

## **PENTINGNYA KECERDASAN EMOSIONAL PENDIDIK DALAM MENINGKATKAN PENDIDIKAN KARAKTER**

**Anggi Rivana<sup>1</sup>**  
anggirivana@gmail.com

### ***Abstract***

*Emotional intelligence is a skill on how to manage emotions to be better for themselves and others, emotional intelligence is divided into two namely intrapersonal intelligence (ability to understand intentions, motivations, moods, temperament and desires of others) and interpersonal (ability to form a careful and self-referring model of oneself and the ability to use capital as a tool to lead an effective life)*

**Keyword :** *emotional, intelligence*

### ***Abstrak***

*Kecerdasan emosional adalah keterampilan tentang bagaimana mengelola emosi untuk menjadi lebih baik bagi diri mereka sendiri dan orang lain, kecerdasan emosional dibagi menjadi dua yaitu kecerdasan intrapersonal (kemampuan untuk memahami niat, motivasi, suasana hati, temperamen dan keinginan orang lain) dan interpersonal (kemampuan untuk membentuk aa model diri sendiri yang berhati-hati dan mengacu pada diri sendiri serta kemampuan untuk menggunakan modal sebagai alat untuk menjalani kehidupan yang efektif)*

**Kata kunci ;** *Emosional, kecerdasan*

### **Pendahuluan**

Kecerdasan emosional salah satu dari berbagai macam ilmu yang berkaitan dengan ilmu psikologi namun emosi atau perasaan yang merupakan salah satu unsur ilmu yang sudah lama dikaji oleh para ahli psikologi dan klinikal. Sehingga dapat dilihat dari persektif sains dan kemanusiaan seperti social, geografi, pendidikan, dan sejarah, dengan demikian emosi yang dimiliki oleh manusia menjadi subjek sebagian disiplin ilmu pengetahuan sekarang ini, mengutip kata-kata bijak dari pemikir besar dunia oleh **Plato**”Emosi hanya dimiliki oleh manusia, namun tidak semua manusia memiliki emosi.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dosen tetap Prodi Pendidikan Agama Islam STAI Asy-Syukriyyah Tangerang

<sup>2</sup> Modh Azhar Abd. Hamid.2007. *Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Kuala Lumpur (PTS.Profesional) hal 1

Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional pasal 39 ayat (2) menyebutkan pendidik merupakan tenaga professional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian pada masyarakat bagi pendidik pada perguruan tinggi

Peningkatan mutu pendidikan ditentukan oleh kesiapan sumber daya manusia yang terlibat dalam proses pendidikan. pendidik merupakan salah satu faktor penentu tinggi rendah-nya mutu hasil pendidikan mempunyai posisi strategis dalam merubah karakter peserta didik maka setiap usaha peningkatan mutu pendidikan perlu memberikan perhatian besar kepada peningkatan kualitas pendidik baik dalam segi pengetahuan maupun kecerdasan emosional. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan sangat ditentukan kesiapan pendidik dalam meningkatkan karakter peserta didik melalui proses pembelajaran, maka dengan demikian salah satu posisi indicator strategis pendidik dipengaruhi oleh kemampuan kecerdasan emosional.

Dalam proses pembelajaran, pendidik harus cerdas mengendalikan emosi dan amarahnya karena hal ini akan menjadi penghambat pertumbuhan kecerdasan siswa, sehingga menjadi penghalang dalam mencapai keberhasilan pendidikan yang berkarakter, karena ilmu yang terdapat pada pendidik merupakan keutamaan yang memudahkannya jalan menuju surga. Keutamaan lainya bagi seorang guru yang mengajarkan kebaikan pada peserta didik dan menunjukan hal-hal yang baik didunia dan akhirat. Pendidik yang santun adalah guru yang membuka hati dan akal peserta didik untuk menerima apa yang diajarkrkan sampai tertanam dalam jiwa peserta didik.

Pendidik sangat dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik (jasmani, rohani, sosial dan budaya) karena pendidikan emosi adalah pendidikan budi pekerti plus, yaitu melibatkan aspek pengetahuan (*cognitive*), perasaan (*feeling*) dan tindakan (*action*).

Thomas Lickona dalam bukunya ESQ, Ari Ginanjar berpendapat bahwa tanpa ketiga aspek tersebut, pendidikan karakter tidak akan efektif.<sup>3</sup>

Pendidikan karakter disekolah sangat diperlukan, walaupun dasar pendidikan karakter adalah di dalam keluarga, jika seseorang anak mendapatkan pendidikan karakter yang baik di dalam keluarganya, anak akan berkarakter baik selanjutnya, namun orang tua banyak yang mementingkan aspek kecerdasan otak ketimbang pendidikan karakter. *Daniel Goleman* juga mengatakan “bahwa orang tua yang gagal dalam mendidik karakter anak-anaknya entah karena kesibukan atau karena lebih mementingkan aspek kognitif anak”<sup>4</sup>, namun ini akan menjadi koreksian dengan memberikan pendidikan karakter disekolah.

Dengan demikian seberapa pentingkah kecerdasan emosional dibutuhkan bagi seorang pendidik dalam meningkatkan pendidikan karakter, apalagi berada pada era teknologi yang mulai marak ini.

## **Pembahasan**

### **1. Pengertian Emosi**

“Emosi” berasal dari bahasa latin yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh. Artinya kata ini dapat dikatakan sebagai kecenderungan untuk bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak/ reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh, emosi gembira mendorong seseorang perubahan suasana hati sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, sebaliknya emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis

Adapun definisi emosi menurut para ahli Descartes dan J.B Watson, emosi terbagi atas *desire* (Hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta) dan *joy* (kegembiraan), *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), adapun Daniel Goleman

---

<sup>3</sup> Agustian, Ari Ginanjar. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta .hal: 57

<sup>4</sup> Goleman, Daniel.2002. *Primal Leadership Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosional*.Jakarta (PT.Gramedia) hal. 78

mengemukakan macam emosi yang secara makna tidak jauh beda dengan kedua tokoh tersebut sebagai berikut;

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel kesal hati
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri putus asa
- c. Rasa takut, cemas ,gugup, khawatir, was-was, perasaan takut, waspada, tidak tenang.
- d. Cinta : penerima, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat dan kemesraan
- e. Jengkel : hina, jijik, muak, mual dan tidak suka
- f. Malu : malu hati dan kesal.<sup>5</sup>

Seperti yang telah di uraikan oleh para tokoh dapat mengambil kesimpulan bahwa emosi merupakan suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus (perasaan) baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

## **2. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Istilah kecerdasan Emosional pertama kali di gagas oleh beberapa tokoh pada tahun 1990 oleh dua orang Psikologi bernama Peter Salovey dari Hervvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire, mendefinisikan kecerdasan emosional (EQ) yaitu “untuk menerangkan kualitas emosional yang tampak penting bagi keberhasilan seseorang dalam melibatkan kemampuan perasaan socialnya yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan”.<sup>6</sup>

Menurut Goleman definisi kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengukapannya (*the appropriateness of*

---

<sup>5</sup> Goleman Daniel. 2002. *Primal Leadership Kepemimpinan berdasarkan Kecerdasan Emosional*.Jakarta:Pt Gramedia hal 411

<sup>6</sup> Garner, Howard.2003. *Multiple Intellegences* (Macam-Macam Kecerdasan).Batam: Interaksara. hal 8

*emotion and its expression*), melalui keterampilan kesadaran diri pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan social.<sup>7</sup>

Adapun definisi kecerdasan emosional yang dinyatakan oleh Garner mengklasifikasi menjadi dua bagian yaitu kecerdasan *interpersonal* adalah (kemampuan untuk memahami niat, motivasi, suasana hati, tempramen dan keinginan orang lain) pendidik yang memiliki kecerdasan ini, dia akan lebih nyaman dalam berinteraksi dengan perbedaan yang timbul dan lebih mengutamakan kolaborasi dan kerja sama.<sup>8</sup>

Sedangkan kecerdasan *intrapersonal* (cerdas diri) adalah kemampuan untuk membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal sebagai alat untuk menempuh kehidupan yang efektif<sup>9</sup>. Adapun Linda Campbell menyebutkan bahwa kecerdasan intrapersonal merupakan hakikat untuk memahami diri kita sendiri yang kemudian berdampak pada pemahaman pada orang lain diantaranya mencakup:

- a. Kelebihan dan kekurangan diri kita
- b. *Need for achievement* (kebutuhan untuk berprestasi) yang timbul dari refleksi diri, motivasi, etika/moral keperibadian, empati dan altruism
- c. Sifat mementingkan orang lain yang timbul dari kesadaran sendiri<sup>10</sup>.

Pada intinya kecerdasan intrapersonal memberikan wawasan agar menjadi diri sendiri, bukan membuat kamufase diri sendiri untuk menjadi orang lain, dan mengajarkan untuk merenunga tujuan hidup sendiri dan percaya kepada diri sendiri

Cooper dan Sawaf mendefinisikan kecerdasan emosional yaitu kemampuan merasakan, memahami secara selektif menerapkan daya dan kemampuan emosi sebagai

---

<sup>7</sup> Goleman Daniel. 2002. *Primal Leadership Kepemimpinan berdasarkan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Pt Gramedia. hal 53

<sup>8</sup> Munif chatib. 2012. *Sekolah anak-anak juara berbasis kecerdasan jamak dan pendidikan berkeadilan*. Bandung. PT. Mizan Pustaka. hal.93

<sup>9</sup> Agustian, Ari Ginanjar. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta. hal: 80

<sup>10</sup> Munif chatib. 2012. *Sekolah anak-anak juara berbasis kecerdasan jamak dan pendidikan berkeadilan*. Bandung. PT. Mizan Pustaka. hal.93

sumber energy, pengaruh yang manusiawi, kemampuan dalam mempengaruhi emosi dengan efektif untuk mencapai suatu tujuan dan membangun produktif merahi keberhasilan yang gemilang<sup>11</sup>

### **Karakteristik Kecerdasan Emosional Pendidik**

Kecerdasan emosional bagi pendidik merupakan sangat penting dalam meningkatkan Pendidikan yang berkarakter, karena pendidik banyak berinteraksi dengan peserta didik yang tidak lain bertujuan untuk mencerdaskan dan membentuk menjadi peserta didik yang utuh (fisik,psikis,sosial maupun budaya). Kecerdasaan emosional pendidik sangat berguna untuk mengerti peka terhadap perasaan, intensi, motivasi, watak dan tempramen peserta didik untuk mengarahkan dalam proses pendidikan agar peserta didik lebih baik dan berkarakter.

Ketika seorang pendidik tidak pandai dalam menggunakan kecerdsasaan emosional dalam Pendidikan maka tidak sedikit banyak peserta didik yang kecewa, marah, stress berbagai dampak yang akan terjadi bahkan psikis atau fisik, tetapi manakala seorang pendidik berperilaku yang dilandasi dengan kecakapan dalam menggunakan kecerdasan emosional, maka peserta didik akan merasakan tenang, nyaman, semangat, menyenangkan, santun, ramah dan berbagai sikap/karakter yang positif yang akan dimiliki oleh peserta didik. Adapun ciri karakteristik kecerdsaan emaosional bagi seorang pendidik dalam meningkatkan pendidikan berkarakter yaitu:

1. Menghadapi peserta didik dengan penuh perhatian, terbuka, peka dan energik, tidak membuat jurang pemisah antara pendidik dan peserta didik. Posisikan pendidik sebagai guru, sahabat atau orangtua disekolah peserta didik akan terbuka untuk menceritakan rasa senang, kesulitan belajar atau masalah dengan teman-temanya.
2. Menjalani kontak mata yang ramah dengan baik antara pendidik dengan peserta didik dibarengi dengan senyuman, tanda bahwa pendidik peduli dengan apa yang

---

<sup>11</sup> Suharsono. 2000. Mencerdaskan anak: Mensintesakan Kembali Intelegensi Umum (IQ) dan Intelegensi Emosional (IE) dengan Intelegensi Spiritual, Jakarta: Inisiasi Press,hal. 33

akan diungkapkan oleh peserta didik, bukan dengan melotot peserta didik akan *defensive* (tertutup).

3. Menunjukkan empati pada peserta didik, jika pendidik pandai mengelola kecerdasan emosionalnya melihat peserta didik mengalami musibah atau terjerumus kepada jalan yang tidak benar. Pendidik akan terlibat untuk memberikan nasehat, dukungan bimbingan, mendoakan dan mencoba untuk memecahkan masalah.
4. Mendorong peserta didik untuk bisa menyampaikan argumennya dan mengembangkan potensi bakatnya. Pendidik yang cerdas akan emosinya dia akan berbagai upaya (yang positif) untuk membentuk peserta didik yang sukses berhasil.

### **Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional Pendidik**

Kecerdasan emosional merupakan keterampilan bagaimana cara mengelola emosi menjadi lebih baik bagi diri maupun orang lain sehingga perlu sekiranya mengetahui faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional pendidik

1. Faktor dari *internal* (faktor dalam diri pendidik)
  - a. Faktor hereditas (pembawaan) yaitu faktor yang faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Sejak lahir manusia memiliki bakat atau potensi-potensi yang akan mempengaruhi kehidupannya. Seperti kepekaan terhadap emosi, dan kemampuan dalam mengenali emosi diri, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri.<sup>12</sup>
  - b. Faktor agama yaitu peran agama sangat penting bagi pendidik dalam mengelola emosi atau yang disebut dengan manajemen hati, semakin baik agama seseorang semakin baik pula bagaimana mengelola hati contoh ketika kondisi seseorang marah maka agama memberikan solusi untuk berwudhu atau mengubah posisi dari marah berdiri untuk duduk bila dan berbaring.<sup>13</sup> sebagaimana hadits nabi :

---

<sup>12</sup> Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*, Yogyakarta: 2000, Biografi Publishing. hal.125

<sup>13</sup> Najati, Usman. *Belajar EQ dan SQ dari sunnah Nabi*. Jakarta Hikmah hal 24

بْنِ حَرْبِ أَبِي عَن ، هُنْدِ أَبِي بْنِ دَاوُدَ تَنَا حَدَّ ، مُعَاوِيَةَ أَبُو تَنَا حَدَّ أَبِي حَدَّثَنِي اللَّهُ حَدَّثَنَا عِبْدَا قَوْمٌ فَجَاءَ ، لَهُ حَوْضٌ عَلَى يَسْقِي كَانَ : قَالَ ، ذَرَّ أَبِي عَن ، الْأَسْوَدِ أَبِي عَن ، الْأَسْوَدِ أَبِي الرَّجُلِ فَجَاءَ ، أَنَا : رَجُلٌ فَقَالَ ؟ رَأْسِهِ مِنْ شَعْرَاتٍ وَيَحْتَسِبُ ذَرَّ أَبِي عَلَى يُورِدُكُمْ أَيُّ : فَقَالَ أَبَا يَا : لَهُ فَقِيلَ ، اضْطَجَعَ ثُمَّ ، فَجَلَسَ قَائِمًا ذَرَّ أَبُو وَكَانَ ، هُوَ فَدَقَّ الْحَوْضَ عَلَيْهِ فَأُورِدَ جُلٌّ : لَنَا قَالَ وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولَ إِنَّ : فَقَالَ : قَالَ ؟ اضْطَجَعْتَ ثُمَّ ، جَلَسْتَ لِمَ ، ذَرَّ<sup>14</sup> فَلْيُضْطَجِعْ وَإِلَّا الْغَضَبُ عَنْهُ ذَهَبَ فَإِنَّ ، فَلْيُجْلِسْ قَائِمًا وَهُوَ أَحَدُكُمْ غَضِبَ إِذَا

Artinya:

“Menceritakan padauk ‘Abdullah, menceritakan padaku ayahku, menceritakan padaku Abu Mu’awiyah, menceritakan padaku Daud bin Abi Hind dari Abu Harb bin Abu Aswad dari Abu Aswad dari Abu Dzar. Berkata Abu Aswad, waktu itu Abu Dzar sedang berjalan ke kolamnya, kemudian datang sekelompok orang : siapa di antara kalian yang inginkan Abu Dzar dan menghitung-hitung rambut kepalanya, seorang laki-laki : aku, kemudian laki-laki itu menuju kolam dan mengetuk kolam, pada waktu itu Abu Dzar berdiri maka ia duduk lalu ia berbaring, maka laki-laki itu menghampirinya dan berkata : hai Abu Dzar mengapa tadi kamu duduk dan kemudian berbaring ? maka Abu Dzar berkata : Sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda kepada kami, jika di antara kalian marah dan dalam keadaan berdiri maka duduklah jika itu bisa menghilangkan marah, jika tidak maka berbaringlah.”

- c. Membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan pribadi, pendidik yang hebat dalam keterampilan membina hubungan/lancer komunikasi dengan peserta didik (ramah, baik hati, hormat) dia akan sukses dalam bidang apapun.
- d. Memotivasi diri sendiri, keberhasilan sangat penting ketika mampu menumbuhkan motivasi dalam diri ini modal awal bagi pendidik untuk bisa

<sup>14</sup> Ahmad bin Hambal, *Al Musnad Al-Imam bin Hambal*, (Beirut. Dar Fikr), Jilid 5. hal.152

menebar motivasi yang positif yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

2. Faktor dari *eksternal* (faktor dari luar diri)
  - a. Faktor keluarga merupakan peran yang sangat penting dalam memantau tumbuh kembangnya emosi pada anak, orangtua punya banyak peran penting dalam menumbuhkan norma-norma kehidupan
  - b. Faktor lingkungan sekolah merupakan tempat pembentukan emosi secara formal dan sistematis oleh pendidik agar mampu mengembangkan potensi minat bakat peserta didik dalam hal otak dan akhlak sejalan dengan kehidupan
  - c. Faktor lingkungan masyarakat ini juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pendidik dengan kehidupan masyarakat yang homogen, pendidik dapat mendorong menjadi situasi yang kompetitif dan mengetahui secara emosi situasi lingkungan sosial.

Setelah mengetahui bahwa faktor *internal* terdiri dari (hereditas, agama, hubungan, dan motivasi) dan *eksternal* meliputi (keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat) yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kecerdasan emosional pendidik, dengan terbentuknya emosional dari *internal* maka akan mudah pendidik memberikan kecerdasan emosional yang baik kepada peserta didiknya.

### **Upaya-Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pendidik Untuk Pendidikan Karakter**

Pendidik sangat memerlukan kecerdasan emosional yang tinggi karena dengan demikian, pendidik dapat menciptakan keterampilan mengelola dan membentuk karakter peserta didik, sehingga proses pembelajaran yang baik akan selalu mengedepankan kecerdasan emosionalnya. Berikut ini adalah berbagai upaya-upaya meningkatkan kecerdasan emosional pendidik untuk pendidikan karakter;

1. Pendidik dapat mengenali Emosi diri

Keterampilan ini meliputi kemampuan pendidik untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakannya, setiap emosi itu akan muncul maka pendidik harus menangkap pesan yang ini disampaikan, contoh berikut ini keadaan emosi pendidik marah, frustrasi, kecewa, rasa bersalah dan kesepian. Agar lebih mudah mengukur wawasan psikologi yang tidak lain mengendalikan kualitas emosi yang dimiliki dan mudah dalam mengambil keputusan.

2. Keperibadian Pendidik

Sesogyanya seorang pendidik memiliki keperibadian yang baik/positif yang dapat di contohkan bagi peserta didik, pendidik harus menjadi sumber teladan bagi peserta didik. Teladan yang baik merupakan hasil dari terciptanya cara mengelola emosi dengan baik. Firman Allah ta'ala dalam surat al-Ahzab :21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

*“Sesungguhnya telah ada pada diri Rosulullah itu suri teladan yang baik bagimu yaitu bagi orang yang mengharapkan rahmat Allah dan kedatangan hari kiamat dan dia banya menyebut Allah”*

Dalam sebuah hadits rosulullah bersabda:

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ

*“Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang baik.”<sup>15</sup>*

Hadits diatas mengingatkan kepada kita bahwa Rosulullah di utus untuk menyempurnakan Akhlak, dengan cara memberikan keteladanan yang positif untuk manusia. Akhlak yang baik dapat dengan mengelola, melatih emosionalnya dengan baik.pada akhirnya bahwa kesempurnaan akhlak bagian dari kesempurnaan iman seseorang,

---

<sup>15</sup> HR. Al-Bukhari dalam al-Adabul Mufrad no. 273 (Shahiihul Adabil Mufrad no. 207), Ahmad (II/381), dan al-Hakim (II/613), dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu. Dishahikan oleh Syaikh al-Albani dalam silsilahul Ahaadiits ash-Shahiiha. hal 45

Rosulullah bersabda:

اَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارُكُمْ خِيَارُكُمْ لِنِسَائِهِمْ

*“Kaum Mukminin yang paling sempurna imannya adalah yang akhlaknya paling baik di antara mereka dan yang paling baik di antara kalian adalah yang paling baik kepada isteri-isterinya”<sup>16</sup>*

### 3. Mampu Mengendalikan Emosi Negative

Keterampilan ini kemampuan pendidik untuk memahami dampak dari emosi negative terhadap dirinya dan orang lain, contoh dalam proses pembelajaran ketika ada peserta didik yang kurang sopan, atau cenderung membuat kegaduhan sehingga pendidik menjadi marah, ditambah nilai tidak memenuhi KKM (kriteria ketuntasan minimal) pendidik kecewa.

Maka solusinya adalah dengan melepaskan emosi negative melalui tehnik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga kita atau orang yang ada disekeliling kita tidak terkena dampak dari emosi yang muncul, dan biasanya pendidik yang terlatih mengendalikan emosi pada umumnya tidak pernah panik dalam mengendalikan situasi apa pun.

### 4. Mampu Mengelola Emosi Diri Sendiri

Pendidik yang memahami bahwa emosi merupakan sinyal bagi kita untuk melakukan tindakan untuk mengatasi penyebab munculnya perasaan itu, berarti pendidik dapat menangani perasaan agar terungkap dengan tepat ini tergantung pada kesadaran diri

Suatu bagian yang sangat penting dari kecerdasan emosional adalah memahami diri sendiri dengan menggunakan pemahaman diri untuk meningkatkan kehidupan yang baik. Yang terpenting bahwa pendidik dapat belajar dari kesalahan/kegagalan terdahulu dan bisa banyak belajar dari kegagalan demi kesuksesan proses belajar mengajar dikelas, berikut ini cara mengembangkan kecedasan memahami diri sendiri yaitu:

---

<sup>16</sup> HR. At-Tirmidzi (no. 1162), Ahmad (II/250, 472), Ibnu Hibban (at-Ta'liqaatul Hisaan 'alaa Shahiih Ibnu Hibban no. 4164). Lafazh awalnya diriwayatkan juga oleh Abu Dawud (no. 4682)

- a. Tanyakan kepada diri sendiri, "siapakah aku?" diatas kertas sebanyakya kemudian tuliskan hobi-hobi jawaban sedetail mungkin
- b. Tulislah jurnal perasaan-perasaan, ide apa pun yang ada difikiran pendidik
- c. Buatlah daftar yang menjadi keahlian, dari berbagai keahlian mana sasaran utama bagi pendidik
- d. Susunlah otobiografi, dengan tulisan, gambar atau puisi
- e. Ciptakan collage diri
- f. Ingatlah visi misi pendidik

#### 5. Mengelola Emosi Orang Lain

Keterampilan emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antarpribadi, keterampilan tersebut dapat menjadi pilar dalam membina hubungan dengan orang lain, sehingga pendidik mampu membangun kepekaan emosi dengan peserta didik dikala mereka sedang kecewa, marah, malas, ttidak sopan, bohong

#### 6. Memotivasi Orang Lain

Keterampilan memotivasi orang lain adalah kelanjutan dari kerterampilan mengenali dan mengelola emosi orang lain, kemampuan ini bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan dan menginspirasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

Kemampuan seseorang memotivasi orang lain dapat diketahui melalui hal-hal berikut:

- a. Cara mengendalikan dorongan hati
- b. Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang
- c. Kekuatan berfikir positif
- d. Optimisme

- e. Keadaan *flow* (mengikuti aliran) yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurahkan ke dalam apa yang sedang terjadi, jika pekerjaan hanya terfokus pada satu objek<sup>17</sup>

## **Kesimpulan**

Dari uraian di atas maka kita simpulkan bahwa betapa penting kecerdasan emosional pada pendidik dalam meningkatkan pendidikan karakter pada peserta didik. Kecerdasan emosional adalah merupakan keterampilan bagaimana cara mengelola emosi menjadi lebih baik bagi diri maupun orang lain. Banyak kita temui peserta didik yang begitu cerdas disekolah, begitu cemerlang prestasi yang akademiknya namun tidak dapat mengelola emosi dengan baik, seperti mudah kecewa, putus asa, sombong, dan angkuh, sehingga prestasi tersebut tidak banyak manfaat pada dirinya.

Kecerdasan emosional yang baik bagi pendidik adalah memiliki peran yang sangat dalam merubah karakter peserta didik menjadi lebih baik sesuai norma-norma yang baik bagi peraturan negara dan agama, bahkan kelak akan berkembang secara optimal untuk peserta didik. Pada dasarnya manusia telah diberikan oleh Allah *subhanahu wata'ala* hati dan fikiran. Imam al-Ghazali menempatkan hati sebagai hakikat ruh. Beliau menyebut hati sebagai bagian jenis malaikat. Karena, hati merupakan suatu bentuk yang abstrak bagi manusia atau tak dapat dilihat oleh panca indera.<sup>18</sup>

Hati juga merupakan tempat memperolehnya pengetahuan hakiki setelah panca indera. Jika saja Allah *Subhanahu Wata'ala* tidak menciptakan hati bagi manusia, maka seseorang tidak akan mengetahui sesuatu sampai hakikatnya.

Sebagaimana firman Allah *Subhanahu Wata'ala* :

---

<sup>17</sup> Cepi Triatna.. *EQ power panduan meningkatkan kecerdasan emosional*, Bandung PT.Citra Praya) hal.46

<sup>18</sup> al Ghazali dalam kitab *Kimiya as Sa'adah*. hal 244

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٨)

*“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur.”* (QS An-Nahl 16 : 78).

Jadi, tanpa hati berserta cahayanya seorang manusia tidak dapat berfikir, serta tidak mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan. Oleh sebab itu, hati adalah instrumen terpenting dalam diri manusia. Hati juga yang menggerakkan emosional seseorang untuk memilih digunakan untuk yang positif atau negatife pada akhirnya semua akan dimintai pertanggung jawaban<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Pasiak, Taufik.2002. *Revolusi IQ/EQ/SQ antara NEurosains dan Al-Qur'an*. Bandung Mizan, hal 124

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali dalam kitab *Kimiya as Sa'adah*.
- Al-Bukhari dalam al-Adabul Mufrad no. 273 (Shahiihul Adabil Mufrad no. 207), Ahmad (II/381), dan al-Hakim (II/613), dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu. Dishahikan oleh Syaikh al-Albani dalam silsilahul Ahaadiits ash-Shahiiha.
- At-Tirmidzi (no. 1162), Ahmad (II/250, 472), Ibnu Hibban (at-Ta'liqaatul Hisaan 'alaa Shahiih Ibni Hibban no. 4164). Lafazh awalnya diriwayatkan juga oleh Abu Dawud (no. 4682)
- Ahmad bin Hambal, *Al Musnad Al-Imam bin Hambal* Jilid 5,(Beirut.Dar Fikr),
- Agustian, Ari Ginanjar. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta
- Chatib Munif. 2012. *Sekolah anak-anak juara berbasis kecerdasan jamak dan pendidikan berkeadilan*. Bandung. PT.Mizan Pustaka.
- Cepi Triatna.. *EQ power panduan meningkatkan kecerdasan emosional*, Bandung PT.Citra Praya
- Goleman, Daniel.2002. *Primal Leadership Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosional*. Jakarta PT.Gramedia
- Goleman, Daniel.2002. *Working with Emotional Intelligence* New York: Batam Books
- Garner, Howard.2003. *Multiple Intellegences (Macam-Macam Kecerdasan)*.Batam: Interaksara.
- Modh Azhar Abd. Hamid.2007. *Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Kuala Lumpur (PTS.Profesional)
- Najati, Usman. *Belajar EQ dan SQ dari sunnah Nabi*. Jakarta Hikmah
- Pasiak, Taufik.2002. *Revolusi IQ/EQ/SQ antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung Mizan,
- Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*, Yogyakarta: 2000, Biografi Publishing.