

KECERDASAN EMOSIONAL DAN KEMAMPUAN BERINTERAKSI DENGAN LINGKUNGAN

Yoel Sumarno, M. Th. dan Desa Natanandayani, S.PAK

PENDAHULUAN

Prof. Dr. Singgih D. Gunarsa, masa remaja memiliki beberapa tahap yaitu: anak(usia 12), remaja dini(usia 13-14), remaja madya(15), remaja lanjut(17-18), dewasa(21).¹ Dari penggolongan ini, penulis menyimpulkan bahwa usia siswa SMU termasuk usia remaja madya dan remaja remaja lanjut.

Kebanyakan remaja senang bergaul, baik dengan teman sejenis, maupun dengan lawan jenis. Keinginan bergaul terjadi sejalan dengan perkembangan sosial remaja yang harus banyak menyesuaikan diri dan mencari pengalaman. Namun pada kenyataannya beberapa dari mereka kurang memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka sehingga memiliki kesulitan dalam bergaul. Salah satu contoh adalah masalah yang penulis temukan pada siswa SMU seperti perselisihan karena perbedaan, perlawanan terhadap beberapa guru yang mengajar mereka dikarenakan mereka tidak mau menerima hukuman yang diberikan guru akibat kesalahan mereka sendiri, dan perkelahian antar siswa hanya karena memperebutkan popularitas di sekolah tempat mereka berada. Memang pergaulan mutlak sangat perlu dan sangat menguntungkan perkembangan anak. Pergaulan menuntut lebih banyak belajar; belajar menyesuaikan diri, belajar dari pengalaman orang lain.

Banyak siswa ingin menjadi orang-orang yang berhasil dan memiliki masa depan yang cemerlang, tetapi pada akhirnya

¹Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bpk Gunung Mulia, Jakarta 1986), 203.

sebagian dari mereka mengalami kegagalan karena mereka kurang bisa diterima di dalam masyarakat dan belum bisa bersosialisasi dengan baik dalam pergaulannya

Menurut Bandura dan Walters tokoh interaksionis, proses sosialisasi terjadi baik langsung maupun tidak langsung pada anak dalam interaksinya dengan lingkungan sosial.² Meluasnya lingkungan sosial remaja menyebabkan remaja memperoleh pengaruh di luar pengawasan orang tua.

Interaksi sosial adalah bentuk umum dari proses sosial. Berinteraksi merupakan syarat utama terjadinya aktivitas-aktivitas sosial. Interaksi sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang-orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia. Apabila dua orang bertemu, interaksi sosial dimulai pada saat itu. Mereka saling menegur, berjabat tangan, saling berbicara atau bahkan mungkin berkelahi. Aktivitas-aktivitas itu merupakan bentuk interaksi sosial.

Meskipun berinteraksi dengan lingkungan sosial merupakan semacam tuntutan alami dari manusia, namun perlu tetap pada batas-batas yang patut. Aturan permainan dalam berinteraksi harus tetap menuntut norma dan etika yang berlaku. Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, para remaja harus mampu memilih kawan bergaul. Dengan memilih kawan bergaul yang baik akan menolong remaja mengembangkan keinginan dan tujuan yang lebih positif untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Adapun lingkungan sosial tempat para remaja berinteraksi pada umumnya dan mempengaruhi perkembangan para remaja adalah: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan

²Singgih D. Gunarsa, *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*, (BPK Gunung Mulia, Jakarta 2002), 34.

masyarakat. Alkitab juga menyinggung tentang hal pergaulan yang tertulis di dalam 1 Korintus 15:33. “*Janganlah kamu sesat, pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik*”.³ Biasanya remaja akan mendapat keuntungan bila memilih teman bergaul yang sama minatnya, sama cita-citanya, sama jalan hidupnya, atau sealiran dalam keyakinan sehingga melalui pergaulan yang baik itu, remaja akan memiliki kebiasaan yang baik. Dan melalui kebiasaan yang baik itu remaja dapat menerapkannya di dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.⁴

Interaksi terdiri dari 2 bentuk, yaitu dapat berupa kerja sama dan persaingan yang dapat menyebabkan pertentangan bahkan pertikaian. Namun tidak semua persaingan dapat menyebabkan pertentangan dan pertikaian. Orang yang memiliki kecerdasan emosional mampu bersaing secara sehat tanpa menimbulkan pertentangan dan pertikaian, karena ia mampu berinteraksi dengan baik. Dari 2 bentuk interaksi ini kita tahu bahwa interaksi dapat berupa hal yang positif seperti :kerja sama, persaingan yang sehat. Namun dapat juga berbentuk hal yang negatif seperti : pertentangan atau pertikaian.

Kita tahu bahwa masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang majemuk yang memiliki banyak sekali perbedaan antara satu dengan yang lainnya baik budaya, kepribadian, sifat, kebiasaan, atau bahkan pola pikir. Melihat hal ini penulis berpendapat bahwa tidak menutup kemungkinan kalau hal-hal ini dapat menyebabkan masalah interaksi berupa pertentangan atau pertikaian di dalam interaksi sosial masyarakat. Salah satu contohnya adalah terjadinya pertentangan antara siswa satu dengan siswa yang lainnya yang merupakan proses sosial dimana individu atau kelompok berusaha untuk memenuhi tujuannya dengan jalan menantang pihak lawan yang disertai ancaman

³Alkitab, (Jakarta, Lembaga Alkitab Indonesia, 2006), 214.

⁴E.H:Tambunan, *Remaja Sahabat Kita*, (Bandung, Indonesia Publishing House, 1981), 137.

atau kekerasan akibatnya terjadilah perkelahian yang mengarah kepada interaksi yang negatif.

Dari latar belakang inilah penulis ingin mengadakan penelitian tentang bagaimana cara berinteraksi yang baik supaya interaksi yang negatif dapat dicegah dan interaksi yang positif dapat ditingkatkan sesuai dengan Mazmur Daud yang mengatakan "*Sungguh alangkah baiknya dan indahnya, apabila saudara-saudara diam bersama dengan rukun*"⁵(Mazmur 133:1). Orang yang memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial adalah orang yang mampu menciptakan kerukunan di tengah-tengah lingkungan sosialnya.

Siswa SMU adalah termasuk anggota masyarakat yang memiliki kehidupan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Siswa SMU adalah kelompok masyarakat yang tergolong masih remaja. Dalam masa ini mereka masih mengalami perubahan fisik dan emosi yang dramatis. Oleh karena tubuh dan keperibadian mereka sedang mengalami perubahan ini, maka Siswa SMU biasanya mengalami krisis harga diri. Sehingga mereka berkeinginan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Stanley Hall mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidak seimbangan, sehingga remaja mudah terkena pengaruh lingkungan. Remaja diombang ambingkan oleh munculnya : (1) Kekecewaan dan penderitaan, (2) meningkatnya konflik, (3) impian dan khayalan, (4) pacaran dan percintaan, (5) keterasingan dan kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.⁶ Kebanyakan siswa SMU bersusah payah menghindari perasaan tidak enak sebagai orang asing dengan menyesuaikan pendapat orang banyak. Karena kebingungan ini, tidak

⁵Alkitab, Op. Cit, 671.

⁶Singgih Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, (BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1986), 205.

jarang para siswa SMU ini memiliki kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan sosialnya dan kejadian ini menandakan bahwa sejumlah siswa SMU kurang memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Melihat kenyataan ini para siswa kelas XI perlu meningkatkan kecerdasan emosional mereka seperti memahami dan mengetahui perasaan yang merisaukan, mengendalikan dorongan hati dan berempati.⁷ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr. Daniel Golleman dari Amerika, bapak management modern mengatakan bahwa keberhasilan dipengaruhi oleh 20% IQ (*Intellectual Quotient*), dan 80% EQ (*Emotional Quotient*) serta SQ (*Spiritual Quotient*).⁸ Menurut Travis dan Jead, sekitar 90 persen orang yang mampu meraih keberhasilan adalah mereka yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.⁹ Kebanyakan orang berhasil membangun usaha, bukanlah para juara di sekolah, tetapi yang temannya banyak, yang sewaktu sekolah banyak berorganisasi, pandai bergaul, dan ketika dia membangun usaha, mampu membangun jaringan distribusi, jaringan pemasaran karena kepandaiannya bergaul atau bersosialisasi dengan lingkungan sosial.

Orang yang jenius atau pandai otaknya bukanlah jaminan bahwa mereka mampu membangun usaha dan mendapatkan pinjaman modal dari bank, tetapi yang mampu 'berbicara', pandai melobi, pandai bergaul dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Mereka adalah orang-orang yang belajar banyak tentang hidup dengan menghadapi ketidaknyamanan mereka, mereka juga orang yang tidak lepas dari kesalahan mereka namun yang membuat mereka berbeda dari yang lain adalah mereka terus berlatih, dan memperbaiki kesalahan mereka.

⁷John Gottman, *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional*, (Jakarta, Gramedia, 2001), 110.

⁸Jarot Wijanarko, *Anak Cerdas Berakhlak*, (Serpong, PT Happy Holy Kids, 2002), 10.

⁹Travis dan Jead, *Menerapkan EQ*, (Jogjakrta, Think, 2007), 110.

Masalah kecerdasan emosional yang rendah di kalangan siswa SMU di dalam kehidupan sehari-hari seperti: seorang remaja yang tinggal di sebuah kos yang memiliki peraturan bahwa setiap kamar harus bersih, namun remaja tersebut tidak terima dengan peraturan yang sudah ditetapkan itu dikarenakan ia biasa dengan kamarnya yang berantakan, padahal penghuni kos yang lain juga menjalankan peraturan yang telah ditetapkan itu. Malahan ia tersinggung dengan peraturan tersebut dan ia tetap dengan kamar kosnya yang berantakan. Berdasarkan cerita ini penulis melihat dua masalah yaitu pertama, siswa SMU ini memiliki masalah dengan kecerdasan emosionalnya karena ia merasa tersinggung dengan peraturan yang dibuat oleh pemilik kost karena bertentangan dengan kebiasaannya sehari-hari yang berantakan, tanpa memikirkan segi positif dari peraturan yang telah dibuat. Hal ini mengindikasikan bahwa ia memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Kedua, jika kita melihat, siswa ini memiliki reaksi yang berbeda sendiri dari penghuni kos yang lainnya yang menerima peraturan yang telah ditetapkan tersebut ini menunjukkan siswa SMU ini memiliki masalah dalam interaksinya dengan pemilik kos karena ia tidak menerima peraturan tersebut inilah yang disebut interaksi yang negatif yaitu pertentangan.

Dari masalah ini penulis dapat melihat kecenderungan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah kurang memiliki kemampuan berinteraksi yang baik dengan lingkungan sosialnya. Dari beberapa masalah inilah penulis mengidentifikasi bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan siswa SMU dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Marc A. Brackett menyatakan bahwa orang-orang yang mempraktekkan kecerdasan emosional cenderung lebih tenang dan lebih nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan lebih nyaman dengan keadaan mereka. Ini membuktikan bahwa kecerdasan

emosional merupakan faktor penting bagi kesuksesan di dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, karena *skill* kecerdasan emosional sangat dekat dengan kehidupan manusia dan memberikan umpan balik yang nyata.

Kita semua memang memiliki ide masing-masing tentang bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi, bahkan mereka yang paling rendah tingkat kesadaran dirinya di antara kita, mampu menyadari bahwa penerimaan terhadap keadaan diri secara umum dipengaruhi oleh bagaimana cara agar segala hal sesuai dengan keinginan kita.

Kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti sempurna perkembangan akal budinya (untuk berpikir, mengerti); tajam pikiran dan pandai.¹⁰ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut di waktu singkat. Lebih jelasnya lagi emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan) ; keberanian yang bersifat subjektif.¹¹

Menurut Daniel Goleman Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak, ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi untuk mempersiapkan tubuh untuk jenis reaksi yang sangat berbeda.¹²

¹⁰Rony Gunawan, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya; Terbit Terang, 2002), 200.

¹¹Hasan Alwi, 831.

¹² Daniel Golemn, *Emotional Intelligence*, (PT Gramedia Puataka Utama, Jakarta, 2001), 3.

Jadi kecerdasan emosional adalah kepandaian dan ketajaman seseorang di dalam mengelola perasaan dan menuangkannya di dalam tindakan baik terhadap sesama manusia, makhluk lain dan alam sekitar.

Menurut kamus lengkap 1 Milyard, interaksi adalah pengaruh timbal-balik, saling mempengaruhi.¹³ Jadi arti dari berinteraksi adalah mengadakan hubungan yang mempengaruhi.

Arti dari lingkungan sosial menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah antar kekuatan masyarakat serta berbagai sistem norma di sekitar individu/ kelompok manusia yang mempengaruhi tingkah laku mereka dan interaksi antar mereka.¹⁴

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Siswa SMU tergolong masa remaja madya dan remaja lanjutan antara 15-18 tahun. Pada tahap ini si remaja berusaha untuk menemukan jati diri dalam interaksi lingkungan keluarga, teman-teman sebaya dan masyarakat.

Hakikat kecerdasan emosional

Dalam deskripsi teoritis hakikat kecerdasan emosional, penulis akan menjabarkan sebagai berikut:

a. Definisi kecerdasan emosional

Cooper swaf mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seorang menjadi pintar menggunakan emosi, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.¹⁵ Menurut Marc A. Brackett, orang-orang yang

¹³Haryono Rudy, *Kamus Lengkap Satu Milyard*, (Pustaka Indonesia, Jakarta, 2000), 172.

¹⁴Antonius, *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga*(Jakarta, balai pustaka, 2003), 675.

mempraktekkan kecerdasan emosional cenderung lebih tenang dalam berinteraksi dengan keadaan sekitar dan lebih nyaman dengan keadaan mereka.¹⁶

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.¹⁷

Pernyataan ini didukung oleh Filipi 4:8-9 tentang nasihat-nasihat terakhir Paulus kepada jemaat di Filipi yang berbunyi:

*“Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan, dan patut dipuji pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu”.*¹⁸

Travis Bradberry dan Jead mendefinisikan kecerdasan emosional adalah skill untuk memahami kemampuan kita mengenali dan memanfaatkan emosi untuk kebaikan diri kita sendiri dalam segala bentuk situasi.¹⁹ Menurut Dr Patricia Patton kecerdasan emosional adalah merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan untuk: menunda kepuasan dan mengendalikan implus-implus, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat

¹⁵Enung Fatimah, *Psikologi perkembangan*, (Bandung, Pustak Setia, 2006), 90.

¹⁶Marc A.Brackett, *Emotional Intelegence Moderates*, 1387.

¹⁷Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak*, (Jarkarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 1998),8.

¹⁸Alkitab, Opcit, 240.

¹⁹Travis Bradberry , Jead, *Menerapkan EQ*, (Jogjakarta,Think,2007), 143.

secara efektif, mampu memotivasi diri, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukn rasa empati, dan membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi.²⁰

Jarot Wijanarko mendefinisikan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menguasai emosinya, berkomunikasi dengan diri sendiri serta berkomunikasi dengan orang lain dan lingkungan.²¹

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotifasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.²² Menurut kamus besar bahasa Indonesia yang ditulis oleh Antonius, kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang berkenaan dengan hati dan keperdulian antar sesama manusia, makhluk lain, dan alam sekitar. Berdasarkan sejumlah teori mengenai intelegensi emosi, Davies dan rekan-rekannya (1998) menjelaskan bahwa intelegensi 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 sebagai perilaku seseorang.²³ Dari pernyataan ini jelaslah bahwa kecerdasan emosional sangat penting dimiliki oleh para remaja dalam kehidupannya sehari-hari yang tak lepas dari lingkungan sosial.

Menurut Daniel Goleman pikiran yang emosi itu ternyata jauh lebih cepat dari pikiran yang rasional karena pikiran emosional

²⁰Patricia Patton, *EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*, (Indonesia, Mitra Media, 2002), 1.

²¹Jarot Wijanarko, *Ank Cerdas Ceria Berakhlak*, (Serpong, PT Happy Holy Kids, 2004), 38.

²²Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 512.

²³Monty P. Satiadarma dkk., *mendidik kecerdasan*, (Jakarta, pustaka populer obor, 2003), 32.

sesungguhnya langsung bertindak tanpa mempertimbangkan apapun yang akan dilakukannya. Karena kecepatan itu, sikap hati dan proses analitis dalam berpikir dikesampingkan begitu saja sehingga tidak jarang menjadi ceroboh. Hal ini tampak dalam pergaulan remaja yang tidak sehat. Dari pernyataan ini penulis sadar bahwa untuk mencegah pikiran emosi yang berdampak buruk dibutuhkan kecerdasan emosional yang tinggi. Karena apabila seorang remaja memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, ia mampu mengendalikan perasaan emosinya dan tahu tindakan tepat yang seharusnya ia lakukan. Sehingga di dalam pergaulannya ia dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik.

Dari berbagai pendapat para tokoh di atas, penulis menyimpulkan arti dari kecerdasan emosional sebagai berikut: Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan, mengelola emosi di dalam memahami diri sendiri dan orang lain dalam segala bentuk situasi dan dinyatakan melalui perbuatan.

Ciri-ciri perkembangan remaja usia SMU baik fisik maupun emosi. Remaja khususnya siswa SMU dalam masa peralihan apabila diamati dengan seksama, akan diperoleh beberapa cirikhas sebagai berikut:²⁴

- 1) Mula-mula terlihat timbulnya perubahan jasmani, perubahan fisik yang demikian pesatnya dan jelas berbeda dibandingkan dengan masa sebelumnya. Adapun ciri-cirinya adalah : otot tubuh mengeras, tinggi dan berat badan meningkat cepat. Begitu pula dengan proporsi tubuh yang semakin mirip dengan tubuh orang dewasa.

²⁴Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta, PT Bpk Gunung Mulia, 2004), 198.

- 2) Perkembangan intelegnya lebih mengarah ke pemikiran tentang dirinya/ refleksi diri.
- 3) Perubahan-perubahan dalam hubungan antara anak dan orang tua, dan orang lain dalam lingkungan dekatnya.
- 4) Timbulnya perubahan dalam perilaku, pengamalan dan kebutuhan seksual.
- 5) Perubahan dalam harapan dan tuntutan orang terhadap mereka.
- 6) Banyaknya perubahan dalam waktu yang singkat menimbulkan masalah dalam penyesuaian dan usaha memadukannya.
- 7) Perkembangan kognitif pada siswa SMU memasuki tahap operasional formal, yang ditandai dengan kemampuan untuk berpikir abstrak, idealis, dan logis.

Dari ciri khas di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memang sangat dibutuhkan untuk mengatasi keadaan yang sedang dialami oleh siswa SMU dalam masa peralihan mereka.

b. Kompetensi utama dalam kecerdasan emosional

Dalam usia remaja, sangatlah penting bagi siswa SMU untuk mengembangkan *skill* yang membentuk kecerdasan emosional agar mampu bersosialisasi dengan baik. Adapun 2 kompetensi utama kecerdasan emosional menurut Travis dan Jead adalah sebagai berikut:

1) Kompetensi Personal

Kompetensi personal adalah kemampuan siswa dalam menyadari keberadaan emosi serta mengelola perilakunya. Kompetensi personal terdiri dari dua *skill* yaitu kesadaran diri dan manajemen diri. *Skill* kesadaran diri adalah kemampuan siswa memandang secara obyektif situasi yang ia alami. Siswa yang memiliki kesadaran diri adalah seorang yang mampu mengetahui segala hal yang ia butuhkan untuk berubah. Dan memanfaatkan

kesadarannya terhadap situasi yang dia alami sebagai persiapan bagi tindakan yang harus dia ambil. Dalam Roma 12:2 rasul Paulus mengatakan: *“Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.”*²⁵

Skill manajemen diri adalah kemampuan seorang siswa mengembangkan sebuah rencana dan menjalankan rencana tersebut. Siswa yang memiliki manajemen diri adalah siswa yang berani melangkah tanpa ragu di dalam mengambil setiap keputusan yang diambilnya, serta mampu mengatasi emosi negatif yang terus muncul di sepanjang proses dan terus melangkah pada tujuan dari keputusan yang telah ditetapkan. 2) Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial berfokus pada kemampuan siswa memahami orang lain dan kemampuan siswa dalam mengelola hubungan sosial. Kompetensi sosial terdiri dari dua *skill* yaitu kesadaran sosial dan manajemen hubungan sosial

Skill kesadaran sosial adalah kemampuan seseorang dalam memahami emosi orang lain secara tepat dan memahami apa yang sesungguhnya terjadi dengan mereka. Siswa yang memiliki *skill* kesadaran sosial adalah siswa yang mampu menerima apa yang menjadi pikiran dan perasaan orang lain meskipun ia tidak sependapat dengan mereka.

Skill manajemen hubungan sosial adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan kesadaran dirinya terhadap emosi dirinya dan emosi orang lain dalam mengelola hubungan sosial dengan baik. Siswa yang memiliki manajemen hubungan adalah siswa

²⁵ *Alkitab*, (Jakarta, Lembaga Alkitab Indonesia, 2003), 194.

yang mampu menjalin komunikasi yang jelas dan mampu menangani konflik secara efektif. Ia juga mampu membiarkan semua pengalaman buruknya berlalu dan mengendalikan ketidaknyamanan yang selalu dianggap sebagai peristiwa yang sulit dihadapi.²⁶ Kompetensi sosial ini didukung oleh Amsal 14:29 yang berbunyi : *“Orang yang sabar besar pengertiannya, tetapi siapa cepat marah membesarkan kebodohan”*.²⁷

c. Unsur-unsur kecerdasan emosional

Kecerdasan emosi menentukan potensi siswa untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis. Kecerdasan emosional adalah kecakapan hasil belajar yang didasarkan pada kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional menentukan bagaimana seseorang mengelola diri sendiri. Adapun unsur-unsur kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah.²⁸

1) Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seorang siswa mengetahui kondisi dirinya sendiri, kesukaan, sumber daya, dan intuisi. Kesadaran diri dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: Kesadaran emosi, Penilaian diri secara teliti, percaya diri.

Kesadaran emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan efeknya. Orang yang memiliki kesadaran emosi mampu menggunakan nilai-nilai dalam mengambil keputusan, tahu emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa, menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat, dan katakan.

2) Pengaturan diri

²⁶ Travis dan Jead, *Menerapkan EQ*, (Think, Jakarta, 2007), 63.

²⁷ *Alkitab*, Opcit, 694.

²⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (PT Gramedia, Jakarta, 2005), 42-43.

Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang mengelola kondisi, implus, dan sumber daya diri sendiri. Pengaturan diri dibagi menjadi tiga bagian yaitu: kendali diri, sifat dapat dipercaya, adaptabilitas.

Kendali diri adalah kemampuan mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati seperti keinginan. Orang yang memiliki kendali diri bisa tetap tegar saat di bawah tekanan, tetap tenang dan percaya diri dan dapat menjadi tempat bergantung di saat krisis memuncak, serta berpikir jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan.

Sifat dapat dipercaya adalah kemampuan untuk memelihara norma kejujuran dan integritas. Orang dengan kemampuan ini bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang, membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas, mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain, berpegang pada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.

3) Motivasi

Motivasi adalah kecenderungan emosi seseorang yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Motivasi dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: dorongan prestasi, inisiatif, optimisme

Dorongan prestasi adalah dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan. Orang dengan kemampuan ini berorientasi kepada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar. Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.

4) Empati

Empati adalah kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain. Penulis membagi empati menjadi tiga bagian yaitu: memahami orang lain, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman.

5) Keterampilan sosial

Adalah kepintaran seseorang dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Orang yang tidak memiliki keterampilan sosial cenderung tidak memiliki empati dan kepekaan dan bersifat manipulatif. Sebaliknya orang yang memiliki keterampilan sosial lebih empatik dan lebih peka, penuh pertimbangan dalam berhubungan dengan siapapun. Penulis membagi keterampilan sosial menjadi dua bagian yaitu: pengaruh dan komunikasi

Pengaruh adalah kemampuan menyusun strategi untuk dapat mempengaruhi orang lain. Terampil dalam persuasi, menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membangun konsensus dan dukungan.

Komunikasi adalah kemampuan mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan. Orang dengan kemampuan ini efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan mereka. Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda. Mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami, dan bersedia berbagi informasi secara utuh. Mengarahkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagaimana kabar baik.

Definisi kemampuan siswa berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Menurut Anne Anastasi tokoh interaksionis, kemampuan berinteraksi pada seseorang adalah suatu hubungan yang terjadi yang mempengaruhi hubungan- hubungan lain yang akan terjadi.²⁹ Remaja yang memiliki kemampuan berinteraksi adalah mengetahui siapa dirinya, mengetahui apa yang akan dan harus dilakukan, mengetahui kapan dan bagaimana harus melakukan serta mengetahui peranannya dalam masyarakat.

Menurut Erikson, dalam perkembangan kemampuan berinteraksi pengaruh-pengaruh lingkungan sosial besar sekali. Lingkungan sosial adalah sumber bagi anak untuk mempelajari segala hal, untuk memasukan tingkah laku yang baru, sehingga menjadi

²⁹Singgih Gunarsa, *Dasar Dan Teori Perkembangan Anak*, (BPK Gunung Mulia ,Jakarta,1998).

tingkah lakunya, untuk membandingkan apakah sesuatu yang tidak sesuai dengan lingkungan tidak akan diperlihatkan lagi dan untuk memperkembangkan diri agar bisa menyesuaikan diri serta berinteraksi dengan tuntutan lingkungannya.

Menurut Kimball Young dan Raymond kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial adalah kunci dari semua kehidupan sosial, oleh karena tanpa berinteraksi dengan lingkungan sosial, tidak akan mungkin ada kehidupan bersama.³⁰ Bertemunya orang perorangan secara badaniah belaka tidak akan menghasilkan pergaulan hidup dalam suatu kelompok sosial. Pergaulan hidup semacam itu baru akan terjadi apabila orang-orang perorangan atau kelompok-kelompok manusia bekerja sama, saling berbicara, dan seterusnya untuk mencapai suatu tujuan bersama, mengadakan persaingan, pertikaian dan lain sebagainya. Prof. DR. Soerjono Soekanto mendefinisikan interaksi dengan lingkungan sosial adalah merupakan hubungan saling mempengaruhi antara pribadi-pribadi, kelompok-kelompok, maupun pribadi dengan kelompok.³¹

Dari pendapat beberapa tokoh di atas, penulis menyimpulkan arti dari kemampuan siswa berinteraksi dengan lingkungan sosial adalah: kemampuan siswa untuk memahami peranannya dan kapan harus bertingkah laku dalam segala keadaan, baik antara orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia.

Kesimpulan

Dengan kemampuan memahami emosi diharapkan siswa SMU mampu mengatasi emosi mereka yang negatif seperti: depresi, amarah, rasa bersalah yang berlebihan, kebencian, dan iri hati,³² dan mencegah munculnya masalah di masa yang akan datang di

³⁰Kimball Young dan Raymond, *Sociology and Social Life*, (American Book Company, New York, 1959), 137.

³¹Soerjono Soekanto, *Remaja Dan Pola Rekreasinya*, (Jakarta, BPK Gunung Mulia, 1989), 67.

³²Ken Campbell, *7 Emosi Perusak Jiwa*, (Andi, Yogyakarta, 2004), Vii.

lingkungan kerja mereka kelak. Emosi yang tidak tersalurkan dengan baik akan membuat tubuh dan pikiran terkekang. Hal inilah yang kerap menjadi masalah di kalangan siswa SMU di tengah-tengah masa pertumbuhan mereka yang masih belum mampu memanfaatkan skill-skill kecerdasan emosional dalam mengelola suasana hati mereka sehingga mereka memiliki peluang dua kali lipat lebih besar untuk terkena kegelisahan, depresi, penyalahgunaan zat-zat kimia, bahkan tergoda berpikir untuk bunuh diri, sehingga dari beberapa kejadian yang terjadi ini penulis dapat menyimpulkan bahwa sejumlah siswa SMU memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

KEPUSTAKAAN

- Alkitab*, (Jakarta, Lembaga Alkitab Indonesia, 2003)
Alkitab, (Jakarta, Lembaga Alkitab Indonesia, 2006)
 Antonius, *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga*(Jakarta, Balai pustaka, 2003)
 Daniel Golemn, *Emotional Intelligence*, (PT Gramedia Puataka Utama, Jakarta, 2001)
 Daniel Goleman, *Working with Emotional In telligence*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2005)
 Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (PT Gramedia, Jakarta, 2005)
 E.H.Tambunan, *Remaja Sahabat Kita*, (Bandung, Indonesia Publish ing House, 1981)
 Enung Fatimah, *Psikologi perkembangan*, (Bandung, Pustak Setia, 2006)
 Haryono Rudy, *Kamus Lengkap Satu Milyard*, (Pustaka Indonesia, Jakarta, 2000)
 Jarot Wijanarko, *Anak Cerdas Berakhlak*, (Serpong, PT Happy Holy Kids, 2002)
 Jarot Wijanarko, *Ank Cerdas Ceria Berakhlak*, (Serpong, PT Happy Holy Kids, 2004)
 John Gottman, *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecer dasan emosional*, (Jakarta, Gramedia, 2001)

- Ken Campbell, *7 Emosi Perusak Jiwa*, (Andi, Yogyakarta, 2004)
- Kimbaall Young dan Raymond, *Sociology and Social Life*, (American Book Company, New York, 1959)
- Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelgence Pada Anak*, (Jarkarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 1998)
- Marc A.Brackett, *Emotional Intelgence Moderates*
- Monty P. Satiadarma dkk., *mendidik kecerdasan*, (Jakarta, pustaka populer obor, 2003)
- Patricia Patton, *EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*, (Indonesia, Mitra Media, 2002)
- Rony Gunawan, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya; Terbit Terang, 2002)
- Singgih Gunarsa, *Dasar Dan Teori Perkembangan Anak*, (BPK Gunung Mulia ,Jakarta,1998).
- Singgih Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, (BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1986)
- Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta, PT Bpk Gunung Mulia, 2004)
- Soerjono Soekanto, *Remaja Dan Pola Rekreasinya*, (Jakarta, BPK Gunung Mulia, 1989)
- Travis Bradberry , Jead, *Menerapkan EQ*, (Jogjakarta,Think,2007)
- Travis dan Jead, *Menerapkan EQ*, (Jogjakrta, Think, 2007)
- Travis dan Jead, *Menerapkan EQ*, (Think, Jakarta, 2007)