

TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK

Elsa Cahyaningtyas^{*1}, Nuraini²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

✉e-mail: elsacahyaningtyas398@gmail.com

Received:

15 Mei 2022

Accepted:

12 Juli 2022

Published:

25 Desember 2022

Abstract

This research is motivated by the phenomenon found in class XI students of SMAN 39 East Jakarta who feel that a person has more abilities in motivating themselves, resilience in the face of failure, controlling emotions and delaying gratification, and regulating mental states. This study aims to describe the phenomenon of Emotional Intelligence Level in class XI students of SMAN 39 East Jakarta.

The research method used is a quantitative research approach with descriptive research methods. The population of 252 students in class XI research sample 155 people through simple random sampling technique.

In data analysis using descriptive analysis of respondents' answers, the results of the study show that the level of Emotional Intelligence experienced by class XI students at SMAN 39 East Jakarta is in the high category with a percentage of 75.5%.

Keywords: Emotional Intelligence, class XI students.

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena ditemukan pada peserta didik kelas XI SMAN 39 Jakarta Timur yang merasakan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari fenomena *Tingkat Kecerdasan Emosional* pada peserta didik kelas XI SMAN 39 Jakarta Timur.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Populasi sebanyak 252 siswa di kelas XI sampel penelitian 155 orang melalui teknik *simple random sampling*.

Pada Analisa data dengan menggunakan analisis deskriptif jawaban responden, hasil penelitian menunjukkan gambaran *Tingkat Kecerdasan Emosional* yang dialami oleh peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 75,5%.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional*, peserta didik kelas XI.

TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Menurut Goleman (2016:66), Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk

mengenali dan menghargai perasaan emosi diri dan orang lain (empati), mengelola dan

menata emosi tersebut secara efektif untuk memotivasi diri sendiri, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi berarti individu itu mampu mengenali diri dan memanfaatkan emosi secara produktif serta mampu membina hubungan dengan orang lain.

Menurut Goleman (2016:56), kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kata lain kecerdasan emosional membantu individu mengelola emosi dengan tepat dengan cara mengendalikan emosi dan dapat memotivasi diri, jika kecerdasan emosional individu tinggi maka kemampuan untuk memotivasi diri dan mengendalikan emosi juga tinggi.

Kematangan emosi dapat dicapai melalui proses belajar dan penguasaan emosi dan aspek-aspek kecerdasan emosional. Emosi merupakan salah satu faktor pendorong untuk melakukan suatu tindakan, seperti halnya perasaan takut, amarah, bahagia, cinta, dan sedih merupakan cerminan hasil dinamika emosi. Siswa yang cerdas secara emosinya akan mampu untuk mengenali keadaan emosi mereka sendiri dan emosi orang lain, sehingga mereka lebih mudah untuk berhubungan dengan orang di sekelilingnya. Cerdas secara emosi berarti memiliki aspek-aspek kecerdasan emosional yang mencakup kesadaran diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati, dan membina hubungan. Fenomena yang terjadi dan muncul sehari-hari dengan demikian siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa observasi yang peneliti temukan di SMA NEGERI 39 JAKARTA berupa siswa tingkat kecerdasan emosional yang masih tinggi, Contohnya: masih banyaknya siswa yang suka marah-marah Ketika berebut buku pada saat diperpustakaan. Saling mengejek antar teman sekelasnya yang dianggapnya lucu seperti mengeluarkan kata-kata “ Hee Gendut”, dan siswa yang diejek itu merasa tersinggung dan akhirnya merasa dirinya minder.

Berdasarkan fakta yang terjadi pada kejadian tersebut maka peneliti perlu mengadakan pencerahan kepada seluruh peserta didik tentang betapa indahnya kebersamaan tanpa harus memandang fisik, dan materi, sehingga terciptanya suasana kelas yang rukun dan tidak ada yang saling mengejek lagi.

Fenomena lain yang masih terjadi di SMA Negeri 39 Jakarta khususnya kelas XI adalah minimnya tingkat penguasaan diri (emosional) siswa, sehingga masih ada siswa yang cepat tersulut emosinya Ketika mereka diejek oleh teman sekelasnya. Karena apabila emosi tak terkendalikan, terlampau ekstrem dan terus-menerus, emosi akan menjadi sumber penyakit, seperti: depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap,

gangguan emosional yang berlebihan (mania).

Memotivasi diri untuk berbuat baik terhadap sesama, dan berpikiran positif adalah sangat penting bagi setiap siswa, karena hal tersebut adalah sangat fundamental bagi seorang siswa untuk meraih sukses dimasa yang akan datang, sebagai contoh seorang siswa yang akan menghadapi ujian dan bila siswa itu termotivasi untuk mendapatkan nilai A, maka dia akan lebih giat lagi dalam belajar dan mengejar nilai A yang diinginkannya.

Berdasarkan studi pendahuluan wawancara dengan Guru BK menyatakan bahwa masih kurangnya rasa empati antar siswa dikelas XI SMA Negeri 39 Jakarta adalah terjadi karena kurangnya pemahaman siswa mengenai arti berbagi, dan bergantung pada kesadaran diri emosional, empati dibangun berdasarkan kesadaran diri: semakin terbuka kita kepada emosi diri, semakin terampil kita membaca perasaan dan dengan kemampuan berempati ini para siswa diharapkan mempunyai kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain sebagai contoh: Ketika sedang menghadapi ujian dan saat itu teman sekelasnya tidak memiliki pulpen, dan dia bersedia meminjamkan pulpennya karena dia punya pulpen lebih dari satu, ini adalah bentuk kepedulian terhadap sesama.

Tingkat kecerdasan emosional terjadi dalam lingkup lingkungan sosial. Membina hubungan tersebut baik dalam masyarakat, keluarga, sekolah, teman-teman, atau masyarakat luas pada umumnya. Contoh lain yang juga terjadi dilapangan adalah siswa mengalami kendala dalam belajarnya yang berasal dari dalam diri karena kecerdasan emosional mereka masih kurang. Kurangnya kecerdasan emosional ini terlihat dari kurangnya kesadaran siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, siswa selalu mengekang dirinya untuk berkreasi misalnya siswa memiliki

kreatifitas tapi tidak pernah menyalurkannya, kurangnya empaty atau bersifat mengikut dan kurang bekerja sama dengan orang lain (membina hubungan) dengan teman-teman lain. Dengan kurangnya kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa, akan berdampak pada hasil belajar siswa.

Fenomena lain yang masih terjadi di kelas XI SMA Negeri 39 Jakarta adalah hubungan sosial antar siswa yang masih belum berjalan baik, meskipun para guru telah mengajarkan dan menanamkan rasa kasih terhadap sesama, berlandaskan agama. Membina hubungan baik menjadi sangat penting bagi pertumbuhan pribadi dan sifat seseorang dalam mengarungi kehidupan, dan dalam menjalani hubungan sosial ini membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional lain, yaitu: manajemen diri dan empati.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Yusuf (2014:58), menjelaskan metode penelitian kuantitatif adalah sebuah pendekatan penelitian untuk mengukur sebuah fenomena dengan menggunakan instrumen yang valid serta reliabel dan analisis statistik sehingga hasil dari penelitiannya

tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya. Metode penelitian kuantitatif sangat erat kaitannya dengan data yang dapat dikuantitatifkan dengan hitungan atau ukuran. Untuk itu, pada proses penelitiannya mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta presentasi hasilnya merupakan data kuantitatif yang bentuknya lebih banyak angka dalam bentuk diagram, grafik, atau tabel, bukan dengan gambar atau banyak kata-kata.

Disesuaikan dengan batasan masalah dan tujuan penelitian, penelitian ini bersifat penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Whitney (Nazir, 2014:43), penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mencari gambaran fakta dalam masyarakat pada situasi atau fenomena tertentu. Hal ini dipertegas pendapat dari Yusuf (2014:62) penelitian deskriptif adalah sebuah penelitian untuk mendeskripsikan sebuah fenomena secara akurat dan faktual mengenai fakta dan sifat populasi tertentu. Dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah sebuah penelitian yang menggambarkan suatu fenomena yang terjadi pada populasi tertentu. Dalam penelitian ini, penelitian yang akan dilakukan yaitu mengungkapkan dan menggambarkan mengenai Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 39 JAKARTA.

Menurut Sugiyono (2017:126), populasi adalah sebuah wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kuantitas yang nantinya akan diteliti dan diambil kesimpulannya. Populasi tidak hanya manusia saja, namun dapat berupa benda-benda alam atau kejadian. Dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan atribut yang akan menjadi fokus penelitian. Pada penelitian ini populasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan sebagai fokus penelitian adalah

Peserta didik kelas XI SMA Negeri 39 Jakarta yang berjumlah 252.

Menurut Yusuf (2014:150) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih untuk mewakili populasi tersebut. Selanjutnya diperjelas dengan pendapat dari Sugiyono (2017:127) yaitu sampel merupakan sebagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki populasi. Dalam hal penelitian ini, sampel yang akan digunakan oleh peneliti adalah 155 peserta didik kelas XI SMA NEGERI 39 JAKARTA.

Menurut Yusuf (2014:153), Pemilihan teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pada unsur dari populasi yang sifatnya homogen dan dilihat dari tujuan dari penelitian yaitu untuk mendeskripsikan gambaran dari fenomena kecerdasan emosional pada peserta didik SMA Negeri 39 Jakarta dan populasi yang diambil sudah diketahui, maka peneliti memilih menggunakan simple random sampling. Peneliti secara keseluruhan mengambil sebanyak 155 siswa yang berasal dari sistem acak nomer absen tiap kelas. Teknik ini digunakan untuk memudahkan peneliti dalam menguji coba instrumen penelitian.

$$S = \frac{n}{1+N.e^2}$$

Keterangan:

s=sampel

N= populasi

e= derajat ketelitian (0,5/5%)

Dapat dijabarkan ukuran sampel pada penelitian ini adalah:

$$s = \frac{252}{1+252.0.05^2} = \frac{252}{1+252.0.0025} = \frac{252}{1+0.63} = \frac{252}{1,63} = 154,601 \text{ Dibulatkan } 155$$

Dapat diketahui ukuran sampel pada penelitian ini adalah 155 orang

HASIL TEMUAN

Hipotesis dari penelitian adalah sebagai berikut:

Adanya Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 39 Jakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil pengukuran *Tingkat Kecerdasan Emosional* pada peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur sebanyak 155 sampel. Dapat dilihat sebanyak 117 orang atau 75,5% memiliki tingkat *Kecerdasan Emosional* tinggi dan sebanyak 38 orang atau 24,5% memiliki tingkat *Kecerdasan Emosional* yang rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *Kecerdasan Emosional* yang dialami oleh peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur cenderung dalam kategori tinggi, artinya peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi berarti individu itu mampu mengenali diri dan memanfaatkan emosi secara produktif serta mampu membina hubungan dengan orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Goleman (2016:115) yaitu fenomena *Tingkat Kecerdasan Emosional* kemampuan individu untuk mengenali dan menghargai perasaan

emosi diri dan orang lain (empati), mengelola dan menata emosi tersebut secara efektif untuk memotivasi diri sendiri, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.

Selanjutnya, hasil penelitian ini berdasarkan kategori karakteristik setiap responden yaitu untuk karakteristik berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa subjek peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kecenderungan mengalami *Tingkat Kecerdasan Emosional* yang tinggi sebesar 80% yaitu sejumlah 28 peserta didik laki-laki, dibandingkan dengan peserta didik perempuan yaitu dengan presentase 75,5% yaitu sejumlah 89 peserta didik perempuan. Sedangkan untuk karakteristik berdasarkan umur didapatkan bahwa peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur yang berusia 18 tahun memiliki tingkat kecenderungan mengalami *Tingkat Kecerdasan Emosional* yang

tinggi dengan presentase 100% sejumlah 5 peserta didik dibandingkan dengan peserta didik yang berusia 15 tahun, 16 tahun, 17 tahun yang memiliki presentase *Tingkat Kecerdasan Emosional* sebanyak 85,7% sejumlah 6 peserta didik, 78,2% sejumlah 86 peserta didik dan 62,5% sejumlah 20 peserta didik. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2016) yaitu tidak ada pengamatan yang menunjukkan bahwa karakteristik baik dari segi usia atau jenis kelamin memiliki tingkat kecenderungan *Kecerdasan Emosional* yang berbeda. Namun penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Goleman (2016:117) fenomena *Kecerdasan Emosional* dari segi usia dan jenis kelamin memiliki

perbedaan tingkat dari Kecerdasan Emosional yaitu Kecerdasan Emosional banyak dialami oleh individu yang berusia remaja dan laki-laki cenderung dapat mengalami Kecerdasan Emosional.

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari kategori setiap aspek Kecerdasan Emosional yaitu maka didapat pada peserta didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur untuk aspek kecerdasan Emosional sebagian besar memiliki tingkat yang tinggi yaitu skor minimum 44 dan minimum 39, mean empirik 43,14 dan standar deviasi 1,59 Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi berarti individu itu mampu mengenali diri dan memanfaatkan emosi secara produktif serta mampu membina hubungan dengan orang lain.

Hasil penelitian berdasarkan kategori aspek Kecerdasan Emosional ini juga sejalan dengan teori Kecerdasan Emosional dari Menurut Goleman (2016:56), kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan,

mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kata lain kecerdasan emosional membantu individu mengelola emosi dengan tepat dengan cara mengendalikan emosi dan dapat memotivasi diri, jika kecerdasan emosional individu tinggi maka kemampuan untuk memotivasi diri dan mengendalikan emosi juga tinggi. Hal ini dapat dikaitkan bahwa faktor yang menjadikan individu mengalami *Kecerdasan Emosional* adalah faktor yang datang dari luar dan mempengaruhi perubahan sikap. Pengaruh tersebut dapat berupa perorangan atau secara kelompok.

Selanjutnya *Kecerdasan Emosional* yang ditinjau dari aspek Kecerdasan Emosional. Pada Aspek ini berkaitan dengan individu mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengenali emosi terjadi dari: kesadaran diri, penilaian diri, dan percaya diri. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi, para ahli psikologi menyebutkan bahwa kesadaran diri merupakan kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Goleman (2016:56), kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kata lain kecerdasan emosional membantu individu mengelola emosi dengan tepat dengan cara mengendalikan emosi dan dapat memotivasi diri, jika kecerdasan emosional individu tinggi maka kemampuan

untuk memotivasi diri dan mengendalikan emosi juga tinggi.

Kecerdasan Emosional merupakan suatu kondisi yang dapat diatasi pada individu yang mengalaminya, Goleman (2016:38), kecerdasan emosional adalah dalam artian tertentu, kita mempunyai otak, dua pikiran dan dua jenis kecerdasan yang berlainan: kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional. Keberhasilan kita dalam kehidupan ditentukan oleh keduanya tidak hanya oleh IQ , tetapi kecerdasan emosional-lah yang memegang peranan. Sungguh, intelektualitas tidak dapat bekerja sebaik-baiknya tanpa kecerdasan emosional. Biasanya sifat saling

melengkapi antara sistem limbik dengan neokorteks, amigdala dengan lobus-lobus prefrontal, berarti masing-masing adalah pasangan penuh dalam kehidupan mental. Apabila pasangan-pasangan ini berinteraksi

dengan baik, kecerdasan emosional akan bertambah demikian juga kemampuan intelektual.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang sudah didapatkan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik kelas XI di SMAN 39 Jakarta Timur sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis deskriptif jawaban responden diperoleh presentase Tingkat Kecerdasan Emosional yang tinggi pada kelas XI yaitu 117 orang atau 75,5%.
2. Didapati gambaran bahwa peserta didik kelas XI memiliki tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang tinggi apabila kemampuan individu untuk mengenali dan menghargai perasaan emosi diri dan orang lain (empati), mengelola dan menata emosi tersebut secara efektif untuk memotivasi diri sendiri, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, dan

kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain. Adapun Aspek Tingkat Kecerdasan Emosional yaitu:

- 1). Mengenali Emosi Diri, 2). Mengelola Emosi, 3). Memotivasi Diri Sendiri, 4). Mengenali Emosi Orang Lain, 5). Membina Hubungan.
3. Dari hasil analisis deskriptif jawaban responden diperoleh presentase memiliki tingkat *Kecerdasan Emosional* yang rendah sebanyak 38 orang atau 24,5% pada kelas XI.

DAFTAR PUSTAKA

Ary Ginanjar Agustian. (2001). *Rahasia Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ:Emotional Spiritual Quotient* berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam. Jakarta: Penerbit Arga, hlm.56

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bar-On, R. (2007). *Educating People to Be Emotionally Intelligent. Chapter 1: How Important Is It to Educate People to Be Emotionally Intelligent, and Can It Be Done?*. America: Preager Publishers. Diunduh dari: [http://dl.bookos.org/genesis/604000/84783ce16fe1d62a82b9fbfb2936ec9/as/%5BREuven_Bar-On_Maurice_Jesse_Elias_J.G_Maree%5D_E\(Bookos.org\).pdf](http://dl.bookos.org/genesis/604000/84783ce16fe1d62a82b9fbfb2936ec9/as/%5BREuven_Bar-On_Maurice_Jesse_Elias_J.G_Maree%5D_E(Bookos.org).pdf).
- Dra. Desmita, M.Si. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Hlm. 170
- Goleman, Daniel. (1996). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. (2005). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. hlm. 48
- Goleman, Daniel. (2016). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2018). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Robert K Cooper dan Ayman Sawaf. (2000). *EXECUTIVE EQ Kecerdasan Emosional dan Kepemimpinan berorganisasi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Rohmalina Wahab. (2016). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers. Hlm. 151-152
- Safitri, Intan & Sidik Efendi. (2011). *Kenali Emosi*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Tridhonanto, Al. (2009). *Melejit Kecerdasan Emosi Buah Hati*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Yusuf, A. Muri, (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana: Jakarta