

Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ)

Putri Mukhlisa¹, Sindi Yohenda², Ulfa Yanti³, Linda Yarni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Korespondensi penulis: putrimukhlisa1902@gmail.com¹, sindiyohenda@gmail.com², ufa42468@gmail.com³,
lindayarni1978@gmail.com⁴

Abstract. *Emotional intelligence is a major focus in modern psychological studies, and research continues to expand to understand its aspects, factors, and benefits. This literature review explores the dimensions of emotional intelligence which include understanding one's emotions, managing emotions, empathy, and social skills. Factors that influence emotional intelligence, such as social environment, life experiences, and genetics, are an important focus. The benefits of emotional intelligence include improved psychological well-being, better interpersonal relationships, and superior academic and professional performance. This article aims to understand and develop a person's emotional intelligence. The method in this article uses literature study, namely a data collection method by understanding and studying theories from various literature related to research. This article details the contribution of various studies to enriching the understanding of emotional intelligence, providing a basis for the development of more effective training programs. in increasing individual emotional intelligence.*

Keywords: *Intelligence emotional; Emotional manager; Psychology*

Abstrak. Kecerdasan emosional menjadi fokus utama dalam studi psikologi modern, dengan penelitian yang terus berkembang untuk memahami aspek, faktor, dan manfaatnya. Kajian pustaka ini mengeksplorasi dimensi kecerdasan emosional, melibatkan pemahaman emosi diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, seperti lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan genetika, menjadi sorotan penting. Manfaat kecerdasan emosional mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kinerja akademis dan profesional yang unggul. Artikel ini bertujuan untuk memahami dan mengembangkan kecerdasan emosional seseorang. Metode pada artikel ini menggunakan studi pustaka yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut, artikel ini merinci kontribusi berbagai penelitian untuk memperkaya pemahaman terhadap kecerdasan emosional memberikan dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional individu.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional; Pengelolaan emosi; Psikologi

LATAR BELAKANG

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Seiring dengan perkembangan penelitian dalam psikologi, kecerdasan emosi menjadi fokus utama dalam pemahaman tentang bagaimana individu dapat berinteraksi dengan diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk mengontrol impuls, menangani stres, memotivasi diri sendiri, dan membentuk hubungan sosial yang sehat. Dengan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, seseorang dapat menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih bijak dan adaptif.

Pentingnya kecerdasan emosi juga terlihat dalam konteks pendidikan, di mana para pendidik semakin menyadari bahwa faktor emosional sangat mempengaruhi proses

pembelajaran. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademis, berinteraksi dengan teman sekelas, dan mengelola konflik dengan lebih efektif. Dengan pengembangan kecerdasan emosi menjadi suatu kebutuhan mendesak untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan holistik siswa.

Selain itu, dalam dunia kerja, kecerdasan emosi telah menjadi kompetensi yang dihargai. Kemampuan untuk bekerja sama dalam tim, memimpin dengan empati, dan mengelola konflik adalah aspek-aspek kecerdasan emosi yang krusial dalam membangun budaya organisasi yang sehat dan produktif. Dengan demikian, kecerdasan emosi bukan hanya aspek psikologis individu, tetapi juga faktor penting dalam dinamika sosial dan profesional.

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan mengkonstruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Kecerdasan Emosional (EQ)

EQ merupakan jenis kecerdasan kedua yang dimiliki manusia. EQ adalah kepanjangan dari *emotional quotient*. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini dikenal dengan kecerdasan emosional. EQ memiliki wilayah kerja yang berbeda dengan IQ. Wilayah kerja EQ berada di hati atau yang berkaitan dengan emosi (Aizid, 2017).

EQ bukanlah sekadar keterampilan mengendalikan emosi sebagaimana dipahami oleh para orangtua sementara ini. Lebih dari itu, EQ adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya untuk berbagai keperluan dan kesempatan dengan orientasi yang menyeluruh. Jadi, pengertian bahwa pemilik EQ yang tinggi adalah orang-orang yang bisa mengendalikan kemarahan adalah salah besar. EQ yang tinggi membuat orang tahu dan sadar sepenuhnya kapan harus marah, menangis, tertawa, sedih, dan kecewa, serta benar-benar mengetahui sebab dan akibatnya (Santosa, 2002).

Kecerdasan emosional (EQ) kadang-kadang digambarkan sebagai kemampuan otak kanan, sebagaimana dibedakan dari kemampuan otak kiri. Otak kiri dianggap lebih analitis, tempat pemikiran linear, pusat bahasa, pemikiran berdasarkan sebab-akibat dan logika. Sementara itu, otak kanan dianggap lebih kreatif, tempat intuisi, penginderaan, bersifat holistik atau menyeluruh. Penggabungan pemikiran (otak kiri) dan perasaan (otak kanan) akan menciptakan keseimbangan, penilaian dan kebijaksanaan yang lebih baik. Ada banyak sekali riset yang menyatakan bahwa dalam jangka panjang, EQ akan merupakan penentu yang lebih akurat mengenai keberhasilan dalam komunikasi, dalam hubungan-hubungan dan dalam kepemimpinan, daripada kecerdasan mental (IQ) (Kaswan, 2021).

Kecerdasan emosional adalah suatu istilah yang mencakup berbagai kemampuan dan keterampilan, yang memungkinkan seseorang memahami dan menangani situasi emosional baik dirinya sendiri maupun orang lain dengan tujuan pengembangan sosial dan pribadinya (Demarchi, 2020).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan milik orang lain. Konsep ini semakin banyak digunakan, dan beberapa ahli percaya bahwa orang-orang yang melakukan hal tersebut menunjukkan kecerdasan emosional memiliki kemampuan untuk menyesuaikan pemikiran dan perilakunya dengan konteks atau untuk mencapai tujuan tertentu (Dâmbean & Gabor, 2021).

Berikut pengertian kecerdasan emosional menurut para ahli:

1. Peter Salovey dan Jack Mayer: "Kecerdasan Emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.
2. Daniel Goleman dalam bukunya *Kecerdasan Emosi* memberi pengertian Kecerdasan emosi sebagai berikut: "Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*) merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain." (Sri Habsari, 2005).
3. Para pakar memberikan definisi beragam pada kecerdasan Emosional (EQ) diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami dan mengelolanya (Pietono, 2014).

B. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Kecerdasan Emosional (EQ)

Ciri orang yang memiliki EQ tinggi adalah:

1. Penyabar,
2. Dalam berbicara selalu bertutur kata sopan,
3. Menghargai dan menghormati pendapat orang lain,
4. Tidak pernah melontarkan kata-kata kasar yang menyakiti hati teman,
5. Memiliki sikap asertif yang tinggi,
6. Empati yang tinggi,
7. Rasa optimis yang tinggi; dan
8. Dapat menjalin hubungan antar pribadi secara harmonis (Habsari, 2005).

Menurut Nurita, dikemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, yaitu:

1. Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi.
2. Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak melebih-lebihkan kesenangan suatu
3. Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir seseorang.
4. Mampu berempati terhadap orang lain dan tidak lupa berdoa (Astuti, 2021).

Sedangkan orang yang ber-EQ rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Terlalu cerewet
2. Sering merendahkan atau mempermalukan teman,
3. Jika berbicara melukai hati teman,
4. Sulit menjalin hubungan kerjasama dengan seluruh teman karena ia berteman secara eksklusif,
5. Tidak memiliki jiwa kemandirian,
6. Tidak memiliki sikap empati,
7. Senang mengejek dan menertawakan orang lain; dan
8. Bahkan senang bila melihat temannya menderita (Habsari, 2005).

C. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional (EQ)

Aspek EQ (*Emotional Quotient*) merupakan tingkat keinginan/kemauan seseorang dalam mewujudkan harapan dan keinginan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Warastri, 2021). Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi lima aspek penting 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. 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 tergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya 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. 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 (Goleman, 1996).

6. Kesadaran Emosional

Maksudnya adalah kita harus bisa menyadari dan mengetahui emosi sendiri dan orang lain, bagaimana mereka mempengaruhi dan emosi apa yang muncul ketika berada di dalam suatu keadaan tertentu. Dengan menyadari kondisi emosional, dapat menilai diri lebih baik dan mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi tertentu terlepas dari banyaknya emosi yang menghujani. Dengan menyadari dan mengetahui emosi orang lain, atau berempati, dapat mengira-ngira tindakan apa yang dapat diambil dalam situasi tertentu. Terdengar sulit, tetapi jika terus berusaha menajamkan hal ini, maka pasti bisa memiliki kesadaran emosi yang baik.

7. Manajemen Diri

Maksudnya adalah seseorang mampu untuk mengatur emosi yang sedang dirasakan, menghindari pemikiran impulsif, dan memanfaatkan emosi yang dirasakan untuk mengambil keputusan yang positif. Jangan biarkan emosi menguasai diri, namun cobalah untuk tenang, ketahui bahwa emosi yang didapatkan adalah respon yang manusiawi dari peristiwa yang terjadi, dan mulailah memproses peristiwa itu dengan kepala dingin.

8. Manajemen Hubungan

Ketika sudah lebih mahir dalam mengatur emosi sendiri, bukan hal yang mustahil untuk bisa mengatur hubungan dengan orang-orang di sekitar dengan lebih baik. Pahami diri sendiri dan berempati pada orang lain. Hal ini akan memberikan informasi-informasi untuk membantu. Emosi juga kadang-kadang dibangkitkan oleh motivasi, sehingga antara emosi dan motivasi terjadi hubungan interaktif (Tubagus, 2021)

D. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional (EQ)

Kecerdasan emosional dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor yang bersifat pribadi, sosial ataupun gabungan beberapa faktor. Terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Menurut Goleman terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, merupakan faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara

kelompok, antara individu dipengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang sudah canggih (Lubis, 2020).

Menurut Agustian, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1. Faktor Psikologis.

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif.

2. Faktor Pelatihan Emosi

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan rutin tersebut akan menghasilkan pengalaman yang berujung pada pembentukan nilai. Reaksi emosional apabila diulang-ulang pun akan berkembang menjadi suatu kebiasaan. Pengendalian diri tidak muncul begitu saja tanpa dilatih. Melalui dorongan, keinginan, maupun reaksi emosional yang negatif dilatih agar tidak dilampiaskan begitu saja sehingga mampu mengendalikan emosi tersebut.

3. Faktor pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat (Darmadi, 2017).

Sedangkan menurut Hurlock ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan Emosional adalah sebagai berikut:

1. Keadaan Fisik, yaitu kesehatan fisik seseorang sangat dipengaruhi emosionalnya.
2. Kondisi psikologi atau kejiwaan, kondisi psikologi ini sangat berkaitan dengan tinggi rendahnya intelek seseorang. Orang yang intelektualnya rendah mempunyai pengendalian emosi yang rendah pula.
3. Kondisi Lingkungan, terutama kondisi lingkungan keluarga, karena lingkungan keluarga sangat besar pengaruhnya pada perkembangan emosi seseorang (Suciati, 2016).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu:

1. Faktor keluarga

Keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan emosi, karena melalui keluargalah individu pertama kali berinteraksi dan belajar. Maka berpijak dari keluarga itulah individu mulai mengembangkan kecerdasan emosi.

2. Faktor budaya

Budaya mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang melalui pola pikir yang dibentuk di dalam budaya atau tradisi turun temurun yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan setempat.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan memberi peran terhadap kecerdasan emosional melalui kebiasaan di lingkungan setempat yang melekat pada dirinya, seperti interaksi antar warga, tetangga, peran atau perilaku pemimpin / RT, RW (Wicaksana, 2021)

E. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional (EQ)

Cara meningkatkan kecerdasan emosi yaitu dengan cara:

1. Membaca situasi dengan memperhatikan situasi sekitar, kita akan mengetahui apa yang harus dilakukan.
2. Mendengarkan dan menyimak lawan bicara. Dengarkan dan simak pembicaraan dan maksud dari lawan bicara, agar tidak terjadi salah paham serta dapat menjaga hubungan baik.
3. Siap berkomunikasi. Jika terjadi suatu masalah, bicarakanlah agar tidak terjadi salah paham.
4. Tak usah takut ditolak. Setiap usaha terdapat dua kemungkinan, diterima atau ditolak, jadi siapkan diri dan jangan takut ditolak.
5. Mencoba berempati. EQ tinggi biasanya didapati pada orang-orang yang mampu berempati atau bisa mengerti situasi yang dihadapi orang lain.
6. Pandai memilih prioritas. Ini perlu agar bisa memilih pekerjaan apa yang mendesak, dan apa yang bisa ditunda.
7. Siap mental. Situasi apa pun yang akan dihadapi, kita harus menyiapkan mental sebelumnya.
8. Ungkapkan lewat kata-kata. Katakan maksud dan keinginan dengan jelas dan baik, agar dapat saling mengerti.
9. Bersikap rasional. Kecerdasan emosi berhubungan dengan perasaan, namun tetap berpikir rasional.
10. Fokus konsentrasi kan diri pada suatu masalah yang perlu mendapat perhatian. Jangan memaksa diri melakukannya dalam 4-5 masalah secara bersamaan (Harahap, 2022)

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

1. Optimalisasi Kecerdasan Emosi dengan Kesenian

Cara meningkatkan kecerdasan emosi salah satunya adalah melalui kemampuan gerak tari. Menurut Denison 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 orang lain, 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, manfaat yang diperoleh dari permainan tradisional antara lain:

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

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 merupakan salah satu kegiatan yang digunakan dalam pembelajaran anak usia dini yaitu dengan membacakan sebuah cerita, baik secara lisan atau bacaan. 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.

3. Optimalisasi Kecerdasan Emosi dengan Musik Feeling Band.

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 dipegangnya. Dengan kata lain, permainan memukul alat musik akan membantu anak untuk melakukan katarsis (meluapkan emosi), dengan menyadari perasaannya sendiri-sendiri dan bersenang-senang. Selain katarsis,

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.

Manfaat lain yang bisa didapatkan dengan bermain musik diantaranya:

- a. Mengoptimalkan perkembangan kecerdasan emosional,
- b. Meningkatkan beberapa kecerdasan dalam diri anak,
- c. Membentuk keterampilan sosial dan emosional pada anak,
- d. Meningkatkan fokus anak terhadap tugas-tugas perkembangan dan kemampuan bicara,
- e. Meningkatkan kontrol terhadap tingkah laku impulsif sekaligus mengembangkan kemampuan motoric,
- f. Menjadi jembatan antara kreativitas dan kesenangan (Warastri, 2021).

F. Manfaat Kecerdasan Emosional (EQ)

Selain itu kecerdasan emosional (EQ) juga memiliki banyak manfaat dalam hidup. Berikut adalah manfaat kecerdasan emosional (EQ):

1. Menghadapi stres

Stres adalah tekanan yang timbul dari beban hidup yang bisa dialami oleh siapa saja. Manfaat memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi antara lain mampu mengatasi stres, menghadapi tekanan stres, dan mampu menahan emosi sehingga tidak akan terlarut dalam stres.

2. Kontrol impuls (menahan diri)

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang kedua adalah mampu mengontrol atau menahan diri. Mampu menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kemampuan menahan diri ibarat suatu seni kesabaran dan rasa sakit atau kesulitan yang ditukar hari ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa depan.

3. Mengelola suasana hati

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang ketiga adalah mampu mengelola suasana hati. Mengelola suasana hati adalah kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, mampu menghilangkan kecemasan yang timbul, mengatasi kesedihan, dan menjengkelkan.

4. Motivasi diri

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang keempat adalah mampu memotivasi diri. Orang yang mampu memotivasi diri akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun. Ada begitu banyak cara untuk memotivasi diri sendiri, antara lain dengan banyak

membaca buku atau artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri dan terus melakukan introspeksi diri.

5. Memiliki keterampilan sosial

Orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi mampu menjalin hubungan dengan siapapun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) mudah untuk bergaul, menjadi pribadi yang menyenangkan dan toleransi terhadap orang lain.

6. Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati orang lain adalah landasan dari kecerdasan emosional (EQ). Ini disebut sebagai empati. Keuntungan memahami orang lain adalah memiliki kesempatan untuk menjalin komunikasi dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Salah satu aspek penting dari kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, mengevaluasi emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Misalnya kecerdasan emosional (EQ) pada diri sendiri dapat membantu mengatur dan mengelola emosi, sementara memahami emosi orang lain dapat memunculkan sifat empati terhadap situasi dan kondisi orang lain sehingga mampu menciptakan keberhasilan hubungan dengan orang lain, baik hubungan pribadi maupun profesional (Suciati, 2016)

G. Cara Mengukur Kecerdasan Emosional (EQ)

EQ ini dapat diukur dengan berbagai macam jenis pengukuran yang telah dikembangkan oleh para ahli di antaranya adalah *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)* dan *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*.

MSCEIT merupakan jenis pengukuran EQ yang bertujuan untuk mengukur 4 aspek yang terkait dengan kemampuan emosional yaitu persepsi dan ekspresi emosi, proses integrasi antara emosi dan pemikiran, pengertian tentang transisi emosi dan hubungan antara emosi dan situasi kondisi yang sedang dialami, serta cara mengelola dan mengendalikan emosi.

Sedangkan EQ-i merupakan jenis pengukuran EQ yang lebih umum yaitu mengukur kemampuan emosional yang terdiri interpersonal, intrapersonal, kemampuan adaptasi dan mengelola stres. EQ-i merupakan salah satu jenis pengukuran EQ yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan (Sefrina, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kecerdasan emosional (EQ) merupakan jenis kecerdasan kedua yang dimiliki manusia. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Seiring dengan perkembangan penelitian dalam psikologi, kecerdasan emosi menjadi fokus utama dalam pemahaman tentang bagaimana individu dapat berinteraksi dengan diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik.

Aspek EQ (*Emotional Quotient*) merupakan tingkat keinginan/kemauan seseorang dalam mewujudkan harapan dan keinginan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Aspek-aspek kecerdasan emosional (EQ) diantaranya mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan, kesadaran emosional, manajemen diri, dan manajemen hubungan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional (EQ) yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang, contohnya keadaan psikologis, dan keadaan fisik. Selain itu juga ada faktor eksternal yang berasal dari luar diri seseorang, contohnya keluarga, kondisi lingkungan, dan faktor pendidikan.

Kecerdasan emosional juga dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa hal seperti mendengar dan menyimak lawan bicara, siap berkomunikasi, mencoba berempati, bersikap rasional, dan lain-lain. Kecerdasan emosional kemudian juga bisa dioptimalkan melalui kesenian seperti tarian, metode bercerita yang cukup efektif untuk anak usia dini sebagai media menyampaikan pesan dan edukasi dalam cerita untuk merangsang kecerdasan emosional sejak dini. Selain itu juga dapat mengoptimalkan kecerdasan emosional dengan bermain musik untuk menyalurkan atau mengekspresikan melalui alat musik yang dipegangnya, bisa seperti alat musik pukul.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2017). *Cerdas Total*. Jakarta Selatan: Safirah.
- Astuti, I. Y. (2021). *Kecerdasan Emosional dan Komitmen Kerja dalam Mempengaruhi Kinerja Karyawan*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Dâmbean, C. A., & Gabor, M. R. (2021). *Implications of Emotional Intelligence in Human Resource Management*. *ECONOMICS - Innovative and Economics Research Journal*, 9(2), 73–90. <https://doi.org/10.2478/eoik-2021-0016>
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model & Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Demarchi, C. (2020). *A new decade for social changes*. *Technium Social Sciences Journal*, 9, 228–297. <https://techniumscience.com/index.php/socialsciences/article/view/332/1>
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Habsari, S. (2005). *Bimbingan & Konseling SMA Kls XI*. Bandung: Grafindo.
- Harahap, E. (2022). *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam*. Pekalongan; PT Nasya Expanding Management.
- Kaswan. (2021). *Kompetensi Interpersonal Dalam Organisasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Lubis, S. (2020). *Konsep Kecerdasan Emosional Sebagai Metodologi Prestasi Belajar*. Bagor: Guepedia.
- Pietono, Y. D. (2014). *Mendidik Anak Sepenuh Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santosa, R. (2002). *Right Brain For Kids*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sefrina, A. (2013). *Deteksi Minat Bakat Anak*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Suciati, W. (2016). *Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar*. Bandung: CV Rasi Terbit.
- Tubagus, S. (2021). *Psikologi PAK*. Solok: PT Insan Cendekia Mandiri.
- Warastri, A. (2021). *Kecerdasan Emosi*. Yogyakarta: URY.
- Wicaksana, S. A. (2021). *Pio Diagnostis*. Riau: DD Publishing.