

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA

Oleh:

Anita Adinda¹

Abstract

Intelligence is the ability to act by a specific purpose, to think rationally, and to face the surrounding environment effectively. Factors that affect success of learners in learning mathematics are not solely determined by high intellect alone but it is also affected by emotional intelligence. Learners who have high academic intelligence, they tend to have anxiety is unwarranted, overly critical, fussy, tend to withdraw, seemed cold and less likely to express frustration and anger appropriately. If supported by the low level of emotional intelligence, the learner is often a source of problems. When learners have a high IQ but low emotional intelligence level, it tends to be seen as learners stubborn, difficult to get along, easily frustrated, do not easily trust others, not sensitive to environmental conditions and tends to despair when experiencing stress. But the opposite condition experienced by learners who have an average IQ level has a high emotional intelligence.

Key words: *emotional intelligence, learning mathematics*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha atau kegiatan yang dijalankan secara teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut, melalui sekolah peserta didik belajar berbagai macam hal. Dalam dunia pendidikan, belajar merupakan perubahan untuk mendapatkan keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Namun dalam upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan proses belajar.

Proses belajar yang terjadi pada setiap individu merupakan suatu hal yang penting, karena melalui belajar individu akan mengenal lingkungannya dan akan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dengan belajar peserta didik dapat mewujudkan cita-cita yang diharapkan. Proses belajar di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat

¹Penulis adalah Dosen Jurusan Tadris/Pendidikan Matematika IAIN Padangsidimpuan

bahwa jika peserta didik mempunyai *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, maka peserta didik akan mempunyai hasil belajar yang tinggi karena intelegensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar sehingga akan mengakibatkan hasil belajar yang memuaskan.

Kenyataannya, dalam proses belajar mengajar di sekolah sering ditemukan peserta didik yang tidak dapat meraih hasil belajar yang setara dengan kemampuannya. Ada peserta didik yang mempunyai intelegensi tinggi tetapi memperoleh hasil belajar yang rendah, namun ada peserta didik yang mempunyai intelegensi yang relatif rendah, dapat meraih hasil belajar yang tinggi. Oleh karena itu, *Intelligence Quotient* (IQ) bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesannya, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional *Emotional Quotient* (EQ).

Kecerdasan emosional sangat menentukan potensi kita untuk mempelajari ketrampilan, yaitu ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsumnya yang terdiri dari kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional dengan beberapa kecakapan utama yang dimilikinya, ini tidaklah mudah diperoleh karena ia tidak hadir dan dimiliki secara tiba-tiba atau langsung jadi, sebaliknya kemampuan tersebut harus dipelajari sejak dini. Kemampuan untuk bereaksi secara maksimal ini sudah ada pada bayi yang baru lahir. Maka dalam hal kemampuan mempelajari kecerdasan emosional perlu ditumbuhkembangkan atau diasah keberadaannya secara kontinuitas.

Dalam proses belajar, kedua intelegensi tersebut sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa adanya partisipasi penghayatan emosional terhadap pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun kedua intelegensi tersebut saling melengkapi. Keseimbangan antar IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar peserta didik di sekolah. Pendidikan di sekolah bukan hanya mengembangkan rasional intelegence yaitu model pemahaman yang dipahami peserta didik saja, melainkan juga perlu mengembangkan emotional intelegense peserta didik.

Menurut penelitian di University of Vermont mengenai analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh Le Doux (1970) menunjukkan bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, EQ selalu mendahului intelegensi rasional. EQ yang baik dapat menentukan keberhasilan

individu dalam prestasi belajar membangun kesuksesan karir, mengembangkan hubungan suami-istri yang harmonis dan dapat mengurangi agresivitas, khususnya dalam kalangan remaja

Pada umumnya peserta didik yang memiliki IQ rendah dan mengalami keterbelakangan mental akan mengalami kesulitan, bahkan mungkin tidak mampu mengikuti pendidikan formal yang seharusnya sesuai dengan usianya. Namun fenomena yang ada menunjukkan bahwa tidak sedikit peserta didik dengan IQ tinggi yang mempunyai hasil belajar rendah dan ada banyak peserta didik dengan IQ sedang yang dapat mengungguli hasil belajar peserta didik dengan IQ tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa IQ tidak selalu dapat memperkirakan hasil belajar peserta didik.

Kemunculan istilah kecerdasan emosional dalam pendidikan, bagi sebagian orang mungkin dianggap sebagai jawaban atas kejanggalan tersebut. Teori Daniel Goleman, sesuai dengan judul bukunya, memebrikan defenisi baru terhadap kata cerdas. Walaupun EQ merupakan hal yang relatif baru dibandingkan IQ, namun beberapa penelitian telah mengisyaratkan bahwa kecerdasan emosional tidak kalah penting dengan IQ

Orang-orang yang memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya dengan tepat. Bila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

PEMBAHASAN

Kata emosi berasal dari bahasa latin "*emove*" yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi".² Jadi emosi adalah suatu perasaan yang dimiliki oleh seseorang yang cenderung melakukan kegiatan atau perbuatan berdasarkan keadaan yang sedang dirasakan.

² Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal.36

Menurut Goleman yang dikutip oleh Hamzah B. Uno mengatakan bahwa: "Emosi adalah perasaan dan pikiran khas; suatu keadaan biologis dan psikologis; suatu rentang kecenderungan-kecenderungan untuk bertindak".³

Kemudian menurut L. Crow & A. Crow yang dikutip oleh H. Djaali mengungkapkan suatu perasaan yang dimiliki bahwa: "Emosi adalah pengalaman yang afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, juga dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata".⁴ Dari definisi tersebut, emosi adalah suatu perubahan yang secara efektif dan menyeluruh dengan keadaan mental yang tidak stabil atau meluap-luap, yang jelas dapat dirasakan dan terlihat nyata.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa emosi adalah warna efektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu dalam perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu kondisi atau situasi tertentu baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya, misalnya; perasaan gembira, putus asa, terkejut, tidak senang dan sebagainya.

Untuk mengendalikan emosi seperti yang dikemukakan di atas diperlukan ada suatu kecerdasan dalam diri peserta didik tersebut. Kecerdasan merupakan kemampuan memahami dan berpikir secara rasional dan dapat menggunakan sumber-sumber secara efektif untuk menghadapi berbagai tantangan baik berasal dari dalam diri maupun di lingkungan sekitarnya.

Menurut Feldman yang dikutip oleh Hamzah B. Uno bahwa: "Kecerdasan sebagai kemampuan memahami dunia, berpikir secara rasional dan menggunakan sumber-sumber secara efektif pada saat dihadapkan dengan tantangan secara rasional dan menggunakan sumber-sumber secara efektif pada saat dihadapkan dengan tantangan".⁵ Hal ini berarti bahwa kecerdasan adalah kemampuan berpikir secara rasional untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan cara berpikirnya. Sebagaimana menurut Martin McCormack bahwa:

"Kecerdasan merupakan satu ukuran tentang bagaimana manusia menangani informasi yang abstrak berupa kecerdasan yang selalu dianggap sebagai satu cara dimana manusia mengevaluasi gagasan-

³ *Ibid.*, hal 37

⁴ H. Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hal. 37

⁵ Hamzah B. Uno, *op.cit.*, hal.56

gagasan, menggunakan logika, memanipulasi angka-angka, menarik kesimpulan dan memahami konsep baru".⁶

Dari defenisi di atas, kecerdasan adalah suatu tindakan manusia menangani yang menyebabkan terjadinya perhitungan-perhitungan atas kondisi tersebut secara optimal dan dapat bertahan hidup dalam kondisi yang ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan tujuan tertentu, berpikir secara rasional, serta menghadapi lingkungan disekitarnya secara efektif. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam belajar bukan hanya semata-mata ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual saja tetapi dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional ini semakin perlu dipahami, dimiliki dan diperhatikan dalam pengembangannya. Istilah "Kecerdasan Emosional" pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikologi Peter Salovey dan Jhon Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan jenis-jenis kualitas emosional yang dianggap penting bagi keberhasilan.

Menurut Yatim Riyanto bahwa : "Kecerdasan emosional adalah Kemampuan individu dalam menggunakan (mengelola) emosinya secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun, hubungan yang produktif dengan orang lain dan meraih keberhasilan".⁷ Jadi, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengolah kepribadiannya untuk mencapai tujuan dan dapat membina hubungan yang baik.

Sedangkan pendapat Peter Salovey dan Jhon Mayer yang dikutip oleh Steven J. Stein dan Howard E Book dalam buku Hamzah B. Uno bahwa : "Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membangkitkan pikiran, memahami perasaan dan maknanya dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual".⁸

Selanjutnya menurut Stein dan Book yang dikutip oleh Hamzah B. Uno menjelaskan bahwa : "Kecerdasan emosional merupakan serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita untuk melapangkan jalan di dunia yang rumit, mencakup aspek pribadi, sosial dan pertahanan seluruh kecerdasan, akal sehat, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari".⁹

⁶Martin McCormack, *Ukurlah EQ Anda*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2006), hal.10

⁷Yatim Riyanto, *Paradigma Baru Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana , 2005), hal. 253

⁸ Hamzah B. Uno, *op.cit.*,hal. 57

⁹*Ibid*, hal. 61

Menurut Desmita bahwa : "kecerdasan emosional adalah faktor yang sangat menentukan dalam mencapai prestasi belajar atau dalam meraih kesuksesan dalam hidup".¹⁰

Sejalan dengan itu Goleman yang dikutip oleh Desmita menjelaskan bahwa : "Kecerdasan Emosional 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 mencakup hubungan orang lain".¹¹

Dari beberapa pendapat yang telah diungkapkan di atas disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan menanggapi dan mengambil keputusan dalam suatu tindakan saat dihadapkan pada suatu kondisi yang terjadi didalam dirinya sendiri.

Dalam peningkatan kecerdasan emosional yang perlu dimiliki oleh peserta didik dalam menghadapi suatu kondisi tertentu antara lain :

a. Mengenali Emosi Diri

Mengenali Emosi Diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Intinya adalah kesadaran diri. Kesadaran diri merupakan pikiran rasional memberikan informasi penting untuk menyingkirkan suasana hati yang tidak menyenangkan. Semakin tinggi kesadaran diri, semakin pandai dalam mengambil suatu tindakan atau keputusan dalam menangani perilaku negatif dalam diri sendiri.

Menurut Daniel Goleman bahwa : "Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri yaitu untuk mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat".¹² Sedangkan Yatim Riyanto menambahkan bahwa:

"Mengenali emosi diri adalah mengenali emosi sewaktu emosi itu terjadi sehingga dapat: mengetahui emosi yang dirasakan dan mengapa; menyadari hubungan antara perasaan, pikiran, dan perbuatan; memahami implikasi perasaan dengan kinerjanya; menyadari akan kemampuan dan kekurangannya; Introspeksi dan bercermin diri dari pengalamannya;

¹⁰ Desmita, *Psikologi Pembelajaran*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal.169

¹¹ *Ibid*, hal.170

¹² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hal. 513

Terbuka, kemauan untuk memperbaiki diri; berkeyakinan kuat melakukan apa yang benar; mampu membuat keputusan yang tanpa memihak".¹³

Sejalan dengan itu Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar menambahkan bahwa : "Mengenali emosi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri saat perasaan atau emosi itu muncul".¹⁴ Dari defenisi tersebut mengenali emosi diri berupa kesadaran diri yang dapat mengetahui suasana hati maupun pemikiran kita dalam mengambil keputusan secara realistis, bahkan berupa kemampuan mengenali perasaan sendiri saat dalam keadaan tenang atau gundah dalam mengambil suatu tindakan berdasarkan keadaan emosi yang dialaminya. Sedangkan Jalaluddin Rakhmat mengatakan bahwa : "Mengenali emosi diri merupakan kesadaran diri suatu perasaan pada saat terjadi".¹⁵

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mengenali emosi diri ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mengenali emosinya sendiri adalah apabila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan yang sesungguhnya dan mampu mengambil keputusan secara mantap, dalam hal ini misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan seperti memilih sekolah, sahabat, pekerjaan, berpikir positif, dan lain-lain.

b. Mengelola Emosi Diri

Mengelola Emosi diri merupakan suatu tindakan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kemampuan mengelola emosi diri ini juga tergantung pada kesadaran diri yang berhubungan dengan kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar.

Menurut Jalaluddin Rakhmat bahwa mengelola emosi adalah menangani perasaan agar tersalurkan dengan wajar merupakan kemampuan yang membangun kesadaran diri".¹⁶ Sedangkan Menurut Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar bahwa mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi secara salah".¹⁷

¹³ Yatim Riyanto, *op.cit.*, hal. 254

¹⁴ Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar, *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 15

¹⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Buku Kerja Multiple Inteligences*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 116

¹⁶ Jalaluddin Rakhmat, *loc.cit.*

¹⁷ Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar, *op.cit.*, hal. 15

Sejalan dengan pendapat di atas Daniel Goleman menambahkan bahwa :” mengelola emosi adalah menangani emosi sendiri agar berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu tujuan serta mampu menetralsir tekanan emosi.”¹⁸ Berarti mengelola emosi adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan secara efektif.

Menurut Hamzah B. Uno bahwa mengelola emosi diri adalah menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas.”¹⁹

Sehingga disimpulkan bahwa mengelola emosi diri merupakan kemampuan yang membangun serta menangani perasaan agar tersalurkan dengan wajar dan tidak salah dalam mengambil suatu keputusan dalam bersikap, misalnya; seseorang yang sedang marah dapat mengendalikan kemarahannya secara baik dan benar tanpa harus menimbulkan akibat akhirnya disesalinya dikemudian hari.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi Diri Sendiri merupakan kemampuan memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Kemampuan memotivasi diri sendiri mengandung unsur harapan dan optimisme yang tinggi, seseorang memiliki kekuatan, semangat untuk melakukan aktivitas tertentu, misalnya dalam hal belajar, bekerja dan menolong orang lain, sehingga mampu membuat keputusan yang cerdas, tidak terlalu emosional. Menurut Goleman yang dikutip oleh Desmita bahwa :”Memotivasi diri sendiri yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi”.²⁰

Sedangkan menurut Jalaluddin Rakhmat bahwa:” Memotivasi diri sendiri adalah mengatur emosi untuk mencapai tujuan sangat dibutuhkan memberikan perhatian untuk memotivasi dan penguasaan diri untuk beraktivitas”.²¹

Sejalan dengan itu menurut Hamzah B. Uno mengungkapkan bahwa :”Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri

¹⁸ Daniel Goleman, *op.cit.*, hal. 514

¹⁹ Hamzah B. Uno, *op.cit.*, hal. 74

²⁰ Desmita, *op.cit.*, hal 171

²¹ Jalaluddin Rakhmat, *op.cit.*, hal. 117

sendiri, menguasai diri dan berkreasi".²² Dari defenisi tersebut berarti kemampuan memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan meningkatkan hasrat yang dapat menggerakkan manusia secara konsekuensi untuk berani menghadapi tantangan atau masalah pergolakan jiwa menjadi lebih baik serta terdorong untuk mengambil suatu tindakan yang sangat menjanjikan dengan berorientasi pada hasil yang maksimal dan mempunyai semangat tinggi mencapai tujuan sesuai standar. Sedangkan Yatim Riyanto menambahkan bahwa:

"Memotivasi diri ialah menggunakan hasrat diri yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju tujuan/sasaran yang tepat sehingga mampu: menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan; berorientasi pada hasil dengan semangat tinggi mencapai tujuan dan memenuhi standar; mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik; terus belajar untuk meningkatkan kinerja."²³

Dari defenisi tersebut seseorang mampu bekerja dengan harapan untuk sukses bukan untuk gagal, dan mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat dan dapat memberikan kepuasan tersendiri dalam dirinya.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Kemampuan ini sering disebut kemampuan berempati, mampu menangkap pesan dari orang lain. Menurut Daniel Goleman bahwa: "Mengenali emosi orang lain merupakan empati, kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami prespektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang lain dengan orang banyak atau masyarakat".²⁴Selanjutnya Yatim Riyanto mengungkapkan bahwa :

" Mengenali emosi orang lain adalah merasakan yang dirasakan orang lain dan mampu memahami prespektif orang lain serta menumbuhkan hubungan

²² Hamzah B. Uno, *op.cit*, hal. 69

²³ Yatim Riyanto, *op.cit*, hal. 254

²⁴ Daniel Goleman, *loc.,cit*

saling percaya, orang dengan kecerdasan ini mampu : memerhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkan dengan baik; menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap kebutuhan dan perkembangan orang lain; membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perkembangan orang lain; memberikan perhatian pada waktu yang tepat bagi orang lain."²⁵

Sedangkan menurut Hamzah B. Uno bahwa : "Mengenali emosi orang lain yaitu empati, kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain dan ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan".²⁶

Dari defenisi di atas bahwa dengan mengenali emosi orang lain kita dapat merasakan perasaan yang dihadapi oleh orang lain. Hal ini berarti Kemampuan berempati merupakan kemampuan untuk mengetahui dan menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut Jalaluddin Rakhmat menambahkan didalam mengenali emosi orang lain berupa empati, kemampuan lain yang membangun kesadaran emosi, adalah "kecapakan manusia" yang mendasar".²⁷

Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengenali emosi orang lain adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam membangun kesadaran emosi sehingga dapat mengenali emosi orang lain dan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain.

e. Membina Hubungan Dengan Orang Lain

Membina hubungan dengan orang lain adalah seni membina hubungan. Sebagian besar merupakan keterampilan dalam mengelola serta menangani emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain, misalnya membentuk hubungan dengan orang lain, membuat orang lain nyaman dan tentram, mampu mengadakan sinkronisasi suasana hati dengan orang lain.

Menurut Jalaluddin Rakhmat bahwa : "Membina hubungan dengan orang lain merupakan seni hubungan dan kecakapan dalam mengelola emosi orang lain".²⁸ Sedangkan Menurut Desmita bahwa :

"Membina hubungan dengan orang lain merupakan kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan

²⁵ Yatim Riyanto, *op.cit.*, hal. 255

²⁶ Hamzah B. Uno, *op.cit.*, hal. 69

²⁷ Jaluluddin Rakhmat, *op.cit.*, hal. 117

²⁸ Jalaluddin Rakhmat, *loc.cit.*

dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia".²⁹

Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar bahwa : " Kemampuan membina hubungan adalah kemampuan untuk mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas."³⁰ Jadi, dalam hal ini Kemampuan membina hubungan dengan baik terutama di lingkungan sekolah akan membuat peserta didik mempunyai banyak teman, pandai bergaul, dan menjadi lebih populer serta merupakan kemampuan mengkoordinasi suasana hati orang lain dan dapat meyakinkan serta mempengaruhi orang lain, membentuk hubungan baik dengan orang lain, peka membaca reaksi dan perasaan yang sedang dirasakan orang lain serta memberikan kenyamanan bagi orang lain. Sedangkan menurut Yatim Riyanto bahwa :

" Menangani emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain,yaitu bagaimana kemampuan memainkan strategi dalam bergaul, orang dengan kemampuan ini: membentuk hubungan baik dengan orang lain; membina kedekatan dengan orang lain; membuat orang lain merasa nyaman/tenang; dapat meyakinkan dan mempengaruhi orang lain melalui ungkapan emosinya; mampu mengadakan sinkronisasi suasana hati dengan orang lain; mampu memimpin orang lain serta peka membaca reaksi dan perasaan orang lain."³¹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan membina hubungan dengan orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas, misalnya seorang peserta didik dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul, dan menjadi lebih populer.

Dengan demikian dari pembahasan di atas betapa pentingnya kecerdasan emosional dikembangkan pada diri peserta didik. Banyak dijumpai peserta didik yang begitu cerdas di sekolah namun tidak mampu mengelola emosinya seperti mudah marah, mudah putus asa, angkuh, dan sombong sehingga prestasi tersebut tidak banyak bermanfaat untuk dirinya. Maka perlu pembenahan diri peserta didik dilakukan sejak dini karena bagaimanapun hal inilah yang mendasari kemampuan

²⁹ Desmita, *op.cit.*, hal 172

³⁰ Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar, *op.cit.*,hal. 17

³¹ Yatim Riyanto, *op.cit.*,Hal. 256

dan keterampilan seseorang di tengah masyarakat kelak dan akan membuat seluruh potensinya dapat berkembang secara optimal.

Masa remaja atau masa *adolensia* merupakan masa peralihan atau masa transisi antara masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami perkembangan yang pesat mencapai kematangan fisik, sosial, dan emosi. Pada masa ini dipercaya merupakan masa yang sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga dan lingkungannya.

Perubahan-perubahan fisik yang dialami remaja juga menyebabkan adanya perubahan psikologis. Emosi yang tinggi dapat termanifestasikan dalam berbagai bentuk tingkah laku seperti bingung, emosi berkobar-kobar atau mudah meledak, bertengkar, tak bergairah, pemalas, membentuk mekanisme pertahanan diri. Emosi yang tinggi ini tidak berlangsung terus-menerus selama masa remaja. Dengan bertambahnya umur maka emosi yang tinggi akan mulai mereda atau menuju kondisi yang stabil. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan arah yang positif jika remaja dapat mengendalikannya, memang dibutuhkan proses agar seseorang dapat mencapai tingkat kecerdasan emosional yang mantap.

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja. Faktor tersebut antara lain Kepribadian, lingkungan, pengalaman, kebudayaan, dan pendidikan. Pendidikan, merupakan variabel yang sangat berperan dalam perkembangan emosi individu. Perbedaan individu juga dapat dipengaruhi oleh adanya perbedaan kondisi atau keadaan individu yang bersangkutan.

Sehubungan dengan hal tersebut orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik diharapkan dapat menampilkan sikap berpikir yang tercermin dari cara berpikir yang logis, cepat, mempunyai kemampuan abstraksi yang baik, mampu mendeteksi, menafsirkan, menyimpulkan, mengevaluasi, dan mengingat, menyelesaikan masalah dengan baik, bertindak terarah sesuai dengan tujuan, Serta tingkat kematangan yang baik ketenangan. Hal tersebut berkaitan juga dengan kemampuan *intelijensia* yang baik (IQ).

Apabila dikaitkan dengan prestasi belajar, maka kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang juga turut menentukan prestasi. Individu yang memiliki IQ yang tinggi diharapkan akan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi, karena IQ seringkali dianggap modal potensial yang memudahkan seseorang dalam belajar. Maka seringkali muncul anggapan bahwa IQ merupakan faktor yang menunjang prestasi belajar yang baik. Bahkan ada sebagian masyarakat yang menempatkan IQ melebihi porsi yang seharusnya. Mereka menganggap hasil tes IQ yang tinggi merupakan jaminan kesuksesan belajar seseorang sebaliknya IQ yang

rendah merupakan vonis akhir bagi individu bahwa dirinya tidak mungkin mencapai prestasi belajar yang baik anggapan semacam ini tidaklah tepat, karena masih banyak faktor yang ikut menentukan prestasi, terutama EQ serta SQ (Spiritual quotient) Anggapan yang tidak tepat tersebut bisa berdampak tidak baik bagi individu karena dapat melemahkan motivasi siswa dalam belajar yang justru dapat menjadi awal dari kegagalan yang seharusnya tidak perlu terjadi. Untuk itu, perlu ditanamkan dalam benak siswa bahwa kesuksesan belajar tidak hanya ditentukan dengan kecerdasan yang dimiliki, tetapi juga bagaimana mengendalikan diri sendiri.

Penerapan kecerdasan emosional dalam pembelajaran peserta didik dalam penting untuk dilakukan. Dimana peserta didik diarahkan secara perlahan untuk mengembangkan, mengasah serta mengendalikan emosi yang di miliki, sehingga berdampak baik bagi kehidupan siswa tersebut, baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, dalam bidang akademis maupun non akademis.

Keterkaitan Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Matematika

Proses belajar di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki Intelligence' Quotient (IQ) yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar. Kenyataannya, ada peserta didik yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, namun ada peserta didik yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ).³² Dalam proses belajar peserta didik, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun biasanya kedua inteligensi itu saling melengkapi. Matematika disebut sebagai ratunya ilmu. Jadi matematika merupakan kunci utama dari pengetahuan-pengetahuan lain yang dipelajari di sekolah. Maka sering kali kita mendengar bahwa matematika itu sulit, padahal kesulitan itu bisa diatasi apabila didukung dengan banyaknya latihan

³²Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional*. (Terjemahan T. Harmaya). Jakarta: Gramedia. (Buku asli diterbitkan tahun 1995). Hal. 44

dirumah, mungkin bukan hanya matematika saja yang perlu latihan di rumah pada pelajaran lain pun sama. Tujuan dari pendidikan matematika pada jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah menekankan pada penataan nalar dan pembentukan kepribadian (sikap) peserta didik agar dapat menerapkan atau menggunakan matematika dalam kehidupannya. Dengan demikian matematika menjadi mata pelajaran yang sangat penting dalam pendidikan dan wajib dipelajari pada setiap jenjang pendidikan. Setiap individu mempunyai pandangan yang berbeda tentang pelajaran matematika. Ada yang memandang matematika sebagai mata pelajaran yang menyenangkan dan ada juga yang memandang matematika sebagai pelajaran yang sulit. Bagi yang menganggap matematika menyenangkan maka akan tumbuh motivasi dalam diri individu tersebut untuk mempelajari matematika dan optimis dalam menyelesaikan masalah-masalah yang bersifat menantang dalam pelajaran matematika. Sebaliknya, bagi yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang sulit, maka individu tersebut akan bersikap pesimis dalam menyelesaikan masalah matematika dan kurang termotivasi untuk mempelajarinya. Segala problem atau masalah anak yang merasa ada kesulitan terhadap penyelesaian pada pelajaran matematika dapat diatasi dengan bimbingan dan perhatian dari orang tua. Orang tua harus selalu menyediakan waktu untuk menyelesaikan masalah anak, sehingga anak terbimbing dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami dalam pelajaran. Menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, membuat satu konsep bahwa "Kecerdasan emosional" dianggap akan dapat membantu peserta didik dalam mengatasi hambatan-hambatan psikologis yang ditemuinya dalam belajar. Kecerdasan emosional yang dimiliki peserta didik sangat berpengaruh terhadap hasil belajar, karena emosi memancing tindakan seorang terhadap apa yang dihadapinya. Pembelajaran matematika merupakan pengembangan pikiran yang rasional bagaimana kita dapat merefleksikan dalam kehidupan sehari-hari.

PENUTUP

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan EQ (*emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengeola, serta mengontrol emosi dirinya dan oranglain di sekitarnya. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, akan membentuk generasi yang berpendidikan berkarakter. Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotation (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang

emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan Mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut. Orang yang mampu mengendalikan kecerdasan emosional yang dimilikinya akan memiliki peluang yang lebih baik untuk bisa sukses dan dipastikan lebih tenang dalam menyelesaikan permasalahan yang tergolong rumit. Dengan bertambahnya usia maka emosi yang tinggi akan mulai mereda atau menuju kondisi yang lebih stabil. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan arah yang positif jika remaja dapat mengendalikannya, memang dibutuhkan proses agar seseorang dapat mencapai tingkat kecerdasan emosional yang mantap. Penerapan kecerdasan emosional sangat penting di lakukan dalam proses belajar mengajar, karena di saat individu memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka kemungkinan besar perkembangan individu tersebut akan baik dan berjalan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010
- Djaali, H, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional*. (Terjemahan T. Harmaya). Jakarta: Gramedia. (Buku asli diterbitkan tahun 1995).
- Hamzah B. Uno dan Masri Kuadrat Umar, *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 15
- Mccormark, Martin, *Ukurlah EQ Anda*, Jakarta: Prestasi Pustaka, 2006
- Rakhmat, Jalaluddin, *Buku Kerja Multiple Intelligences*, Bandung: Mizan Pustaka, 2007
- Riyanto, Yatim, *Paradigma Baru Pembelajaran*, Jakarta: Kencana, 2005
- Syah Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006
- Uno, B. Hamzah, *Perencanaan Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006