pada kecerdasan ini tetap bertahan hingga seseorang itu berusia tua.

4. Kecerdasan Kinestetik

Seorang anak dengan tipe kecerdasan ini ditandai dengan kemampuan mengontrol gerak tubuh dan kemahiran mengelola objek. Anak yang memiliki kecerdasan optimal di tipe kecerdasan ini cenderung menggemari dan efektif dalam hal mengekspresikan dalam mimik atau gaya, atletik, menari dan menata tari; kuat dan terampil dalam motorik halus, koordinasi tangan dan mata, motorik kasar dan daya tahan. Anak juga memiliki kemudahan belajar dengan melakukan, mudah memanipulasikan benda-benda (dengan tangannya), membuat gerak-gerak yang anggun, dan pandai menggunakan bahasa tubuh.

Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik dapat dilihat dari kegiatan berikut ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi frekuensi gerak anak yang tinggi serta kekuatan dan kelincahan tubuh;
- b) Orang tua dapat mengobservasi kemampuan koordinasi mata-tangan dan mata-kaki anak, seperti menggambar, menulis, memanipulasi objek, menaksir secara visual, melempar, menendang, menangkap;
- c) Orang tua dapat mengobservasi kemampuan, keluwesan, dan kelenturan gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, berbaris, meloncat, mencongklak, merayap, berguling, dan merangkak, serta keterampilan nonlokomotor yang baik, seperti membungkuk, menjangkau, memutar tubuh, merentang, mengayun, jongkok, duduk, berdiri;
- d) Orang tua dapat mengobservasi kemampuan anak dalam mengontrol dan mengatur tubuh seperti menunjukkan kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran ritmik, keseimbangan, kemampuan untuk mengambil start, kemampuan menghentikan gerak, dan mengubah arah;
- e) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kemampuan anak dalam belajar tentang sesuatu seperti kecenderungan memegang, menyentuh, memanipulasi serta kesenangannya meniru gerakan orang lain.

Seorang anak dengan tipe kecerdasan gerak-kinestetik ditandai dengan karakteristik utama yaitu menggunakan gerak seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaannya serta keterampilan mempergunakan tangan untuk mencipta atau mengubah sesuatu. Kecerdasan ini juga meliputi kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan keakuratan menerima rangsang, sentuhan, dan tekstur.

Anak yang memiliki kecerdasan dalam gerak-kinestetik memiliki karakteristik :

- a) Anak terlihat menonjol dalam kemampuan fisik (terlihat lebih kuat, lebih lincah) daripada anak-anak seusianya;
- b) Anak memiliki kegemaran suka suka bergerak, tidak bisa duduk diam berlama-lama,
- c) Anak memiliki kegemaran mengetuk-ngetuk sesuatu,

- d) Anak memiliki kegemaran meniru gerak atau tingkah laku orang lain yang menarik perhatiannya,
- e) Anak memiliki kegemaran pada aktivitas yang mengandalkan kekuatan gerak seperti memanjat, berlari, melompat, berguling;
- f) Anak memiliki kegemaran menyentuh barang-barang;
- g) Anak gemar bermain tanah liat dan menunjukkan minat yang tinggi ketika diberi tugas yang berkaitan dengan keterampilan tangan.
- h) Anak memiliki koordinasi tubuh yang baik;
- i) Anak memiliki gerakan-gerakan yang terlihat seimbang, luwes, dan cekatan;
- j) Anak cepat menguasai tugas-tugas motorik halus seperti menggunting, melipat, menjahit, menempel, merajut, menyambung, mengecat, dan menulis.
- k) Anak memiliki kemampuan menari dan menggerakkan tubuh mereka dengan luwes dan lentur.

Orang tua dan Guru dapat memfasilitasi anak-anak yang memiliki kecerdasan ini dengan memberi kesempatan pada mereka untuk bergerak. Pembelajaran dirancang sedemikian rupa sehingga anak-anak leluasa bergerak dan memiliki peluang untuk mengaktualisasikan dirinya secara bebas. Pembelajaran dapat dilakukan di luar ruangan seperti meniti titian, berjalan satu kaki, senam irama, merayap, dan lari jarak pendek. Permainan yang bermuatan akademis sangat membantu anak-anak menyalurkan kebutuhan mereka untuk bergerak.

Menurut Gardner, secara sistem neurologis, kecerdasan gerak-kinestetik mempunyai lokasi di otak serebelum, basal ganglia (otak keseimbangan) dan motor korteks. Kecerdasan ini memiliki wujud relatif bervariasi, bergantung pada komponen-komponen kekuatan dan fleksibilitas serta domain seperti tari dan olah raga.

5. Kecerdasan Musikal

Anak yang memiliki kecerdasan tipe ini ditandai dengan kemampuan menciptakan dan mengapresiasi irama pola nada, dan warna nada. Selain itu, anak dengan memiliki kemampuan tinggi di kecerdasan ini juga memiliki kemampuan untuk mengapresiasi bentuk-bentuk ekspresi musikal. Seseorang yang optimal dalam kecerdasan ini cenderung memiliki kegemaran dan efektif dalam hal menyusun/mengarang melodi dan lirik, bernyanyi kecil, menyanyi dan bersiul. Anak dengan tipe kecerdasan ini juga memiliki kemampuan untuk mengenal ritme dengan mudah, belajar/mengingat irama dan lirik dengan mudah, memiliki kegemaran mendengarkan dan mengapresiasi musik, memainkan instrumen musik, mengenali bunyi instrumen, memiliki kemampuan membaca musik, mengetukkan tangan dan kaki, serta memiliki kemampuan untuk memahami struktur musik.

Anak yang memiliki kecerdasan musikal dapat dilihat dari kegiatan ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi kegiatan anak ketika mereka menyanyi dan menghafal lagu-lagu, bersiul, bersenandung, dan mengetuk-ngetuk benda untuk membuat bunyi berirama;
- b) Orang tua dapat mengobservasi kegiatan anak pada saat bermusik, bagaimana kemampuan dan kepekaan mereka dalam menangkap nada-nada, irama, dan kemampuan menyesuaikan suara dengan nada yang mengiringi;
- c) Orang tua dapat mengobservasi anak bagaimana kecenderungan musikal mereka ketika anak berbicara dan kemerduan suara mereka pada saat menyanyi;
- d) Orang tua dapat mengobservasi kegiatan mereka ketika memainkan alat musik;
- e) Orang tua dapat mengobservasi kegiatan anak ketika mereka bermain, bagaimana anak mengenali berbagai jenis suara di sekitarnya, mulai dari suara manusia, mesin, hewan, dan suara-suara khas lainnya.

Kecerdasan musikal berkaitan dengan kemampuan menangkap bunyi-bunyi, membedakan, mengubah, dan mengekspresikan diri melalui bunyi-bunyi atau suara-suara yang bernada dan berirama. Kecerdasan ini meliputi kepekaan pada irama, melodi, dan warna suara. Anak-anak yang memiliki kecerdasan yang tinggi dalam tipe kecerdasan ini memiliki karakteristik:

- a) Anak cenderung menghafal lagu-lagu dan bersemangat ketika kepadanya diperkenalkan lagu dengan cepat;
- b) Anak menikmati musik dan menggerak-gerakkan tubuhnya sesuai irama musik tersebut;
- c) Anak memiliki kebiasaan untuk mengetuk-ngetukkan benda ke meja pada saat menulis atau menggambar. Anak memiliki kegemaran untuk bermain alat musik atau bahkan bermusik dengan benda-benda tak terpakai.
- d) Anak memiliki kegemaran menyanyi, bersenandung, atau bersiul;
- e) Anak memiliki kemampuan untuk mengenali suara-suara di sekitarnya seperti suara sepeda motor, burung, kucing, anjing dengan mudah;
- f) Anak memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi perbedaan suara-suara sejenis, seperti suara-suara sepeda motor dari merk yang berbeda, suara berbagai burung, suara kucing lapar dan berkelahi, suara beberapa guru dan temannya;
- g) Anak memiliki kemampuan untuk mengenali suatu lagu hanya dengan mendengar nada-nada pertama lagu tersebut dengan mudah.

Hampir semua anak memiliki kecerdasan ini, dan cara belajar yang terbaik untuk mereka adalah dengan nada, irama, dan melodi. Oleh karena itu, orang tua dan guru perlu memfasilitasi anak agar dapat berekspresi secara musikal melalui salam berirama, deklamasi, menyanyi bersama, tepuk bernada, dan, bila mungkin, orkestra kaleng bekas, dan latihan membedakan bunyi dan suara di sekitarnya.

Menurut Gardner, kecerdasan musikal merupakan kecerdasan yang tumbuh paling awal dan muncul secara tidak terduga dibandingkan dengan bidang lain pada inteligensi manusia. Kecerdasan musikal mampu bertahan hingga usia tua. Secara sistem neurologis, kecerdasan musikal mempunyai lokasi di otak bagian kanan.

6. Kecerdasan Interpersonal

Anak dengan tipe kecerdasan ini ditandai dengan kemampuan memahami dan merespons secara tepat suasana hati, temperamen, motivasi, dan keinginan orang lain. Anak yang perkembangan kecerdasan tipe ini berada dalam tingkat yang optimal cenderung menggemari dan efektif dalam hal mengasuh dan mendidik orang lain, berkomunikasi, berinteraksi, berempati dan bersimpati. Selain itu, anak dengan tipe kecerdasan ini juga seringkali memimpin dan mengorganisasikan kelompok, berteman, menyelesaikan dan menjadi mediator konflik, mampu menghormati pendapat dan hak orang lain, melihat suatu fenomena dari berbagai sudut pandang, sensitif atau peka pada minat dan motif orang lain, dan handal bekerja sama dalam tim.

Anak dengan tipe kecerdasan ini terhitung mudah diidentifikasi, adapun indikatornya dapat dilihat dari kegiatan berikut ini:

- a) Orang tua bisa mengobservasi bagaimana kepekaan anak terhadap perasaan, kebutuhan, dan peristiwa yang dialami teman sebayanya. Kepekaan ini yang akan mendorong anak memberikan perhatian yang tinggi pada anak lain dan senang membantu teman lain;
- b) Orang tua bisa mengobservasi bagaimana anak mengorganisasi teman-teman sebayanya. Kemampuan ini akan mendorong anak menggerakkan teman-temannya untuk tujuan bersama, sehingga nantinya akan menghasilkan unsur kepemimpinan dalam diri anak;
- c) Orang tua bisa mengobservasi anak bagaimana mereka memotivasi dan mendorong orang lain untuk bertindak. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka mengenali dan membaca pikiran orang lain, dan karenanya anak dapat mengambil sikap yang tepat ketika berinteraksi dengan orang lain;
- d) Orang tua bisa mengobservasi bagaimana anak ketika berinteraksi dengan orang lain. Bagaimana anak menampilkan sikap yang ramah, senang menjalin kontak, menerima teman baru, dan cepat bersosialisasi di lingkungan baru. Hal ini disebabkan oleh anak memiliki dorongan untuk selalu bersama orang lain dan menjalin komunikasi dengan sesama;
- e) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana anak ketika bekerja sama dengan orang lain, saling membantu, berbagi, dan mau mengalah;
- f) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kemampuan anak untuk menengahi konflik yang terjadi di antara teman sebayanya, menyelaraskan perasaan teman-teman yang bertikai, dan kemampuan memberikan usulan-usulan perdamaian.

Kecerdasan interpersonal pada dasarnya melibatkan kemampuan untuk memahami dan bekerjasama dengan orang lain. Kecerdasan ini melibatkan

banyak kecakapan, yakni kemampuan berempati pada orang lain, kemampuan mengorganisasi sekelompok orang menuju ke tujuan suatu tujuan bersama, kemampuan mengenali dan membaca pikiran orang lain, kemampuan berteman atau menjalin kontak. Kecerdasan interpersonal dibangun, antar lain, atas kemampuan inti untuk mengenali perbedaan, khususnya perbedaan besar dalam suasana hati, temperamen, motivasi, dan intensi (maksud). Anak yang memiliki kecerdasan interpersonal menunjukkan karakteristik:

- a) Anak cenderung mudah memahami perasaan orang lain;
- b) Anak seringkali menjadi pemimpin di antara teman-temannya
- c) Anak memiliki kemampuan yang mahir dalam mengorganisasi teman-temannya dan memiliki kemampuan mengkomunikasikan keinginannya kepada orang lain dengan mahir
- d) Anak memiliki perhatian yang besar pada teman sebayanya sehingga seringkali anak mengetahui berita-berita di seputar mereka;
- e) Anak memiliki kemampuan untuk mendamaikan konflik dan menyelaraskan perasaan orang-orang yang terlibat konflik dengan mahir;
- f) Anak memiliki kemudahan untuk mengerti sudut pandang orang lain, dan dengan relatif akurat, mampu menebak suasana hati dan motivasi pribadi orang lain
- g) Anak cenderung menampilkan sikap cinta damai, pengamat dan motivator yang baik.
- h) Anak mempunyai banyak teman;
- i) Anak mampu bersosialisasi dengan mudah serta senang terlibat dalam kegiatan atau kerja kelompok;
- j) Anak menikmati permainan-permainan yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok;
- k) Anak memiliki kegemaran memberikan apa yang dimiliki dan diketahui kepada orang lain, termasuk masalah ilmu dan informasi;
- l) Anak tampak menikmati ketika mengajari teman sebaya mereka tentang sesuatu, seperti membuat gambar, memilih warna, atau bahkan cara bersikap.

Secara sistem neurologis, riset mengenai otak menunjukkan bahwa otak bagian depan memegang peran yang sangat penting dalam pengetahuan interpersonal. Sehingga, jika terjadi kerusakan pada bagian ini dapat menyebabkan perubahan kepribadian yang besar. Kecerdasan interpersonal ini bersemayam, terutama pada hemisfer kanan dan sistem limbik.

Menurut Gardner, Kecerdasan ini dipengaruhi oleh kualitas kedekatan atau ikatan kasih sayang selama masa kritis tiga tahun pertama. Oleh karena itu, anak yang dipisahkan dari ibunya pada masa pertumbuhan awal, mungkin akan mengalami permasalahan yang serius. Selain itu, kecerdasan interpersonal juga dipengaruhi oleh interaksi sosial manusia.

7. Kecerdasan Intrapersonal

Anak yang memiliki kecerdasan tipe ini memiliki kemampuan membedakan emosi, serta memiliki pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri. Anak yang optimal dalam kecerdasan ini cenderung menyukai dan efektif dalam hal berfantasi, “bermimpi”, menjelaskan tata nilai dan kepercayaan, mengontrol perasaan, mengembangkan keyakinan dan opini yang berbeda, menyukai waktu untuk menyendiri, berpikir, dan merenung. Anak dengan tipe ini juga cenderung gemar melakukan introspeksi, mengetahui dan mengelola minat dan perasaan, mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, pandai memotivasi diri, mematok tujuan diri yang realistis, dan memahami. Umumnya, anak-anak yang memiliki kecerdasan intrapersonal akan menunjukkan diri sebagai sebagai sosok anak yang pendiam dan mandiri.

Orang tua dan guru dapat melihat anak yang memiliki kecerdasan tipe intrapersonal melalui kegiatan di bawah ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi anak bagaimana anak dalam melaksanakan tugasnya dengan baik, cermat namun memiliki sikap yang cenderung pendiam;
- b) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana sikap dan kemauan anak yang kuat, tidak mudah putus asa dan kadang-kadang terlihat keras;
- c) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana sikap percaya diri anak, tidak takut tantangan, tidak pemalu;
- d) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kemampuan anak untuk bekerja sendiri, mandiri, senang melaksanakan kegiatan seorang diri dan juga tidak suka diganggu;
- e) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kemampuan anak dalam mengekspresikan perasaan dan keinginan diri dengan baik;

Kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan aspek internal dalam diri seseorang, seperti, perasaan hidup, rentang emosi, kemampuan untuk membedakan emosi-emosi, menandainya, dan menggunakannya untuk memahami dan membimbing tingkah laku sendiri. Anak-anak dengan kecerdasan intrapersonal yang baik memiliki karakteristik :

- a) Anak terlihat lebih mandiri,
- b) Anak memiliki kemauan yang keras,
- c) Anak memiliki kepercayaan diri yang tinggi,
- d) Anak memiliki tujuan-tujuan tertentu
- e) Anak dengan tipe ini tidak memiliki masalah ketika dibiarkan “bekerja sendiri karena mereka cenderung memiliki gaya “belajar” tersendiri;
- f) Anak gemar menyendiri dan merenung.

Anak-anak yang cerdas dalam intrapersonal, walaupun memiliki kemauan kuat tetapi mereka mampu mengubah target ketika target awal gagal, dikarenakan mereka dikenal tidak mudah putus asa dan berkemauan keras. Mereka juga mampu belajar dari kegagalan dan memahami kekuatan serta kelemahan mereka sendiri. Oleh karena itu, mereka dapat dengan tepat mengungkapkan perasaannya. Selain itu, mereka juga mampu menghargai diri

sendiri dan memiliki kemampuan untuk berkreasi dan berhubungan secara dekat.

Awal masa anak-anak merupakan saat yang menentukan bagi perkembangan intrapersonal. Anak-anak yang memperoleh kasih sayang, pengakuan, dorongan, dan tokoh panutan cenderung mampu mengembangkan konsep diri yang positif dan mampu membentuk citra diri sejati.

Orang tua dan guru dapat merangsang kecerdasan intrapersonal dengan cara menjalin komunikasi yang baik dengan anak-anak. Dorongan tumbuhnya kecerdasan intrapersonal harus disertai dengan sikap positif para guru dalam menilai setiap perbedaan individu. Pujian yang tulus, sikap tidak mencela, dukungan yang positif, menghargai pilihan anak, serta kemauan mendengarkan cerita dan ide-ide anak merupakan stimulasi yang sesuai untuk menumbuhkan kecerdasan intrapersonal ini.

Secara sistem neurologis, kecerdasan intrapersonal mempunyai tempat di otak bagian depan. Sehingga, jika otak bagian ini mengalami kerusakan, kemungkinan akan menyebabkan orang mudah tersinggung atau euforia. Sementara kerusakan di bagian yang lebih atas, kemungkinan besar akan menyebabkan sikap tak acuh (cuek), enggan-lesu, lamban, dan apati (semacam depresi). Sebagai contoh, anak-anak autisme adalah contoh anak yang mengalami gangguan dalam kecerdasan intrapersonal. Mereka tidak mampu merujuk diri mereka sendiri. Meskipun demikian, mereka mungkin memiliki kemampuan yang luar biasa di bidang musik, matematika, atau spasial.

8. Kecerdasan Naturalis

Kecerdasan ini ditandai dengan keahlian membedakan anggota-anggota suatu spesies, mengenali eksistensi spesies lain, dan memetakan hubungan antara beberapa spesies, baik secara formal maupun informal. Anak yang memiliki perkembangan optimal dalam kecerdasan tipe ini cenderung gemar menyukai dan efektif dalam menganalisis persamaan dan perbedaan, menyukai tumbuhan dan hewan, mengklasifikasi flora dan fauna, mengoleksi flora dan fauna, menemukan pola dalam alam, mengidentifikasi pola dalam alam, melihat sesuatu dalam alam secara detil, meramal cuaca, menjaga lingkungan, mengenali berbagai spesies, dan memahami ketergantungan pada lingkungan. Anak yang cenderung cerdas dalam tipe naturalis ini juga tampak sebagai penyayang binatang dan tumbuhan, serta peka terhadap alam.

Anak yang memiliki kecerdasan tipe naturalis dapat diobservasi melalui kegiatan di bawah ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kesenangan mereka terhadap tumbuhan, bunga-bunga, dan kecenderungan untuk merawat tanaman, tampak “seolah-olah berbicara” dengan tumbuhan;
- b) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana sikap anak yang sayang terhadap hewan piaraan (membelai, memberi makan-minum, mengoleksi binatang atau gambar atau miniatur),
- c) Orang tua dapat mengobservasi kemampuan anak dalam mengenal dan menghafal nama-nama/jenis binatang dan tumbuhan. Anak cenderung hafal nama-nama ikan, nama-nama burung, dan mengenali tumbuhan; d.

kesukaan anak melihat gambar binatang dan hewan, serta sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentangnya. Apabila sudah dapat membaca, anak sering memilih bacaan tentang hewan atau tumbuhan untuk dibaca;

- d) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kepekaan anak terhadap bentuk, tekstur, dan ciri lain dari unsur alam, seperti daun-daunan, bunga-bunga, awan, batu-batuan;
- e) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kegemaran anak terhadap alam, menyukai kegiatan di alam terbuka, seperti pantai, tanah lapang, kebun, sungai, sawah, dan dalam alam terbatas menghabiskan waktu di dekat kolam, dekat aquarium.

Anak-anak dengan kecerdasan naturalis tinggi cenderung tidak takut memegang-megang serangga dan berada di dekat binatang. Sebagian besar anak berusaha memenuhi rasa ingin tahunya dengan cara bereksplorasi di alam terbuka, mereka mencari cacing di sampah, membongkar sarang semut, menelusuri sungai. Seringkali, dengan anak menunjukkan perilaku demikian, orang tua dan guru menilai kegiatan mereka sebagai kenakalan dan menjijikkan. Oleh karena itu, larangan dan hukuman pun sering diberikan pada anak-anak yang menonjol dalam kecerdasan naturalis.

9. Kecerdasan Eksistensial

Anak dengan kecerdasan eksistensial ditandai dengan kemampuan berpikir sesuatu yang hakiki, menyangkut eksistensi berbagai hal, termasuk kehidupan dan kematian, kebaikan-kejahatan. Eksistensial muncul dalam bentuk pemikiran dan perenungan. Anak yang cerdas secara eksistensial cenderung mempertanyakan hakikat kehidupan, mencari inti dari setiap permasalahan, merenungkan berbagai hal atau peristiwa yang dialami, memikirkan hikmah atau makna di balik peristiwa atau masalah, dan mengkaji ulang setiap pendapat dan pemikiran. Anak yang cerdas secara eksistensial cenderung berani menyatakan keyakinan dan memperjuangkan kebenaran, mampu menempatkan keberadaan sesuatu dalam bingkai yang lebih luas, selalu mempertanyakan kebenaran suatu pernyataan/kejadian, memiliki pengalaman yang mendalam tentang cinta pada sesama dan seni, mampu menempatkan diri dalam kosmos yang luas, serta memiliki kemampuan merasakan, membayangkan, dan merencanakan hal-hal yang besar.

Orang tua dapat mengobservasi anak yang memiliki kecerdasan eksistensial melalui kegiatan di bawah ini:

- a) Orang tua dapat mengobservasi kecenderungan anak untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang hakikat sesuatu, tujuan sesuatu, dan manfaat sesuatu;
- b) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kepekaan anak untuk merasakan keberadaan diri dan sesuatu sebagai bagian dari komposisi yang lebih besar;
- c) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana kemampuan anak untuk menjabarkan penilaian dan reaksi tentang sesuatu. Anak mampu menjawab

pertanyaan-pertanyaan pendidik tentang berbagai hal yang dirasakan, diimpikan, dan dipikirkannya;

- d) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana reaksi anak yang relatif terkendali terhadap peristiwa yang dialaminya, belajar mengambil hikmah dari suatu peristiwa;
- e) Orang tua dapat mengobservasi bagaimana keberanian anak untuk menerima sesuatu yang dirasakannya benar, memperjuangkan keyakinan dan rasa keadilan, seperti, “Kalau aku tak boleh bohong, Ayah juga tak boleh, dong!”

Anak-anak yang cerdas secara eksistensial belajar dari pemikiran mendasar. Oleh karena itu, ada dua hal mendasar yang wajib dilakukan orang tua dan guru yaitu:

- a) Orang tua dan guru menanggapi setiap pernyataan, pertanyaan, dan kritik anak perihal hakikat dan makna kegiatan, situasi, peristiwa, impian, perilaku yang teramati/terasakan oleh anak dengan jawaban yang baik dan jelas sesuai kapasitas anak;
- b) Orang tua dan guru merangsang kemampuan anak untuk belajar menangkap makna berbagai hal yang dilihat, dialami, dan dirasakannya.

BAB III KECERDASAN EMOSI

Dewasa ini, revolusi industri yang dialami oleh dunia meninggalkan beberapa permasalahan diantaranya adalah permasalahan lingkungan, dimana munculnya paradigma manusia yang cenderung memandang alam semata-mata hanya sebagai objek, sehingga memberikan dampak kerusakan yang lebih parah pada lingkungan. Kemudian, maraknya gaya hidup konsumerisme, dimana individu berlomba-lomba untuk memamerkan kekayaan mereka tanpa memperdulikan kondisi masyarakat sekitar yang mungkin serba kekurangan. Kemudian adanya kebebasan tanpa batas yang disertai dengan hilangnya perilaku etis di media sosial seperti *cyberbullying*. Saat ini dengan berdalih alasan kebebasan untuk beropini, masyarakat kita bebas menyampaikan opini-opini pribadi mereka terhadap fenomena yang terjadi tanpa menghiraukan apakah opini tersebut bisa menyinggung lawan bicara mereka atau tidak. Kemudian, dampak munculnya revolusi industri yang lain adalah meningkatnya jumlah pengangguran, yang diakibatkan efisiensi tenaga sumber daya manusia.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa ada penurunan dalam nilai-nilai sosial humaniora pada masyarakat. Untuk mengatasi dampak negatif dari Revolusi Industri 4.0, maka muncul konsep *society 5.0*, di mana masyarakat itu *harus memanusiakan manusia dengan teknologi*. Ada tiga kemampuan yang dibutuhkan di masa depan, salah satunya adalah kemampuan *softskill*. Adapun yang dimaksud kemampuan *softskill* adalah bagaimana masyarakat bisa **berkomunikasi, berempati, punya growth mindset, dan adaptif**. Dari konsep *society 5.0*, dapat disimpulkan bahwa di masa depan kecerdasan yang dibutuhkan tidak hanya pada aspek kecerdasan intelektual atau IQ (intelligence quotient). Manusia ternyata juga membutuhkan kecerdasan lain, yakni EQ (emotional quotient) (Askar, 2006).

Masyarakat selama ini beranggapan bahwa jika seseorang memiliki IQ yang tinggi maka ia akan meraih sukses dalam hidupnya. Namun, hal ini sudah terbantahkan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Goleman, bahwa IQ hanya menyumbang kira-kira 20 persen dalam menentukan kesuksesan kehidupan seseorang, meskipun perkembangan IQ optimal. Sedangkan, 80 persen ditentukan oleh kecerdasan lain. Sehingga dengan kata lain, IQ tinggi bukan penentu mutlak bagi keberhasilan seseorang dalam meraih sukses dan menemukan makna hidup.

A. Definisi Kecerdasan Emosi

Goleman menyatakan bahwa emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, berencana dan memecahkan masalah. Akar kata emosi adalah *movere*, yang merupakan kata kerja dalam Bahasa Latin yang berarti menggerakkan atau bergerak. Kecenderungan bergerak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi akan memancing tindakan, emosi menjadi akar dorongan untuk bertindak terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak di mata. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi di definisikan sebagai luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, selain itu emosi juga didefinisikan sebagai reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan

aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi, dikarenakan emosi juga merupakan hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik.

Kecerdasan Emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang. Pendapat selanjutnya, Daniel Goleman mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah berbagai macam kemampuan seseorang, diantaranya untuk mengenali emosi pribadinya sehingga tahu kelebihan dan kekurangannya, kemampuan seseorang untuk mengelola emosi tersebut, kemampuan seseorang untuk memotivasi dan memberikan dorongan untuk maju kepada diri sendiri, kemampuan seseorang untuk mengenal emosi dan kepribadian orang lain dan kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Jika kita memang mampu memahami dan melaksanakan kelima wilayah utama kecerdasan emosi tersebut, maka kita akan lebih mampu untuk bisa mengatasi hambatan dalam hidup (Bariyyah & Latifah, 2019). Terdapat kualitas tertentu yang dapat menunjang keberhasilan dalam hidup, diantaranya adalah:

- 1) Individu mampu menunjukkan sikap empati;
- 2) Individu mampu mengungkapkan dan memahami perasaan diri sendiri dan juga orang lain
- 3) Individu mampu mengendalikan amarah;
- 4) Individu mampu menunjukkan sikap mandiri
- 5) Individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan
- 6) Individu disukai oleh lingkungan
- 7) Individu mampu memecahkan masalah antarpribadi;
- 8) Individu memiliki ketekunan;
- 9) Individu memiliki rasa kesetiakawanan;
- 10) Individu ramah terhadap orang lain
- 11) Individu menunjukkan sikap terhormat.

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Sebelumnya Gardner (Derviş, 2013) mengemukakan 9 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Menurut Goleman menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manifestasi dari penolakan akan pandangan intelektual quotient (IQ). Salovey, menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Sehingga, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Selain itu, orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik adalah individu yang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya (Derviş, 2013).

Pendapat lain dari Mayer dan Salovey (Makmun Mubayidh 2006:15) mendefinisikan bahwa: “Kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya

maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya". Sejalan dengan itu, Robert dan Cooper mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain (Goleman, 1997).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah jenis kecerdasan yang fokusnya memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dikenal sebagai individu yang mampu memahami, mengenali, meningkatkan, mengelola dan memimpin motivasi diri sendiri dan orang lain untuk mengoptimalkan fungsi energi, informasi, hubungan dan pengaruh bagi pencapaian-pencapaian tujuan yang dikehendaki dan ditetapkan.

B. Faktor-faktor Kecerdasan Emosi

Perkembangan kecerdasan emosi dalam diri individu dipengaruhi oleh dua faktor, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal (Derviş, 2013). Faktor internal dalam individu adalah kemampuan individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi adalah lingkungan sekitar individu yang bisa memfasilitasi individu dan memberikan dukungan kepada individu untuk lebih mengembangkan potensi yang dimiliki.

Pendapat lain menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

1) Faktor Otak

La Doux mengungkapkan otak mempunyai bagian yang diberi nama amigdala yang berfungsi sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Di dalam otak, amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional. Jika bagian amigdala di otak mengalami kerusakan, maka akan ada ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa. Dengan kata lain, tanpa amigdala, individu akan kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala juga berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

2) Faktor Keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang

anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Jika orang tua tidak mampu atau salah dalam mengenalkan emosi, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

3) Faktor Sekolah

Dalam hal ini, lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena di lingkungan ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui beberapa cara, diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

4) Faktor Lingkungan dan Dukungan Sosial

Di sini, dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumenta, informasi dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

C. Komponen Kecerdasan Emosi

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi lima komponen penting (Masela, 2020) yaitu:

1) Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri adalah mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah orang yang handal bagi kehidupan mereka, karena memiliki perasaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya, atas pengambilan keputusan masalah pribadi. Kemampuan mengenali emosi diri juga merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap. Misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan, seperti memilih sekolah, sahabat, pekerjaan, sampai kepada pemilihan pasangan hidup.

2) Mengelola Emosi

Mengelola Emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagal keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung

melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain atau empati adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat. Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

5) Membina Hubungan

Membina hubungan yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain. Memperhatikan kelima komponen kecerdasan emosi diatas, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh manusia dalam rangka mencapai kesuksesan, baik dibidang akademis, karir maupun dalam kehidupan sosial.

BAB IV

STRATEGI OPTIMALISASI KECERDASAN EMOSI

Kesehatan mental dan kecerdasan anak dapat dibentuk sejak sebelum ia lahir. Bahkan beberapa riset menunjukkan, semakin baik ibu menjaga dan merawat diri selama hamil, maka akan semakin baik pula perkembangan otak janin. Tujuh puluh persen dari total sel saraf manusia selama hidupnya dibentuk justru ketika belum lahir. Otak janin berkembang sebanyak 250.000 sel saraf tiap menitnya. Tiap sel otak ini membentuk ribuan cabang-cabang kecil lagi untuk dapat menghubungkan antar sel saraf (Fitria, 2020). Dari paparan tersebut, maka terdapat beberapa upaya seorang ibu dalam menjaga dan merawat dirinya selama hamil, diantaranya :

1. **Hindari lingkungan yang berbahaya**
Kondisi ini harus diperhatikan oleh wanita bekerja, dikarenakan wanita bekerja lebih besar kemungkinan terpapar dengan kondisi lingkungan yang berbahaya, seperti polusi, radiasi yang berbahaya dan munculnya kemungkinan terpapar penyakit infeksi di tempat kerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi lingkungan yang berbahaya dapat mencemari plasenta.
2. **Olahraga dan makan sehat**
Sebaiknya ibu hamil melakukan olahraga ringan seperti renang dan jalan kaki. Hal ini akan memberi manfaat pada perkembangan otak janin. Selain olahraga, ibu hamil bisa melakukan diet seimbang agar otak janin dapat berkembang secara optimal.
3. **Tidak mengkonsumsi obat-obatan yang tidak perlu**
Ibu hamil sebaiknya menghindari mengkonsumsi obat-obatan yang tidak perlu dikonsumsi. Seringkali ibu hamil merasakan pusing dan membutuhkan obat penghilang sakit seperti paracetamol atau ibuprofen. Meski obat-obat tersebut aman dikonsumsi, namun sebaiknya ibu hamil menghindari obat-obatan selama hamil. Ibu hamil bisa memilih untuk mengkonsumsi makanan sehat dan beristirahat yang cukup agar kondisi tubuh tetap sehat.
4. **Tidak mengkonsumsi alkohol**
Konsumsi alkohol dalam kadar yang tinggi dapat menembus plasenta, sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi perkembangan otak janin.
5. **Tidak merokok maupun terpapar asap rokok**
Baik merokok maupun terpapar asap rokok dapat membatasi aliran darah ke otak janin yang sedang berkembang. Sehingga, sebaiknya ibu hamil tidak merokok maupun menghindari paparan asap rokok.
6. **Menjaga tekanan darah**
Ibu hamil diharuskan menjaga tekanan darah tidak tinggi, dikarenakan jika demikian, aliran darah kepada bayi melalui plasenta menjadi kurang efisien. Sehingga, ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi makanan yang dapat mengatur tekanan darah, seperti jus ubi bit dan teh hibiscus.

7. Mengonsumsi asam folat

Ibu hamil yang kekurangan asam folat, lebih memiliki kemungkinan untuk melahirkan anak dengan penyakit bawaan serius, hiperaktif dan juga masalah pertumbuhan anak lainnya.

8. Menghindari stres

Pentingnya menjaga kondisi kesehatan mental pada ibu hamil sangat penting. Ibu hamil yang stres berkepanjangan dapat menurunkan sistem imun bayi. Selain itu, tingginya level hormon stres dapat masuk ke dalam jaringan otak bayi di dalam rahim.

Setelah anak lahir, optimalisasi kecerdasan dilakukan sejak anak di usia dini. Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0 bulan hingga 6 tahun, atau kelompok anak yang berada dalam proses perkembangan. Pada dasarnya anak memiliki perkembangan nilai-nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni, meski tingkat perkembangannya berbeda. Pada usia prasekolah, anak sering merasa tidak dikalahkan dan siap menerima tantangan baru apa saja. Mereka mulai menunjukkan empati pada orang lain dan dapat berbicara mengenai perasaan mereka sendiri atau orang lain (Choriah, 2016).

Perkembangan yang dialami oleh seorang individu merupakan perubahan-perubahan yang dialami menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik yang menyangkut fisik maupun psikis. Perkembangan manusia tersebut meliputi perkembangan Fisik, Intelektual, Bahasa, Sosial & Emosional. Seorang anak akan berkembang dari waktu ke waktu. Proses perkembangan tersebut berlangsung secara cepat dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya. Dengan kata lain, jika dalam tahapan perkembangan sebelumnya terdapat hambatan yang tidak dapat diselesaikan oleh individu tersebut, maka perkembangan selanjutnya besar kemungkinan akan terhambat. Namun, tiap anak tidak sama persis pencapaiannya, ada yang benar-benar cepat berkembang ada pula yang membutuhkan waktu agak lama. Tidak semua individu mengalami perkembangan secara normal, banyak kendala/permasalahan di dalam perkembangannya yang di sebabkan oleh beberapa faktor. Perkembangan mereka sangat tergantung pada proses pelatihan, pola asuh dan pendidikan yang dilakukan sejak usia dini secara berkelanjutan hingga dewasa (Priyanti & Setyowati, 2017).

Orang tua memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif guna memotivasi anak agar dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan di era globalisasi. Contoh lingkungan yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak diantaranya adanya suasana yang penuh kasih sayang, mau menerima anak apa adanya, menghargai potensi anak, memberi rangsang-rangsang yang kaya untuk segala aspek perkembangan anak, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Disini orang tua mengambil peranan yang sangat penting dalam memupuk kecerdasan emosional anak usia dini. Menurut Fitriya (Khaironi, 2018) ada beberapa fase perkembangan pada anak, diantaranya:

1. Perkembangan Fisik

Proses perkembangan fisik terjadi secara teratur, dengan kata lain kemampuan keterampilan tertentu akan muncul dan menjadi tonggak bagi perkembangan

yang selanjutnya. Sebagai contoh, pada umumnya bayi belajar merangkak sebelum berjalan. Akan tetapi, hal ini harus disadari oleh orang tua bahwa tingkat kemampuan setiap anak berbeda. Beberapa anak ada yang mampu berjalan lebih cepat daripada anak seusianya, namun tidak sedikit pula anak yang perkembangannya lebih lama daripada anak yang lain. Seringkali orang tua khawatir dengan perkembangan keterampilan motorik anak. Terdapat dua jenis keterampilan motorik anak, diantaranya:

- a. Keterampilan motorik yang melibatkan otot-otot yang lebih besar termasuk lengan dan kaki
- b. Keterampilan motorik kasar meliputi, berjalan, berlari, keseimbangan dan koordinasi badan.
- c. Keterampilan motorik yang melibatkan otot kecil di jari, baik jari kaki maupun jari tangan.

2. Perkembangan Intelektual

Hingga saat ini, masyarakat masih menganggap bahwa IQ menjadi suatu tolak ukur kecerdasan dari seseorang, sehingga orang tua seringkali terobsesi seberapa besar tingkat kecerdasan anaknya jika dibandingkan anak lain yang seusia dengannya. Pola pikir tersebut lah yang akhirnya akan menggiring anak untuk memiliki orientasi hasil mengenai kecerdasan. Anak akan selalu fokus dengan seberapa besar tingkat kecerdasan yang dimiliki, tanpa melihat proses bagaimana usaha anak untuk menjadi cerdas. Orang tua perlu mengetahui bahwa perkembangan intelektual anak pada usia dini sangat berpotensi untuk menyerap berbagai macam hal baru. Oleh karena itu, orang tua dapat mengembangkan intelektualitas anak dengan berbagai macam cara, misal lewat musik, seni dan bahasa.

3. Perkembangan Bahasa

Sejak bayi, anak seringkali menunjukkan keinginannya dengan bahasa tubuh untuk memenuhi kebutuhannya. Namun, seringkali orang tua /orang dewasa tidak mengerti keinginan anak. Oleh karena itu, anak selalu berusaha agar orang dewasa memahami apa yang diinginkan. Secara garis besar ada dua keterampilan berbahasa, yaitu ketrampilan bahasa lisan dan ketrampilan bahasa tulis. Anak mulai belajar bahasa lisan sejak lahir dan belajar bahasa tulis sejak usia 15 bulan dengan tahapan memegang pensil warna sebagai sarana untuk menggambar.

4. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial merupakan proses kemampuan belajar individu dalam berinteraksi dengan lingkungan. Di dalam perkembangan sosial, anak dituntut untuk memiliki kemampuan yang sesuai dengan tuntutan sosial di mana mereka berada. Dengan kata lain, perkembangan sosial merupakan suatu proses dimana anak berperilaku sesuai dengan norma maupun aturan dalam lingkungan kehidupan. Perilaku yang ditunjukkan oleh seorang anak dalam lingkungan sosialnya sangat dipengaruhi oleh kondisi emosinya. Lebih lanjut dikatakan bahwa perkembangan sosioemosional meliputi perkembangan dalam hal emosi,

kepribadian, dan hubungan interpersonal. Pada tahap awal masa kanak-kanak, perkembangan sosial emosional berkisar tentang proses sosialisasi, yaitu proses ketika anak mempelajari nilai-nilai dan perilaku yang diterima dari masyarakat

Perkembangan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh seorang individu membutuhkan adanya rangsangan sedari dini mungkin. Anak usia dini memiliki kemampuan dalam mengoptimalkan kecerdasan emosional mereka meskipun mereka masih pada tahapan perkembangan yang didominasi keegoisentrisme mereka yang tinggi. Anak usia dini merupakan masa *golden age*, dimana pada masa ini potensi emas yang dimiliki anak akan berkembang sangat baik ketika sering adanya stimulasi (dirangsang) dan pelatihan.

Untuk mengoptimalkan kecerdasan emosi anak, hal yang biasa dilakukan oleh orang tua yaitu melatih kemampuan anak ketika interaksi dengan anak-anak lainnya. Dikarenakan kecerdasan emosi merupakan kemampuan anak untuk mengendalikan dirinya, berkomunikasi, beradaptasi terhadap lingkungannya, mengenal siapa dirinya, maka penting bagi orang tua untuk melatih kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan. Bagi anak yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan menjadi lebih kompeten untuk mengatasi masalah kehidupannya. Oleh karena itu, kesuksesan dalam hidup akan mudah diraih oleh seseorang jika dia memiliki kecerdasan emosional dan intelektual. Tumbuhnya kecerdasan emosional pada anak dapat dikembangkan melalui lima wilayah kecerdasan emosi, yaitu Kemampuan mengenali emosi diri, Kemampuan mengelola emosi, Kemampuan memotivasi diri, Kemampuan mengenali emosi orang lain dan Kemampuan membina hubungan. Untuk mengoptimalkan lima wilayah tersebut, langkah pertama, Orang tua mengembangkan kasih sayang, cara mengajarkan sikap, bagaimana mengembangkan empati, bagaimana mengajarkan kejujuran dan berpikir realistis. Selain itu, cara agar kecerdasan emosi anak meningkat adalah dengan mengajarkannya bermain. Melalui bermain anak dapat meningkatkan kecerdasan emosinya dengan cara mengenalkan bermacam perasaan, mengenalkan perubahan perasaan, membuat pertimbangan, menumbuhkan kepercayaan diri.

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada anak, diantaranya:

1. Optimalisasi Kecerdasan Emosi dengan Kesenian

Menurut Newcomb (dalam Hidayah, 2020) permainan musik dapat digunakan untuk melatih anak dalam mengembangkan kecerdasan emosi yang dimiliki. Dalam hal ini, permainan alat musik yang dapat digunakan untuk melatih kecerdasan emosional pada anak yaitu alat musik perkusi (alat musik yang dipukul) karena anak dapat mengekspresikannya emosinya dengan cara memukul alat musik tersebut sesuai perasaannya. Melalui permainan ini, anak akan lebih tertarik untuk melakukan proses pembelajaran. Bermain musik memiliki beberapa manfaat, tidak hanya untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak, namun bisa juga sebagai alat terapi untuk anak berkebutuhan khusus (ABK) yang mengalami gangguan emosional. Manfaat lain yang bisa didapatkan dengan bermain musik diantaranya:

- a. Mengoptimalkan perkembangan kecerdasan emosional
- b. Meningkatkan beberapa kecerdasan dalam diri anak (Kecerdasan Majemuk)
- c. Membentuk dan meningkatkan *bonding* (ikatan batin) orang tua dan anak
- d. Membentuk keterampilan sosial dan emosional pada anak
- e. Meningkatkan fokus anak terhadap tugas-tugas perkembangan dan kemampuan bicara
- f. Meningkatkan kontrol terhadap tingkah laku impulsif sekaligus mengembangkan kemampuan motorik
- g. Menjadi jembatan antara kreativitas dan kesenangan.

Selain musik, cara meningkatkan kecerdasan emosi adalah melalui kemampuan gerak tari. Menurut Denisson (dalam (Hidayah, 2020) faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan otak selain faktor internal seperti genetik, faktor eksternal seperti gizi seimbang, interaksi dan seni adalah gerakan. Dengan melakukan latihan gerak tari dapat membantu perkembangan fisik anak, dan jika latihan tari tersebut dilakukan bersama teman, maka diharapkan dapat kemampuan anak dalam berinteraksi dengan oranglain, mengembangkan kemampuan dasar dalam bersosialisasi, mengendalikan emosi dan juga meningkatkan kemampuan berpikir. Ungkapan rasa dalam tari berkaitan dengan emosi seseorang, sehingga jika anak usia dini berlatih sebuah gerakan dalam tari berarti ia telah memiliki pengalaman dalam berlatih mengendalikan emosi yang mana hal ini berkaitan dengan kecerdasan emosional.

Kegiatan kesenian lain yang dapat menumbuhkan kecerdasan emosional yaitu melalui permainan tradisional. Menurut Iswinarti dan Wardani (dalam Hidayah, 2020), manfaat yang diperoleh dari permainan tradisional antara lain:

- a. Kemampuan kreatif anak akan lebih berkembang, dikarenakan permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh pemainnya.
- b. Permainan tradisional ini dapat digunakan sebagai media terapi bagi anak, dengan cara berteriak, tertawa dan bergerak. Sehingga, anak dapat melepaskan emosinya dengan bebas
- c. Permainan tradisional dapat mengembangkan kecerdasan majemuk

Pola asuh yang tepat untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak adalah pola asuh otoritatif, dimana pola asuh otoritatif adalah gaya asuh orang tua yang seimbang dalam membatasi dan memberikan kebebasan pada anak. Dengan kata lain, orang tua memberi kesempatan kepada anak untuk mengembangkan semua potensi yang dimiliki, namun di sisi lain orang tua tetap mengarahkan anak dan juga memberikan hukuman jika anak berbuat salah. Dalam pola asuh ini juga orang tua memberikan kebebasan kepada anak untuk mengutarakan pendapatnya, sehingga anak dapat mengarahkan dan memotivasi diri mereka sendiri, bertanggung jawab dan memiliki rasa ingin tahu.

Kecerdasan emosional pada anak akan terbentuk dan berkembang ketika masa sekolah, hal ini dikarenakan anak sudah mulai bersosialisasi dengan banyak orang, maka dari itu selain peran orangtua sebagai pendidik di dalam keluarga juga perlunya peran dari guru untuk dapat mengontrol perkembangan anak ketika di sekolah terutama tentang mengontrol emosi anak. Dikarenakan

melatih kecerdasan emosional pada anak juga sekaligus berperan dalam pendidikan karakter anak. Pendidikan karakter menurut Licklona (dalam Hidayah, 2020) merupakan upaya yang sungguh-sungguh untuk membantu seseorang memahami, peduli dan bertingkah laku dengan landasan nilai-nilai etis. Sehingga, dengan kata lain jika seorang individu berhasil mengembangkan kecerdasan emosi secara optimal, maka individu tersebut akan berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

2. Optimalisasi Kecerdasan Emosi dengan Metode Bercerita

Salah satu metode yang dipakai untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada anak adalah bercerita. Cerita yang dibawakan guru secara lisan harus menarik dan mengundang perhatian anak. Jika tidak menarik, maka akan ada kemungkinan anak menjadi tidak fokus dengan cerita. Metode bercerita (Hidayah, 2020) merupakan salah satu kegiatan yang digunakan dalam pembelajaran anak usia dini yaitu dengan membacakan sebuah cerita, baik secara lisan atau bacaan (*reading story*). Metode bercerita ini sangat efektif jika diterapkan pada anak usia dini, karena hal ini dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan pesan atau edukasi dalam cerita yang mampu merangsang kecerdasan emosionalnya sejak dini. Manfaat bercerita juga dapat menghilangkan kejenuhan ketika berada dalam proses belajar. Selain itu, dengan bercerita, anak akan dapat lebih berimajinasi dan dapat membentuk kreativitas yang lebih.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa metode bercerita adalah penyampaian cerita dengan cara bertutur lisan yang dapat mengembangkan kecerdasan emosi anak lebih optimal (Choriah, 2016)

3. Optimalisasi Kecerdasan Emosi dengan Musik *Feeling Band*

Menurut Newcomb (Priyanti & Setyowati, 2017) permainan *feeling band* atau band perasaan adalah permainan membunyikan instrumen musik sesuai dengan ekspresi perasaan. Dalam permainan ini guru berperan sebagai konduktor. Guru dapat meminta anak untuk membunyikan alat musiknya dengan ekspresi marah, sedih, gembira dan lain sebagainya. Anak-anak dapat mencoba memahami perasaan itu terlebih dahulu sebelum mengekspresikannya melalui alat musik yang dipengangnya. Dengan kata lain, permainan memukul alat musik akan membantu anak untuk melakukan katarsis (meluapkan emosi), dengan menyadari perasaannya sendiri-sendiri dan bersenang-senang. Selain kataris, manfaat *feeling band* adalah membantu anak dalam menyadari perasaannya sendiri dan belajar mengekspresikannya, membantu anak untuk bersenang-senang dan anak dapat mengekspresikan perasaannya seperti rasa “marah”, “sedih”, “senang” dan “takut” dengan memukul-mukul alat musik tersebut sesuai dengan perasaannya.

BAB V

PENELITIAN TERKAIT KECERDASAN EMOSI

1. Kesadaran Mahasiswa Terhadap Diet Plastik

Penelitian ini dilakukan peneliti di tahun 2020 dan mengambil subjek yang berada di lokasi Kota Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 546 mahasiswa yang sedang melanjutkan pendidikan sarjana dengan rentang usia 17 – 25 tahun. Penelitian ini mengambil salah satu komponen kecerdasan emosi, yaitu Kesadaran Diri. Latar belakang dilakukan penelitian ini adalah maraknya kerusakan lingkungan, bahkan Indonesia dinobatkan sebagai negara penyumbang sampah plastik kelaut terbesar nomor dua di dunia (Setiawan & Fithrah, 2019). Berdasarkan data Asosiasi Industri Plastik Indonesia (INAPLAS) dan Badan Pusat Statistik (BPS), sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton/ tahun dimana sebanyak 3,2 juta ton merupakan sampah plastik yang dibuang ke laut. Selain itu, kantong plastik yang terbuang ke lingkungan sebanyak 10 miliar lembar per tahun atau sebanyak 85.000 ton kantong plastik (Sartika, 2019). Kemudian, di penghujung tahun 2019, diperkirakan Indonesia akan menghasilkan sampah sebanyak 67 ton, dimana jumlah tersebut meningkat bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Permana, 2019). Dari beberapa gambaran peristiwa tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena pemakaian plastik di Indonesia sudah sangat mengkhawatirkan. Yogyakarta sendiri sebagai salah satu kota di Indonesia menghasilkan sampah sebanyak 257 ton/hari dan 20% diantaranya adalah sampah plastik (Razak, 2018).

Dalam penelitian ini akan dibahas salah satu komponen kecerdasan emosi yaitu Kesadaran Diri. Terdapat tiga kecakapan utama dari variabel Kesadaran Diri (Warastri, 2021), diantaranya:

a. Pengetahuan tingkat kognitif

Secara kognitif, individu menyadari emosi diri yang dirasakan dan mengapa emosi tersebut muncul. Individu juga menyadari kaitan antara perasaan mereka dengan apa yang mereka pikirkan. Selain itu, individu juga sangat memahami bahwa apa yang mereka rasakan akan mempengaruhi kinerjanya dan kesadaran yang mereka miliki menjadi pedoman mereka dalam bertingkah laku sehari-hari

b. Pengakuan diri yang akurat

Individu sangat memahami apa yang menjadi kekuatan maupun kelemahannya. Individu juga selalu menyempatkan diri untuk melakukan evaluasi diri dengan cara merenung, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk memberikan *feedback* atas perilaku yang dilakukan. Individu juga senantiasa menampilkan sikap humoris, mampu melihat dirinya dari perspektif yang luas dan senantiasa melakukan pengembangan diri.

c. Kepercayaan diri

Di tahap ini, individu mampu menyuarakan pendapatnya meski berbeda dengan orang lain dan juga bersedia berkorban demi kebenaran. Individu juga menampilkan sikap tegas dan mampu membuat keputusan yang baik meski dalam keadaan tidak pasti.

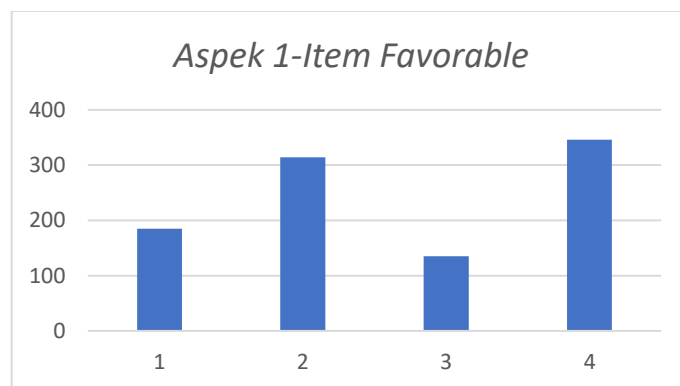
Dalam penelitian ini,peneliti merancang alat ukur kesadaran diri berisi 29 item yang meliputi tiga aspek di atas. Alat ukur ini dimodifikasi oleh peneliti dan memiliki reliabilitas 0.907 yang berarti sangat valid dan layak untuk mengukur kesadaran diri seseorang terhadap diet plastik. Alat ukur yang disusun digunakan sebagai bahan analisa kuantitatif, sedangkan untuk analisa kualitatif dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara kepada 34 mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta.

Pengambilan data yang dilakukan selama bulan Agustus 2020 hingga Oktober 2020, mendapatkan 546 subjek yang memberikan kontribusi dalam mengisi Angket Kesadaran Diri Terhadap Diet Plastik yang sudah dimodifikasi oleh peneliti. Selanjutnya, berdasarkan survey yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa jumlah terbanyak masuk dalam kategori sedang atau memiliki kesadaran diri terhadap diet plastik yang cukup baik. Lebih tepatnya ada 468 mahasiswa yang masuk dalam kategori kesadaran diri yang cukup baik. Artinya sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta memahami bahwa lingkungan di sekitarnya sudah tidak baik dan memahami pentingnya menjaga lingkungan dari sampah plastik. Sedangkan dari sisa subjek yang diteliti, diperoleh data bahwa mereka memiliki kesadaran yang tinggi akan lingkungan dan sangat memahami mengenai konsep diet plastik. Subjek yang berada di tingkat ini seringkali memberikan contoh dalam perilakunya untuk menjaga lingkungan seperti tidak membuang sampah sembarangan, meminimalisir penggunaan plastik dalam kehidupan sehari-hari dan sering mengedukasi atau mengingatkan orang-orang yang ada di lingkungannya.

Dari tiga kecakapan utama ini berikut akan dipaparkan hasil penelitian di setiap masing-masing kecakapan.

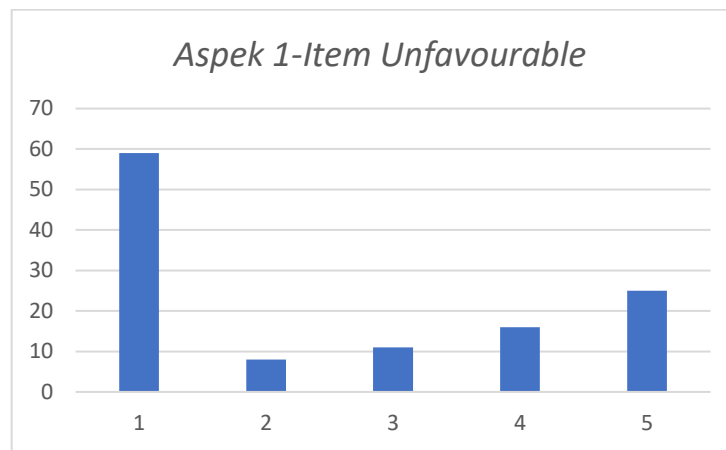
a. Pengetahuan Tingkat Kognitif

Dari aspek ini dapat diperoleh grafik di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 1 Favourable

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa item ke 4 adalah item yang paling tinggi skornya dibandingkan item *favourable* lain di aspek 1, adapun item ini berisi tentang perasaan bersalah responden ketika membuang sampah tidak pada tempatnya. Ada 71 orang responden laki-laki dan 275 responden perempuan yang memberikan skor 4. Sehingga bisa dikatakan bahwa 63.3% responden mempunyai kesadaran untuk tidak membuang sampah sembarangan. Perilaku membuang sampah tidak pada tempatnya menyebabkan adanya perasaan bersalah pada responden.

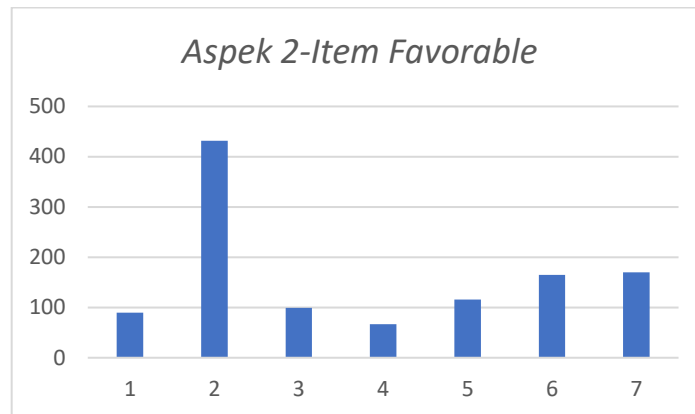


Gambar 2. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 1 Unfavourable

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa item pertama merupakan item yang paling tinggi skornya dibandingkan item *unfavourable* lain di aspek 1, adapun item ini berisi tentang perilaku membuang sampah saat tidak menemukan tempat sampah. Ada 2 responden laki-laki dan 6 orang responden perempuan yang mengaku tetap membuang sampah meskipun tidak pada tempatnya. Hal tersebut menunjukkan hanya sebesar 1,4% responden yang mengabaikan perilaku membuang sampah pada tempatnya. Perilaku membuang sampah tersebut juga berkaitan dengan adanya banyak sampah plastik di lingkungan. Selanjutnya, berdasarkan survey terdapat 314 responden terdiri dari 67 responden laki-laki dan 247 responden perempuan yang sudah menyadari akan bahaya dari plastik terhadap lingkungan. Hal itu berarti sekitar 57,5% responden sudah memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai plastik yang dapat merusak lingkungan.

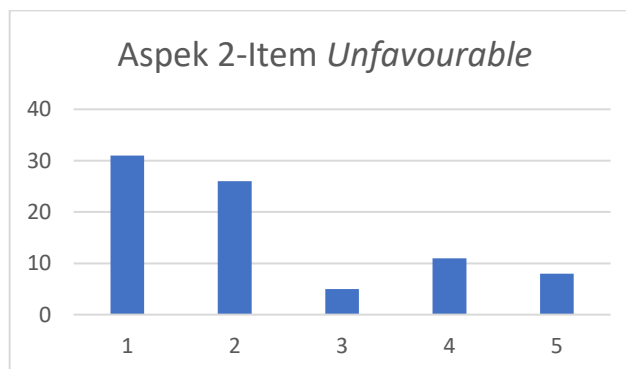
b. Pengakuan Diri yang Akurat

Dari aspek ini dapat diperoleh grafik di bawah ini



Gambar 3. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 2 Favourable

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa item ke 2 adalah item yang paling tinggi skornya dibandingkan item *favourable* lain di aspek 2, adapun item ini berisi tentang kebijakan penggunaan plastik. Berdasarkan survey sebanyak 92 reponden laki-laki dan 340 responden perempuan, atau sekitar 79,1% responden menyatakan persetujuannya pada gagasan pemerintah untuk mengurangi penggunaan plastik dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dalam item no 13 yang mensurvey tentang pengetahuan responden mengenai konsep reduce, ternyata hanya sebesar 0,9 % yang tidak memahami hal tersebut. Sehingga bisa dikatakan bahwa hampir 90% responden cukup memahami mengenai konsep *reduce* dalam mengurangi sampah plastik.

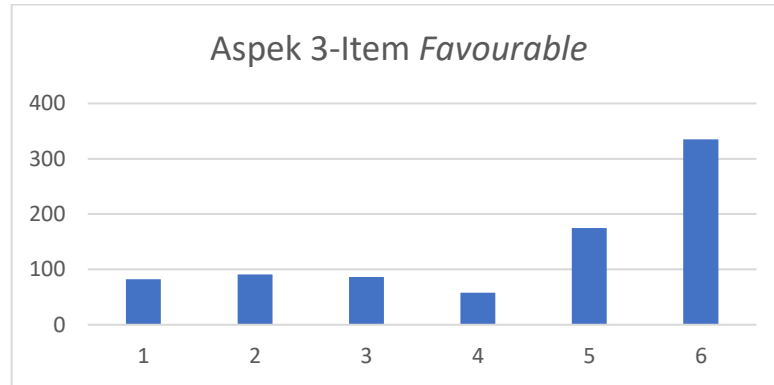


Gambar 4. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 2 UnFavourable

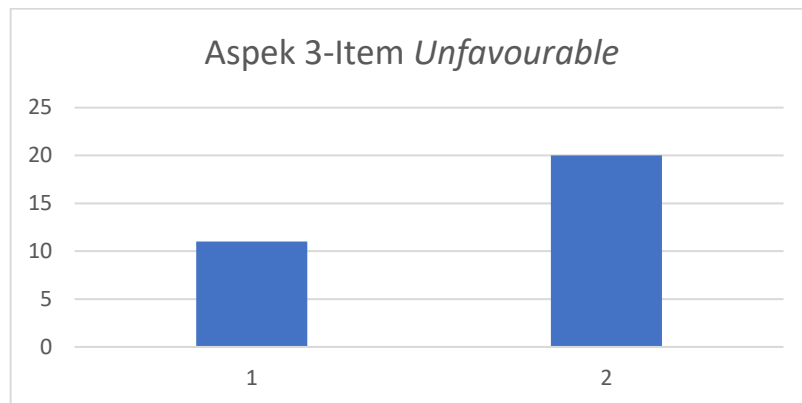
Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa item ketiga merupakan item yang paling tinggi skornya dibandingkan item *unfavourable* lain di aspek 2, adapun item ini berisi tentang mensurvey tentang pengetahuan responden mengenai konsep reduce, ternyata hanya sebesar 0,9 % yang tidak memahami hal tersebut. Sehingga bisa dikatakan bahwa hampir 90% responden cukup memahami mengenai konsep *reduce* dalam mengurangi sampah plastik.

c. Kepercayaan Diri

Dari aspek ini dapat diperoleh grafik di bawah ini



Gambar 5. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 3 Favourable



Gambar 6. Grafik Hasil Olah Data Angket Aspek 3 Unfavourable

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa item ke 6 adalah item yang paling tinggi skornya dibandingkan item *favourable* lain di aspek 3, adapun item ini berisi tentang dukungan terhadap pemerintah dalam upaya sosialisasi gerakan diet plastik. Dari grafik ini diperoleh sebanyak 75 laki-laki dan 260 perempuan atau sebanyak 429 reposnden (78,57%) mendukung pemerintah dalam upaya sosialisasi/kampanye diet plastik. Banyak responden juga mengaku bahwa mereka tetap ikut melakukan kampanye diet plastik meskipun masih banyak juga orang yang tidak memperdulikan.

Secara keseluruhan dari beberapa grafik yang sudah dipaparkan bisa disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta pada dasarnya memahami pentingnya menjaga lingkungan, mereka menyadari kondisi bumi yang sudah semakin parah akibat dari masyarakat yang tidak bisa menjaga lingkungan, selain itu mereka memahami bahaya apa yang dapat ditimbulkan akibat pemakaian plastik yang berlebihan. Namun demikian, meski mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai diet plastik, akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari mereka kesulitan dalam menerapkan konsep diet plastik

tersebut. Sebagai contoh, saat ini sudah banyak dijual kantung belanja yang tidak berbahan plastik. Sebagian besar mahasiswa umumnya memiliki kantung belanja tersebut, namun mereka mengaku seringkali lupa membawa tas tersebut untuk berbelanja. Selain karena lupa, mereka juga merasa repot karena harus membawa tas belanja. Kemudian, contoh lain, meski mereka mengingat bahwa ketika membeli makanan sebaiknya tidak menggunakan wadah plastik, namun mereka seringkali tidak mengaplikasikannya dikarenakan lupa dan mereka kerepotan dalam membawa wadah makanan berbahan non plastik. Salah satu alat makan plastik yang masih mereka gunakan adalah sedotan. Contoh terakhir, maraknya penggunaan sedotan sekali pakai, meskipun kebanyakan mahasiswa sudah seringkali membeli peralatan makan termasuk sedotan yang terbuat dari logam.

Pemerintah seringkali melakukan gerakan sosialisasi dan kampanye diet plastik kepada masyarakat. Kemudian, pemerintah juga telah menerbitkan aturan penggunaan kantung belanja berbahan plastik berbayar. Diharapkan dengan adanya kebijakan ini, masyarakat akan semakin rajin dalam membawa kantung belanja berbahan non plastik. Kebijakan ini telah diterapkan di hampir seluruh supermarket di Indonesia. Kegiatan kampanye bertujuan untuk merubah perilaku masyarakat dan berakar dari isu-isu sosial yang ada di masyarakat. Perubahan perilaku akan terjadi jika seseorang mendapatkan keuntungan jika dia mengubah perilakunya dari yang selama ini telah dilakukan (perilaku lamanya).

Yates dalam David and Barbara menyatakan bahwa terjadi proses kognitif untuk meningkatkan kesadaran diri dengan tujuan merubah suatu perilaku. Kesadaran diri jika ditinjau dari sudut pandang psikologi dapat dikategorikan ke dalam kecerdasan emosi. Dengan kata lain, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mampu memiliki kesadaran diri yang lebih baik dan kepedulian akan lingkungan yang tinggi. .

Dari pengolahan data yang didapat baik secara kuantitatif dan kualitatif bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana di Yogyakarta mereka telah mendapatkan pengetahuan yang baik mengenai pentingnya menjaga lingkungan dan bahaya yang ditimbulkan oleh sampah plastik. Namun, dari salah satu aspek kecerdasan emosi yang disampaikan, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa meski sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang diet plastik, namun mereka masih memiliki motivasi diri yang kurang untuk menerapkan prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pelatihan Kecerdasan Emosi untuk Menurunkan Intensi *Bullying*

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di tahun 2019 dan memiliki bentuk eksperimen. Di mana subjek yang memiliki kecenderungan berperilaku *bullying* akan diberikan pelatihan kecerdasan emosi (Warastri, 2018). Proses pelatihan ini akan berjalan sebanyak 5 kali pertemuan di mana di awal dan diakhir pertemuan, subjek akan diukur tingkat intensi *bullying* yang dimiliki dengan skala ukur *bullying* yang sudah disusun oleh peneliti. Pengukuran *bullying* di awal dan di akhir pelatihan dilakukan dengan maksud agar dapat diketahui seberapa besar efektivitas pelatihan kecerdasan emosi ini dalam

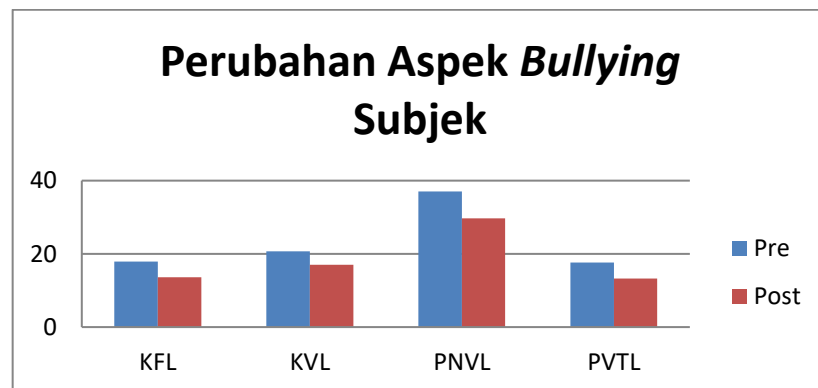
menurunkan tingkat intensi *bullying* pada mahasiswa. Kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk membantu subjek untuk lebih mampu dalam menjalin relasi dengan orang lain.

Terdapat bukti bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi rendah maka cenderung melakukan perilaku *bullying*, dan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi menunjukkan perilaku *bullying* rendah. Hal ini dikarenakan kurangnya kecerdasan emosi dapat mempengaruhi proses berpikir dalam memutuskan suatu tindakan benar atau salah (Nugraha et al., 2019).

Perubahan tingkat intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian dapat dilihat dari skala *bullying* dimana hasil dari skala tersebut dikategorikan melalui norma alat ukur. Jika skor yang didapat subjek semakin besar atau tinggi maka akan semakin tinggi pula intensi perilaku *bullying* yang mungkin mereka lakukan pada orang lain. Dengan kata lain subjek tersebut kurang mampu untuk bisa berhubungan atau menjalin relasi sosial dengan orang lain. Akan tetapi, jika skor yang didapat subjek penelitian semakin kecil atau rendah maka akan semakin rendah pula intensi perilaku *bullying* yang mungkin akan mereka lakukan pada orang lain. Artinya subjek tersebut mampu untuk berhubungan atau menjalin relasi sosial dengan orang lain.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa telah terjadi penurunan intensi perilaku *bullying* yang dimiliki oleh subjek penelitian setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor *posttest* pada subjek jika dibandingkan dengan skor dalam *pretest*. Dengan perubahan skor ini artinya pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam menurunkan intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian.

Di bawah ini dibahas mengenai perubahan aspek *bullying* pada subjek penelitian setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi:



Gambar 7. Perubahan Aspek *Bullying* Subjek

Keterangan:

- KFL : Kontak Fisik Langsung
- KVL : Kontak Verbal Langsung
- PNVL : Perilaku Non Verbal Langsung
- PNVTL : Perilaku Non Verbal Tidak Langsung

Jika dilihat secara keseluruhan maka terdapat perubahan yang cukup signifikan dari tiap aspek *bullying* pada subjek penelitian. Maka bisa dikatakan data ini semakin memperjelas bahwa Pelatihan Kecerdasan Emosi terbukti efektif untuk menurunkan intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian.

Dengan menurunnya perilaku *bullying* yang subjek tunjukkan, maka secara otomatis akan muncul perilaku sosial dalam diri subjek. Dikarenakan dalam kecerdasan emosi sendiri ada komponen untuk menampilkan sikap empati kepada orang lain. Melalui pelatihan kecerdasan emosi, subjek akan dilatih untuk bisa mengenali emosi orang lain, mengontrol emosi diri dan menampilkan sikap empati kepada orang lain (Hanana, 2019).

3. Pelatihan Kecerdasan Emosi untuk Meningkatkan Motivasi Berorganisasi

Penelitian ini dilakukan peneliti di tahun 2020 dan memiliki bentuk eksperimen. Di mana subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kecenderungan motivasi berorganisasi yang rendah (Warastri, 2020). Proses pelatihan ini akan berjalan sebanyak 5 kali pertemuan di mana di awal dan diakhir pertemuan, subjek akan diukur tingkat motivasi berorganisasi dengan skala ukur motivasi yang sudah disusun oleh peneliti. Pengukuran motivasi di awal dan di akhir pelatihan dilakukan dengan maksud agar dapat diketahui seberapa besar efektivitas pelatihan kecerdasan emosi ini dalam meningkatkan motivasi berorganisasi mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa pelatihan kecerdasan emosi dapat meningkatkan motivasi berorganisasi pada mahasiswa. Hasil ini diperoleh dari adanya peningkatan skor *posttest* pada subjek jika dibandingkan dengan skor dalam *pretest*. Dengan perubahan skor ini artinya pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam meningkatkan motivasi diri pada subjek penelitian.

Mahasiswa sebagai agen perubahan yang mampu menentukan nasib suatu bangsa dan negara diharapkan memiliki pengetahuan yang luas dan mempunyai kemampuan (skill), visi, karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat pada umumnya. Aktif dalam organisasi adalah bentuk kontribusi mahasiswa sebagai agen perubahan. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh jika seorang mahasiswa aktif dalam berorganisasi, diantaranya adalah mampu mengatur diri untuk mencapai tujuan, menambah pengetahuan dan wawasan, timbulnya kerjasama, mengembangkan kemampuan *public speaking*, melatih jiwa kepemimpinan, membentuk *emotional intelligent*, belajar membagi waktu dll.

Meski banyak manfaat yang bisa dicapai jika mengikuti organisasi, namun seringkali mahasiswa kurang menyadari akan pentingnya berorganisasi, sehingga banyak mahasiswa yang memiliki motivasi diri rendah untuk mengikuti organisasi. Bahkan tidak sedikit yang sudah mengikuti organisasi namun tingkat keaktifannya rendah.

Fenomena yang ditemukan peneliti berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa mahasiswa, alasan mereka tidak aktif meski sudah bergabung dengan organisasi adalah karena kesibukan kuliah, berbenturan dengan aktifitas lain dll. Aktivitas yang padat menimbulkan rasa lelah dalam diri, sehingga akhirnya tingkat keaktifan mereka dalam berorganisasi menjadi berkurang. Hal ini bisa dilihat dari ketidak hadirannya dalam rapat rutin organisasi,

kurang memberikan kontribusi dalam setiap kegiatan organisasi, tidak bisa dihubungi jika membicarakan masalah organisasi, tidak menaruh atensi dengan kegiatan organisasi yang dihadiri, kurang bertanggung jawab dalam melakukan pekerjaan organisasi dll.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki masalah dalam motivasi diri untuk aktif dalam berorganisasi.

Meski manfaat yang didapatkan dari kegiatan berorganisasi sangat banyak, namun seringkali mahasiswa merasa kurang termotivasi untuk aktif berorganisasi. Salah satu pelatihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan motivasi berorganisasi adalah dengan Pelatihan Kecerdasan Emosi. Hal ini dikarenakan dalam komponen kecerdasan emosi, terdapat aspek motivasi diri. sehingga diharapkan melalui pelatihan ini, mahasiswa akan lebih aktif dalam berorganisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Askar. (2006). Potensi Dan Kekuatan Keerdasan Pada Manusia (IQ, EQ, SQ) Dan Kaitannya Dengan Wahyu. *Jurnal Hunafa*.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*. <https://doi.org/10.29210/02379jppi0005>
- Chorihah, Z. (2016). MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL MELALUI METODE BERCEKITA PADA KELOMPOK A DI PAUD VIVEVI CERIA SERANG-BANTEN. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan PAUD*, 3(1), 71–80.
- Derviř, B. (2013). Emotional Intelligence Daniel Goleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Fitria, P. (2020). 10 Cara Agar Bayi Cerdas Sejak di Dalam Kandungan, Bumil Perlu Tahu. <https://id.theasianparent.com/agar-bayi-cerdas-sejak-dalam-kandungan>
- Goleman, D. (1997). Teori Kecerdasan Emosional (emotional Intelligence). *Goleman, D. (1997). Teori Kecerdasan Emosi*.
- Hanana, N. F. (2019). Pengaruh Self-Esteem dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prosocial. *TAZKIYA: Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11011>
- Hidayah, N. C. (2020). Menumbuhkan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Dini Melalui Kesenian. *Jurnal Pelita PAUD*.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Kresnoadi. (2021). *Sejarah Revolusi Industri 4.0 dan Apa itu Era Society 5.0?* Ruangguru.Com. <https://www.ruangguru.com/blog/revolusi-industri-4.0>
- Latifah, 'Ainiyatul. (2018). KECERDASAN SANTRI TUNANETRA DALAM MENGHAFAL AL QUR'AN (Studi Kasus pada Santri Tunanetra di Pondok Pesantren Tarbiyatul Qur'an Al Mannan Kauman Tulungagung). *Skripsi*.
- Masela, M. S. (2020). PENGARUH ANTARA KONSEP DIRI DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA. *PSIKOVIDYA*. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.149>
- Musfiroh, T. (2015). MULTIPLE INTELLIGENCES dan Implikasinya dalam

Pendidikan. *Teaching Education*. Kecerdasan Emosional, Metode Bercerita, Anak Usia 4-5 Tahun.

Ningsih, M. (2018). PENGARUH PERKEMBANGAN REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DALAM DUNIA TEKNOLOGI DI INDONESIA. *Fakultas Komputer UMITRA*.

Nugraha, A. B., Dharmayana, I. W., & Sinthia, R. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN PERILAKU BULLYING. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.
<https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.79-90>

Permana, E. (2019). Indonesia hasilkan 67 juta ton sampah pada tahun 2019. In *Www.Aa.Com.Tr*.

Prasetyo, B., & Trisyanti, D. (2019). Prosiding SEMATEKSOS 3 “Strategi Pembangunan Nasional Menghadapi Revolusi Industri 4.0” REVOLUSI INDUSTRI 4.0 dan Tantangan Perubahan Sosial. *Revolusi Industri 4.0 Dan Tantangan Perubahan Sosial*.

Priyanti, L., & Setyowati, N. (2017). Optimalisasi kecerdasan emosi melalui musik feeling band pada anak usia dini. *E-Journal.Unipma.Ac.Id*.

Qureshi, Z., & Mason, K. (2015). Cyberbullying: The impact on trainee doctors. *Clinical Teacher*. <https://doi.org/10.1111/tct.12401>

Raharjo, A. T. (2010). Hubungan Antara Multiple Intelligence Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 10 Malang. *Jurnal Psikologi*.

Rais, N. S. R., Dien, M. M. J., & Dien, A. Y. (2018). Kemajuan Teknologi Informasi Berdampak Pada Generalisasi Unsur Sosial Budaya Bagi Generasi Milenial. *Jurnal Mozaik*.

Razak, A. (2018). 20% Sampah di Jogja Berupa plastik, Warga Diminta Gunakan Botol Minum Isi Ulang. *Harianjogja.Com*.
<https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2018/08/02/510/931440/20-sampah-di-jogja-berupa-plastik-warga-diminta-gunakan-botol-minum-isi-ulang>

Sam, N. A. (2017). Rhenald Kasali" Disrupsi Akan Semakin Kuat. *Kompas*.

Sartika, R. (2019). Hari Perduli Sampah Nasional: 5 Fakta Ancaman Nyata Sampah di Indonesia. *Kompas.Com*.
<https://sains.kompas.com/read/2019/02/21/150200523/hari-peduli-sampah-nasional--5-fakta-ancaman-nyata-sampah-di-indonesia?page=all>

- Setiawan, B., & Fithrah, D. S. (2019). KAMPANYE GERAKAN INDONESIA DIET KANTONG PLASTIK DALAM MEMBENTUK PERSEPSI MASYARAKAT BANDUNG. *Jurnal Manajemen Komunikasi*. <https://doi.org/10.24198/jmk.v2i2.12909>
- Warastri, A. (2018). The effectiveness of emotional intelligence training to reduce an intention of bullying behaviour on 'aisyah Yogyakarta universitas students. *Jurnal LP3M*.
- Warastri, A. (2020). *Pelatihan Kecerdasan Emosi Untuk Meningkatkan Motivasi Berorganisasi Pada Mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Warastri, A. (2021). *Kesadaran Diri Mahasiswa Terhadap Diet Plastik di Yogyakarta*.



Biodata Penulis.

Penulis lahir di Bogor, 14 April 1988. Ketertarikannya dengan permasalahan kecerdasan emosi sudah dimulai sejak kuliah. Lulusan S1 dan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Islam Bandung. Permasalahan mengenai kecerdasan emosi, sering ditemui berdasarkan pengalamannya di dunia Industri dan Organisasi.

Sejak tahun 2010, penulis sering terlibat dalam kegiatan recruitment maupun promosi jabatan karyawan yang berasal dari Instansi milik Pemerintah maupun Swasta. Riset yang dilakukan dengan topik kecerdasan emosi, beberapa kali mendapat hibah penelitian dari pemerintah. Sebagai wujud kontribusi penulis dalam dunia pendidikan di Indonesia, saat ini penulis menekuni profesinya sebagai Psikolog Klinis dan mengabdikan diri sebagai dosen tetap di Prodi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta sejak 2015 hingga saat ini.

Kecerdasan Emosi

Strategi Untuk Mencapai Kesuksesan

Society 5.0 adalah konsep di mana masyarakat itu harus memanusiakan manusia dengan teknologi. Di erasociety 5.0, kita bisa memanfaatkan dan hidup berdampingan dengan teknologi itu sendiri. Di era in, manusia dituntut harus bisa hidup berkembang sesuai dengan tuntutan zaman, namun tidak melepas sisi kemanusiaannya itu sendiri.

Buku ini akan menjelaskan mengenai konsep Kecerdasan Emosi. Kecerdasan emosi sendiri bukanlah suatu konsep yang baru, namun tampaknya optimalisasi perkembangannya masih belum terasah sejak usia dini. Kecerdasan emosi merupakan salah satu jenis kecerdasan dimana manusia dituntut untuk bisa memahami dirinya sendiri dan lingkungan sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kecerdasan emosi muncul sebagai konsep yang berupaya mematahkan konsep lama tentang kecerdasan yaitu, kecerdasan hanyalah suatu kemampuan yang tertulis di atas kertas dan hanya bisa diukur secara kuantitatif.

Buku ini diharapkan akan membantu para orang tua dan guru untuk melihat dan memahami bahwa setiap anak berkembang dengan potensi dan tingkat kecerdasan yang berbeda. Oleh karena itu di buku ini pula akan dijelaskan bagaimana peran orang tua dan sekolah dalam membangun dan mengembangkan kecerdasan emosi pada anak, sehingga nantinya anak akan mampu memiliki softskill yang baik ketika berinteraksi dengan masyarakat luas.



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

ISBN 978-602-0739-89-2

