

PENYUSUNAN MATERI KECERDASAN EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2013/2014

Dwi Angga Pradipta, ZulfanSaam, Raja Arlizon

Email:anggapradiptha37@gmail.com

No. Telp 085365538032

Abstract : The title of this research is "Compilation Of Matter Emotional Intelligence" Class X SMA N 5 Pekanbaru Academic Year 2013/2014". This study aims at the formulation of matter on Emotional intelligence necessary for high school students in terms of the clarity of the material, the material systematics, image support, and the adequacy of the material. Before the researchers gave the material to students, researchers first showed the results of the material to the supervisor I and II, one of the lecturers BK, teachers and tutors where researchers do research peers as much as 6 people. After passing through many revisions along with the suggestions by the experts further provides materials researchers Emotional Intelligence in schools where the researcher is doing, in providing this material as much as 3x the meeting where after researchers provide teaching materials and student materials given Emotional Intelligence of the material provided. From the values given by the experts and the students gain calculation results for material gain clarity aspect value of 4.6 which includes categories Very clear, systematic aspects of the material to obtain the value of 4.1 which includes categories Systematic, to support aspects of the image to get the value 3,9 A category that includes, for the renewal of the material aspects of obtaining the value of 4,2 which includes the category of Recently, to obtain material sufficiency aspect value of 4.4 which includes the category of Most Complete, whereas for all aspects of assessment materials indicate that the materials developed already meet the criteria expected by the acquisition value of 4.24 which includes the category of Very Good.

Keywords: *Emotional Intelligence Material*

WISUDA OKTOBER 2014

KARYA ILMIAH

04 JULI 2014

PENYUSUNAN MATERI KECERDASAN EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2013/2014

Dwi Angga Pradipta, ZulfanSaam, Raja Arlizon
Email: anggapradiptha37@gmail.com
No. Telp 085365538032

Abstrak : Penelitian ini bertujuan tersusunnya materi tentang kecerdasan emosi yang diperlukan untuk siswa SMA ditinjau dari kejelasan materi, sistematika materi, dukungan gambar, dan kecukupan materi. Sebelum Peneliti memberikan materi kepada siswa, peneliti terlebih dahulu memperlihatkan hasil materinya kepada dosen pembimbing I dan II, salah satu dosen BK, guru pamong tempat peneliti lakukan serta teman sejawat peneliti sebanyak 6 orang. Setelah banyak melewati revisi disertai dengan saran-saran oleh para ahli selanjutnya peneliti memberikan materi kecerdasan emosi ini disekolah tempat peneliti lakukan, dalam memberikan materi ini sebanyak 3x pertemuan yang mana setelah peneliti memberikan bahan ajar materi lalu siswa memberikan penilaian terhadap materi kecerdasan emosi yang diberikan. Dari nilai yang diberikan oleh para ahli dan siswa-siswa mendapatkan Hasil perhitungan untuk aspek kejelasan materi memperoleh nilai 4,6 yang termasuk kategori Sangat Jelas, untuk aspek sistematika materi memperoleh nilai 4,1 yang termasuk Sangat Sistematis, untuk aspek dukungan gambar memperoleh nilai 3,9 yang termasuk kategori Bagus, untuk aspek keterbaruan materi memperoleh nilai 4,2 yang termasuk kategori Baru, untuk aspek kecukupan materi memperoleh nilai 4,4 yang termasuk kategori Sangat Lengkap, sedangkan untuk keseluruhan aspek penilaian materi menunjukkan bahwa materi yang dikembangkan sudah memenuhi kriteria yang diharapkan dengan perolehan nilai 4,24 yang termasuk kategori Sangat Baik.

Kata Kunci: Materi Kecerdasan Emosi

PENDAHULUAN

Sekolah memiliki andil yang sangat besar dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik. Karakter peserta didik akan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, karena sebagian waktu mereka habiskan disekolah. Dilingkungan sekolah peserta didik akan menemukan berbagai bentuk permasalahan yang akan membentuk kecerdasan emosinya.

Kecerdasan emosioanal adalah kemampuan lebih yang memiliki yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menundak kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilih kepuasan dan mengatur susunan hati. (Daniel goleman, 2006 : 45).

Berdasarkan penelitian terdahulu menurut Ahmad Asrori tentang Hubungan kecerdasan emosi dan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa kelas VIII program akselerasi di SMP N 9 Surakarta menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan interaksi teman sebaya secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian sosial. Sumbangan efektif yang diberikan variable kecerdasan emosi dan interaksi teman sebaya secara bersama-sama sebanyak 69,2 % terhadap penyesuaian sosial.

Sementara itu penelitian lain menurut Bahtiar tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa kelas II SMA N 2 Mataram menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas II SMA N Mataram.

Dari beberapa penelitian diatas dapat dilihat bahwa kecerdasan emosi siswa sangat berpengaruh kepada interaksi siswa terhadap penyesuaian sosial disekolah dan kecerdasan emosi juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Selain itu, pada saat sekarang ini masih banyak siswa yang belum mampu mengelola emosi secara baik, hal ini dapat dilihat dengan masih banyaknya siswa yang menunjukkan emosi negatifnya ketika memiliki permasalahan baik yang dialami disekolah maupun diluar sekolah, seperti marah, kecewa, depresi, frustrasi, cemas, galau, dan emosi negatif lainnya.

Dengan penyusunan materi ini guru bimbingan dan konseling memiliki bahan untuk membentuk kecerdasan emosi siswa agar siswa dapat mengetahui pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengamatan sementara tersebut, maka penulis tertarik untuk menyusun materi kecerdasan emosi siswa kelas X SMA Negeri 5 Pekanbaru, yang nantinya bisa digunakan sebagaibahan ajar untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Menurut Sugiono (2009:407). Menurut Sugiono (2009:289) langkah – langkah penelitian dan pengembangan meliputi: identifikasi

masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi desain, perbaikan desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk tahap akhir, produksi massal. Validator terdiri dari dosen, guru pamong, teman sejawat, dan siswa. Uraian materi menurut Nurbowo Budi Utomo, dkk (2011) dalam buku pengembangan materi bimbingan dan konseling berbasis multimedia, penyusunan materi terdiri dari: apersepsi, diskusi, evaluasi, refleksi. Adapun prosedur validasi penyusunan materi bimbingan sebagai berikut. Peneliti menyusun materi bimbingan berdasarkan literature (buku-buku), jurnal/ kliping, Materi yang sudah direvisi, ditelaah dan diberikan penilaian oleh guru pamong dan teman sejawat mahasiswa. Para ahli diminta pendapatnya mengenai materi yang telah disusun itu. Dan para ahli akan memberikan pendapat : 1. Materi dapat digunakan tanpa perbaikan, 2. Ada perbaikan, 3. Dirombak total. Materi yang sudah direvisi, direview oleh guru pamong dan teman sejawat peneliti dengan memberikan penilaian dan saran, Memperbaiki materi berdasarkan saran guru pamong dan rekan sejawat peneliti. Mengkonsultasikan materi yang sudah direvisi dengan pembimbing I, pembimbing II dan salah satu dosen Bimbingan Konseling FKIP UR, kemudian disempurnakan sampai siap untuk diujicobakan kepada siswa, dan tahap terakhir Peneliti melakukan uji coba materi kepada siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penilaian seluruh validator yang menunjukkan hasil dari masing-masing kualitas aspek dari materi yang telah disusun oleh peneliti, yaitu :

- a. Kualitas pada aspek kejelasan materi adalah “Sangat Jelas” karena, $X > 4,2$ yaitu 4,6
- b. Kualitas pada aspek sistematika materi adalah “Sistematis” karena, $X > 3,4 - 4,2$ yaitu 4,1
- c. Kualitas pada aspek dukungan gambar adalah “Bagus” karena, $X > 3,4 - 4,2$ yaitu 3,9
- d. Kualitas pada aspek keterbaruan materi adalah “Baru” karena, $X > 3,4 - 4,2$ yaitu 4,2
- e. Kualitas pada aspek Kecukupan materi adalah “Sangat cukup” karena, $X > 4,2$ yaitu 4,4
- f. Kualitas pada keseluruhan aspek adalah “Sangat Baik” karena, $X > 4,2$ yaitu 4,24

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan : 1). Telah tersusun materi tentang kecerdasan emosi yang sesuai untuk siswa SMA ditinjau dari kejelasan, sistematika, dukungan gambar, keterbaruan dan kecukupan materi 2). Kualitas materi Kecerdasan Emosi yang dihasilkan secara umum berada dalam kategori Sangat Baik yang meliputi kejelasan materi berada dalam kategori sangat jelas, sistematika materi berada dalam kategori sangat sistematis, dukungan gambar berada dalam kategori bagus, keterbaruan materi berada dalam kategori sangat baru, dan kecukupan materi berada dalam kategori sangat cukup. (Materi Terlampir)

B. Rekomendasi

Adapun rekomendasi dari penulis adalah: 1). Kepada Guru Pembimbing atau BK SMAN 5 Pekanbaru agar dapat memanfaatkan materi layanan untuk diberikan kepada siswa dengan berbagai layanan. 2). Kepada Guru Pembimbing atau BK di SMAN 5 Pekanbaru hendaknya dapat digunakan atau dikembangkan materi layanan tersebut baik dalam sekolah maupun diluar sekolah melalui kegiatan MGMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad asrosi. 2009. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP N 9 Surakarta*. (online).
<http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/56/56>. (diakses 26 Juni 2014)
- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Bahtiar. 2009. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMA N 2 Mataram*. (Online).
<http://ejournal.stainpurwokerto.ac.id/index.php/insania/article/viewFile/229/214>. (diakses 26 Juni 2014)
- Eko Putro Widiyoko. 2009. *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. 2006. *Emotional Intelligence* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J dan DeClaire, J. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurbowo Budi Utomo. 2011. *Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Berbasis Multimedia*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- M. Darwis Hude. 2006. *Emosi*. Jakarta: Erlangga.
- M. Ali dan M. Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Riana Mashar. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Shapiro, L.E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Zulfan Saam. 2010. *Psikologi Keperawatan*. Pekanbaru: UR Press.

Lampiran Materi

KECERDASAN EMOSI

OLEH : DWI ANGGA PRADIPTA

NIM : 1005112622

POKOK BAHASAN :

Pengertian Emosi

Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Fungsi Emosi

Pengertian Kecerdasan Emosional

Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Cara Mengembangkan Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Emosi

Menurut William James (dalam Alex Sobur, 2003:399), emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Crow & Crow (dalam Alex Sobur, 2003:399) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang berkejang pada diri individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.

Emosi adalah perasaan yang relatif menetap dalam diri seseorang. Perasaan tersebut biasanya mengarahkan perilaku seseorang, dan perubahan-perubahan fisiologis (Goldensen, 1970:96).

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernapas, detak jantung, perubahan kalenjer dan kondisi mental, seperti keadaan menggembirakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku. Lazarus, (dalam Riana Mashar, 2011:16).

Emosi adalah perwujudan apa yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi tertentu. Emosi tersebut memiliki unsure fisiologis, kognitif, perilaku dan pengamatan subjektif. (Zulfan Saam, 2009:97)

A. Macam-macam Emosi

Menurut Watson (dalam Zulfan Saam, 2009:97) ada tiga macam emosi dasar yaitu bahagia, marah dan takut; sedangkan Ekman dan Priesen (dalam Zulfan Saam, 2009:97) menggolongkan emosi pada enam macam yaitu kaget, takut, jijik, marah, bahagia, dan sedih.

Emosi dasar digolongkan menjadi empat golongan, yakni senang, sedih, takut, dan marah. Emosi senang adalah gambaran rasa senang yang dialami seseorang. Emosi senang ini terdiri dari bermacam-macam bentuk, misalnya bahagia, riang, gembira dan cinta. Emosi sedih adalah gambaran rasa tidak senang yang dialami seseorang. Emosi ini juga banyak macamnya seperti duka, kecewa, hampa dan malu.

Emosi takut artinya gambaran rasa tidak senang yang dialami oleh seseorang, baik terhadap objek dari luar diri maupun dalam diri orang tersebut. Objek dari luar diri misalnya takut pada pencuri, takut pada harimau dan perampok. Rasa takut yang objeknya dalam diri orang tersebut misalnya takut tidak lulus, takut berbuat salah, dan sebagainya. Emosi marah merupakan gambaran perasaan terhadap sesuatu objek seperti peristiwa, perilaku orang, hubungan sosial, dan keadaan lingkungan. “ Zulfan Saam, (2009:98).

Sedangkan menurut M. darwis Hude (2006:137) didalam Al-Qur'an emosi dasar manusia terdiri dari beberapa aspek yaitu : a) Senang, b) Marah c) Sedih d) Takut e) Benci f) Heran dan kaget.

2. Karakteristik Perkembangan Emosi Remaja

Karakteristik perkembangan emosi remaja dapat dilihat dalam setiap periode berikut ini :

- a) Periode Praremaja

Pada masa ini perubahan disertai dengan sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respons mereka biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

b) Periode Remaja Awal

Pada masa ini remaja cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau mempedulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

c) Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja, yaitu mampu memikul sendiri juga menjadi masalah tersendiri bagi mereka. Sehingga hal ini mengakibatkan remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri.

d) Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

3. Fungsi Emosi

Secara umum, emosi memiliki fungsi dan peranan dalam kehidupan seseorang sebagai berikut :

- 1) Merupakan bentuk komunikasi sehingga anak dapat menyatakan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain.
- 2) Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya, antara lain :
 - a. Tingkah laku emosi anak yang ditampilkan merupakan sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya. Penilaian lingkungan sosial ini akan menjadi dasar individu dalam menilainya dirinya sendiri.
 - b. Emosi menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat mempengaruhi interaksi sosial anak melalui reaksi-reaksi yang ditampilkan lingkungannya.
 - c. Emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan. Artinya jika ada seorang anak yang pemarah dalam suatu kelompok, maka dapat memengaruhi kondisi psikologis lingkungannya saat itu, misalnya permainan menjadi tidak menyenangkan.

- d. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan.
- e. Ketegangan emosi yang dimiliki anak dapat menghambat atau mengganggu aktivitas motorik dan mental anak.

Tugade & Fredrickson (dalam Riana mashar, 2011:73), membuktikan bahwa individu yang mampu mengembangkan emosi positif dalam diri terbukti lebih berhasil mengatasi permasalahan hidup sehingga dapat menjadi individu yang lebih resilient, berprestasi, dan bahagia. Kondisi emosi atau perasaan positif juga memfasilitasi dalam kemampuan coping terhadap stress dan berperan melawan kondisi-kondisi negative.

Selain berfungsi sebagai coping, emosi positif juga berperan dalam kesuksesan individu disekolah. Harlan & Rifkin (dalam Riana Mashar,2011:73), menyatakan bahwa emosi positif yang dialami anak selama belajar dapat memotivasi anak untuk lebih melakukan eksplorasi dan memenuhi rasa ingin tahunya. Emosi positif juga terbukti menyebabkan seseorang menjadi lebih kreatif, lebih berprasaan, dan terbukti sebagai akar dari dimensi kepribadian yang ekstraversif.

4. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “Kecerdasan Emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire (dalam Lawrence E. Shapiro, 1999:5) untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini antara lain adalah :

- a. Empati
- b. Mengungkapkan dan memahami perasaan
- c. Mengendalikan amarah
- d. Kemandirian
- e. Kemampuan menyesuaikan diri
- f. Disukai
- g. Kemampuan memecahkan masalah antarpribadi
- h. Ketekunan
- i. Kesetiakawanan
- j. Keramahan
- k. Sikap hormat

Menurut Salovey dan Mayer 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. EQ tidak begitu dipengaruhi oleh factor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi orangtua dan para pendidik untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar anak mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan.

Menurut Goleman (2002 : 512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan

emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar anak mampu merespons secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini. (Riana Mashar, 2011:60)

Menurut W.T. Grant Consortium (dalam Riana Mashar, 2011:62), kecerdasan emosional meliputi mengidentifikasi dan memberi nama perasaan-perasaan, mengungkapkan perasaan, menilai intensitas perasaan, mengelola perasaan, menunda pemuasan, mengendalikan dorongan hati, mengurangi stress, dan mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan.

Berbeda dengan Goleman, Howard Gardner dalam teori Multiple Intelligence menyebut kemampuan yang terkait dengan kecerdasan emosional dengan istilah kecerdasan intrapersonal dan interpersonal. Kecerdasan intrapersonal melibatkan kemampuan seseorang untuk memahami perasaan diri dan mengenali diri, mengekspresikan emosi dengan tepat, menyadari kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, percaya diri, dapat membuat target sesuai dengan kemampuan diri, dan memiliki keinginan besar untuk berhasil dalam kegiatan tertentu. Adapun kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk mampu memahami orang lain termasuk bagaimana perasaan seseorang, serta hal-hal apa yang memotivasi dan mengganggu mereka. Kecerdasan ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk menempatkan diri dalam situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Dari berbagai pengertian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengendalikan emosinya baik emosi positif maupun negative sehingga dapat menempatkan emosi tersebut dengan tepat dan benar serta kemampuan individu untuk dapat memahami dan mengerti perasaan orang lain.

5. Ciri-ciri Kecerdasan Emosi

Goleman (dalam Riana Mashar, 2011:61) mengungkapkan ciri-ciri anak yang memiliki kecerdasan emosi sebagai berikut:

- a. Mampu memotivasi diri sendiri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih cakap untuk menjalankan jaringan informal/nonverbal.
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain.
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau.
- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit.
- g. Memiliki empati yang tinggi.
- h. Mempunyai keberanian untuk memecahkan tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani.
- i. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan.

Sedangkan menurut Riana Mashar (2011:62) aspek emosi tergambar dalam 5 ciri yaitu :

- a. Kemampuan mengenali emosi diri.
- b. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi.
- c. Kemampuan memotivasi diri.
- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain/ empati.
- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain.

6. Cara Mengembangkan Kecerdasan Emosi

Dr. Lawrence E. Shapiro menerangkan bahwa ada beberapa cara untuk mengembangkan kecerdasan emosi pada anak, yaitu :

- a. Membina hubungan persahabatan
- b. Bekerja dalam kelompok
- c. Berbicara dan mendengarkan secara efektif
- d. Mencapai prestasi lebih tinggi
- e. Mengatasi masalah dengan teman yang nakal
- f. Berempati pada sesama
- g. Memecahkan masalah
- h. Mengatasi konflik
- i. Membangkitkan rasa humor
- j. Memotivasi diri bila menghadapi saat-saat sulit
- k. Menghadapi situasi sulit dengan percaya diri
- l. Menjalani keakraban
- m. Memanfaatkan computer untuk meningkatkan keterampilan sosial

Sedangkan Mahmud (dalam Alex Sobur, 2003:443) menjelaskan ada 4 cara untuk mengendalikan emosi, yaitu :

- a) Hadapilah emosi tersebut
- b) Jika mungkin, tafsirkan kembali situasinya
- c) Kembangkanlah rasa humor dan sikap realistis
- d) Atasilah secara langsung problem-problem yang menjadi sumber emosi

Sedangkan menurut penulis terdapat 2 cara untuk mengendalikan emosi negative yaitu sebagai berikut:

1) Berfikir positif

Salah satu cara untuk bisa mengendalikan emosi negative adalah dengan selalu berfikiran positif terhadap apapun situasi yang terjadi, dengan selalu berfikiran positif maka akan menghadirkan kebahagiaan, optimis, selalu tersenyum dan tenang dalam menghadapi situasi. Dengan selalu berfikir positif individu akan terhindar dari emosi negative seperti, gelisah, takut, tegang, cemas, dll.

2) Sabar

Tidak dapat dipungkiri bahwa sabar adalah salah satu kunci dari kesuksesan hidup, orang yang selalu sabar akan lebih tenang dalam menghadapi situasi serta tidak akan mudah terpancing untuk berperilaku negative seperti, marah, dendam, benci, dongkol dll.

Dengan belajar bersabar maka individu akan mampu mengendalikan emosi karna sabar selalu berkaitan dengan suasana dan perasaan hati.

DISKUSI

1. Kecerdasan emosional adalah salah satu kunci dalam meraih kesuksesan, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan lebih tenang dalam menghadapi persoalan yang dihadapinya, diskusikan hal-hal berikut ini yang berhubungan dengan kecerdasan emosional :
 - a. Orang yang memiliki IQ diatas rata-rata akan dianggap bodoh apabila mereka tidak cerdas secara emosi, mengapa hal itu bisa terjadi?
 - b. Seberapa pentingkah kecerdasan emosional dalam menentukan kesuksesan seseorang?
 - c. Sebagai seorang pelajar, hal apakah yang anda lakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosional? Beri contoh.
 - d. Sikap seperti apakah yang anda lakukan ketika anda dimarahi oleh guru disekolah?

EVALUASI

Pemahaman

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan emosi?
2. Apakah yang dimaksud dengan kecerdasan emosional?
3. Sebutkan cirri-ciri anak yang memiliki kecerdasan emosional!
4. Bagaimanakah cara anda mengembangkan kecerdasan emosional?

Sikap

Berilah tanda cek (V) pada kolom yang sesuai dengan sikapmu yang sebenarnya.

No.	Daftar Pertanyaan	Iya	Tidak
1.	Saya mampu memecahkan masalah sendiri.		
2.	Saya sering membantu teman yang sedang ditimpa musibah		
3.	Saya mendongkol saat dimarahi guru		
4.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan baik di sekolah		
5.	Saya adalah pribadi yang mandiri		

Psikomotorik

Buatlah program yang bertujuan untuk membangun kecerdasan emosional dengan mengisi daftar berikut :

- a. Nama kegiatan :
- b. Tujuan kegiatan :
- c. Sasaran kegiatan :

- d. Waktu pelaksanaan :
- e. Tempat kegiatan :
- f. Sarana yang diperlukan :
- g. Biaya :
- h. Personil yang dilibatkan :

REFLEKSI

Yuuk bernyanyi

Di sini senang di sana senang
Di mana mana hatiku senang
Di rumah senang di sekolah senang
Di mana mana hatiku senang
La la la la lalala (4x)

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Sawitri Wahyuningsih. 2004. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur*. (Online). <http://kosongdelapan.com/skripsi/Skripsi%20witri.doc>. (diakses 26 Juni 2014).
- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Goleman, D. 2006. *Emotional Intelligence* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J dan DeClaire, J. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurbowo Budi Utomo. 2011. *Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Berbasis Multimedia*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
- M. Darwis Hude. 2006. *Emosi*. Jakarta: Erlangga.
- M. Ali dan M. Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Riana Mashar. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Shapiro, L.E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Zulfan Saam. 2010. *Psikologi Keperawatan*. Pekanbaru: UR Press.