



KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA ANGGOTA ORGANISASI TINGKAT FAKULTAS PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

Delianti¹, Halimah Tussa'diah², Elfrianto³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Surel: deliati@umsu.ac.id, halimaht@umsu.ac.id, elfrianto@umsu.ac.id

Abstract: Emotional Intelligence of Student Organizational Members at the Faculty of Counseling Guidance Study Program. Throughout The Span Of Life Lived, From Birth To Death, Humans Need Other People. Various Kinds Of Ways In The Process Of Interaction Will Be Found Throughout Human Life. One Individual To Another, One Environment To Another Will Have A Different Way Of Interacting. Students' Social Skills Tend To Decrease Because They Only Communicate With A Few Friends. Some Students Feel Bored, Tired, Stressed, Scared And Relaxed Which Causes Them To Experience Difficulties In Completing Coursework, Difficulty Focusing When Paying Attention To Lecturers Teaching, Decreased Motivation In Doing Coursework. Universities Have An Academic Responsibility To Prepare Students To Face The Realities Of A Productive And Valuable Life. The Learning Process In Tertiary Institutions Is An Important Journey That Students Need To Go Through. The Research Design Used In This Research Is Qualitative Research. The Qualitative Research Design Was Chosen Because It Is Natural And Presented As It Is Without Elements Of Manipulation Or Special Treatment Of The Research Object. Emotional Intelligence Is A Strong Impulse That Directs Humans To Do Something. Each Emotion Can Direct A Different Action. Humans Have Two Sources Of Thinking, Namely Emotion And Reason. Emotions Take Action On Impulses Before Reason Has A Chance To Take Control Of The Situation.

Key Words: Student Emotional Intelligence Counseling Study Organization

Abstrak: Kecerdasan Emosional Mahasiswa Anggota Organisasi Tingkat Fakultas Program Studi Bimbingan Konseling. Sepanjang rentang kehidupan yang dijalani, dari lahir hingga tutup usia manusia membutuhkan orang lain. Berbagai macam cara dalam proses interaksi akan banyak ditemui sepanjang manusia menjalani kehidupannya. Satu pribadi dengan pribadi lainnya, satu lingkungan dengan lingkungan lainnya akan memiliki cara yang berbeda dalam berinteraksi. Kemampuan bersosialisasi mahasiswa cenderung menurun selama karena hanya berkomunikasi dengan sedikit teman. Sebagian mahasiswa merasa bosan, lelah, stres, takut dan santai yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas kuliah, sulit fokus saat memperhatikan dosen mengajar, turunnya motivasi dalam mengerjakan tugas kuliah. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab akademik untuk menyiapkan mahasiswa menghadapi realitas kehidupan yang produktif dan berharga. Proses pembelajaran di perguruan tinggi merupakan perjalanan penting yang perlu dilalui mahasiswa. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Rancangan penelitian kualitatif dipilih karena bersifat alami dan ditampilkan sebagaimana adanya tanpa unsur manipulasi atau perlakuan khusus terhadap objek penelitian. Kecerdasan Emosional sebuah impuls kuat yang mengarahkan manusia untuk melakukan suatu hal. Masing-masing emosi dapat mengarahkan aksi yang berbeda. Manusia memiliki dua suber berpikir, yaitu emosi dan rasio. Emosi mengambil alih aksi terhadap impuls sebelum rasio berkesempatan untuk mengendalikan situasi.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional Mahasiswa Organisasi Studi Bimbingan Konseling

PENDAHULUAN

Manusia makhluk sosial yang dapat berinteraksi satu sama lain. Sepanjang

rentang kehidupan yang dijalani, dari lahir hingga tutup usia manusia membutuhkan orang lain. Bermacam-macam cara dalam

proses interaksi akan banyak ditemui sepanjang manusia menjalani kehidupannya. Satu pribadi dengan pribadi lainnya, satu lingkungan dengan lingkungan lainnya akan memiliki cara yang berbeda dalam berinteraksi. (Monalisa. 2016).

Kemampuan bersosialisasi mahasiswa cenderung menurun selama karena hanya berkomunikasi dengan sedikit teman. Sebagian mahasiswa merasa bosan, lelah, stres, takut dan santai yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas kuliah, sulit fokus saat memperhatikan dosen mengajar, turunnya motivasi dalam mengerjakan tugas kuliah. (Raudana. 2021).

Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab akademik untuk menyiapkan mahasiswa menghadapi realitas kehidupan yang produktif dan berharga. Proses pembelajaran di perguruan tinggi merupakan perjalanan penting yang perlu dilalui mahasiswa. Tinto & Pusser (dalam York, Gibson & Rankin, 2015) menyatakan bahwa "the definition of success other than to imply that without learning there is no success and, at a minimum, success implies successful learning in the classroom". Definisi sukses menyiratkan bahwa tanpa belajar tidak akan ada keberhasilan dan setidaknya sukses itu berarti keberhasilan pembelajaran saat di kelas. Dengan demikian, mahasiswa dikatakan berhasil apabila dirinya mampu mencapai prestasi belajar yang baik. (Edwindha. 2017).

Perkuliahannya merupakan suatu masa yang penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut seorang mahasiswa mampu menentukan sikap dan pilihan, juga mahasiswa merupakan elit masyarakat yang memiliki ciri intelektual yang lebih kompleks dibandingkan dengan kelompok usia mereka yang bukan mahasiswa, ataupun kelompok usia diatas atau dibawah mereka. Adapun ciri intelektualitas tersebut adalah kemampuan mereka untuk menghadapi, mencari, dan memahami cara pemecahan berbagai masalah secara lebih sistematis. (Basri. 2019).

Atas beberapa fenomena diatas dapat dikatakan bahwa ada masalah yang terkait dengan budaya organisasi. Menurut Tolmats & Reino (2006) bahwa perusahaan sebagai organisasi merupakan fenomena sosial yang

terstruktur akibat dari interaksi antar individu dengan karakteristik dan subjektivitas emosi yang berbeda beda. Karyawan yang belum sepenuhnya memahami dan menyesuaikan diri, akan mengalami hambatan dan tantangan dalam mengembangkan nilai-nilai budaya perusahaan yang dikembangkan oleh Zeitz. et. al (1997). Sependapat dengan Martinus & Terblanche (2003), budaya organisasi memiliki konsekuensi terhadap perilaku karyawan dan mempengaruhi kinerja karyawan. (Intan 2021).

Menjadi mahasiswa merupakan suatu langkah menuju gelar sarjana, yang diperoleh dengan menyelesaikan studi di sebuah perguruan tinggi dan membuat suatu karya ilmiah yang disebut skripsi (Lukman, 2007). Skripsi merupakan tugas akhir yang umumnya ditempuh pada semester ke-8, diluar ketentuan masa studi minimum 7 semester dan maksimum 12 semester (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia, Nomor 73 Tahun 2009). (Teuku. 2017).

Kecerdasan emosional (EQ) sendiri memiliki pengertian yaitu kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional (EQ) merupakan salah satu jenis kecerdasan yang dimiliki oleh manusia (Tridhonanto, 2010). Purnamasari et al. (2013) mengatakan kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan mengenali, memahami perasaan diri dan orang lain (empati). Kemampuan memotivasi diri. Kemampuan mengelola emosi baik diri sendiri maupun hubungan dengan orang lain dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain (social skill) yang sangat dibutuhkan setiap individu untuk meraih kesuksesan. Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (EQ) adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dimiliki serta mampu membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional juga merupakan gabungan dari semua kemampuan emosional untuk menghadapi seluruh aspek kehidupan. (Andy. 2019).

Pemerintah Indonesia telah berperan aktif dalam melakukan berbagai inovasi dalam

bidang pendidikan. Inovasi tersebut tertera dalam visi, misi dan tujuan Pendidikan Nasional 2025 pada Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Bab. III No. 3 Tahun 2013 yaitu menghasilkan insan Indonesia cerdas dan kompetitif. Insan Indonesia cerdas yang dimaksudkan yaitu cerdas spiritual, cerdas emosional, cerdas sosial, cerdas intelektual dan cerdas kinestetik. Kemudian insan kompetitif yang dimaksud yaitu memiliki kepribadian unggul, bersemangat juang, mandiri, pantang menyerah, inovatif, produktif dan sebagainya. UU Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 menjelaskan tujuan pendidikan tinggi mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa. (Fadil. 2019).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan atau mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain, dan menggunakannya secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan, serta mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang produktif. (Ratri. 2018).

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang 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. Hal ini sesuai dengan pendapat Ary Ginanjar Agustian (2001:44) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, dan koneksi dan pengaruh yang manusiawi. (Ulya. 2018).

Dari hasil test IQ, kebanyakan orang yang memiliki IQ tinggi menunjukkan kinerja buruk dalam pekerjaan, sementara yang ber-IQ sedang, justru sangat berprestasi. Kemampuan akademik, nilai rapor, predikat kelulusan

pendidikan tinggi tidak bisa menjadi tolok ukur seberapa baik kinerja seseorang sesudah bekerja atau seberapa tinggi sukses yang akan dicapai. Saat ini perusahaan-perusahaan raksasa dunia sudah menyadari akan hal ini. Mereka menyimpulkan bahwa inti kemampuan pribadi dan sosial yang merupakan kunci utama keberhasilan seseorang, adalah kecerdasan emosi (Agustian, 2001: 56).

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini antara lain adalah Empati; Mengungkapkan dan memahami perasaan; Mengendalikan amarah; Kemandirian; Kemampuan menyesuaikan diri; Disukai; Kemampuan memecahkan masalah antarpribadi; Ketekunan; Kesetiakawanan; Keramahan; dan Sikap hormat. Wiperman (2007: 6) mendefinisikan tentang daerah EQ yaitu hubungan-hubungan personal dan interpersonal dimana daerah ini bertanggungjawab atas harga diri, kesadaran diri, sensitifitas sosial, dan adaptasi sosial. Kemudian Goleman (2002: 512), mengemukakan bahwa:

“kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensinya (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and is expression) melalui keterampilan kedisiplinan diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial”.

Kemudian Hariwijaya (2005: 120), mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan mengelola suatu komunitas. Cooper dan Sawaf (2002: xv), juga mendefinisikan Kecerdasan Emosional sebagaimana dibawah ini :

“Emotional Intelligence is the ability to sense, understand, and effectively,

apply the power and acument of emotions as asource of humand energy, information, conection, and influence. (Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan serta kecerdasan emosi sebagai sebuah sumber energi manusia, informasi, hubungan, dan pengaruh)”.

Salovie dan Mayer sebagaimana yang dikutip oleh Shapiro (2003: 8) mula-mula mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi 19 baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”.

Menurut Mark Davis (dalam Sapihro 2005:5) mengemukakan tentang “kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, mengatur, dan menggunakan emosi secara efektif dalam kehidupan”. Hal ini sejalan yang dikemukakan oleh John Mayer (1993) “kecerdasan emosional bertujuan untuk menerangkan kualitas-kualitas atau aspek-aspek dari emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan seseorang, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, serta sikap hormat”.

Selanjutnya Goleman (1999:63) mengemukakan tentang kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengandalkan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan (kesadaran diri), mengatur suasana hati (pengaturan diri) dan menjaga agar bebas dari stress, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Munzert (Yusuf, 2010: 82) mengartikan kecerdasan sebagai sikap intelektual mencakup kecepatan memberikan jawaban, penyelesaian, dan kemampuan menyelesaikan masalah, sebagai suatu kapasitas umum dari individu untuk bertindak, berpikir rasional dan berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Dapat diartikan pula bahwa kecerdasan atau intelligensi adalah

kemampuan untuk menguasai, mengontrol emosi diri.

Cooper (Kantjono, 2000 : 13) menegaskan bahwa emosi kita seperti halnya atau lebih daripada tubuh dan pikiran, berisi riwayat kita, semua yang kita alami, pemahaman kita yang mendalam dan hubungan dalam hidup kita. Emosi meliputi perasaan tentang siapa kita dan memasuki kita dalam wujud energi. Energi inilah sumber utama pengaruh dan kekuasaan. Emosi tersusun dari energi yang harus mengalir dalam diri, menggerakkan dan mempengaruhi setiap aspek hidup. Apabila kita meningkatkan kecerdasan emosional berarti kita mengubah wujud energi ini dan selanjutnya energi ini mengubah apa yang kita alami dalam kerja, hidup dan pergaulan.

Salovey (Makmun, 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.

Secara etimologis bimbingan dan konseling, terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (Terjemahan dari kata ”guidance”). Dan “konseling” (diadopsi dari kata “counseling”). Dalam praktik, bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan kegiatan yang tidak terpisahkan. Keduanya merupakan bagian integral (Tohirin, 2007:15).

Menurut schertezter dan stone (dalam mu’awanah dan hidayah 2009:53) menyatakan bahwa bimbingan adalah memberikan batasan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan secara individu yang bertujuan agar individu dapat memahami diri dan dunianya. Bimbingan digunakan untuk membantu siswa agar mengerti tentang dirinya sendiri dan dunianya bagaimana siswa bisa mengenali kemampuan yang dimiliki dan mengenali lingkungan sekitar mereka. Siswa yang bisa mengenali kemampuan dirinya dan mengenali lingkungan sekitar mereka akan mudah untuk menjalani semua permasalahan yang di hadapi siswa.

Menurut Surya (dalam Tohirin, 2007:17) menyatakan bahwa bimbingan

adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik laki-laki atau perempuan yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang (individu) dari setiap usia untuk menolongnya mengembangkan kegiatan – kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandanngnya sendiri, memikul bebannya sendiri.

Menurut Miller (dalam Tohirin, 2007:17) menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah, keluarga dan masyarakat. Bimbingan di sekolah Hamalik menyatakan (dalam Tohirin, 2011:20) menyatakan bahwa bimbingan di sekolah merupakan aspek program pendidikan yang berkenaan dengan bantuan terhadap para siswa agar dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya dan merencanakan masa depannya sesuai dengan minat, kemampuan, dan kebutuhan sosialnya.

Menurut Winkel (dalam Sutirna, 2013:15) konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Menurut Montersen (dalam Tohirin, 2011:15) konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya. Dalam pengertian ini dijelaskan bahwa konseling pertemuan antara konselor dengan konseli dimana konselor membantu konseli untuk memecahkan masalah dengan membantu untuk mencari jalan keluar masalah yang dihadapi.

Konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien (siswa) yang berusaha memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri. (Tohirin, 2011:23). pengertian ini menunjukkan bahwa konseling merupakan suatu situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien dimana konselor berusaha membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi klien (siswa) berdasarkan pertimbangan

bersamasama, tetapi penentuan pemecahan masalah dilakukan oleh klien sendiri. Artinya bukan konselor yang memecahkan masalah klien.

Menurut Jones (dalam Sutirna, 2013: 25) menyatakan Bimbingan itu merupakan bantuan kepada individu dalam membuat suatu pilihan yang cerdas atau tepat dalam penyesuaian kehidupan mereka. Tujuan yang sangat mendasar dari bimbingan menurut Jones adalah mengembangkan setiap individu untuk mencapai batas yang optimal, yaitu dapat memecahkan permasalahannya sendiri dan membuat keputusan yang sesuai dengan keadaan dirinya sendiri.

Menurut Robbins (dalam Budihardjo, 2014:17), mengemukakan bahwa organisasi sebagai kumpulan entitas sosial yang secara sadar terkoordinasi dalam batasan-batasan yang relatif jelas serta bersama-sama dalam batas waktu tertentu dan terus menerus untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Scott (dalam Budihardjo, 2014:18), organisasi dipandang sebagai kumpulan manusia yang memiliki kepentingan bersama demi kelangsungan hidup organisasi sebab itu mereka melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan bersama dalam organisasi dan membentuk suatu struktur informal. Sedangkan menurut Hasibuan (2015:5), organisasi adalah suatu sistem perserikatan formal dari dua orang atau lebih yang bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa organisasi merupakan kumpulan orang-orang yang mempunyai kepentingan bersama untuk mencapai suatu sasaran dalam sistem dan bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu dan dalam batas waktu yang telah ditentukan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Rancangan penelitian kualitatif dipilih karena bersifat alami dan ditampilkan sebagaimana adanya tanpa unsur manipulasi atau perlakuan khusus terhadap objek penelitian. Sukmadinata (2010: 94) menyatakan bahwa “penelitian kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peristiwa-peristiwa sebagaimana

terjadi secara alami yang mempunyai dua tujuan utama, yaitu pertama, menggambarkan dan mengungkapkan (to describe and explore) dan kedua, menggambarkan dan menjelaskan (to describe and explain)". Peneliti menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan analisis pendekatan induktif yang pengumpulan datanya sebagai sumber langsung dengan instrumen kunci peneliti sendiri.

HASIL PENELITIAN

1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional sebuah impuls kuat yang mengarahkan manusia untuk melakukan suatu hal. Masing-masing emosi dapat mengarahkan aksi yang berbeda. Manusia memiliki dua suber berpikir, yaitu emosi dan rasio. Emosi mengambil alih aksi terhadap impuls sebelum rasio berkesempatan untuk mengendalikan situasi.

Emotional Intelligence (EQ) adalah kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain serta menggunakan emosi tersebut sebagai penuntun pikiran dan Tindakan kita. IQ hanya berpengaruh sebesar 20% terhadap kesuksesan seseorang, 80% sisanya ada pada keberuntungan, lingkungan, dan juga EQ. Terdapat lima komponen emotional intelligence :

1. Self awareness, berkaitan dengan bagaimana cara mengetahui emosi diri
2. Self regulation, berkaitan dengan bagaimana cara mengendalikan emosi
3. Self motivation, berkaitan dengan bagaimana cara menyalurkan emosi
4. Empati, berkaitan dengan cara memahami perasaan, kebutuhan, kemauan, dan perhatian orang lain
5. Relationship management, berkaitan dengan cara kita dalam mengontrol emosi orang lain, mengorganisasikan suatu kelompok, dan menegosiasikan solusi.

2. Kecerdasan Emosional Konseling

Kecerdasan emosional atau emotional intelligence merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan

akademik. Berdasarkan pengamatan, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun karena orang tersebut kurang memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ini semakin perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan dalam pengembangannya karena mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan yang semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap kehidupan emosional individu. Berikut akan dijelaskan indikator kecerdasan emosional.

a. Indikator Kecerdasan Emosional

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional, memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama kecerdasan, yang menjadi indicator kecerdasan emosional, yaitu:

b. Mengenali emosi sendiri

Adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya. Aspek ini berupa mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

c. Kemampuan mengelola emosi

Adalah kemampuan individu untuk menangani, mengelola dan menyeimbangkan emosi sehingga berdampak positif bagi diri sendiri dan orang lain. Aspek ini berupa kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan karena akibat dari gagalnya ketrampilan emosional dasar.

d. Optimisme

Adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, mampu berpikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya. Menata emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan yang berkaitan memberi perhatian, memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi. Orang-orang yang memiliki ketrampilan dalam memotivasi diri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apa pun yang mereka kerjakan.

e. Empati

Adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran, dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut. Mampu merasakan yang dirasakan orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Empati merupakan ketrampilan bergaul, dimana orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apaapa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen.

f. Ketrampilan sosial

Adalah kemampuan individu untuk membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal secara efektif. Ketrampilan sosial merupakan ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam ketrampilan ini kan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang

mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang-bintang pergaulan.

Dari kelima aspek dalam kecerdasan emosional, dapat dilihat bahwa setiap kita memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dari dalam diri sendiri sampai orang lain. Akan tetapi kemampuan orang berbeda-beda dalam wilayah ini, beberapa orang mungkin terampil menangani kecemasan orang lain, tetapi agak kerepotan meredam kemarahan diri sendiri. Dari perbedaan kemampuan setiap orang, kekurangan-kekurangan dalam ketrampilan emosional dapat diperbaiki sampai tingkat yang tinggi.

SIMPULAN

Kecerdasan emosional secara general mengacu pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi diri sendiri, serta emosi orang lain. Kecerdasan emosional ini juga mencakup beberapa keterampilan, yaitu memanfaatkan emosi itu dan menerapkannya dalam memecahkan masalah, mengelola emosi, yang mencakup mengatur emosi sendiri dan membantu orang lain melakukan hal yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *ESQ Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: Arga.
- Andy Ardian, Sugeng Purwanto, Deden Saepul Alfarisi. (2019). Hubungan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 7. No 2.
- Ary Ginanjar Agustian. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ)*. Jakarta: Arya.
- Basri, Fauzi Aldina. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Riset (JSR)*. Vol 9. No 03.
- Budihardjo, M. (2014). *Panduan Praktis Menyusun SOP*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

- Cooper, Robert K & Ayman Sawaf. (2002). *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi. Terjemahan Alek Tri Kanjtono Widodo*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Davis Mark. (2005). *Bagaimana Menemukan Kecerdasan Anda yang Sebenarnya*, Jakarta: Mitra Media.
- Edwindha Prafitra Nugraheni, Mungin Eddy Wibowo & Ali Murtadho. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar: Analisis Mediasi Adaptabilitas Karir pada Prestasi Belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 6. No 2.
- Fadil Maisseptian, Erna Dewita. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 01. No 13.
- Goleman, Daniel, (1999). *Working With Emotional Inteligence Bloomsbury Publishing*, London.
- Goleman, Daniel. (2002). *Working With Emotional Intelligence Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi. Terjemahan Alek Tri Kanjtono Widodo*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hariwijaya. (2005). *Tes Kecerdasan Emosional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasibuan, Malayu S.P, (2015). *Manajemen Dasar, Pengertian, dan Masalah, Edisi Revisi*, Bumi Aksara: Jakarta.
- Intan Burjusari Septi Agita Pardede, Sutarto Wijono. (2021). Kecerdasan Emosi Dengan Budaya Organisasi Pada Karyawan di Tripilar Betonmas Group Salatiga. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. Vol 12. No 03.
- Kantjono, A.T. (2000). *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta : Gramedia
- Lukman, H. (2007). *Sarjana Kebut Skripsi*. Jakarta Selatan: Transmedia.
- Makmun, M. (2006). *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak Jakarta*: PT. Al Kautsar.
- Martins, E.C. & Terblanche, F. (2003). Building organizational culture that stimulates creativity and innovation. *European Journal of Innovation Management*, Vol. 6, No. 1
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). "The Intelligence of Emotional Intelligence". *Intelligence*. 17. (4)
- Monalisa, , Daharnis , Syahniar. (2016). Kontribusi Kecerdasan Emosional Dan Persepsi Sosial Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, Vol 2. No2.
- Mu'awanah, Elfi dan Rifa Hidayah. (2009). *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purnamasari, A. D., Nurseto, F., & Tarigan, H. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar keterampilan dasar sepakbola siswa. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(3).
- Ratri Candra Hastari. (2018). Analisis Kesulitan Penyelesaian Soal Matematika Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Mahasiswa Di Kabupaten Tulungagung. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*. Vol. 2, No. 2.
- Raudana Aziah Nuha, Yoseph Pedhu. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *JURNAL PSIKO-EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*. Vol. 19. No 2.
- Shapiro, Lawrence E. (2003). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak. Terjemahan Alek Tri Kanjtono Widodo*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sukmadinata. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Sutirna, (2013). *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*. ANDI OFFSET. Yogyakarta.
- Teuku Rijalul Fikry, Maya Khairani. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol 1 No 2*.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tolmats E. and A. Reino (2006) "Interconnections of emotional intelligence and organizational culture: based on the example of two business sectors in Estonia". *In National and international aspects of organizational culture, 121–146. Tartu: Tartu University Press*.
- Tridhonanto, A. (2010). *Meraih sukses dengan kecerdasan emosional*. Elex Media Komputindo.
- Ulya Illahi , Neviyarni S , Azrul Said , Zadrian Ardi. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. (2018). *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. Vol. 3 No. 2.
- Wipperman, Jean. (2007). *Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Terjemahan Winianto. Jakarta: Pustaka Raya
- York, Travis T., Gibson, Charles, & Rankin, Susan. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research & Evaluation Journal*. 20 (5).
- Yusuf,S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Zeitz, G., Johanneson, R., & Ritchie, J.E.Jr. (1997). Employees survey measuring total quality management practices and culture. *Group and Organization Management*. 22(4), 414- 444.