



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
DIREKTORAT JENDRAL GURU, TENAGA KEPENDIDIKAN DAN PENDIDIKAN GURU
BALAI GURU PENGGERAK PROVINSI SULAWESI UTARA

MODUL

**PENGELOLAAN EMOSI
DALAM MENJALANKAN PERAN
SEBAGAI PENDIDIK**





Judul : Modul Pengelolaan Emosi dalam Menjalankan Peran
sebagai Pendidik

Pengarah
Kepala BGP Provinsi Sulawesi Utara

Tim Penyusun
Tim FIP UPH dan Tim BGP Provinsi Sulawesi Utara

Editor
Destya Waty Silalahi, S.Pd.,Si,M.Pd.
Ariani Tandi Padang, M.Pd.
Arianto Batara, M,Pd.

Layout/ desain
Gideon Lele, S.Kom dan Realdy Poeng, S.Kom

Diterbitkan oleh Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi
Utara

Hak Cipta @2024

Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi Utara,
Direktorat Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan dan Pendidikan Guru,
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang menyalin
sebagian atau keseluruhan buku ini untuk kepentingan
komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan
Dasar dan Menengah.



Sambutan

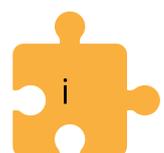


Prof. of. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd.
Direktur Jenderal GTK

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa karena rahmat dan berkatNya sehingga Modul Pengelolaan Emosi dalam Menjalankan Peran sebagai Pendidik selesai disusun oleh BGP Provinsi Sulawesi Utara yang berkolaborasi dengan Universitas Pelita Harapan.

Ketika seseorang memilih profesi sebagai seorang guru, maka itu bukanlah pilihan yang mudah. Dalam menjalani profesi ini akan banyak tantangan yang akan dihadapi. Tantangan tidak saja dari luar tetapi juga dari dalam diri seorang guru.

Salah satu tantangan dari dalam diri seorang guru adalah pengelolaan emosinya. Mengelola emosi bagi seorang guru bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, maka apresiasi untuk Balai Guru Penggerak Provinsi Sulawesi Utara yang telah menghasilkan modul ini. Modul Pengelolaan Emosi merupakan alat bantu guru dalam pengembangan kompetensi kepribadiaannya terutama pengelolaan emosi. Harapannya Guru yang memiliki Pengelolaan Emosi yang baik akan berdampak bagi kesehatan mental ekosistem pendidikan di sekolah, bagi murid, rekan kerja dan orang tua. Selamat untuk terbitnya modul ini. Selamat memanfaatkan





Sambutan



Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M.A.
Direktur Guru Pendidikan Dasar

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, Modul Pengelolaan Emosi dalam Menjalankan Peran sebagai Pendidik dapat diselesaikan. Modul ini merupakan hasil karya Balai Guru Penggerak (BGP) Provinsi Sulawesi Utara, yang berkolaborasi dengan Universitas Pelita Harapan, Jakarta.

Undang-Undang Guru dan Dosen No. 14 Tahun 2005 Pasal 10 menyebutkan bahwa salah satu kompetensi yang harus dimiliki seorang guru adalah kompetensi kepribadian. Permendiknas No. 17 Tahun 2007 juga menyebutkan bahwa salah satu indikator kompetensi kepribadian seorang guru adalah menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, arif, dan berwibawa. Hal ini diperjelas dalam Perdirjen GTK No. 2626 Tahun 2023 tentang Model Kompetensi Guru, di mana pada Pasal 6 disebutkan bahwa kompetensi kepribadian guru salah satunya ditunjukkan dengan indikator kematangan moral, emosi, dan spiritual untuk berperilaku sesuai dengan kode etik guru.

Pemahaman dan kemampuan mengenali, memahami, serta mengendalikan perasaan sendiri dan perasaan orang lain—termasuk memotivasi diri, mengatur emosi, serta membina hubungan dengan orang lain—harus dimiliki oleh seorang guru. Kecerdasan emosional ini merupakan potensi dalam diri seseorang untuk merasakan, menggunakan, mengomunikasikan, mengenali, mengingat, dan mendeskripsikan emosi.

Modul ini akan membantu peserta, khususnya pendidik atau guru, dalam mengenal manifestasi problem emosi dalam diri. Peserta akan dibantu dalam:

- Mengenali perkembangan emosi dalam perjalanan hidup dan menganalisis peristiwa kehidupan yang berpengaruh terhadap pembentukan kecerdasan emosi.
- Mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam hidup yang berdampak pada perkembangan emosi.
- Menerapkan teori kecerdasan emosi dalam peran sebagai pendidik.



Sambutan

Pada akhirnya, peserta akan mampu mengidentifikasi potensi masalah emosi, menganalisis implikasi pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran dengan membangun komunikasi empatik, serta mengembangkan strategi penerapan pengelolaan emosi dengan menggunakan kecerdasan emosi.

Apresiasi yang tinggi diberikan kepada Balai Guru Penggerak (BGP) Provinsi Sulawesi Utara, serta kepada Bapak/Ibu penulis dan kontributor yang telah menghasilkan modul ini. Harapannya, para guru dapat memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik sehingga pada gilirannya dapat menghadirkan pembelajaran yang berkualitas dan berdampak positif pada well-being serta resiliensi murid.

Terima kasih.





Sambutan



Oh Yen Nie
Dekan FIP UPH

Puji syukur kepada Tuhan yang telah mengaruniakan kepada kita hikmat dan bijaksana khususnya dalam menyelesaikan modul pengelolaan emosi ini. Pertama-tama ijin saya mewakili Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pelita Harapan mengucapkan rasa syukur yang luar biasa jika kami bisa bekerja sama secara langsung dengan Balai Guru Penggerak Sulawesi Utara untuk penyusunan modul ini.

Kami merasa terhormat karena bisa dipilih oleh BGP Sulut untuk menyelesaikan modul pengelolaan emosi ini. Kami menghayati pentingnya modul pengelolaan emosi bagi seorang guru. Seorang guru bukan saja mentransfer ilmu tetapi juga membagikan seluruh hidupnya. Keberadaan seorang guru akan memberikan pengaruh pada murid-muridnya, karena itu penting bagi guru untuk bisa mengelola emosinya dengan sehat. Seorang guru tidak cukup hanya mumpuni dalam keilmuannya tetapi juga harus dewasa dalam karakter dan tentunya dalam pengelolaan emosi. Sebagai manusia ciptaan Allah kita menyadari emosi adalah bagian dari keberadaan kita sebagai manusia yang perlu dikendalikan dan dikelola terutama karena keberdosaan kita. Emosi kita bisa tidak terkendali dan bisa merusak serta mempengaruhi murid-murid secara buruk. Hanya dalam anugerah Tuhan dan melalui Latihan yang intesional kita akan dimampukan untuk mengelola emosi dengan sehat dan tentunya itu akan mendukung para guru untuk bisa menyelenggarakan pembelajaran yang lebih efektif bagi murid-muridnya.

Modul pengelolaan emosi ini menggunakan pendekatan pembelajaran dengan pola 5P, yaitu pengenalan, pendalaman, penerapan, perubahan dan penutup. Diharapkan dengan pola 5P ini pembelajaran yang terjadi bukan hanya dari sisi kognitif saja, tetapi menjadi pembelajaran yang mengubah para pendidik hingga sampai pada praktiknya. Guru bisa bertumbuh dan mengelola emosinya dengan baik. Sekali lagi terima kasih kepada BGP Sulut yang telah memfasilitasi penyusunan modul ini hingga siap dicetak dan digunakan. Kiranya apa yang kita hasilkan bersama membawa dampak bagi pertumbuhan-pertumbuhan positif bagi para guru, terutama dalam mengelola emosinya.



Sambutan



Arianto Batara, S.P., M.Pd.
Kepala BGP Provinsi Sulawesi Utara

Balai Guru Penggerak (BGP) yang merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Ditjen GTK Kemdikbudristek mempunyai tugas dan peranan penting dalam upaya mendukung peningkatan mutu pendidik dan tenaga kependidikan. Salah satu fungsi BGP adalah pengembangan model peningkatan kompetensi guru, pendidik lainnya, tenaga kependidikan, calon kepala sekolah, kepala sekolah, calon pengawas sekolah, dan pengawas sekolah.

Mengimplementasikan fungsi tersebut, BGP Provinsi Sulawesi Utara bekerjasama dengan Universitas Pelita Harapan menyusun Modul Pengelolaan Emosi dalam Menjalankan Peran sebagai Pendidik.

Pengelolaan emosi yang baik urgen dimiliki pendidik. Pengelolaan emosi merupakan kemampuan seseorang mengatur perasaannya sehingga bisa merespon tuntutan lingkungan dengan tepat. Mengelola emosi sangat penting dalam mendampingi peserta didik dalam pembelajaran.

Modul Pengelolaan Emosi merupakan alat bantu guru dalam pengembangan kompetensi kepribadiannya. Berharap melalui pemanfaatan modul ini guru memiliki pengelolaan emosi yang baik. Di kelas, pengelolaan Emosi yang baik akan menghadirkan pembelajaran yang berkualitas dan berdampak pada wellbeing dan daya lenting peserta didik.

Terima kasih kepada Direktur Jenderal GTK,

Kemdikbudristek, Direktur Guru Dikdas, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pelita Harapan, dan tim penyusun serta semua pihak yang telah mendukung hadirnya modul ini.

Menyadari modul ini belumlah sempurna, masukan dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan modul ini ke depan.



"Ketika kita mengendalikan pikiran dan emosi, kita mengendalikan segalanya."

- Marshall Sylver





Kata Pengantar

Selamat datang di Modul Pengelolaan emosi dalam Menjalankan Peran sebagai Pendidik

Modul ini menolong pendidik memahami dan mengidentifikasi berbagai aspek kecerdasan emosi, mengenal komponen-komponen di dalamnya serta strategi menggunakan kecerdasan emosi terkait tugas sebagai pendidik. Modul ini juga akan menolong pendidik mengenal manifestasi problem emosi dalam diri. Pendidik dibawa mengenali perkembangan emosi dalam perjalanan hidup serta menganalisis peristiwa dalam hidup yang berpengaruh terhadap pembentukan kecerdasan emosi. Pendidik juga diharapkan akan mampu mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam hidup yang berdampak bagi perkembangan emosinya. Pada akhirnya pendidik diperlengkapi untuk mampu menerapkan teori kecerdasan emosi dalam peran sebagai pendidik. Hal ini terlihat melalui kemampuannya dalam mengidentifikasi potensi masalah emosi, analisis implikasi pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran dengan membangun komunikasi empatik, serta mengembangkan strategi penerapan pengelolaan emosi dengan menggunakan kecerdasan emosi.

Modul ini akan dipelajari dalam tiga belas kali pertemuan yang dibagi dalam dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan secara mandiri yaitu pertemuan pertama hingga ke empat. Tahap kedua akan dilaksanakan dalam tatap muka dengan bantuan dua orang fasilitator dalam bentuk seminar dan workshop. Setiap materi disertai dengan pengerjaan refleksi yang menggunakan metode 4F (Fact, Feeling, Finding and Future). Melalui refleksi ini pendidik diharapkan dapat menganalisis peristiwa yang terjadi, mengenali perasaan, menemukan pembelajaran dan menyusun strategi yang akan dilakukan untuk pengembangan diri.

Setiap pertemuan akan memiliki pendekatan pembelajaran dengan pola 5P yang terdiri dari Pengenalan Materi, Pendalaman Materi, Penerapan, Perubahan, dan Penutup. Rangkaian ini akan ditutup dengan Kesimpulan.

Selamat mengikuti rangkaian pembelajaran modul ini.

Kami menyambut bapak/ibu dan berharap bapak/ibu mendapatkan pembelajaran dan pengalaman yang bermakna.

Manado, Oktober 2024

Tim Penyusun





Daftar Isi

Sambutan	i
Kata Pengantar	vi
Daftar isi	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Tabel	ix
Bab 1	1
Historigrafi Kecerdasan Emosi	2
Pengertian Kecerdasan Emosi	9
Bab 2	16
Prinsip Kecerdasan Emosi	17
Peranan Kecerdasan Emosi	25
Bab 3	30
Perkembangan Emosi Personal	31
Kebutuhan-Kebutuhan Emosi yang Tidak Terpenuhi	38
Life Map	46
Bab 4	52
Komponen Kecerdasan Emosi	53
Pembentukan Kecerdasan Emosi	62
Strategi Pengembangan Kecerdasan Emosi	68
Bab 5	73
Potensi Masalah Emosi	74
Implikasi Pengelolaan Emosi	81
Strategi Pengelolaan Emosi	88
Glossarium	92
Daftar Pustaka	96
Lampiran	98



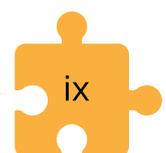
Daftar Gambar

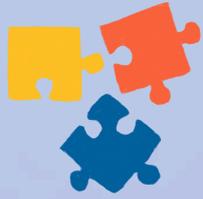
Gambar 1. Emosi Bahagia	5
Gambar 2. Emosi Sedih	5
Gambar 3. Emosi Takut	6
Gambar 4. Emosi Jijik	6
Gambar 5. Emosi Marah	6
Gambar 6. Emosi Terkejut	7
Gambar 7. Roda Emosi Plutchik	20
Gambar 8. Ekspresi Universal Emosi Senang	20
Gambar 9. Ekspresi Universal Emosi Marah	21
Gambar 10. Konsep Dasar Anxiety-Hostility	41
Gambar 11. Identifikasi Pola Asuh	69
Gambar 12. Elemen Kecerdasan Emosi	70
Gambar 13. Teori Kecerdasan Emosi Bar-On	71



Daftar Tabel

Tabel 1 Gejala Stres dalam Aspek Psikologis	78
Tabel 2 Pengaruh Stres terhadap Gejala Fisik	78
Tabel 3 Pengaruh Stres terhadap Gejala Fisik	79





BAB 1

Kecerdasan Emosi

Gambaran Aktivitas

Pada pertemuan pertama peserta akan dipandu untuk menelusuri dua materi dasar, yaitu sejarah perkembangan teori kecerdasan emosi dari para ahli yaitu Edward Thorndike (1920) dan Edgar Doll (1935), Howard Gardner (1983), Peter Salovey, David R. Caruso, dan John D. Mayer (1990). Teori kecerdasan emosi akhirnya menjadi viral setelah Daniel Goleman (1995) menerbitkan buku tentang kecerdasan emosi. Selanjutnya, Reuven Bar-On (1997-2000) berhasil merumuskan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan sosial. Pada pertemuan kedua peserta akan dipandu untuk menelusuri dua materi dasar. Materi yang pertama mengenai pengertian kecerdasan emosi dari ahli utama yang melahirkan dan mengembangkan konsep kecerdasan emosi. Materi kedua mengenai ciri-ciri level kecerdasan emosi yang akan membantu mengidentifikasi diri dan orang sekitar.



Historiografi Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Pertama
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan emosi dasar berdasarkan historiografi kecerdasan emosi
Durasi Pertemuan	:	1 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Asynchronous
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Simaklah video pada link berikut ini:

<https://youtu.be/NdmXs9M4vAA?feature=shared>

Berdasarkan isi video, tuliskan 2 hal baru yang Anda peroleh:

- 1.
- 2.

Tuliskan 2 pertanyaan yang ingin Anda ketahui lebih jauh mengenai historiografi perkembangan kecerdasan emosi:

- 1.
- 2.

B. Pendalaman Materi

Historiografi Perkembangan Teori Kecerdasan emosi

Konsep awal kecerdasan emosi diduga berasal dari tulisan Edward Thorndike tentang kecerdasan sosial pada tahun 1920. Thorndike pada waktu itu sedang mengkaji kekuatan prediktif dari kekuatan intelektual (IQ), dan ia menemukan bahwa kecerdasan intelektual telah gagal secara konsisten untuk memprediksi kesuksesan seseorang di tempat kerja. Pada penelitian-penelitian awal ini masih fokus pada mendeskripsikan, mendefinisikan dan mengukur perilaku sosial. (Chapin, 1942; Doll, 1935; Moss & Hunt, 1927; Moss et al., 1927; Thorndike, 1920). Edgar Doll kemudian mempublikasikan alat ukur perilaku kecerdasan sosial pada anak-anak (1935).

Selanjutnya pada tahun 1983, Howard Gardner memperkenalkan multiple intelligence dan ada unsur kecerdasan emosi melalui istilah *intrapersonal* intelligence dan *interpersonal* intelligence. *Intrapersonal* intelligence adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya. Sebaliknya, *interpersonal* (social) intelligence merupakan kemampuan seseorang untuk memahami emosi dan niat orang lain.

Pada tahun 1990 Peter Salovey, David R. Caruso, dan John D. Mayer menggabungkan istilah kecerdasan *intrapersonal* dan *interpersonal* menjadi kecerdasan emosi untuk pertama kalinya. Mereka menyadari pentingnya aspek nonkognitif dalam kecerdasan. Salovey dan Mayer juga menekankan tiga komponen utama kecerdasan emosi yang berdasarkan pada kapasitas seseorang dalam



memahami dan mengelola emosinya maupun orang lain, yaitu menilai dan mengekspresikan emosi, meregulasi emosi dan menggunakan emosi.

Komponen-komponen ini dikonkretkan oleh Daniel Goleman yang memopulerkan istilah kecerdasan emosi dalam buku yang dituliskannya pada tahun 1995. Goleman mendefinisikan kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri bertahan dalam keadaan yang menekan, mengendalikan impuls terhadap kepuasan, meregulasi suasana hati dan pikiran yang berlebihan, serta berempati pada orang lain. Menurut Goleman, kecerdasan emosi terdiri dari lima komponen, yaitu kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati, dan keterampilan sosial.

Reuven Bar-On kemudian menyusun model baru di tahun 1997-2000 yang menghubungkan antara emosi dan kemampuan sosial, cara mengenali emosi dan mengekspresikannya, cara memungun relasi dengan orang lain dan mampu menghadapi tekanan dan tuntutan setiap hari. Bar On juga membuat alat ukur untuk mengenal kecerdasan emosi seseorang (EQ-i) yang berkembang dalam berbagai versi dan diterjemahkan dalam berbagai bahasa. Komponen kecerdasan emosi berdasarkan penelitian Bar-On adalah *intrapersonal*, *interpersonal*, *stress management*, *adaptability* dan *general mood*.

Enam Emosi Dasar

Manusia memiliki emosi sejak dilahirkan. Emosi itu memiliki fungsi dasar seperti sebagai (1). Pembangkit energi. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat. (2). Pembawa informasi. Emosi membawa informasi, misalnya jika marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain; sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senang; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang kita senang; atau berhasil menghindari apa yang kita benci. (3). Mempertahankan hidup. Emosi menolong kita mempertahankan hidup. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat walafiat, kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika.

kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita. (4). Pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal pembicara yg menyertakan seluruh emosi dalam pidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis dan lebih meyakinkan.



Pada abad ke-20, Paul Ekman mengidentifikasi enam emosi dasar yaitu: marah, jijik, takut, bahagia, sedih, dan terkejut; dan Robert Plutchik mengelompokkan delapan emosi, yang selanjutnya dikelompokkan lagi menjadi empat pasang emosi yang saling berlawanan (suka-sedih, marah takut, percaya-ketidakpercayaan, antisipasi-kejutan).

Emosi dasar manusia merupakan emosi paling umum yang akan diekspresikan setiap manusia dengan menggunakan ekspresi wajah yang sama atau mirip. Emosi merupakan sesuatu yang telah terwujud pada individu secara personal, mulai ketika dilahirkan, sampai akhir hidupnya, dan selalu mempengaruhi jiwanya, dan mampu memberikan pengalaman tentang makna kehidupan dijalaninya.



Gambar 1.
Emosi Bahagia

1. Bahagia (*Happiness*)

Kebahagiaan adalah emosi paling positif yang kita semua alami. Kepuasan memiliki hubungan dengan kegembiraan. Selain itu, ia memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis, kesehatan, dan umur panjang kita. Ciri ciri Emosi bahagia antara lain adalah munculnya ekspresi wajah tersenyum, bahasa tubuh santai, nada suara yang ceria dan menyenangkan. Beberapa nuansa bahagia misalnya: sukacita, lega, kepuasan, kebanggaan, kepuasan, euforia, dll.



Gambar 2.
Emosi Sedih

2. Sedih (*Sadness*)

Kesedihan ditandai dengan perasaan seperti kekecewaan, kesedihan dan keputusasaan. Saat individu mengalami kebahagiaan, maka sebaliknya juga akan mengalami kesedihan silih berganti dari waktu ke waktu. Meskipun kesedihan normal dan alami, kesedihan yang berkepanjangan dapat berubah menjadi tekanan yang dapat mengganggu aktivitas. Pada akhirnya akan muncul beberapa strategi untuk menghadapi dan mengatasi kesedihan yang akan membuat emosi menjadi lebih stabil. Ciri-ciri emosi kesedihan antara lain menangis, suasana hati yang buruk, lesu, menarik diri dari orang lain; dll. Beberapa nuansa kesedihan antara lain : duka, keputusasaan, melankolis, kesendirian, kekesalan, putus asa, depresi. dll.



Gambar 3.
Emosi Takut

3. Takut (*Fear*)

Ketakutan adalah emosi yang kuat yang terkait erat dengan kelangsungan hidup manusia. Hal ini juga terkait dengan respons melawan atau menghindari karena ketakutan dapat mengindikasikan adanya ancaman. Ketika individu menghadapi semacam bahaya dan mengalami ketakutan, maka mengalami apa yang dikenal sebagai respons melawan atau menghindarinya. Ciri-ciri emosi ketakutan adalah otot-otot menjadi tegang, detak jantung dan pernapasan meningkat, pikiran menjadi lebih waspada, mempersiapkan tubuh untuk lari dari bahaya atau berdiri dan melawan. Ekspresi wajah seperti melebarkan mata dan menarik dagu ke belakang, bahasa tubuh berupa upaya untuk bersembunyi, reaksi fisiologis seperti pernapasan cepat dan detak jantung.



Gambar 4.
Emosi Jijik

4. Jijik (*Disgust*)

Jijik adalah keadaan penolakan untuk sesuatu yang tidak menyenangkan. Secara evolusi rasa jijik berevolusi sebagai reaksi terhadap makanan yang mungkin berbahaya atau fatal. Jadi umumnya rasa jijik adalah reaksi yang lebih umum terhadap penglihatan, rasa atau bau yang menjadi tidak enak.

Ciri-ciri emosi jijik adalah tubuh berpaling dari objek jijik; reaksi muntah atau mual, ekspresi wajah yang mengernyitkan hidung dan melengkungkan bibir atas, dll.



Gambar 5.
Emosi Marah

5. Marah (*Anger*)

Kemarahan adalah emosi yang sangat kuat yang mencakup permusuhan, agitasi dan frustrasi. Emosi marah sering ditampilkan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, nada suara dan perilaku agresif. Kemarahan adalah kondisi yang memiliki dua sisi yaitu bisa baik dan juga bisa buruk. Kemarahan bisa menjadi emosi yang sangat kuat yang ditandai dengan perasaan permusuhan, agitasi, frustrasi, dan antagonisme terhadap orang lain. Seperti rasa takut, kemarahan dapat berperan dalam respons tubuh melawan atau lari.



Ciri-ciri emosi marah antara lain munculnya ekspresi wajah cemberut atau melotot, bahasa tubuh berupa sikap tegas atau berpaling, nada suara berbicara lantang, kasar atau berteriak, respon fisik berkeringat atau muka memerah, timbulnya perilaku agresif seperti memukul, atau melempar benda, dan lain-lain. Beberapa nuansa kemarahan kemarahan misalnya kebencian, kejengkelan, kekesalan, permusuhan, agresif.



Gambar 6. Emosi Terkejut

6. Terkejut (Surprise)

Terkejut dikaitkan dengan keadaan fisiologis respons terhadap munculnya peristiwa yang tak terduga (kejutan). Kondisi ini bisa positif dan bisa juga negatif atau bahkan netral. Emosi kejutan biasanya muncul cukup singkat dan ditandai dengan respons kejutan fisiologis setelah sesuatu yang tidak terduga membuat individu kaget. Ciri-ciri emosi terkejut antara lain munculnya ekspresi wajah mengangkat alis, melebarkan mata, dan membuka mulut, respon fisik berupa melompat ke belakang, reaksi verbal mungkin berteriak, menjerit, atau terengah-engah. Dengan demikian keenam emosi dasar ini yang bisa muncul juga dalam bentuk kombinasi.

C. Penerapan

Kenali dan analisislah manifestasi 6 emosi dasar dalam berbagai situasi kehidupan sosial Anda!



D. Perubahan

Tuliskanlah 2 hal yang ingin diubah dalam diri Anda setelah mempelajari materi ini:

- 1.
- 2.

D. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang pentingnya kecerdasan emosi bagi Anda sebagai pendidik dalam berinteraksi dengan peserta didik!

Peristiwa	
Perasaan	
Pembelajaran	
Strategi ke depan	

Kesimpulan

Konsep kecerdasan emosi berkembang dari satu penelitian ke penelitian lain dan semakin kompleks. Pengenalan enam emosi dasar menolong kita untuk mengenal emosi diri dan orang lain.



Pengertian **Kecerdasan Emosi**

- Pertemuan : Kedua
- Kompetensi : Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
- Capaian Khusus :
1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kecerdasan emosi dari beberapa ahli
2. Peserta dapat mengidentifikasi level kecerdasan emosi
- Durasi Pertemuan : 1 x 60 menit
- Penilaian : Refleksi





A. Pengenalan Materi

Simaklah video pada link berikut ini:

<https://youtu.be/Ezp1vUwkk5M?si=AVI7976NTRZf6zgY>

Berdasarkan video tersebut, jawablah pertanyaan berikut:

1. Mengapa kecerdasan emosi penting untuk dilatih dalam konteks sebagai pendidik?

2. Tuliskan ciri-ciri pribadi yang memiliki kecerdasan emosi tinggi dan rendah!

B. Pendalaman Materi

Pengertian Kecerdasan Emosi dari Berbagai Ahli

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dikemukakan oleh John Mayer dan Peter Salovey pada tahun 1990 yang menyadari pentingnya aspek nonkognitif dalam kecerdasan. Mereka mendeskripsikan kecerdasan emosi sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi dirinya sendiri maupun orang lain, untuk dapat membedakan mereka satu sama lain dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pemikiran dan tindakan seseorang. Beberapa tahun kemudian Mayer dan Salovey melakukan koreksi mengenai definisi kecerdasan emosi yang sebelumnya. Menurut Mayer dan Salovey (1997) Kecerdasan emosi melibatkan kemampuan untuk memahami secara akurat, menilai, dan mengekspresikan emosi; mengakses dan menghasilkan emosi



sehingga dapat membantu pikiran; kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional; dan kemampuan untuk mengatur emosi sehingga dapat meningkatkan emosional dan pertumbuhan intelektual.

Kemudian Daniel Goleman memopulerkan istilah kecerdasan emosi sebagai berikut:

"Kecerdasan emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memotivasi diri bertahan dalam keadaan yang menekan, mengendalikan dorongan dan menunda kepuasan, mengatur suasana hati dan menjaga pikiran dari tekanan yang berlebihan, serta berempati dan berharap."

Goleman cenderung melihat kecerdasan emosi lebih berkaitan dengan karakter individu yang cenderung menetap.

Bar-On memiliki sedikit perbedaan dengan Goleman, ia mengartikan kecerdasan emosi sebagai suatu ketrampilan yang bisa dipelajari dan dikembangkan. Bar-On mendefinisikan demikian:

"Kecerdasan emosi didefinisikan sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi, dan keterampilan non kognitif yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan."

Jadi menurut Bar-On, kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai sekumpulan kemampuan baik verbal maupun non-verbal yang memungkinkan seseorang untuk mengenali, mengekspresikan, memahami dan mengevaluasi perasaan diri dan orang lain dalam usaha menempatkan diri menghadapi kondisi di mana ada tuntutan ataupun tekanan dari lingkungan.

Bagaimana mengenali individu dengan level kecerdasan emosi yang berbeda-beda?

Level kecerdasan emosi seseorang termanifestasi dalam sikap ataupun perbuatannya. Berikut ini ciri-ciri idividu dengan kecerdasan emosi tinggi dan rendah.



Ciri-ciri kecerdasan emosi tinggi:

1. Mampu mengenali perasaan diri sendiri.
2. Dapat membaca perasaan orang lain.
3. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
4. Tidak mudah merasa tersinggung atau baper.
5. Lebih cenderung menjadi sosok pendengar yang baik.
6. Memiliki cara berpikir terbuka dan menerima pendapat orang lain.
7. Tidak malu untuk meminta maaf lebih dulu.

Level kecerdasan tersebut bisa berpengaruh pada kemandirian seseorang dalam melakukan pekerjaan sebagai pendidik ataupun untuk pengembangan pribadinya dalam kehidupan sehari-hari.

Ciri-ciri kecerdasan emosi rendah:

1. Mereka merasa selalu benar dan harus selalu benar. Seseorang dengan kecerdasan rendah akan cenderung menolak untuk mendengar hal yang diungkap orang lain. Lebih sering untuk berdebat dalam membenarkan sesuatu yang diyakini benar, bahkan sampai menyalahkan bukti yang dilontarkan orang lain. Pada dasarnya harus menang dengan apapun caranya.
2. Mereka tidak mampu mengetahui perasaan orang lain. Orang dengan kecerdasan rendah tak mampu memahami perasaan orang lain, cenderung merasa terkejut jika teman kerja tidak menyukai mereka. Selain itu mereka merasa terganggu jika orang lain mengharapkan mereka untuk bisa memahami perasaannya.
3. Tidak memiliki kepekaan diri. Banyak orang dengan kecerdasan emosi rendah tidak mengetahui hal yang pantas untuk diucapkan. Mereka gagal dalam memahami waktu dan situasi yang tepat untuk mengungkapkan perasaannya.
4. Mereka cenderung suka menyalahkan orang lain. Orang dengan kecerdasan emosi rendah cenderung merasa benar sehingga melihat



kesalahan orang lain berdasarkan persepsinya sendiri. Hal ini membuatnya cenderung menyalahkan orang lain.

5. Mereka tidak memiliki keterampilan mengatasi yang baik. Orang dengan kecerdasan emosi yang rendah memiliki ketidaknyamanan dalam mengatasi situasi sekitar. Dia sulit untuk memahami emosi diri sendiri ataupun orang lain dan cenderung menyembunyikan emosi serta menjauh dari situasi dengan tekanan.
6. Mereka punya emosi yang cenderung meledak-ledak. Orang dengan kecerdasan emosi rendah cenderung sulit mengontrol emosinya. Dia cenderung reaktif ataupun melakukan penyerangan jika sedang marah meskipun tanpa sebab yang jelas. Adakalanya emosi yang dimiliki bisa sampai meledak-ledak jika sudah tak tertahankan.
7. Mereka selalu bercerita tentang dirinya. Orang-orang dengan kecerdasan emosi rendah pada umumnya suka mendominasi suatu pembicaraan. Sering mengajukan pertanyaan untuk orang lain dan berusaha menceritakan dirinya sendiri.

C. Penerapan

Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan diri Anda!

NO.	Pernyataan	Centang (✓)
1	Saya mudah mengenali perasaan diri sendiri.	
2	Saya dapat berempati ketika melihat orang lain sedih.	
3	Saya dapat menebak perasaan seseorang dari raut wajah atau tindakan	
4	Saya mudah menerima masukan ataupun kritikan orang lain	
5	Saya suka mendengar cerita/curahan hati orang lain	
6	Saya dapat menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan pendapat saya	



7	Saya mampu mengontrol kemarahan	
8	Saya dapat mengakui kesalahan	
9	Saya dapat bertanggung jawab atas konsekuensi dari kesalahan saya	
10	Saya dapat mengatasi perasaan kecewa	

Hitunglah jumlah pernyataan yang sesuai dengan Anda. Berikut adalah analisis sederhana mengenai kecerdasan emosi yang Anda miliki:

- a. Jumlah pernyataan yang sesuai > 8 , maka Anda memiliki kecerdasan emosi tinggi
- b. Jumlah pernyataan yang sesuai 4-7, maka Anda memiliki kecerdasan emosi sedang
- c. Jumlah pernyataan yang sesuai < 4 , maka Anda memiliki kecerdasan emosi rendah

D. Perubahan

Tuliskan 2 hal yang ingin diubah dalam diri Anda setelah mempelajari materi ini:

- 1.
- 2.

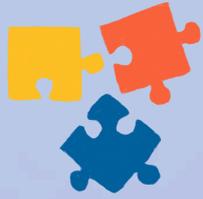
E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat mengenai konsep kecerdasan emosi bagi Anda, khususnya setelah mengidentifikasi level kecerdasan emosi pada tahap perubahan di atas.



Kesimpulan

Konsep kecerdasan emosi berkembang dari satu penelitian ke penelitian lain dan semakin kompleks. Pengenalan enam emosi dasar menolong kita untuk mengenal emosi diri dan orang lain.



BAB 2

Prinsip Dasar dan Peranan Kecerdasan Emosi

Gambaran Aktivitas

Pada pertemuan ketiga peserta akan dipandu untuk menelusuri dua materi tentang prinsip dasar kecerdasan emosi dan tahapan penggunaannya menurut Caruso dan Salovey (2004). Pada pertemuan keempat peserta akan dipandu untuk mempelajari kecerdasan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik.



Prinsip Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Ketiga
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan tentang prinsip dasar dan tahapan menggunakan kecerdasan emosi
Durasi Pertemuan	:	1 x 60 menit
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Simaklah video pada link berikut ini:

<https://youtu.be/k4MvM7DDbPw?si=77v6kWm7f6VBMWNb>

Berdasarkan isi video, tuliskan 2 hal baru yang Anda peroleh!

- 1.
- 2.

Tuliskan 2 pertanyaan yang ingin Anda ketahui lebih jauh mengenai prinsip dasar kecerdasan emosi!

- 1.
- 2.

B. Pendalaman Materi

Lima prinsip kecerdasan emosi yang perlu dikenali sebelum melatih diri mengembangkan kecerdasan emosi (Caruso & Salovey, 2004)

1. Emosi adalah informasi.

Emosi berisi data mengenai diri dan dunia sekitar. Emosi memberikan sinyal dan memberikan peringatan jika berada dalam situasi yang mengancam, mencegah sesuatu hal buruk akan terjadi atau menolong terjadinya hasil yang positif. Emosi merupakan sinyal tentang Anda - apa yang dirasakan, apa yang terjadi dengan diri dan apa yang terjadi di sekitar. Emosi juga sebagai sinyal utama tentang orang di sekitar, situasi sosial dan interaksi yang terjadi. Emosi membantu kita untuk bertahan/survive. Misalnya perasaan takut memberikan informasi adanya bahaya, perasaan sedih memberikan informasi ada yang tersakiti/terluka dan sinyal permintaan tolong. Emosi memotivasi kita untuk melakukan tindakan yang adaptif dan menolong untuk berkembang ataupun untuk survive. Kemudian Daniel Goleman memopulerkan istilah kecerdasan emosi sebagai berikut:



2. Emosi tidak bisa diabaikan dan disembunyikan.

Jika seseorang berusaha mengabaikan emosi, dia justru hanya mendapatkan sedikit informasi. Emosi yang ditekan akan menyerap banyak energi dan perhatian sehingga mengurangi fokus saat harus mendengarkan dan memproses informasi. Selain itu emosi yang diabaikan dan disembunyikan akan terkumpul di area yang tidak disadari dan menghasilkan potensi ledakan emosional yang besar. Kita perlu mengakui adanya emosi dan memproses informasi secara objektif tanpa mengurangi intensitas emosionalnya.

3. Keputusan akan efektif jika melibatkan emosi.

Perasaan kita memiliki dampak pada diri sendiri dan orang lain, entah itu kita inginkan atau tidak. Psikolog Gordon Bower dan Alice Isen telah mempelajari interaksi suasana hati/mood dan pemikiran selama bertahun-tahun. Mereka menemukan bahwa emosi memengaruhi pemikiran dalam cara yang berbeda-beda.

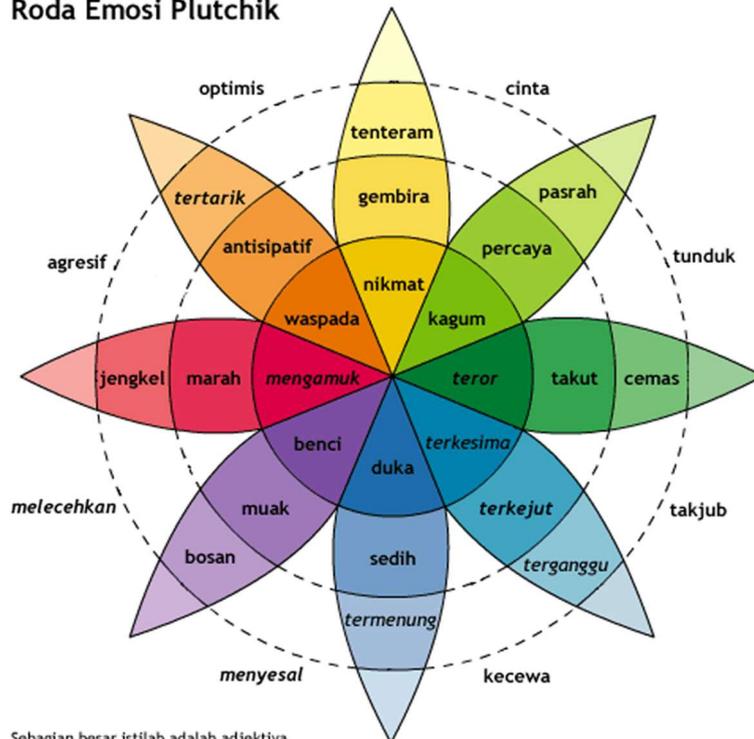
Emosi positif cenderung mendorong kita mengeksplor dan menemukan sesuatu. Emosi positif membuat kita terus berpikir, menolong kita menghasilkan ide-ide baru dan mendorong kita untuk memilih kemungkinan-kemungkinan yang tersedia. Demikian juga emosi negatif memberikan dampak dalam pengambilan keputusan. Emosi negatif sebenarnya juga dapat mendorong seseorang untuk memiliki fokus yang jelas, menguji hal-hal detail dengan lebih efisien dan meminimalisasi kesalahan. Emosi negatif memberi sinyal kepada kita untuk mengubah atau memikirkan ulang tindakan yang sedang dilakukan karena ada potensi bahaya yang akan dihadapi.

4. Emosi mengikuti pola logika.

Emosi bukan muncul secara acak/random tetapi memiliki motif tertentu. Robert Plutchick mengusulkan model emosi yang termanifestasi dalam sebuah kontinum dari yang intensitasnya rendah sampai yang tinggi. Emosi itu juga bisa merupakan kombinasi yang kompleks. Peta emosi ini menolong kita untuk mengenali emosi dan mengelolanya.



Roda Emosi Plutchik



Sebagian besar istilah adalah adjektiva.
Yang tercetak miring adalah verba atau nomina.

Sumber: <http://bit.ly/2d5PGN>

Gambar 7. Roda Emosi Plutchik

Plutchik tertarik untuk mengembangkan kerangka kerja yang dapat membantu orang mengidentifikasi dan membedakan berbagai jenis emosi. Dia menggunakan penelitiannya dari berbagai bidang untuk mengembangkan model yang dapat menjelaskan banyak emosi berbeda yang dialami manusia. Dia juga mencatat bahwa bahasa Inggris memiliki banyak kata untuk emosi dan model ini membantu mengatur kata-kata ini untuk mengungkapkan hubungan antara emosi yang berbeda. Emosi memiliki fungsi dan memotivasi orang untuk melakukan cara tertentu.

Emosi yang lebih kuat akan memiliki pengaruh yang lebih kuat pada seseorang. Karena model menangkap pengalaman emosi manusia yang kompleks dan dengan demikian, membantu dalam memajukan pemahaman tentang pengalaman ini.



Gambar 7. Ekspresi Universal Emosi Senang

5. Emosi bersifat universal.

Orang di seluruh dunia bisa memahami emosi yang sama karena memiliki ekspresi yang sama. Budaya dan perilaku sosial antarnegara bisa saja berbeda, namun ekspresi emosinya sama.





Sinyal emosi merupakan sesuatu yang penting dalam komunikasi yang universal untuk semua manusia di dunia ini.



Gambar 9. Ekspresi Universal Emosi Marah

Selain mengenali prinsip dasar kecerdasan emosi, kita perlu mengenali bagaimana tahapan menggunakan kecerdasan emosi. Adapun tahapan tersebut adalah:

1. **Merasakan emosi:** Ketika akan ingin merasakan emosi, kita perlu memiliki kemampuan mengidentifikasi emosi. Dimulai dengan melihat dari wajah atau bahasa tubuh/gesture, kemudian merasakan emosi yang muncul seperti kebahagiaan, kemarahan, kesedihan dan ketakutan.
2. **Memfasilitasi pikiran dengan emosi:** Langkah kedua setelah mampu merasakan emosi yaitu menyampaikan kepada logika/pikiran mengenai emosi yang dirasakan. Dengan demikian pikiran mampu memanfaatkan informasi secara emosional dan meningkatkan kemampuan pemikiran secara langsung.
3. **Memahami emosi:** Memahami emosi merupakan kemampuan manusia yang sangat bermanfaat untuk memahami informasi emosi dalam suatu hubungan. Termasuk perubahan dari satu emosi ke emosi lainnya, selain itu juga informasi serta pemahaman emosi itu sendiri. Adanya rasa bahagia akan membawa dorongan keinginan bergabung ke orang lain, termasuk adanya rasa marah.
4. **Mengelola emosi:** Pengelolaan emosi menjadi langkah terakhir dari tahap-tahap kecerdasan emosi, tahapan terakhir ini hanya dapat dilakukan ketika seseorang sudah memiliki kemampuan dalam memahami emosi.





C. Penerapan

Setelah mempelajari prinsip dasar emosi, berikan tanda centang (✓) pada pernyataan yang benar dan tanda silang (X) pada pernyataan yang salah.

NO.	Pernyataan	[✓] atau [X]
1	Emosi memberikan sinyal dan memberikan peringatan jika berada dalam situasi yang mengancam dan mencegah sesuatu hal buruk akan terjadi.	
2	Kemarahan sebaiknya diabaikan agar tidak menimbulkan ledakan emosi yang lebih besar.	
3	Keputusan yang benar sebaiknya melibatkan emosi, bukan hanya logika.	
4	Emosi dan logika tidak memiliki hubungan.	

D. Perubahan

Kita telah mempelajari tahapan-tahapan dalam mengelola emosi. Mungkin kita tanpa sadar sudah pernah melakukan hal tersebut. Pikirkanlah tindakan yang akan Anda lakukan dalam tahapan pengelolaan emosi ini!



NO.	Tahapan	Tindakan
1	Merasakan Emosi	
2	Memfasilitasi Pikiran dengan Emosi	
3	Memahami Emosi	
4	Mengelola Emosi	

E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang prinsip dasar kecerdasan emosi, khususnya bagaimana prinsip ini dapat memengaruhi cara berelasi dengan orang lain?

Tuliskan hal-hal yang perlu dikembangkan pada diri Anda berdasarkan tahapan kecerdasan emosi!

Kesimpulan

Ada 5 prinsip kecerdasan emosi yang perlu dikenali sebelum melatih diri mengembangkan kecerdasan emosi (Caruso & Salovey, 2004) yaitu:

1. Emosi ialah informasi.
2. Emosi tidak bisa diabaikan dan disembunyikan.
3. Keputusan akan efektif jika melibatkan emosi.
4. Emosi mengikuti pola logika.



5. Emosi bersifat universal. Ada

4 tahapan menggunakan kecerdasan emosi yaitu:

1. Merasakan emosi.
2. Memfasilitasi pikiran dengan emosi.
3. Memahami emosi.
4. Mengelola emosi.



Peranan Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Keempat
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan peranan kecerdasan emosi dalam menjalankan perannya sebagai pendidik
Durasi Pertemuan	:	1 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Asynchronous
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Simaklah video pada link berikut ini:

<https://youtu.be/7hN2ibrVsuc?si=qxmwJlkrTC7t2W7p>

Berdasarkan isi video, tuliskan 2 hal baru yang Anda peroleh!

- 1.
- 2.

Tuliskan 2 pertanyaan yang ingin Anda ketahui lebih jauh mengenai manfaat kecerdasan emosi!

- 1.
- 2.

B. Pendalaman Materi

Peranan Kecerdasan Emosi Pendidik dalam Proses Pengajaran

Inti pendidikan sebenarnya ialah mengupayakan perubahan, karena itu hasil akhir suatu pendidikan adalah terjadinya suatu perubahan. Hal ini seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 2 tahun 2003 yang mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Depdiknas, 2003). Pendidik memegang peranan yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan. John A. Laksa (1976) menyebut pendidikan sebagai upaya pendidik untuk mengontrol (atau membimbing, atau mengarahkan, atau mempengaruhi, atau mengendalikan) suatu situasi belajar dengan tujuan memperoleh tujuan belajar yang diinginkan¹. Dapat dikatakan kunci utama keberhasilan pendidikan di sekolah formal adalah guru.

Pendidik perlu diperlengkapi dengan berbagai kompetensi agar mampu mengemban tugas sebagai seorang pendidik. Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai seorang pendidik merupakan salah satu sub indikator





dari kompetensi kepibadian. Kemampuan mengelola emosi sangat penting bagi seorang pendidik. Hal ini akan menolongnya untuk meminimalisasi atau meniadakan dampak dari tekanan atau beban yang harus ditanggung oleh pendidik. Ada banyak beban atau tuntutan yang harus diemban oleh pendidik seperti tugas administrasi, persiapan mengajar, penilaian ataupun evaluasi dan lain-lain. Pendidik sering kali tidak menyadari telah mengalami stress. Stres tersebut termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik, problem emosi, ataupun masalah perilaku. Jika tidak ditangani dengan tuntas sampai keakar masalahnya, maka di satu sisi akan berdampak pada kinerjanya dan di sisi yang lain dapat menghancurkan relasi dan interaksinya dengan siswa dan rekan sekerja. Jadi pendidik perlu diperlengkapi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai agar dapat menolongnya untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan.

Kadeni (2014) dalam penelitiannya tentang pentingnya kecerdasan emosi dalam pembelajaran menemukan adanya keterkaitan antara kecerdasan emosi dengan pemahaman diri dan lingkungan secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak iri hati, tidak dengki, tidak cemas, tidak takut, tidak murung, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah marah. Jelas kecerdasan emosi sangat bermanfaat bagi pendidik untuk menjalankan perannya. Dalam artikel yang dimuat dalam Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran menyebutkan 3 manfaat kecerdasan emosi bagi seseorang dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, yaitu: menolongnya dalam membangun komunikasi yang efektif, memampukannya untuk mengatasi tekanan pekerjaan dengan baik, dan menolongnya untuk menerima masukan dengan baik (Pipunpad, 2020). Nurana (2019) menyebutkan pentingnya kecerdasan emosi bagi seorang pendidik adalah memampukannya untuk mengendalikan diri, kontrol moral, memiliki kemauan yang baik dan sikap empati, peka terhadap perasaan siswa dan memahami kebutuhan serta masalah yang dihadapi siswa siswinya. Sedangkan Mulyana (2017) menyebutkan 4 manfaat kecerdasan emosi, yaitu memampukan seseorang untuk: 1) Jujur, disiplin, dan tulus pada diri sendiri, membangun kekuatan dan kesadaran diri, mendengarkan suara hati, hormat dan tanggung jawab; 2) Memantapkan diri, maju terus, ulet, dan membangun inspirasi secara berkesinambungan; 3) Membangun watak dan kewibawaan, meningkatkan potensi, dan mengintegrasikan tujuan belajar ke dalam tujuan hidupnya; 4) Memanfaatkan peluang dan menciptakan masa depan yang lebih cerah. Jadi kecerdasan emosi memegang peranan yang sangat penting dalam proses pengajaran.



E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang manfaat kecerdasan emosi ketika Anda berinteraksi dalam proses belajar mengajar!

Kesimpulan

Kecerdasan emosi memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu menjalankan peran sebagai pendidik. Bukan hanya memengaruhi proses belajar mengajar, tetapi juga meningkatkan performa kerja sebagai pendidik.



BAB 3

Pengenalan Manifestasi Problem

Gambaran Aktivitas

Pada pertemuan kelima peserta akan dipandu untuk menelusuri perjalanan hidup dengan menggunakan teori psikososial dari Erik Erikson (1950) sambil mencermati perjalanan terbentuknya emosi dan potensi hambatannya dalam diri.

Pada pertemuan keenam peserta akan dipandu untuk menelusuri perjalanan hidup dengan menggunakan teori kebutuhan yang tersumbat dari Karen Horney (1937) sambil mencermati perjalanan terbentuknya emosi dan dorongan yang dihasilkan dari kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Pada pertemuan ketujuh peserta akan melakukan workshop dalam kelompok kecil yang bertujuan untuk mengenali perjalanan hidup, potensi hambatan dan emosi yang terbentuk. Melalui pertemuan ini peserta diharapkan dapat mengeksplorasi untuk mengenali modal yang ada pada diri dalam membangun kecerdasan emosi dan melakukan modifikasi jika diperlukan.



Perkembangan Emosi Personal

Pertemuan	:	Kelima
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan perkembangan emosi dalam perjalanan hidup dengan menggunakan teori psikososial Erik Erikson
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar dan Refleksi
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Teori psikososial dari Erik Erikson biasanya dipergunakan untuk mengenali tugas perkembangan setiap tahap, namun kali ini peserta akan dipandu untuk melihat dari perspektif perkembangan emosi dalam interaksi sosial.

B. Pendalaman Materi

Kecerdasan emosi terbentuk dalam perjalanan hidup bukan hanya oleh faktor hereditas/keturunan, tetapi juga melalui interaksi sosial yang bermula dalam sebuah keluarga. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya mengembangkan kecerdasan emosi seseorang terutama terkait dengan pola asuh dan konteks emosi keluarga. Pelajaran pelajaran paling dasar akan kehidupan emosional diletakkan pada saat saat intim orang tua dengan anak di masa awal-awal kehidupannya. Pengalaman emosional dengan orang tua tersebut akhirnya menjadi model di masa anak-anak dan cenderung menetap menjadi pola dalam berbagai situasi bahkan hingga dewasa. Keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya. Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya secara baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman kasih sayang dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga. Hal ini sangat memengaruhi pembentukan kepribadian di setiap tahapan perkembangan.

Salah satu psikolog dan profesor terkemuka di Universitas Harvard dan Universitas California, bernama Erik Erikson, berteori bahwa kepribadian dapat dikembangkan melalui 8 tahap kehidupan yang berbeda, yang kemudian disebut Teori Psikososial.

Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Menurut Erik Erikson, kepribadian dan keterampilan sosial setiap individu dapat berkembang dalam delapan tahap, yang mencakup seluruh rentang kehidupan. Pada setiap tahap, seseorang dihadapkan pada krisis psikososial yang perlu diselesaikan. Kepribadian seseorang dibentuk oleh cara mereka menanggapi setiap krisis ini. Menurut teori tersebut, jika seseorang berhasil melewati setiap tahap, maka dapat menghasilkan.



kepribadian yang sehat dan memperoleh kebajikan dasar. Dilansir dari *simply psychology*, kebajikan dasar adalah karakteristik yang dapat digunakan ego untuk menyelesaikan krisis psikososial berikutnya. Adapun 8 tahapan tersebut, meliputi:

1. Tahap Trust vs. Mistrust (Lahir–18 Bulan)

Tahap pertama dari teori perkembangan psikososial Erikson adalah Trust vs. Mistrust, atau kepercayaan vs ketidakpercayaan, yang dimulai saat lahir dan berlangsung hingga sekitar usia 18 bulan. Ini merupakan tahap paling mendasar dalam kehidupan. Di masa ini, bayi sangat bergantung, dan mengembangkan kepercayaan didasarkan pada ketergantungan dan kualitas dari pengasuhnya, yaitu orang tua. Pada titik perkembangan ini, anak sangat bergantung pada orang yang mengasuhnya dalam memenuhi semua yang mereka butuhkan untuk bertahan hidup termasuk makanan, kasih sayang, kehangatan, dan keamanan.

Jika pengasuh gagal memenuhi setiap kebutuhan di masa ini, maka anak akan mengembangkan perasaan tidak percaya atau sulit bergantung pada orang dewasa dalam hidup mereka. Mereka akan menjadi pribadi dengan perasaan tidak aman/insecure, yang mengembangkan rasa cemas dan sulit untuk mempercayai sekitar.

Perkembangan emosi pada tahap ini:

Pada tahap ini bayi bisa menunjukkan ekspresi bahagia, takut, dan marah. Bayi belajar bereaksi dengan senyuman terhadap masukan positif, seperti suara, sentuhan, dan bahkan bau. Pada usia sekitar 6 bulan, anak-anak biasanya mengetahui cara yang tepat untuk mengekspresikan kebahagiaan, ketakutan, atau kemarahan. Mereka mempelajari keterampilan ini melalui respons dan umpan balik yang dicontohkan oleh orang tua atau pengasuh lainnya. Erik Erikson menyatakan bahwa anak-anak yang orang tuanya mengasuh mereka dengan benar pada tahap ini mengembangkan kepercayaan, rasa aman dan bayi memiliki harapan.

2. Tahap Otonomi vs Rasa Malu (Usia 18 Bulan–3 Tahun)

Di tahap ini, keterampilan fisik anak-anak tumbuh saat mereka menjelajahi lingkungan mereka dan belajar untuk lebih mandiri. Mereka mulai melakukan tindakan dasar sendiri dan membuat keputusan sederhana mengenai hal-hal yang mereka sukai. Pada tahap ini anak-anak sedang belajar toilet training, belajar berpakaian dan menyikat gigi sendiri. Dengan membiarkan anak-anak membuat



pilihan dan mendapatkan kendali atas dirinya sendiri, orang tua dan pengasuh dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa otonomi/kemandirian. Jika tahap ini gagal karena anak hidup dalam lingkungan yang terkontrol, maka dapat menghasilkan rasa malu dan selalu meragukan kemampuan mereka untuk mengurus diri sendiri.

Perkembangan emosi pada tahap ini:

Pada tahap ini balita sering menunjuk sesuatu sebagai cara berinteraksi dengan orang lain dan menggunakan gerakan interaktif seperti melambaikan tangan. Pada tahap ini, balita biasanya mulai belajar berempati, seperti merasa kesal jika ada anak lain yang menangis. Mereka juga mengambil bagian dalam permainan pura-pura, seperti mengaduk “makanan” dalam panci masak, dan mereka terlibat dalam permainan paralel di samping anak-anak lain.

Kebanyakan balita mempunyai emosi yang kuat namun belum belajar cara mengekspresikan emosi tersebut sepenuhnya dengan cara yang dapat diterima, sehingga sering kali mengakibatkan kemarahan. Mereka mengandalkan orang dewasa yang peduli untuk membantu mereka dengan kata-kata yang mereka butuhkan.

3. Tahap Inisiatif vs Rasa Bersalah (Usia 3-5 Tahun)

Tahap ketiga perkembangan psikososial terjadi selama tahun-tahun prasekolah. Selama tahap ini, seorang anak belajar untuk mulai berinisiatif dan mengambil keputusan sederhana serta memulai interaksi sosial dan aktivitas bermain dengan anak-anak lain. Anak-anak juga banyak bertanya pada tahap ini. Anak yang berhasil pada tahap ini akan merasa mampu mengembangkan inisiatif, motivasi dan kreativitas. Jika anak yang gagal melewatinya, misalnya karena terlalu dikendalikan, terlalu banyak menerima kritik negatif atau memperoleh kesan bahwa pertanyaan mereka mengganggu, akan memiliki sikap meragukan diri, merasa bersalah sampai apatis tidak berani mengambil keputusan maupun kurang berinisiatif.

Perkembangan emosi pada tahap ini:

Pada tahap ini, anak mulai belajar mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan hati serta menampilkan perilaku yang sesuai secara sosial. Anak juga berlatih mengendalikan agresi mereka



terhadap orang lain. Mereka biasanya memperoleh keterampilan bermain kooperatif, seperti bergiliran dan berbagi.

4. Tahap Ketekunan vs Rasa Rendah Diri (Usia 5–12 Tahun)

Melalui interaksi sosial, anak-anak mulai mengembangkan rasa bangga atas prestasi dan kemampuan mereka. Mereka bisa melakukan banyak hal dan mencapai keberhasilan-keberhasilan kecil. Hal ini akan membuat mereka percaya diri dan memiliki tanggung jawab dalam mengerjakan tugasnya. Selain itu anak juga belajar bersosialisasi, mengikuti aturan, bekerja sama dalam kelompok dan menguasai hal-hal baru baik dalam bidang akademik ataupun ketrampilan lainnya (seni, olahraga, dll). Keberhasilan melewati tahap ini mengarah pada rasa kompetensi, percaya diri dan tekun, sedangkan kegagalan menghasilkan perasaan rendah diri (minder) dan malas (enggan mengerjakan tanggung jawab) karena merasa tidak bisa mencapai keberhasilan.

5. Tahap Identitas vs Kebingungan (Usia 12–18 Tahun)

Tahap ini memainkan peran penting dalam mengembangkan identitas diri yang akan terus memengaruhi perilaku dan perkembangan selama sisa hidup seseorang. Mereka yang menerima dorongan dan kekuatan yang tepat melalui eksplorasi pribadi akan memiliki identitas diri yang kuat, perasaan kemandirian, kontrol dan mampu berkomitmen. Kegagalan dalam tahap ini menyebabkan rasa tidak aman, bingung tentang diri mereka sendiri dan masa depan.

6. Keintiman vs Isolasi (Usia 18–40 Tahun)

Tahap ini meliputi masa dewasa awal ketika seseorang mengeksplorasi hubungan pribadi dengan orang lain. Di rentang usia ini, seseorang perlu membentuk relasi intim dan penuh kasih dengan orang lain. Sukses melewatinya akan mengarah pada hubungan yang kuat, sementara kegagalan akan menghasilkan rasa kesepian dan isolasi.

7. Generativitas vs Stagnasi (Usia 40 hingga 65 Tahun)

Di masa ini, seseorang menentukan kembali prioritas dalam hidupnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan kemampuan untuk memberi dampak berupa bimbingan dan membesarkan anak-anak, produktif di tempat kerja, dan terlibat dalam kegiatan dan organisasi masyarakat.



Kesuksesan pada tahap ini akan mengarah pada perasaan berguna dan memiliki rasa pencapaian, sementara kegagalan akan membuat seseorang merasa tidak produktif dan tidak terlibat di dunia.

8. Tahap Integritas vs Keputusasaan (Usia >66 Tahun)

Tahap terakhir dalam teori perkembangan psikososial Erikson adalah integritas vs keputusasaan. Tahap ini dimulai sekitar usia 66 tahun dan berlanjut selama sisa hidup seseorang. Selama tahap ini, seseorang akan merefleksikan kehidupan dan pencapaian mereka, serta menerima kenyataan bahwa kematian tidak dapat dihindari. Menurut Erikson, jika seseorang merasa hidupnya tidak produktif, atau jika seseorang memiliki rasa bersalah atas hal-hal yang terjadi di masa lalu, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan putus asa. Ketika sukses pada tahap ini akan mengarah pada perasaan puas dan merasa bijaksana.

C. Penerapan

Petunjuk permainan:

1. Akseslah link berikut. Anda dapat memasukkan link ataupun scan barcode yang tertera
(<https://wordwall.net/play/65435/693/894>)
2. Carilah pasangan kata sesuai dengan 8 perkembangan psikososial Eric Ericson (matching pair)
3. Pada akhir permainan, Anda dapat melihat hasilnya dengan menekan tombol "leader board"



D. Perubahan

Tuliskan kesadaran apa saja yang muncul dalam diri Anda setelah mempelajari topik ini! E. Penutup





E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang terbentuknya emosi dalam perjalanan hidup Anda dengan menggunakan teori psikososial!

Kesimpulan

Teori psikososial membantu mengenali terbentuknya hambatan dan emosi-emosi dalam perjalanan hidup.



Kebutuhan - Kebutuhan **Emosi yang tak terpenuhi**

Pertemuan	:	Keenam
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta perkembangan perjalanan dapat menjelaskan emosi hidup dalam dengan menggunakan teori kebutuhan yang tersumbat dari Karen Horney
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar dan Refleksi
Penilaian	:	Tes mandiri dan Refleksi
Alur kegiatan	:	Tes mandiri, Seminar, dan Refleksi





A. Pengenalan Materi

NO.	Pernyataan	[√] atau [X]
1	Sangat penting bagiku untuk menyenangkan orang lain	
2	Saya mencari dukungan emosi dari orang lain ketika sedang stress.	
3	Saya lebih menyukai rutinitas dibanding perubahan	
4	Saya menikmati posisi pemimpin	
5	Saya percaya dan mengikuti pendapat ini: "Serang orang lain sebelum mereka menyerangmu."	
6	Saya menyukai terlibat dalam pesta	
7	Sangat penting bagiku, orang lain mengakui prestasiku	
8	Saya menikmati prestasi yang dicapai oleh teman temanku	
9	Biasanya aku mengakhiri relasi ketika mereka mulai terlalu dekat.	
10	Sangat sulit bagiku untuk mengabaikan kesalahan yang aku perbuat juga kelemahan pribadi	

B. Pendalaman Materi

Teori kebutuhan kebutuhan neurotik dari Karen Horney

Pertanyaan-pertanyaan di atas mewakili 10 kebutuhan utama menurut Karen Horney, yaitu:

1. Kebutuhan mencari afeksi & penerimaan/persetujuan secara berlebihan
2. Kebutuhan mencari partner "yang berkuasa"
3. Kebutuhan akan kekuasaan untuk membatasi orang lain



4. Kebutuhan untuk mencari kekuasaan sehingga memberi kemampuan untuk mengontrol orang lain
5. Kebutuhan untuk mengeksploitasi orang lain
6. Kebutuhan akan pengakuan akan keberhasilannya
7. Kebutuhan untuk mendapatkan pujian dan sanjungan
8. Kebutuhan untuk sangat berambisi dan fokus pada pencapaian
9. Kebutuhan untuk sangat memiliki kebebasan dan kemandirian
10. Kebutuhan untuk sangat mengejar kesempurnaan sehingga membuktikan harga diri dan superioritas

Kesepuluh hal ini akan dibahas lebih lanjut dalam mekanisme pertahanan diri yang neurotik.

Manusia hidup selalu memiliki kebutuhan. Jika kebutuhan tidak terpenuhi, kadang bisa menimbulkan emosi tertentu. Salah satu akar masalah hidup manusia adalah ketika kebutuhannya tidak terpenuhi. Ketika kebutuhan tidak terpenuhi, manusia akan menggunakan berbagai cara untuk memenuhinya. Hal itu kadang menjadi penggerak utama dalam kehidupan manusia. Misalnya, seorang yang kurang perhatian atau merasa tertolak di masa kecil, dia cenderung mencari pemuasan kebutuhan tersebut dengan berbagai cara. Dia bisa saja berusaha menyenangkan orang lain, tidak berani menolak, cenderung menurut supaya mendapatkan penerimaan ataupun pujian. Akibatnya, dia tidak bisa menjadi diri sendiri dan terus memendam keinginannya ataupun perasaannya.

Kebutuhan neurotik (kebutuhan yang tersumbat) oleh Karen Horney

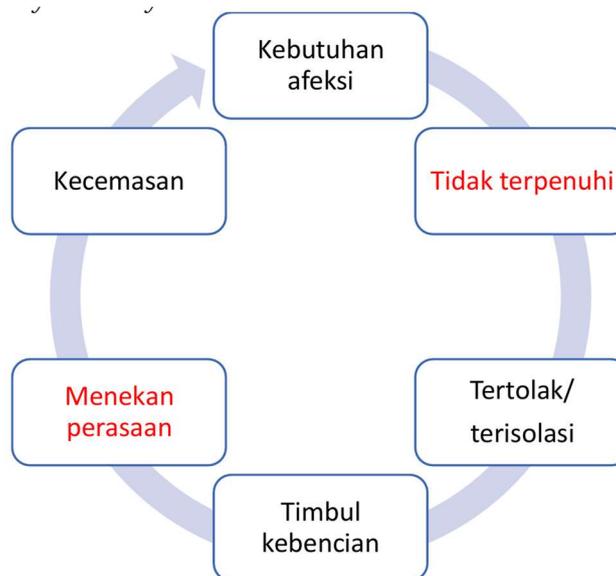
Aspek lingkungan dan sosial yang menentukan perkembangan personality setiap individu. Karena dimulai sejak masa anak-anak, maka lingkungan keluargalah yang sangat mempengaruhi perkembangan individu tersebut.

Bagaimana proses tersebut terjadi? Setiap anak memiliki kebutuhan primer, seperti dikasihi, diperhatikan, dididik, didisiplin, dipercaya, dipuji, dilindungi, dihargai, dll. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka anak akan memiliki perasaan yang negatif dan akan memiliki kehausan yang tidak sehat untuk mencari pemenuhan kebutuhan tersebut. Akhirnya, anak mengembangkan strategi di luar nalar/tidak logis/*irrational* yang mengakibatkan berbagai kecemasan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan/*neurotic need*.



Konsep permusuhan dasar (*basic hostility*) dan kecemasan dasar (*basic anxiety*)

Basic hostility berkembang dari kebutuhan psikis yang tidak berhasil dipenuhi oleh orang tua. *Basic anxiety* berkembang dari perasaan terisolasi & tidak berdaya, ketakutan dan kemarahan yang menyebabkan berbagai perasaan negatif, seperti merasa kecil, terabaikan, tidak berguna, sedang diserang dll. *Basic anxiety itself is not a neurosis, but "it is the nutritive soil out of which a definite neurosis may develop at any time"* (Horney, 1937, p. 89).



Gambar 10. Konsep Dasar Anxiety-Hostility

Keterangan diagram:

Anak memiliki kebutuhan afeksi dari orang tua, namun kebutuhan itu tidak terpenuhi. Akhirnya anak merasa tertolak/terisolasi. Hal ini menimbulkan kebencian dalam diri anak terhadap orang tua, namun dia tidak mampu mengungkapkannya sehingga anak menekan perasaan. Perasaan yang ditekan ini mendorong munculnya kecemasan dalam diri anak.

Anak kemudian mencari cara untuk mengatasi kecemasannya. Berikut ini beberapa alternatif cara untuk mengatasi kecemasan:

1. Mencari afeksi dengan "membeli" kasih sayang seperti menyediakan materi atau menawarkan daya tarik seksual
2. Tindakan submissive/tunduk secara berlebihan kepada orang lain, institusi, organisasi atau agama.





3. Mencari kekuasaan, prestise, atau kekayaan secara berlebihan dengan tujuan agar tidak terabaikan.
4. Menarik diri dari lingkungan dengan tujuan agar tidak tersakiti.

Individu disebut *neurotic* bila memiliki kecenderungan untuk terus menerus memakai pertahanan neurotik tertentu (*neurotic defenses*) untuk mengatasi kecemasannya/*anxiety* dalam relasi sosial dan berusaha mendapatkan lebih dan lebih (*The more he gets the more he wants*). Hal ini akhirnya menghasilkan neurotic defense yang membuat individu digerakkan oleh 'usaha untuk memenuhi kebutuhannya' secara tidak disadari dan berulang-ulang. Ada 3 jenis *neurotic defense*, yaitu:

1. Kepribadian Mendekat

Semangat yang digunakan untuk mendekat pada orang lain bukan sebagai ekspresi kasih dan bersahabat tapi sebagai proteksi perasaan tidak berdaya. Mereka sangat membutuhkan persetujuan dari orang lain. Konsep 'codependency' sebenarnya mengalihkan tanggung jawab kepada orang lain. Upaya memperoleh keamanan dari ancaman dengan cara berlindung di balik orang lain.

Ciri utama: menyenangkan hati orang, sulit menyatakan keinginan pribadi

Konsekuensi yang dialami: menekan hasrat pribadi, mengembangkan kebergantungan, membiarkan perilaku destruktif,

2. Kepribadian Melawan

Individu dengan pribadi agresif beranggapan bahwa setiap orang sedang menyerangnya, maka untuk mengurangi kecemasan, ia akan terlebih dahulu menyerang. Biasanya mereka berpenampilan tegar atau 'kasar', mereka termotivasi mengeksploitasi orang lain untuk kepentingan pribadi. Mereka jarang mengakui kelemahan dan tampil sempurna, berkuasa dan superior. Kecemasan yang menjadikannya haus kuasa, sebab dalam kuasa terdapat kendali, dan kendali memberikan rasa aman (sekalipun semu). Dia mengendalikan lewat kemarahan dan kekerasan. Karena menyimpan banyak kemarahan, berusaha membuat orang diam, tunduk, mendengarkan pendapatnya, segan, melalui kemarahan dan kekerasan.



Konsekuensi yang dialami: sulit hidup dalam hukum moral, fokus dirinya pada cara bereaksi terhadap tindakan orang lain (dirinya tidak berkembang), relasi akan sulit dan berat sebelah.

3. Kepribadian Menjauh

Individu yang menjauh, mengatasi tekanan karena konflik dengan mengisolasi diri. Strategi yang dipakai adalah kebutuhan akan privasi dan kemandirian. Biasanya menjadi pribadi yang sangat otonom dan memisahkan diri dari orang lain. Dia cenderung menutup diri karena ingin melindungi diri dari luka dan kekecewaan, tidak mau terlibat, sulit memberi diri kepada orang lain.

C. Penerapan

Berikut adalah beberapa pernyataan mengenai Teori kebutuhan kebutuhan neurotik dari Karen Horney. Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan benar, tanda silang (X) pada pernyataan yang salah, dan tanda tanya (?) jika ragu-ragu

NO.	Pernyataan	Tanda
1	Yonara adalah calon mahasiswa Guru dari salah satu Universitas Negeri di Manado. Ia merancang pembelajaran sesuai permintaan siswa. Hal ini dilakukan agar siswa dapat menerima keberadaannya Tanda	
2	Juan adalah wali kelas 6 SD Rajawali Mandiri. Ia dapat membangun relasi yang baik dengan siswa. Ia berani menegur siswa yang salah secara empat mata dan segera mendiskusikannya dengan orang tua siswa tersebut.	
3	Ramses adalah siswa kelas 5 SD. Ia akan melakukan apapun agar dapat diterima oleh teman-temannya.	



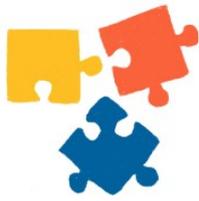
	Penolakan kecil akan membuat ia sangat bersedih dan menangis semalaman.	
4	Royan adalah seorang kepala sekolah di salah satu sekolah swasta Tangerang. Ia menggunakan otoritasnya untuk mengontrol para guru dan staff. Tak jarang ia mengeluarkan ultimatum akan memecat guru/staff jika tidak mematuhi perintahnya	
5	Wendi adalah seorang siswa kelas XII. Ia sangat terobsesi untuk menjadi juara kelas. Saat ia mendapatkan nilai 90 untuk tugas matematika, ia merasa sangat kecewa. Bagi ia, angka 100 adalah angka harus dicapai dalam semua penilaian	
6	Elora adalah wanita dewasa yang sangat mandiri dan bijaksana. Kemandirian dan kebijaksanaan ini, ia pelajari dari orang tuanya.	
7	Erika adalah anak yang perfectsionis. Hal ini dilakukan untuk membuktikan harga dirinya yang tinggi dan superioritas	

D. Perubahan

Sharing Kelompok:

Berdasarkan teori kebutuhan neurotik, bagaimana emosi-emosi Anda terbentuk?

Kesadaran apakah yang muncul dalam diri Anda setelah mempelajari topik ini?



E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang kebutuhan yang tersumbat serta terbentuknya emosi dalam perjalanan hidup Anda!

Kesimpulan

Teori kebutuhan yang tersumbat membantu mengenali terbentuknya kebutuhan yang tidak terpenuhi dan emosi-emosi dalam perjalanan hidup.



Kebutuhan - Kebutuhan **Emosi yang tak terpenuhi**

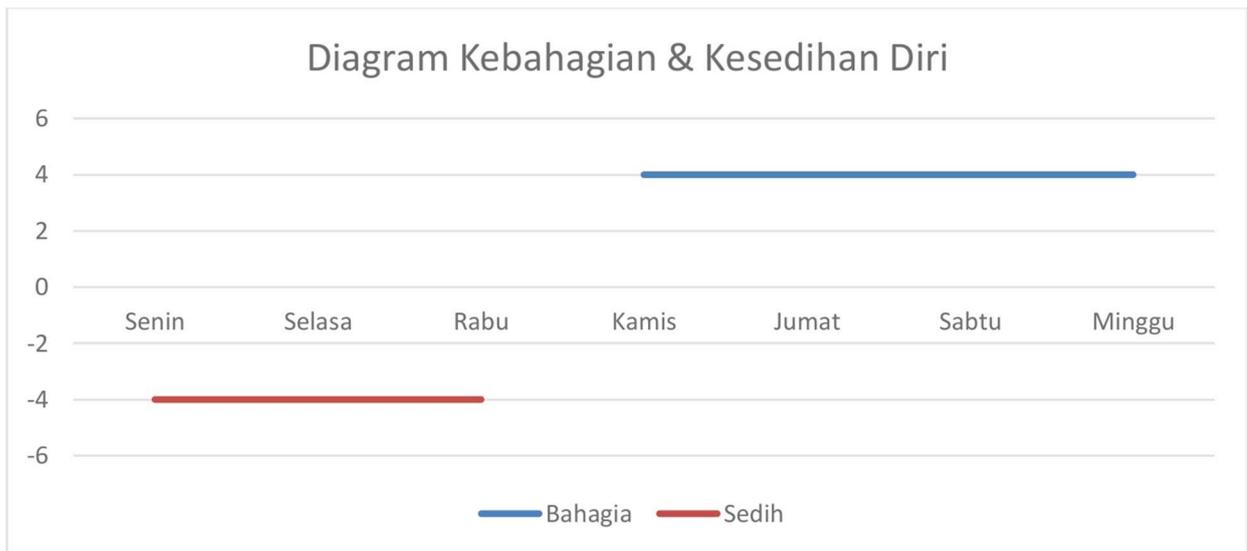
Pertemuan	:	Ketujuh
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menganalisa perjalanan hidup dan peristiwa penting yang berdampak hingga saat ini
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar dan Refleksi
Penilaian	:	Refleksi
Alur kegiatan	:	Workshop dan refleksi



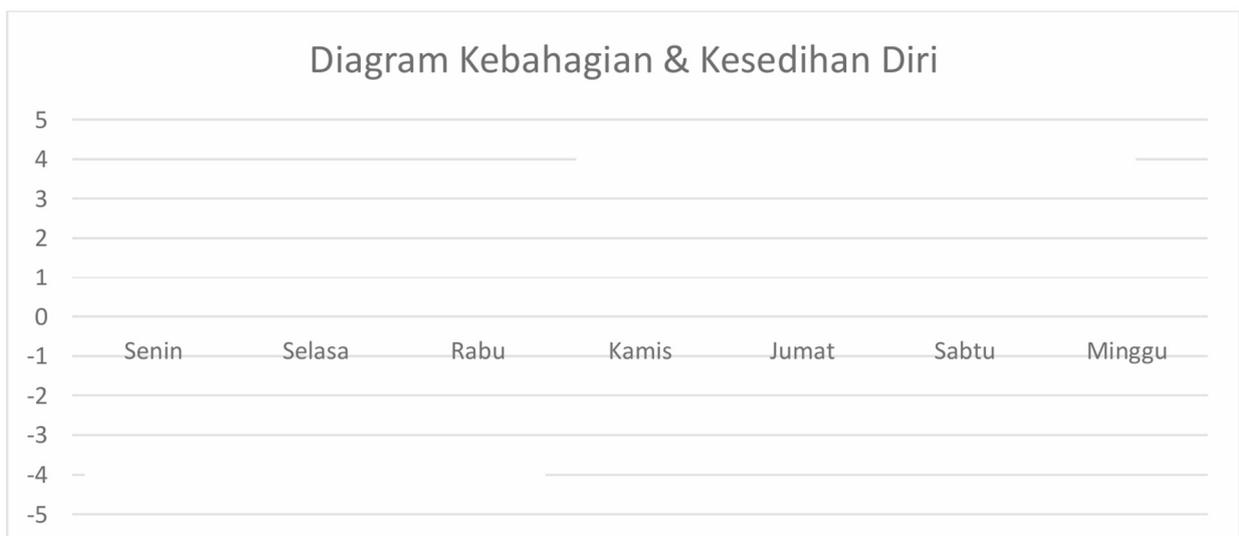


A. Pengenalan Materi

Buatlah diagram bahagia/sedih sepanjang minggu ini. Berikan penilaian seberapa besar kebahagiaan dan kesedihan Anda sepanjang satu hari dalam skala 1-5. Pengukuran Bahagia akan ditandai dengan nilai positif dan pengukuran kesedihan akan ditandai dengan nilai negatif.



Silahkan membuat diagram kebahagiaan dan kesedihan diri Anda sepanjang 1 minggu ini pada diagram berikut:





B. Pendalaman Materi

Rentang Usia	Pengalaman menyenangkan	Pengalaman sedih/traumatik
0-5 tahun		
6-12 tahun		
13-18 tahun		
19 - sekarang		



Identifikasi Penghambat Potensi dalam Diri Anda

Perasaan Takut	
Perasaan Bersalah	
Perasaan Malu	
Perasaan Marah	
Perasaan Kecewa	
Perasaan Sedih	
Kebohongan	

Ringkasan analisis diri berdasarkan teori psikososial dan kebutuhan yang tidak terpenuhi:



Kecenderungan mekanisme pertahanan diri yang digunakan:

Hal yang disadari:

C. Penerapan

Berdasarkan lembar kerja yang telah dilengkapi di atas, analisislah hal yang perlu dimodifikasi dalam menghadapi faktor penghambat peta kehidupan Anda.

Hal yang perlu dimodifikasi:

Strategi yang akan digunakan :



D. Perubahan

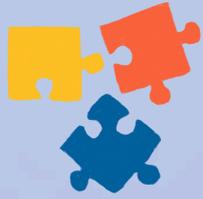
Selanjutnya, susunlah strategi yang dapat Anda gunakan untuk memodifikasi faktor penghambat yang muncul dalam peta kehidupan Anda!

E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi mengenai pentingnya menganalisis peta perjalanan hidup dengan menghubungkannya dengan peristiwa penting yang berdampak hingga saat ini.

Kesimpulan

Workshop ini fokus pada pengenalan diri dengan menggunakan alat bantu teori pada modul 5 dan 6. Workshop ini memunculkan kesadaran akan proses pembentukan kepribadian dan emosi-emosi dalam perjalanan hidup.



BAB 4

Pengenalan Komponen Kecerdasan Emosi Dalam Diri

Gambaran Aktivitas

Pada pertemuan kedelapan peserta akan pelajari komponen komponen kecerdasan emosi berdasarkan teori dari Daniel Goleman (1995) dan Reuven Bar-On (2008).

Pada pertemuan kesembilan peserta akan menganalisis pola asuh yang dialami dalam keluarga. Dengan mengenali pola asuh yang dialami, diharapkan bisa mengenali karakter ataupun emosi-emosi yang muncul dan mampu menemukan strategi modifikasi ke arah yang lebih sehat.

Pada pertemuan kesepuluh peserta akan melakukan workshop dalam kelompok kecil yang bertujuan untuk mengenali pembentukan komponen-komponen kecerdasan emosi dalam diri.



Komponen Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Kedelapan
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan komponen kecerdasan emosi berdasarkan teori Daniel Goleman Reuven Bar-On
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar dan Refleksi
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Petunjuk permainan:

1. Akseslah link berikut. Anda dapat memasukkan link ataupun scan barcode yang tertera.
2. Carilah kata-kata berhubungan yang dengan komponen kecerdasan emosi
3. Tap/sentuh kata sebagai jawaban
4. Pada akhir permainan, Anda dapat melihat hasilnya dengan tersebut menekan tombol "leader board"



<https://wordwall.net/play/64030/976/414>

B. Pendalaman Materi

Komponen-komponen Kecerdasan emosi (Daniel Goleman)

1. Kesadaran diri

Self-awareness merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali perasaannya yang muncul, menggunakan berbagai pilihan yang tersedia dalam mengambil keputusan, serta memiliki penilaian yang realistis. Adanya *self-awareness* yang baik memungkinkan seseorang untuk tidak hanya menahan emosi-emosi negatif, tetapi juga menyadarkan orang tersebut agar dapat melepaskannya karena mengenali emosi yang sedang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-awareness* tidak berarti perhatian seseorang dikendalikan oleh emosinya, melainkan justru menandakan adanya *self-reflectiveness* (refleksi diri) walaupun dirinya sedang mengalami gejolak emosi. Dengan demikian, *self-awareness* adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi dan kapasitasnya, sehingga dirinya dapat bersikap dan bertindak sesuai dengan situasi yang terjadi. Goleman menyebutkan bahwa *self-awareness* memiliki sub komponen *emotional self-awareness* dan *accurate self-assessment*, dan *self-confidence*.





2. Pengelolaan emosi

Managing emotions adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya sehingga tidak menghambat pekerjaan mereka. *Managing emotions* terdiri dari tiga komponen, yaitu pengendalian emosi diri/ *emotional self-control*, rasa berharga/*trustworthiness* dan kemampuan beradaptasi/*adaptability*

3. Memotivasi diri

Motivating oneself adalah dorongan yang dimiliki seseorang untuk mengarahkannya mencapai tujuan-tujuannya. Di dalam komponen ini, terdapat perasaan antusias, semangat, dan kepercayaan diri untuk meraih sesuatu. Menurut Goleman, *motivating oneself* melibatkan pengelolaan emosi (*managing emotions*) di dalam diri orang tersebut sebagai upaya penundaan kepuasan dan dorongan yang memicu terjadinya perilaku impulsif. *Motivating oneself* terdiri dari tiga subkomponen, yaitu tujuan akan suatu keberhasilan/*achievement orientation*, optimisme/*optimism* dan inisiatif/*initiative*.

4. Empati

Goleman mendefinisikan *empathy* sebagai kesadaran dalam diri seseorang terhadap perasaan, kebutuhan, dan ketertarikan orang lain. *Empathy* juga dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk membagikan dan memahami kondisi emosi orang lain. Goleman menyebutkan bahwa *empathy* memiliki dua subkomponen, yaitu memahami perasaan orang lain/*understanding others' emotion* dan memanfaatkan perbedaan/*leveraging diversity*.

5. Keterampilan Sosial

Social skills adalah kecakapan seseorang untuk beradaptasi di dalam berbagai macam lingkungan dan kemampuan untuk berinteraksi dengan baik dalam lingkup sosial. *Social skills* memiliki tiga subkomponen, yaitu komunikasi/*communication*, membangun kelekatan/*building bonds* dan manajemen konflik/*conflict management*.



Komponen-Komponen Kecerdasan emosi (Reuven Bar-On)

Menurut Bar-On, ada lima komponen kecerdasan emosi yang dibahas *intrapersonal*, *interpersonal*, kemampuan beradaptasi/*adaptability*, *stress management* dan suasana hati/*general mood*.

1. *Intrapersonal*

Ketrampilan *intrapersonal* merupakan kemampuan untuk menyadari dan mengenali kekuatan serta kelemahan, sehingga mampu mengekspresikan diri secara tepat. Kemampuan *intrapersonal* ini berkaitan langsung dengan konsep diri yang didasari oleh pembentukan identitas yang baik. Individu yang membangun identitas diri secara tepat memiliki pengenalan yang benar terhadap dirinya sendiri. Hal ini sangat dipengaruhi oleh interaksinya dengan lingkungan di sekitarnya terutama keluarganya. Komponen *intrapersonal* ini dapat dijelaskan secara detail dalam lima sub komponen yaitu *emotional self awareness*, *assertiveness*, *self regard*, *self actualization* dan *independence*.

Kemampuan *emotional self awareness* merupakan kemampuan mengenali dan membedakan perasaan serta mengetahui penyebab munculnya perasaan itu. Sub komponen yang kedua adalah *assertiveness*, yaitu kemampuan mengungkapkan perasaan, keyakinan dan pemikiran dengan cara yang tepat (tidak destruktif). Mereka mampu mengemukakan perasaan secara terbuka tanpa menjadi agresif ataupun melakukan tindakan merusak/*abusive*. Selanjutnya Bar-On mengartikan *self regard* sebagai kemampuan untuk menerima dan menghargai diri sendiri sebagai baik pada dasarnya/*basically good*. Individu yang memiliki *self-regard* yang baik merasa *fulfilled* dan puas dengan dirinya.

Bar-On mengartikan *self-actualization* sebagai suatu kemampuan untuk menyadari kapasitas potensi individu. Sub komponen selanjutnya adalah *independence* yang dapat diartikan sebagai kemampuan *self directed* dan mampu mengontrol diri baik dalam pikiran maupun tindakan serta tidak memiliki kebergantungan secara emosi. Individu yang *independent* mampu bergantung pada dirinya sendiri dalam perencanaan dan membuat keputusan yang penting. Dari pembahasan mengenai sub komponen dari *intrapersonal* di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen *intrapersonal* merupakan kemampuan untuk mengenali diri sendiri, menyadari emosi dirinya, mengenal kekuatan maupun kelemahan dirinya, serta mampu mengungkapkan emosinya secara tepat dan tidak dipengaruhi oleh emosi orang lain.



2. *Interpersonal Relationship*

Kemampuan *interpersonal relationship* diartikan sebagai kemampuan membangun relasi antar pribadi dengan orang lain. Selanjutnya, Bar-On membagi *interpersonal relationship* menjadi tiga sub komponen yaitu *emphaty*, *interpersonal relationship* dan *social responsibility*. Bar-On mengartikan empati sebagai kemampuan untuk memahami dan menghargai perasaan orang lain.

Selanjutnya, sub komponen kedua adalah *interpersonal relationship* yaitu kemampuan untuk membangun relasi yang akrab dengan orang lain. Kemampuan membangun relasi antar pribadi meliputi kemampuan untuk membangun dan mempertahankan kepuasan timbal balik dalam sebuah relasi. Kemampuan yang ditandai dengan keintiman dan afeksi yang bersifat saling memberi dan menerima. Selanjutnya adalah tanggung jawab sosial yang dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bekerjasama dengan orang lain, mampu memberikan kontribusi dan mampu mengembangkan orang lain dalam suatu kelompok sosial.

3. Adaptasi

Kemampuan *adaptability* merupakan sebuah ketrampilan dalam mengelola perubahan. Komponen *adaptability* ini terdiri dari tiga sub komponen, yaitu kemampuan menyelesaikan masalah, *reality testing*, dan kemampuan beradaptasi (*flexibility*). Kemampuan *problem solving* merupakan kemampuan mengidentifikasi dan mendefinisikan masalah secara tepat dan menemukan solusi yang efektif. Sub komponen selanjutnya adalah *reality testing*, yaitu kemampuan untuk mengukur hubungan antara apa yang dialami dan apa yang terjadi secara obyektif sehingga bisa membedakan antara realita dan kondisi ideal yang dipikirkan. Dengan kata lain, *reality testing* adalah kemampuan untuk memiliki menilai dan memahami realita secara akurat.

Sub komponen ketiga dari *adaptability* adalah *flexibility*, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan emosi, pemikiran dan perilaku seseorang untuk menghadapi perubahan situasi dan kondisi di sekitarnya. Komponen ini juga menunjuk semua kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang asing/*unfamiliar*, tidak dapat diprediksi/*unpredictable* dan dinamis. Individu yang memiliki kemampuan *flexibility* menunjukkan seorang pribadi yang cerdas, tangkas dan gesit bahkan mampu bekerja sama dan menyikapi perubahan tanpa kekakuan. Mereka biasanya terbuka dan toleran terhadap ide-ide baru, orientasi dan mencari jalan keluar yang praktis.



4. Manajemen Stres

Stress management merupakan suatu kemampuan mengelola emosi pada saat mengalami tekanan. Kemampuan *stress management* sangat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang yang berasal dari bawaan dirinya ataupun yang terbentuk dalam sepanjang perjalanan hidupnya. Kemampuan *stress management* terdiri dari dua sub komponen, yaitu *stress tolerance* yang menolong individu mampu menghadapi krisis. Sub komponen selanjutnya adalah kemampuan mengendalikan dorongan/*impuls*. *Stress tolerance* merupakan kemampuan untuk mengatasi stress dan tetap optimis dalam situasi penuh tekanan.

Sub komponen yang kedua adalah *impulse control*, yaitu kemampuan untuk menjadi tenang, mengontrol dorongan agresif, perilaku yang menyerang dan perilaku yang tidak bertanggung jawab. Masalah rendahnya *impulse control* termanifestasi dalam ketidakmampuan menghadapi stress, kesulitan menghadapi kemarahan, kehilangan kendali diri, perilaku yang kasar, meledak-ledak dan tidak terduga. Jadi, komponen *stress management* merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan respons pada saat menghadapi tekanan dari lingkungan. Kemampuan ini merupakan hasil kolaborasi antara kemampuan pengelolaan emosi dan logika.

5. Mengelola Suasana Hati

Komponen yang terakhir dari kecerdasan emosi adalah *general mood*, yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri dan bermental optimis. Komponen ini terdiri dari dua sub komponen yaitu *optimism* dan *happiness*. Sub komponen yang pertama adalah optimisme, yaitu kemampuan untuk melihat hidup dari sisi yang penuh harapan dan mempertahankan sikap positif meskipun sedang menghadapi tekanan. Individu yang memiliki optimisme selalu memiliki pengharapan dalam hidupnya sehingga menjalani hidup secara positif. Dengan demikian, optimisme mendorong individu melihat hidup secara positif dan penuh pengharapan.

Sub komponen yang kedua adalah *happiness*, yaitu kemampuan untuk merasa puas dengan kehidupan, mampu bersyukur atas keberadaan diri sendiri dan orang lain serta mampu menikmati hal-hal yang menyenangkan. *Happiness* merupakan kombinasi dari kepuasan terhadap diri, merasa cukup dan menikmati hidup. Sementara itu di pihak lain, individu yang menunjukkan level *happiness* yang rendah akan menunjukkan gejala depresi, cenderung kuatir, ketidakpastian masa depan,



menarik diri dari interaksi sosial, perasaan bersalah, tidak puas dengan hidup, bahkan dalam kasus yang ekstrim muncul pemikiran dan perilaku bunuh diri. Jadi individu yang bahagia akan mampu memiliki keinginan mencapai tujuan-tujuan baru dengan menggunakan pengalaman-pengalaman *mood* yang positif. Pengalaman-pengalaman ini akhirnya menimbulkan motivasi untuk mengulang keberhasilan selanjutnya di masa depan.

C. Penerapan

Kenali dan ukur tingkat komponen-komponen kecerdasan emosi berdasarkan *rating scale*. Semakin tinggi, maka komponen kecerdasan emosi Anda semakin baik:

NO.	Komponen kecerdasan emosi	Sangat baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Self-Awareness Kesadaran diri				
2	Mengenali emosi diri				
3	Memotivasi diri				
4	Empati				
5	Ketrampilan sosial				
6	<i>Intrapersonal</i>				
7	Relasi interpersonal				
8	Kemampuan beradaptasi				
9	Manajemen Stress				
10	Pengelolaan suasana hati				



D. Perubahan

Berdasarkan tabel pengukuran komponen kecerdasan emosi yang sudah Anda kerjakan pada bagian C, maka analisislah:

1. Komponen apa yang masih perlu dikembangkan?

2. Mengapa Anda kesulitan memenuhi komponen kecerdasan emosi tersebut?

3. Bagaimana Anda dapat meningkatkan komponen kecerdasan emosi tersebut?

E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang komponen kecerdasan emosi yang sudah berkembang ataupun belum berkembang dalam diri Anda. Jika ada yang belum berkembang, coba kenali penyebab terhambatnya hal tersebut!



Kesimpulan

Dengan mengetahui komponen kecerdasan emosi, memudahkan peserta untuk mengenali apakah kecerdasan emosi sudah berkembang atau masih perlu dikembangkan dalam diri.



Proses Pembentukan Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Kesembilan
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan berbagai jenis pola asuh dan efeknya terhadap pembentukan komponen kecerdasan emosi dalam diri dan Reuven Bar-On
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar dan Refleksi
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Pada pertemuan ini peserta akan belajar dengan pola asuh dalam interaksi keluarga dan mengaitkannya dengan proses pembentukan komponen kecerdasan emosi.

B. Pendalaman Materi

Pentingnya Pola Asuh

Tugas utama orang tua dalam menerapkan pola asuh terhadap anak adalah menciptakan suasana emosional yang kondusif bagi perkembangan anak. Suasana tersebut dapat diciptakan dengan melibatkan tiga komponen yaitu, *responsiveness*, *demandingness*, dan *autonomy granting*. Sehingga pola asuh didefinisikan sebagai gaya yang dipakai oleh orang tua dalam berinteraksi dengan anak pada kurun waktu tertentu dengan mempertimbangkan kehangatan (*responsiveness*), tuntutan/kontrol (*demandingness*), dan pemberian otonomi (*autonomy granting*).

Responsiveness adalah perilaku orang tua yang menanggapi kebutuhan anak dengan menerima, mendukung, memberikan kehangatan, bimbingan, dan kasih. Perilaku yang demikian dari orang tua memberikan kekuatan yang sangat berpengaruh dalam perkembangan anak karena membantu mereka merasa dicintai, aman, dipedulikan, serta dapat meningkatkan penerimaan anak terhadap tuntutan orang tua. Sedangkan *demandingness* mengacu pada tuntutan yang dibuat orang tua terhadap anak, termasuk tuntutan agar anak bersikap dewasa, memantau perilaku mereka, dan memberikan konsekuensi untuk perilaku yang tidak pantas. *Autonomy granting* adalah sikap orang tua yang dapat menerima pendapat, memberikan kebebasan, melibatkan anak untuk menimbang dan mengambil keputusan, serta menentukan tindakan. Namun demikian, orang tua tetap memiliki otoritas dan bila perlu menegur dengan alasan yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.



Jenis Pola Asuh

1. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter adalah pendekatan pola asuh yang tinggi dalam mengontrol perilaku dengan memaksa, namun rendah dalam memberikan penerimaan dan kehangatan (*responsiveness*), serta rendah dalam memberikan otonomi (*autonomy granting*). Orang tua otoriter menuntut ketaatan, memberikan disiplin melalui hukuman namun tidak menghargai dan membatasi kemandirian anak, tanpa mempedulikan perasaan anak dan tanpa memberikan kesempatan kepada anak untuk berdiskusi. Mereka menafsirkan ketegasan sebagai upaya untuk melindungi anak, dan bukan untuk menghambat. Umumnya orang tua sering marah kepada anak, tidak memiliki komunikasi yang timbal balik dengan anak, serta kemungkinan jarang menunjukkan kasih sayang serta perasaan bangga dengan prestasi anak. Dengan suasana seperti ini dapat membuat anak merasa kurang dikasihi, mudah cemas, dan takut. Hal ini memungkinkan mereka juga memiliki harga diri yang buruk, yang semakin memperkuat ketidakmampuan mereka untuk membuat keputusan. Jika hal ini berlangsung sampai pada masa remaja, mereka akan menjadi lebih bergantung, lebih pasif, kurang percaya diri, dan kurang memiliki rasa ingin tahu. Sebaliknya aturan dan hukuman orang tua yang ketat seringkali mempengaruhi anak untuk memberontak terhadap figur otoritas serta bersikap agresif saat mereka bertambah usia.

2. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif adalah pola asuh yang cenderung memiliki tingkat kontrol (*demandingness*) yang rendah dan tingkat kehangatan (*responsiveness*) yang tinggi dan tingkat otonomi (*autonomy granting*) yang tinggi. Orang tua dengan pola asuh permisif memberikan kehangatan dan penerimaan yang tinggi, tetapi orang tua kurang terlibat dan memberikan kontrol yang rendah. Sehingga mereka cenderung memanjakan, walaupun sering kali sebenarnya mereka tidak membiarkan anak memilih jalannya sendiri, namun mereka memberikan sedikit tuntutan, tanggung jawab atau peraturan di rumah, untuk menghindari konfrontasi, dan mereka juga jarang memberikan disiplin kepada anak. Beberapa dampak negatif bagi anak yaitu biasanya mereka seringkali impulsif, menuntut, egois, dan tidak mampu mengatur diri, walaupun biasanya mereka memiliki harga diri dan keterampilan sosial yang cukup baik.





3. Pola Asuh Mengabaikan

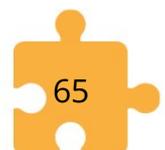
Pola asuh mengabaikan adalah pola asuh di mana orang tua rendah di dalam penerimaan dan keterlibatan (*responsiveness*), memberikan sedikit kontrol perilaku (*demandingness*) serta ketidakpedulian secara umum terhadap masalah otonomi (*autonomy granting*). Orang tua yang lalai sangat rendah dalam responsif dan menghabiskan sedikit waktu dalam berinteraksi dan berdialog dengan anak; pada saat yang sama, mereka rendah dalam tuntutan dan gagal dalam memberikan standar perilaku dan aturan. Dengan berbagai alasan orang tua mengabaikan tidak mengupayakan dan menggunakan waktu untuk berinteraksi dengan anak namun mereka lebih berfokus pada kebutuhan mereka sendiri. Mereka tidak ingin diganggu oleh anak dan sekaligus tidak ingin memaksa anak.

Dalam kondisi demikian, biasanya orang tua menunjukkan komunikasi yang buruk dan interaksi yang rendah dengan anak-anak mereka. Hal ini membuat anak tidak memiliki kedekatan secara emosi dengan orang tua. Bahkan anak merasa bahwa mereka merupakan beban bagi orang tua. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah di banyak area pada remaja, misalnya dapat menyebabkan depresi dan berbagai perilaku antisosial yang bermasalah. Selain itu, mereka biasanya mengalami kesulitan mengendalikan emosi mereka, memiliki strategi penyelesaian masalah yang kurang efektif, lebih memiliki tantangan akademis, dan kesulitan mempertahankan atau memelihara hubungan sosial.

4. Pola Asuh Otoritatif/bijak

Pola asuh otoritatif adalah pendekatan pola asuh yang memberikan penerimaan dan keterlibatan (*responsiveness*) yang tinggi, menggunakan teknik kontrol (*demandingness*) yang adaptif, dan memberikan otonomi (*autonomy granting*) yang tepat kepada anak. Mereka menetapkan standar untuk perilaku anak tetapi mengkomunikasikan harapannya dengan jelas dan menerapkan secara konsisten sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak. Orang tua menghargai perkembangan otonomi dan cenderung memberi anak otonomi secara bertahap seiring bertambahnya usia, sehingga membantu anak untuk mengembangkan kemandirian dan rasa percaya diri. Hal ini juga mendorong remaja untuk mengembangkan kompetensinya dan meningkatkan kemampuan untuk bertahan terhadap berbagai pengaruh yang berpotensi negatif, termasuk stress.

Pola asuh otoritatif didasarkan pada hubungan orang tua dan anak yang hangat, sehingga remaja lebih cenderung mengidentifikasi, mengagumi, dan





membentuk keterikatan yang kuat dengan orang tua mereka, yang membuat mereka dapat lebih terbuka terhadap pengaruh orang tua. Orang tua yang otoritatif bersikap demokratis. Mereka memiliki harapan yang jelas dan masuk akal, terbuka untuk diskusi, mendengarkan, dan memberikan dukungan terhadap kemampuan khusus yang dimiliki anak, mereka berinteraksi secara rasional dengan anak, berorientasi pada masalah, dan dapat berdiskusi dengan anak. Mereka berusaha untuk membesarkan anak yang mandiri, dengan rasa inisiatif yang kuat. Mereka juga tidak menghakimi karakter anak, melainkan menolong anak untuk mengubah dan menyesali perilaku yang negatif dan memberikan dorongan semangat untuk perilaku positif anak.

Kondisi ini mendorong anak mampu mengembangkan pemikiran yang logis, memiliki moral yang baik dan empati kepada orang lain. Orang tua memberikan dukungan emosional selama masa sulit yang dihadapi anak, hal ini akan membuat anak lebih berbahagia, memenuhi kebutuhan emosi anak karena mereka merasa didengarkan, dimengerti, dan diterima oleh orang tua. Hal ini menjadi cara yang efektif untuk menanamkan rasa peduli yang kuat dari anak dan remaja kepada keluarga.

C. Penerapan

Kenali dan analisislah pola asuh apa yang orang tua/wali Anda terapkan!

Apakah pola asuh tersebut memengaruhi emosi Anda saat ini? Jelaskan!



D. Perubahan

Kita tidak dapat mengubah masa lalu. Orang tua kita memiliki keterbatasan dalam mengasuh kita. Biasanya orang tua akan kembali menerapkan pola asuh yang dulu mereka dapatkan dari orang tua mereka. Pola asuh bersifat seperti mata rantai yang jika tidak kita putuskan, maka akan kita teruskan, baik kepada anak kandung, maupun anak didik kita. Oleh karena itu, tuliskan 2 komitmen yang akan diubah dalam menerapkan pola asuh ini!

- 1.
- 2.

E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi singkat tentang pola asuh yang Anda alami pada masa remaja!

Modifikasi apakah yang bisa dilakukan supaya komponen kecerdasan emosi bisa berkembang dalam diri Anda?

Kesimpulan

Dengan mengetahui pola asuh, memudahkan peserta untuk mengenali apakah komponen-komponen kecerdasan emosi itu sudah berkembang atau masih perlu dikembangkan dalam diri



Strategi Pengembangan Kecerdasan Emosi

Pertemuan	:	Kesepuluh
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat mengembangkan strategi komponen-komponen kecerdasan emosi
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Workshop
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Petunjuk permainan:

1. Masuklah ke dalam link berikut: <https://quizizz.com/join?gc=70663475>
2. Pilihlah jawaban yang benar sesuai dengan pertanyaan..

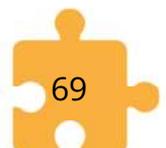
B. Pendalaman Materi

Identifikasi pola asuh yang dialami



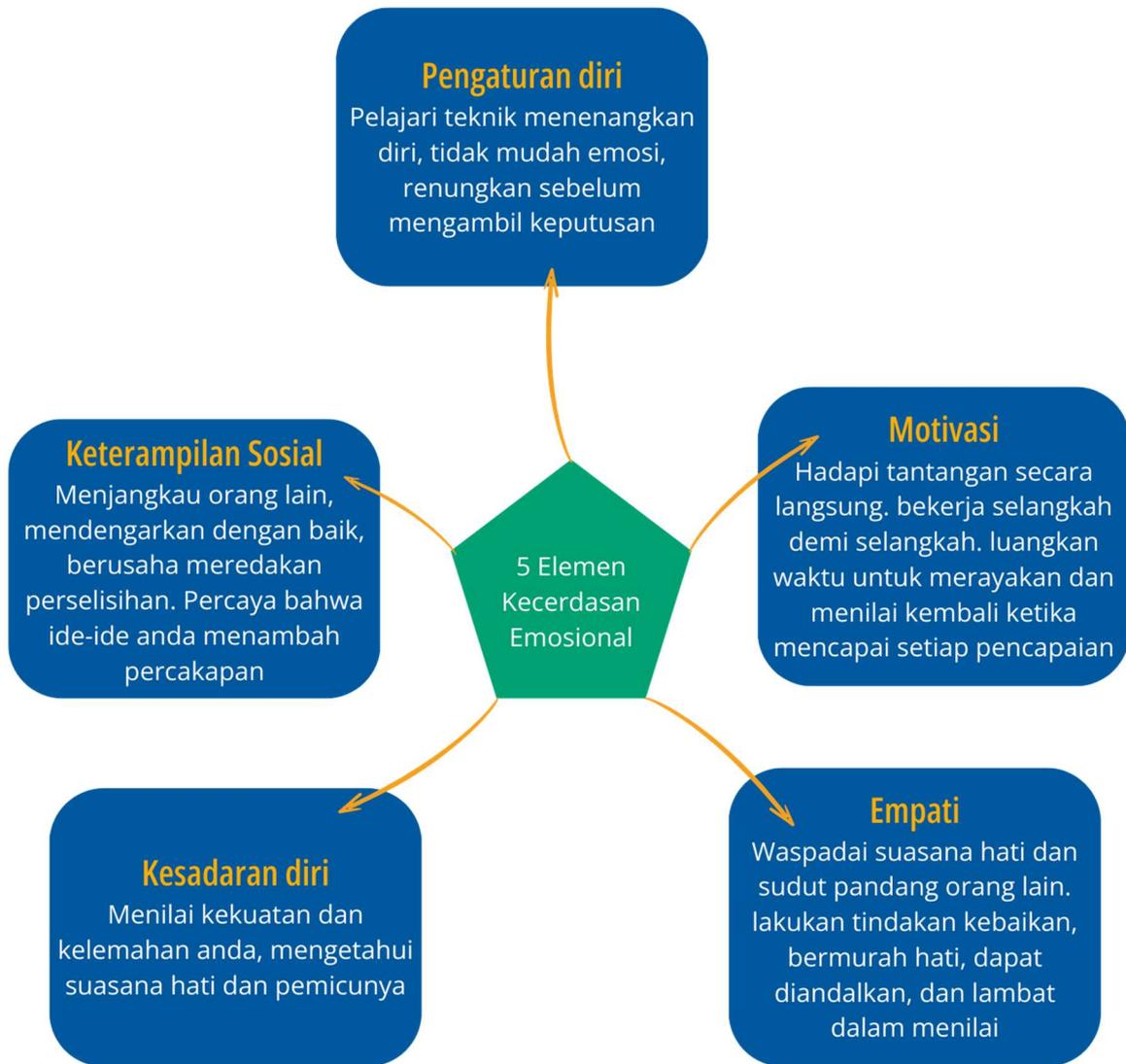
Gambar 11. Identifikasi Pola Asuh

Efek pola asuh yang dialami terhadap pembentukan kepribadian dan emosi-emosi yang muncul.

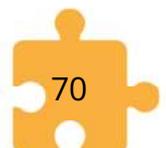


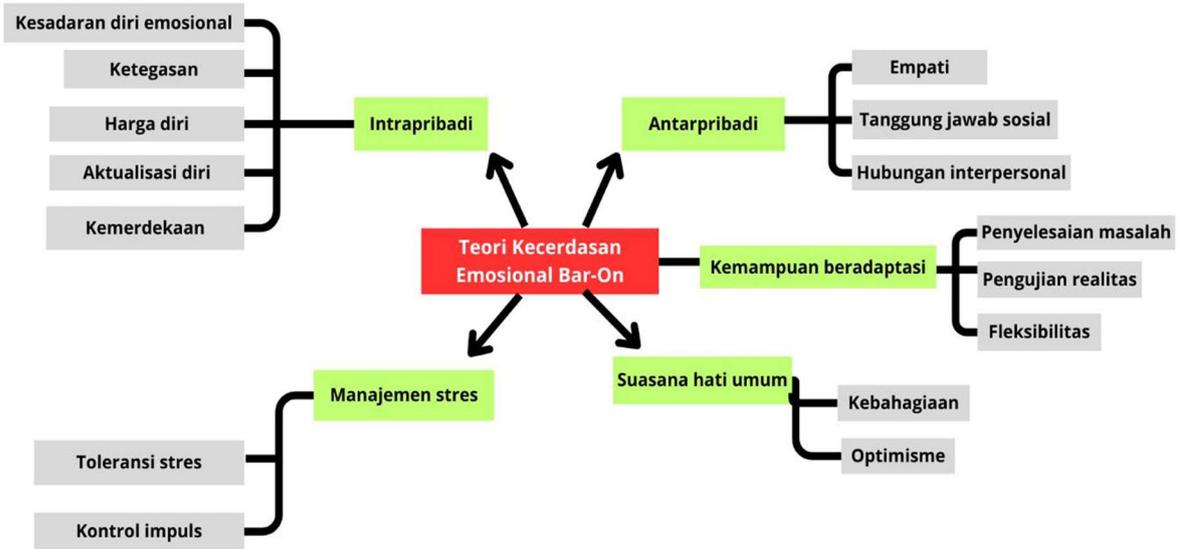


Identifikasi komponen kecerdasan emosi:



Gambar 12. Elemen Kecerdasan emosi





Gambar 13. Teori Kecerdasan emosi Bar-On

C. Penerapan

Petunjuk permainan:

1. Akseslah link berikut. Anda dapat memasukkan link ataupun scan barcode yang tertera <https://wordwall.net/play/65441/119/636>
2. Pilihlah jawaban sesuai pernyataan/clue yang muncul dengan
3. Pada akhir permainan, Anda dapat melihat hasilnya dengan menekan tombol "leader board"



D. Perubahan

Buatlah alternatif strategi yang bisa dilakukan untuk memodifikasi diri dan mengembangkan komponen-komponen kecerdasan emosi! (boleh pilih menggunakan salah satu teori!)



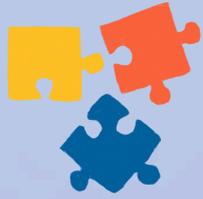


E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi mengenai hambatan dalam diri dan buatlah strategi untuk mengembangkan komponen-komponen kecerdasan emosi!

Kesimpulan

Workshop ini fokus pada pengenalan diri dengan menggunakan alat bantu teori di modul 8 dan 9. Melalui workshop ini ada kesadaran akan pembentukan komponen kecerdasan emosi dalam interaksi dasar di keluarga.



BAB 5

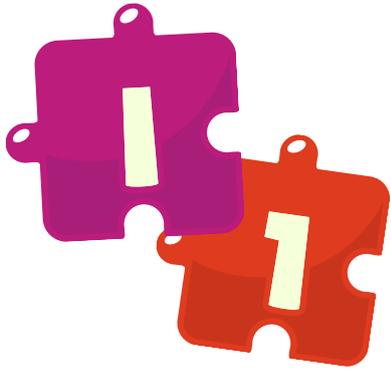
Penerapan Kecerdasan Emosi Dalam Peran Sebagai Pendidik

Gambaran Aktivitas

Pada pertemuan kesebelas peserta akan belajar mengenai potensi problem emosi yang berpotensi muncul dalam peran sebagai pendidik. Dalam berbagai penelitian ditemukan kasus kasus guru melakukan kekerasan pada siswa ataupun guru mengalami stres. Hal ini mengindikasikan rendahnya kecerdasan emosi guru. Oleh sebab itu guru perlu mengembangkan komponen kecerdasan emosi dalam proses belajar mengajar.

Pada pertemuan keduabelas peserta dapat menjelaskan implikasi pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran dan strategi komunikasi empatik kepada siswa dalam jenjang yang berbeda-beda.

ada pertemuan ketigabelas peserta dapat menyelesaikan analisis kasus dan mencoba memperagakan kasus yang terdapat dalam lembar kerja. Pada pertemuan ketigabelas peserta dapat menyelesaikan analisa kasus dan menco



Potensi Masalah Emosi

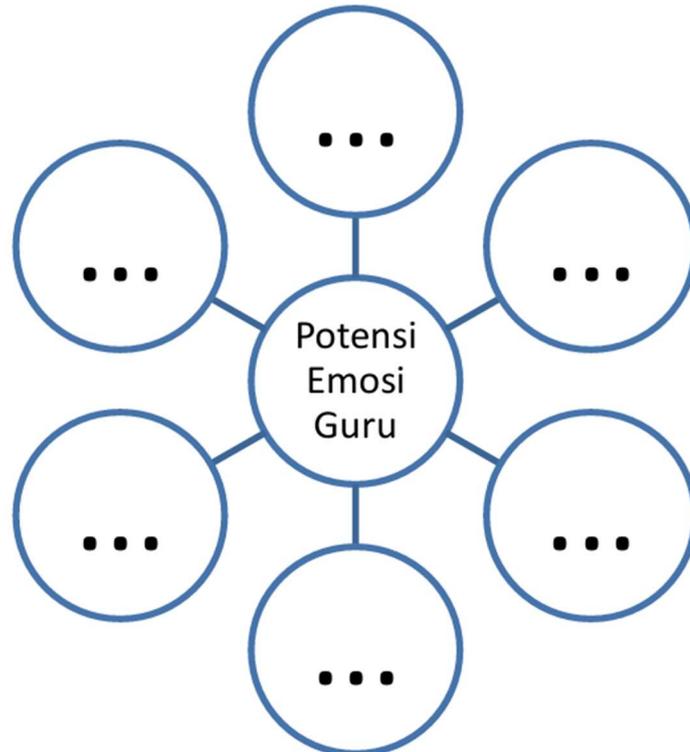
Pertemuan	:	Kesebelas
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat menjelaskan potensi problem emosi dalam diri terkait dengan perannya sebagai pendidik
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

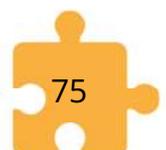
Lengkapilah *mind map* di bawah ini dengan potensi-potensi emosi yang dapat dihadapi oleh guru.



B. Pendalaman Materi

Potensi Problem Emosi Guru

Dalam menjalankan peran sebagai pendidik, guru diperhadapkan dengan berbagai tanggung jawab dan tekanan. Guru harus mempersiapkan materi pembelajaran, mengerjakan tugas administrasi, melakukan pengelolaan kelas dan berinteraksi dengan siswa dengan segala problem yang menyertainya. Hal ini berpotensi menimbulkan masalah-masalah emosi bagi guru. Tekanan ini juga bisa membuat guru melakukan tindakan kekerasan baik secara verbal, psikologis ataupun secara fisik.





Dalam survei yang dilakukan oleh Muis, Syafiq, dan Savira terhadap 5 SMPN di Surabaya pada tahun 2011 (Bentuk, Penyebab dan Dampak dari Tindak Kekerasan Guru terhadap Siswa dalam Interaksi Belajar Mengajar dari Perspektif Siswa di SMPN Kota Surabaya: Sebuah Survei) ditemukan adanya bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi di sekolah yang dilakukan guru.

- Bentuk kekerasan yang pertama adalah kekerasan verbal yang dialami subyek antara lain dimarahi dengan kata-kata 'malas kamu' sebesar 13,5%; 'goblok kamu' sebesar 16,9%; 'kurang ajar kamu' sebesar 1%; lalu lain-lain sebesar 1%. Bentuk kekerasan verbal lain-lain antara lain dipanggil dengan nama orangtua dan memanggil dengan nama lain yang tidak sesuai dengan nama aslinya. Sebesar 33% mengatakan tidak pernah mengalami bentuk kekerasan ini.
- Bentuk kekerasan yang kedua adalah kekerasan psikologis, ada 11% siswa pernah mengalami kekerasan psikologis berupa pengabaian atau tidak diperdulikan; sekitar 14% siswa melaporkan pernah diancam, sementara hampir 35% mengatakan tidak pernah mengalami bentuk kekerasan ini.
- Bentuk kekerasan yang ketiga adalah kekerasan fisik, ada 6,2% siswa menyatakan pernah dijewer, sementara hampir 4% menyatakan pernah dicubit, sisanya, sebesar hampir 2% menjawab pernah didorong kepalanya. Sebesar 15% siswa menjawab tidak pernah mengalami kekerasan fisik.

Selanjutnya, penyebab munculnya tindak kekerasan guru terhadap siswa menurut survey diantaranya adalah karena kesalahan yang dilakukan siswa, temperamen guru, dan berbagai alasan lain yang merujuk pada perilaku siswa yang tidak disukai guru, seperti perilaku malas, ribut di dalam kelas, tidak memperhatikan guru, serta alasan yang tidak diketahui siswa.

Dalam penelitian lain yang dilakukan Wijayanti dan Djokowidodo pada tahun 2019, tentang Persepsi Peserta Didik Terhadap Kekerasan Verbal oleh Guru di SMP se-Kota Madiun ditemukan penyebab kekerasan verbal yang dilakukan guru sebagai berikut:

- Rata-rata faktor yang mempengaruhi terjadinya kekerasan verbal tersebut berasal dari siswa itu sendiri, namun ada beberapa faktor yang berasal dari guru. Adapun persentase masing-masing faktor, antara lain melanggar peraturan sekolah dengan persentase 10,17%, tidak mengerjakan tugas 29,66%, tidak memperhatikan guru 17,80%, guru emosional 22,88%, malas



belajar 6,78%, guru membenci siswa 3,39%, ramai 13,56%, membolos 0,85%, dan kurang disiplin 7,63%.

- Faktor kekerasan verbal oleh guru dilatarbelakangi oleh tindakan siswa yang tidak sesuai dengan kewajibannya sebagai siswa. Faktor paling banyak yang menyebabkan guru melakukan kekerasan verbal adalah ketika peserta didik tidak mengerjakan tugas. Faktor kedua yang paling banyak yaitu sifat guru yang emosional dianggap peserta didik sebagai faktor yang menyebabkan guru melakukan tindakan kekerasan verbal dalam pembelajaran.

Hal ini menunjukkan bahwa respon guru cenderung reaktif terhadap situasi yang dihadapi dalam interaksinya dengan siswa, sehingga cenderung memberikan respon natural yang membuat efektivitas dalam menjalankan peran pendidik rendah.

Dalam penelitian yang dilakukan Suparman mengenai Identifikasi Stres pada Guru Sekolah Dasar di salah satu sekolah di Tangerang tahun 2018, dikemukakan bahwa pekerjaan sebagai guru berpotensi memiliki tekanan yang besar. Suparman mengemukakan: Pekerjaan sebagai guru memiliki tingkat stres yang cukup signifikan karena pekerjaan guru berhadapan dengan banyaknya tuntutan, interaksi dalam pekerjaan, dan jaminan kesejahteraan yang belum merata. Guru berhadapan dengan tuntutan kurikulum ataupun kebijakan sekolah yang kadang sulit dipenuhi. Misalnya adanya tuntutan atau target hasil belajar yang tinggi sementara kemampuan siswa minim, sehingga guru harus bekerja keras dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan kemampuan siswa. Selain itu, dalam interaksinya dengan rekan kerja, siswa maupun orang tua siswa juga berpotensi menimbulkan konflik yang tidak diharapkan. Sedangkan berkaitan dengan jaminan, ada guru-guru honorer yang cenderung mendapatkan upah terbatas ataupun guru-guru sekolah swasta yang mendapatkan gaji minim. Hal itu menimbulkan tekanan tersendiri bagi profesi sebagai guru.

Dari survey yang dilakukan ditemukan adanya tanda-tanda gejala stress pada guru sebagai berikut:



Tabel 1 Gejala Stres dalam Aspek Psikologis

No	Gejala Psikis	Tidak pernah	Pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
1	Masalah memori dan konsentrasi	2,78%	36,11%	33,33%	25%	2,78%
2	Merasa cemas, khawatir berlebihan	11,11%	33,33%	38,89%	13,89%	2,78%
3	Mudah marah/tidak sabaran	5,55%	41,67%	25%	22,22%	5,55%
4	Merasa putus asa	16,67%	22,22%	16,67%	13,89%	2,78%
5	Merasa gagal	13,89%	47,22%	22,22%	16,67%	0%
6	Rendah diri/merasa tidak mampu	13,89%	41,67%	27,78%	16,67%	0%
7	Mudah menyalahkan orang lain	16,67%	44,44%	27,78%	8,33%	2,78%
8	Tegang	2,78%	36,11%	44,44%	11,11%	5,55%
9	Sensitif terhadap kritik	2,78%	36,11%	44,44%	11,11%	5,55%
10	Perubahan mood	5,55%	33,33%	41,67%	11,11%	8,33%

Tabel 2 Pengaruh Stres terhadap Gejala Fisik

No	Gejala Fisik	Tidak pernah	Pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
1	Sakit kepala	8,33%	41,67%	19,44%	27,78%	2,78%
2	Nyeri otot/badan terasa kaku	19,44%	33,33%	27,78%	16,67%	2,78%
3	Kelelahan tanpa sebab yang jelas	11,11%	30,55%	33,33%	19,44%	5,55%
4	Sesak nafas	36,11%	5,55%	2,78%	0%	0%
5	Sakit perut/diare	38,89%	38,89%	19,44%	2,78%	0%
6	Sering flu (daya tahan tubuh lemah)	33,33%	47,22%	5,55%	8,33%	5,55%
7	Asam lambung tinggi	50%	13,89%	27,78%	5,55%	2,78%
8	Denyut jantung cepat	30,55%	38,89%	22,22%	8,33%	0%
9	Gangguan tidur	25%	27,78%	27,78%	13,89%	5,55%
10	Berat badan meningkat/turun	25%	36,11%	27,78%	8,33%	2,78%





Tabel 3 Pengaruh Stres terhadap Gejala Fisik

No	Gejala Perilaku	Tidak pernah	Pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
1	Makan & tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit	5,55%	36,11%	19,44%	33,33%	5,55%
2	Menunda-nunda atau mengabaikan tanggung jawab	25%	25%	33,33%	13,89%	2,78%
3	Manajemen waktu yang buruk	22,22%	30,55%	22,22%	19,44%	5,55%
4	Tidak memperhatikan penampilan diri	25%	38,89%	30,55%	2,78%	2,78%
5	Menarik diri dari relasi	19,44%	44,44%	19,44%	8,33%	8,33%
6	Agresif/ingin mendominasi	36,11%	33,33%	25%	5,55%	0%
7	Mudah sedih dan menangis	8,33%	38,89%	25%	25%	2,78%
8	Kegiatan dilakukan dengan terburu-buru	11,11%	38,89%	27,78%	16,67%	5,55%
9	Perilaku bermusuhan	30,55%	44,44%	19,44%	2,78%	2,78%
10	Kebersihan pribadi kurang	52,78%	36,11%	5,55%	2,78%	0%

Hal ini mengindikasikan bahwa pekerjaan menjadi guru berhadapan dengan banyak tekanan yang bisa membuat dampak secara psikologis, fisik dan perilaku. Oleh sebab itu guru perlu diperlengkapi dengan kecerdasan emosi sehingga bisa menghadapi tekanan dengan cara yang lebih sehat. Guru perlu diperlengkapi dengan komponen kecerdasan emosi sehingga mampu mengatasi stres, memberikan teguran secara asertif dan mampu berkomunikasi dengan empati.

C. Penerapan

Sharing Kelompok: Menceritakan pengalaman ataupun potensi problem emosi yang kemungkinan dialami dalam menjalankan peran sebagai pendidik.

D. Perubahan

Tuliskan 2 hal yang ingin diubah dalam diri Anda setelah mempelajari materi ini!

- 1.
- 2.



E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi analisa diri tentang potensi problem emosi yang bisa dialami (baca kembali refleksi-refleksi yang sudah dibuat, terutama workshop pertemuan 7 dan 10)!

Buatlah strategi untuk mengantisipasi dan menghadapi problem emosi tersebut!

Kesimpulan

Pekerjaan sebagai guru rentan menghadapi stres yang bisa mengganggu efektivitas dalam menjalankan peran sebagai pendidik. Oleh sebab itu perlu mengembangkan komponen kecerdasan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik.



Implikasi Pengelolaan Emosi

- Pertemuan : Keduabelas
- Kompetensi : Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
- Capaian Khusus : Peserta dapat menjelaskan implikasi pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran dengan membangun komunikasi empatik kepada siswa dalam jenjang yang berbeda-beda
- Durasi Pertemuan : 2 x 60 menit
- Bentuk Kegiatan : Seminar
- Penilaian : Refleksi





A. Pengenalan Materi

Bacalah artikel di bawah ini:

Penanganan Kasus kekerasan yang dilakukan seorang guru di SMA Negeri 2 Poso, Sulawesi Tengah, berakhir dengan pemberian maaf dari orang tua siswa yang menjadi korban penganiayaan seorang guru dalam sebuah rekaman video yang viral pada pekan lalu.

Kasus kekerasan terhadap dua orang siswa di Poso yang dilakukan oleh seorang guru tak berujung ke jalur hukum setelah mediasi yang berlangsung antara orang tua murid, siswa dan pelaku berakhir dengan kesepakatan damai. Namun, sang guru pelaku kekerasan tetap akan mendapatkan hukuman berupa sanksi disiplin, ujar Kepala Cabang Dinas Pendidikan Menengah Provinsi Sulawesi Tengah Wilayah III Kabupaten Poso dan Tojo Una-Una. Kepada VOA, Beliau mengatakan bahwa pihaknya tetap akan menindaklanjuti kasus tersebut dengan membentuk tim untuk menentukan jenis sanksi yang akan dijatuhkan terhadap guru tersebut. Ia mengacu kepada Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 94 tahun 2021 tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil.

Dalam sebuah rekaman video yang viral di media sosial pada minggu lalu, terlihat guru sekaligus wali kelas X di SMA Negeri 2 Poso, melakukan aksi kekerasan fisik terhadap dua siswanya yang duduk di kelas 10. Kepala SMA Negeri 2 Poso, Sujito Suman menjelaskan peristiwa itu terjadi pada Kamis (13/10) ketika Armand (nama samaran) mencari lima siswa yang tidak masuk kelas pada saat jam belajar. Tiga siswa yang dipanggil segera kembali masuk ke kelas, sedangkan dua siswa lainnya yang menjadi sasaran kemarahan Armand, baru menyusul kemudian.

“Tetap apapun kenyataannya tindakan yang sudah dilaksanakan itu keliru, tidak tepat, salah. Jadi kita memang harus lebih bersabar lagi ke depannya, bagaimana mengolah emosi semakin baik ke depan,” kata Sujito.

Menurutnya, kasus tersebut menjadi pembelajaran akan pentingnya penguasaan emosi bagi guru di sekolah itu. Sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi anak-anak untuk belajar dan mengembangkan potensi diri mereka.

Sumber: <https://www.voaindonesia.com/a/kasus-kekerasan-terhadap-terhadap-2-siswa-di-poso-berakhir-damai-guru-terancam-sanksi-disiplin/6799327.html>





Berdasarkan kasus tersebut, analisislah sesuai dengan pertanyaan di bawah ini:

1. Masalah apa yang terjadi?
2. Bagaimana pengelolaan emosi guru tersebut?

B. Pendalaman Materi

Ketrampilan Dasar Komunikasi Empatik

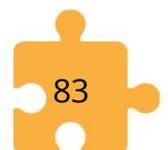
Komunikasi empatik adalah komunikasi yang didasari rasa empati sehingga dapat dirasakan atmosfer saling dipahami atau dimengerti yang dapat menstimulir pertumbuhan/perubahan. Ada 3 keterampilan dasar dalam mengembangkan komunikasi yang empatik yaitu empati, mendengarkan aktif dan penerimaan.

Empati

Menurut KBBI, empati adalah kesadaran mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Dilansir dari *e-book A Whole New Mind* karya Daniel H. Pink, empati adalah kemampuan untuk bisa menempatkan diri sendiri di posisi orang lain dan turut merasakan yang orang itu sedang rasakan. Hal ini memungkinkan kita melihat dengan mata mereka dan merasakan dengan hati mereka. Melalui empati, akan muncul rasa peka terhadap perasaan orang lain, artinya guru mampu memahami kondisi orang yang ada di sekitarnya. Hal ini termanifestasi dalam sikap peduli kepada orang lain, mengerti kondisi orang lain dan mampu merasakan yang dirasakan orang lain. Ada situasi-situasi tertentu yang membuat guru sulit berempati kepada siswa, misalnya ketika guru mengalami kelelahan secara emosional ataupun sedang mengalami stres, biasanya guru akan kehilangan kesabaran dan lepas kontrol.

Mendengarkan secara aktif

Mampu menjadi pendengar yang baik, artinya guru mampu memiliki keterampilan mendengar dan memahami perasaan orang lain. Hal ini tampak dalam sikap seperti tidak memotong pembicaraan orang lain, mampu mendengarkan dengan baik dan mampu memahami pembicaraan dengan baik. Mendengarkan ini bukan hanya mendengarkan secara verbal tetapi juga mendengarkan yang dipikirkan dan dirasakan meski tidak terucap, mengamati bahasa tubuh (sikap, ekspresi wajah,





gerakan, dll) dan mendengarkan situasi hidup yang dialami. Ada situasi tertentu yang dapat menjadi kendala, misalnya guru kurang fokus ataupun lelah secara fisik sehingga tidak bisa menangkap bahasa tubuhnya dan hanya mendengar secara verbal saja.

Penerimaan

Menerima sudut pandang orang lain, artinya guru mampu menerima perbedaan sehingga muncullah sikap toleransi terhadap siswa, mampu menghargai perbedaan pendapat dan menerima orang lain tanpa syarat. Ada kondisi tertentu yang membuat sikap penerimaan ini sulit dilakukan, misalnya ketika guru memiliki persepsi yang sempit atau subyektif, merasa persepsinya yang paling benar ataupun cenderung idealis memandang kehidupan.

Selain itu ada tips praktis yang dapat digunakan saat berkomunikasi dengan siswa, misalnya mengajak bicara secara pribadi dengan menggunakan nada suara yang rendah dan volume yang bisa didengarkan, tidak perlu menggunakan nada tinggi ataupun volume yang keras, dengan posisi sejajar mata dengan murid, khususnya pada jenjang rendah (TK-SD), pada saat berbicara 'dari hati ke hati' sehingga murid tidak merasa terhakimi. Berusaha mendengarkan untuk bisa memahami kondisinya. Jangan terobsesi untuk mencari kesalahannya, biarkan dia menjelaskan situasinya dan beri kesempatan dia mengakui kesalahannya dengan penuh kesadaran. Ciptakan suasana yang membuatnya nyaman untuk berbicara.

Membangun komunikasi empatik dengan siswa TK-SD

Kita perlu mengenali karakteristik siswa TK-SD sebelum membangun komunikasi yang empatik dengan mereka. Pendekatan yang bisa dilakukan untuk siswa usia ini adalah dengan *telling dan teaching*. Hal ini terkait dengan proses perkembangan mereka. Pada jenjang TK, secara fisik siswa masih dalam proses pertumbuhan termasuk fungsi motorik halus dan kasar. Tugas perkembangan pada fase ini adalah bertumbuhnya inisiatif dan kreativitas. Siswa memiliki rasa ingin tahu serta sikap antusias tinggi, berinisiatif dalam mencari pengalaman baru, semakin menunjukkan minat terhadap teman, suka bermain, mulai memahami perasaan orang lain bila disakiti sehingga anak belajar mengendalikan emosinya. Berkomunikasi dengan siswa TK perlu memperhatikan perbendaharaan kata dan ekspresi wajah. Mereka memiliki keterbatasan perbendaharaan kata, sehingga guru perlu menyesuaikan dengan kosa kata mereka.





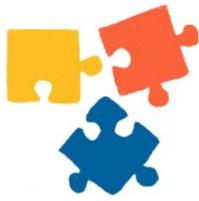
Pada jenjang SD, anak-anak masih suka untuk bermain bersama kawan-kawannya, tetapi dalam jangkauan yang lebih luas. Anak mulai rajin berusaha untuk mencapai kemauannya dengan cara mengembangkan pola pikir dan nalarnya. Selain itu, karakteristik fisiknya yaitu berupa tumbuhnya gigi baru dan untuk sebagian anak mulai timbul gejala berfungsinya kelenjar-kelenjar kelamin (mulainya masa pubertas). Berkomunikasi dengan siswa SD memiliki kekhususannya sendiri. Mereka berada dalam fase pertumbuhan fisik dan kognitif yang cukup pesat. Mereka masih berorientasi pada hal-hal konkret dan belum bisa memikirkan hal-hal abstrak. Mereka sudah bisa belajar mengenai aturan aturan dan cara bersikap baik dalam interaksi sosial. Problem siswa biasanya tidak terlepas dari problem yang dihadapinya di rumah.

Membangun komunikasi empatik dengan siswa SMP-SMA

Kita perlu mengenali karakteristik siswa SMP-SMA sebelum membangun komunikasi yang empatik dengan mereka. Pendekatan yang dapat dilakukan untuk siswa usia ini adalah dengan *participating* (dilibatkan) dan *delegating* (Diberikan kepercayaan) secara bertahap. Pada jenjang SMP anak-anak cenderung masih memiliki emosi yang labil. Sosial anak juga mulai berkembang yakni anak ingin bergaul dengan teman sebayanya. Kemampuan berpikirnya lebih meningkat daripada anak SD. Sebagai ciri fisik, terjadi perubahan fisik yang cukup signifikan akibat pubertas, termasuk perubahan tinggi dan berat badan. Berkomunikasi dengan siswa SMP membutuhkan usaha dan pengendalian emosi yang baik. Di satu sisi mereka tidak mau dianggap anak kecil, tetapi kemampuan berpikir mereka belum dewasa. Mereka cenderung emosional karena memang perkembangan otak bagian emosi (*limbic*) lebih optimal dibandingkan perkembangan otak bagian logika (*prefrontal cortex*). Siswa perlu dilibatkan dalam proses berpikir dengan mengajukan pertanyaan pertanyaan yang membukakan kesadarannya.

Pada jenjang SMA rentang usia peserta didik yaitu 16-19 tahun dengan karakteristik perkembangan sebagai berikut.

1. Peserta didik sudah mulai mampu berfikir kritis sehingga ia akan melawan bila orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya sebagai anak kecil; remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak; mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi; berusaha tidak bergantung pada orang tua, mengembangkan keterampilan intelektual, berperilaku



tanggung jawab; memperoleh hubungan yang lebih matang dengan sebaya; kepribadian peserta didik pada masa ini lebih ideal.

2. Berkomunikasi dengan siswa SMA juga butuh pengendalian emosi yang baik. Saat ini mereka sedang masuk masa pencarian identitas untuk karir di masa depan. Ada di antara mereka yang sudah memiliki tujuan hidup dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Namun ada juga yang masih bingung dengan identitasnya apalagi ditambah dengan persoalan di keluarga ataupun dalam relasi pertemanan. Hal-hal seperti kadang juga menjadi faktor siswa bermasalah di sekolah.

C. Penerapan

Sharing Kelompok: Menceritakan pengalaman masalah yang muncul dalam proses pembelajaran dan bagaimana menyikapinya dengan komponen kecerdasan emosi!

D. Perubahan

Tuliskan 2 hal yang ingin diubah dalam diri Anda setelah mempelajari materi ini!

- 1.
- 2.

E. Penutup

Susunlah sebuah refleksi tentang implikasi pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran.



Kesimpulan

Pendidik perlu mengenali karakteristik siswa dalam mengembangkan komunikasi yang empatik. Komunikasi empatik perlu dilatih dengan mengembangkan komponen kecerdasan emosi dalam diri guru.



Strategi Pengelolaan Emosi

Pertemuan	:	Ketigabelas
Kompetensi	:	Pengelolaan emosi dalam menjalankan peran sebagai pendidik
Capaian Khusus	:	Peserta dapat mengembangkan strategi penerapan pengelolaan emosi dengan menggunakan kecerdasan emosi
Durasi Pertemuan	:	2 x 60 menit
Bentuk Kegiatan	:	Seminar
Penilaian	:	Refleksi





A. Pengenalan Materi

Setelah belajar mengenai komponen kecerdasan emosi dan mengenali karakteristik siswa, Anda dapat membuat analisis kasus-kasus yang mungkin terjadi dalam proses belajar mengajar dan mencoba menerapkan komponen-komponen kecerdasan emosi dalam berkomunikasi dengan siswa.

B. Pendalaman Materi

Workshop Penerapan Kecerdasan Emosi di Sekolah

Buatlah analisis bersama kelompok mengenai modifikasi reaksi guru apabila menghadapi situasi berikut:

1. Siswa sering terlambat
2. Siswa sering tidak mengerjakan tugas
3. Siswa sering membully orang lain
4. Siswa sering melanggar aturan
5. Siswa yang pacaran berlebihan ataupun menggunakan *dating app*
6. Siswa terjebak pornografi
7. Siswa yang tidak fokus belajar karena konflik dalam keluarga.

Gunakanlah lembar kerja berikut sebagai panduan:



Situasi yang dihadapi	Siswa yang sering terlambat
Kemungkinan situasi yang dihadapi siswa	
Kesadaran yang ingin dimunculkan	
Reaksi natural guru (thinking, feeling, action)	
Modifikasi reaksi guru (thinking, feeling, action)	



C. Penerapan

Setelah melengkapi lembar kerja, buatlah roleplay bersama teman kelompok secara bergantian memeragakan siswa, guru dan pengamat.

D. Perubahan

Tuliskan 2 hal yang ingin diubah dalam diri Anda setelah mempelajari materi ini!

- 1.
- 2.

E. Penutup

Susunlah sebuah mengenai hambatan dalam diri dan buatlah modifikasi lebih lanjut supaya komponen-komponen kecerdasan emosi bisa termanifestasi dalam interaksi dengan siswa.

Kesimpulan

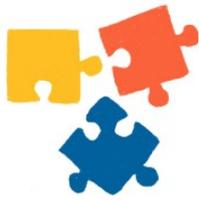
Workshop ini fokus pada praktek menggunakan kecerdasan emosi dalam interaksi dengan siswa.



GLOSARIUM

Workshop ini fokus pada p raktek menggunakan kecerdasan emosi dalam interaksi dengan siswa.

Adaptif	Perilaku yang mudah menyesuaikan diri dengan keadaan atau kematangan diri dan sosial seseorang dalam melakukan kegiatan umum sehari-hari sesuai dengan usia & berkaitan dengan budaya kelompoknya
Afeksi	Rasa kasih sayang
Agresif	Kecenderungan perilaku yang niatnya untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun secara psikologis
Anxiety	Gangguan kecemasan yang ditandai dengan gejala somatik, vegetatif dan kognitif sebagai respon terhadap tidak adanya rasa aman atau ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah
Destruktif	Sesuatu yang mengarah pada sudut pandang negatif. Sifat ini cenderung merugikan dan mengarah ke suatu konflik atau pertentangan
Diagnostic test	Sebuah cara (alat) untuk menentukan apakah seseorang menderita penyakit atau tidak, berdasar adanya tanda dan gejala pada orang tersebut
Euforia	Sebuah kondisi mental dan emosional dimana seseorang mengalami perasaan kegembiraan, kebahagiaan, dan kesenangan yang berlebihan
Gamifikasi	Proses menggunakan mekanisme atau aturan dalam game pada aktivitas non-game dengan tujuan meningkatkan interaktivitas pengguna
Gesture	Salah satu komunikasi yang masuk ke dalam komunikasi kinesik, atau komunikasi yang meliputi gerakan tangan dan tubuh



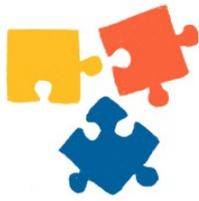
GLOSARIUM

Hereditas	Suatu proses penurunan sifat-sifat atau benih dari generasi ke generasi lain, melalui plasma benih, bukan dalam bentuk tingkah laku melainkan struktur tubuh.
Historiografi	Bagian dari ilmu sejarah yang mempelajari hasil-hasil dari tulisan atau karya sejarah dari generasi ke generasi dan dari jaman ke jaman
Impuls	Rangsangan atau gerak hati yang timbul dengan tiba tiba untuk melakukan sesuatu tanpa pertimbangan; dorongan hati
Impulsif	Sebuah perilaku yang ditandai ketika seseorang melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya dan dilakukan secara berulang-ulang, seseorang yang bertindak berdasarkan instingnya
Insecure	Rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri
Inspirasi	Dorongan untuk terus berpikir kreatif, imajinasi yang berbentuk daya cipta atau kreativitas
Integrasi	Tindakan menyatukan komponen yang lebih kecil ke dalam satu sistem yang berfungsi sebagai satu
Interpersonal	Hubungan atau komunikasi antara individu-individu
<i>Intrapersonal</i> Intelligence	Kemampuan seseorang dalam memahami dan mengerti diri sendiri, meliputi mengenal kekurangan dan kelebihan diri, kepekaan atas emosi, mental dan suasana hati, kesadaran terhadap motivasi, keinginan, dan proses berfikir untuk menggapai tujuan diri
Interpersonal Intelligence	Kemampuan untuk mengamati dan mengerti maksud, motivasi dan perasaan orang lain
Kapasitas	Kemampuan atau daya tampung dari suatu objek, tempat, atau sistem



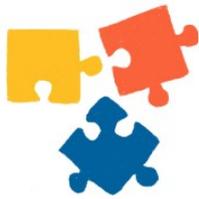
GLOSARIUM

Kompetensi	Kemampuan kerja setiap individu yang mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja yang sesuai dengan standardisasi yang diharapkan
Konfrontasi	Perihal berhadapan-hadapan langsung antara saksi dan terdakwa, yang terkait dengan permusuhan atau pertentangan
Kontinum	Rangkaian
Manifestasi	Perwujudan suatu pernyataan perasaan dan pendapat, atau perwujudan dan bentuk dari sesuatu yang tidak terlihat
Melankolis	Sebuah istilah untuk menggambarkan seseorang yang memiliki rasa kesedihan atau suka termenung
Multiple intelligence	Kemampuan untuk memecahkan masalah atau melakukan sesuatu yang ada nilainya dalam kehidupan sehari-hari
Neurotik	Kesehatan jiwa dan badan yang terganggu karena adanya konflik dan kesulitan dalam jiwa individu yang ditandai dengan kecemasan
Obyektif	Keadaan yang sebenarnya tanpa dipengaruhi pendapat atau pandangan pribadi, sudut pandang pribadi seseorang yang tidak memihak
Otoritas	Kekuasaan sah seseorang atau kelompok atas orang lain, kemampuan membuat orang lain mematuhi suatu perintah tertentu
Otoriter	Perbuatan atau tingkah laku yang sewenang-wenang dalam berbuat, memutuskan ataupun menetapkan sesuatu dari orang yang berkuasa terhadap yang dikuasainya
Permisif	Serba memperbolehkan, mengizinkan



GLOSARIUM

Persepsi	Suatu proses kognitif individu dalam menafsirkan informasi yang diperoleh indera.
Progresif	Kata dasar yang berarti ke arah kemajuan, berhaluan ke arah perbaikan keadaan sekarang, atau bertingkat tingkat naik
Psikososial	Setiap perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologik maupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik.
Realistis	Pandangan terhadap permasalahan sesuai dengan kenyataan, salah satu cara berpikir yang memiliki pemahaman yang baik tentang fakta di kehidupan nyata
Stagnasi	Suatu keadaan terhenti, tidak bergerak, tidak aktif dan tidak berjalan



Daftar Pustaka

- Barłozek, Nina. Teachers' emotional intelligence — a vital component in the learning process. <https://core.ac.uk/download/pdf/71986632.pdf> .
- BarOn, Reuven & Parker, James D.A.. The Handbook of Emotional Intelligence. San Fransisco: Jossey Bass, 2000.
- Bar-On, Reuven. BarOn Emotional Quotient Inventory A Measure of Emotional Intelligence: Technical Manual. Toronto: MHS, 2002.
- Bar-On, Reuven. BarOn Emotional Quotient Inventory: Short (BarOn EQ-i:S) . Toronto: MHS, 2002.
- Caruso, David R. & Salovey, Peter. The Emotional Intelligent Manager. San Francisco: Jossey-Bass, 2004.
- Darling, Nancy, dan Laurence Steinberg. "Parenting Style as Context: An Integrative Model." *Psychological Bulletin* 113, no. 3 (1993): 487–96. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>.
- Darling, Nancy, Laurence Steinberg, dan Teru Toyokawa. "Measure: Parenting Style Inventory." Nancy Darling, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>. Oberlin College.
- Gardner, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter more than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
- Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1998.
- Hidayat, Dede Rahmat. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor:Penerbit Ghalia Indonesia, 2011.
- Night, George R. *Filsafat Pendidikan*. Tangerang:UPH Press, 2009.
- Orenstein, Gabriel A., Lindsay Lewis. *Eriksons Stages of Psychosocial Development*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/> .



Daftar

Salovey, Peter et.al.. "Emotional Intelligence and Social Interaction". *Personality and Social Psychology Bulletin* 30. (2004): 1018-1034.

Salovey, Peter, dan John D. Mayer. "Emotional intelligence." *Imagination, Cognition and Personality* 9, no. 3 (1990): 185–211.

Santrock, JohnW. *Perkembangan Anak* Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007.

Suparman. Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, Vol 8, No. 1, Mei 2018 hal. 7-12. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/7H2DM> .

Wijayanti, Wenny, Agustinus Djokowidodo. Persepsi Peserta Didik Terhadap Kekerasan Verbal oleh Guru di SMP se-Kota Madiun. *Jurnal Ilmiah Fenomena* vol. 2 no. 2 (2019):81-98. <https://doi.org/10.25139/fn.v2i2.1715>.



Lampiran

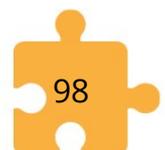
Lampiran 1. Artikel Terjemahan Teachers' emotional intelligence- a vital component in the learning process

Kecerdasan Emosi Guru Merupakan Komponen Vital Dalam Proses Pembelajaran

Nina Barlozek
Opole University

Abstrak

Peran guru dalam pendidikan memerlukan berbagai macam kemampuan. Salah satu kapasitas fundamental dalam dunia kontemporer adalah kecerdasan emosi. Aspek emosional dalam proses pengajaran mempengaruhi kinerja siswa secara keseluruhan, yang telah dibuktikan dalam banyak penelitian (Edannur, 2010; Nicolini, 2010; Brackett dan Katulak, 2007; Kremenitser, 2005, dan lain-lain). Namun demikian, sebelum pendidik mulai menangani emosi siswa, tidak dapat disangkal bahwa kehidupan emosional mereka harus dibangun sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap kinerja akademik siswa. Pendidik harus menganalisis keterampilan emosional mereka terlebih dahulu dan baru kemudian memperluas literasi emosional siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara tingkat kecerdasan emosi guru bahasa Inggris dan cara mereka dinilai oleh siswanya. Melalui tes TIE 1.0 tentang kecerdasan emosi dan kuesioner, peneliti dapat meneliti permasalahan yang dimaksud. Hasilnya menunjukkan bahwa guru-guru yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi mendapatkan skor yang jauh lebih tinggi dalam kuesioner yang diisi oleh siswa dibandingkan dengan guru-guru yang memiliki tingkat kecerdasan emosi rendah. Kata Kunci: kecerdasan emosi, kecerdasan emosi guru, hubungan guru siswa, bahasa Inggris





Lampiran

Pendahuluan

Kenangan tentang guru yang kita miliki di awal kehidupan pendidikan kita mungkin sangat bervariasi. Ada guru yang menciptakan gambaran negatif dalam pikiran kita. Untungnya, ada juga teladan positif. Daftar kata-kata yang menggambarkan kualitas guru seperti itu sepertinya panjang sekali. Dalam kebanyakan kasus, kata sifat seperti: peduli, penuh kasih sayang, baik hati, bijaksana, dan bahkan humoris akan ditonjolkan. Namun, ungkapan-ungkapan seperti: kejengkelan, kepahitan, kekecewaan, rasa malu, dan kelalaian tidak akan luput dari perhatian kita. Di sisi lain, beberapa guru tidak bersemangat untuk menciptakan hubungan yang positif, karena berpikir bahwa siswa akan mengambil keuntungan dari hubungan tersebut dengan cara yang negatif. Tidak ada yang bisa lebih jauh dari kebenaran. Generasi muda saat ini memerlukan kepedulian dan perhatian, dan guru memegang peranan yang sangat berpengaruh. Gurulah yang memotivasi pelajar untuk menyelesaikan pendidikan, khususnya di sekolah menengah (Patti, 2006). Penulis artikel ini sempat menyaksikan situasi ketika beberapa siswa putus sekolah karena mengalami perlakuan tidak adil dan sikap negatif dari gurunya. Dan hal ini tidak serta merta mengacu pada kompetensi guru dalam mengajar, melainkan ada kaitannya dengan perilaku seperti: kurang memperhatikan aspek emosional dalam hubungan antara guru dengan murid, tidak memanggil nama siswa, mengabaikan perasaan murid yang bosan atau kebingungan selama kelas, atau kurangnya rasa hormat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemanfaatan kecerdasan emosi di dalam kelas dapat menyebabkan berkurangnya signifikansi tidak hanya pengetahuan tentang mata pelajaran tetapi juga teknik belajar dan mengajar yang diterapkan oleh guru. Dengan demikian, kecerdasan emosi sangatlah penting. Oleh karena itu, apa itu kecerdasan emosi (EI) itu dan mengapa kecerdasan emosi begitu penting?

Konsep Kecerdasan emosi

Di masa lalu, terdapat perbedaan yang jelas antara emosi dan kognisi: emosi diyakini terpisah dari otak. Gagasan yang sudah lama dipegang ini telah mengalami revolusi yang serius dan “otak sekarang dipandang memainkan peran penting dalam pemrosesan emosi” (Greenberg dan Snell, 1997: 95). Penelitian kontemporer dalam neurobiologi menyelidiki evolusi otak dan sistemnya. Evolusi otak menyebabkan perluasan dan perkembangannya, yang menghasilkan struktur otak yang lebih besar di bagian bawah (yang bertanggung jawab untuk, misalnya, bernapas, lapar). Perluasan ini juga menjadi alasan munculnya sistem limbik, yang tidak berkembang



Lampiran

sejak lahir. Sistem ini bertanggung jawab atas perkembangan utama dari berbagai aspek emosi, seperti pemahaman emosi wajah, kecenderungan bertindak, dan berfungsi sebagai tempat penyimpanan memori emosional. Sistem limbik terdiri atas: amigdala, hipokampus, thalamus, dan hipotalamus (Kusché dan Greenberg, 2006: 19). Yang paling penting diberikan kepada amigdala. LeDoux, seorang profesor di Pusat Ilmu Saraf di Universitas New York, menjelaskan bahwa amigdala mampu mengambil alih tindakan kita, meskipun otak kita (otak berpikir - neokorteks) belum membuat keputusan apa pun (LeDoux, 1999). Seperti yang dikatakan Goleman, "cara kerja amigdala dan interaksinya dengan neokorteks merupakan inti dari kecerdasan emosi" (Goleman, 1995: 16).

Pada tahun 1990 psikolog pertama yang menangani penelitian ilmiah dan memperkenalkan definisi formal utama kecerdasan emosi adalah Jack Mayer dan Peter Salovey (Salovey dan Sluyter, 1997). Mereka mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai:

kemampuan untuk bernalar tentang emosi untuk meningkatkan pemikiran. El mencakup kemampuan untuk memahami emosi secara akurat, menilai dan menghasilkan emosi untuk membantu pemikiran, memahami emosi dan pengetahuan emosional, dan untuk mengatur emosi secara reflektif sehingga mendorong pertumbuhan emosional dan intelektual. (Mayer dan Salovey, 1997: 5)

Definisi tersebut menjelaskan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memahami ekspresi emosi dalam diri sendiri dan orang lain, serta memanfaatkan emosi dalam pikiran dan tindakan (ÿmieja dan Orzechowski, 2008: 21). Para penulis definisi tersebut menyebut kecerdasan emosi sebagai model abilitas, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi kita merupakan kemampuan mental yang tidak diwariskan tetapi dapat dikembangkan sepanjang hidup kita. Mereka juga membagi konstruksinya menjadi empat kemampuan atau keterampilan berbeda, yang oleh Mayer dan Salovey (1997) disebut sebagai cabang-cabang yaitu: persepsi dan ekspresi emosi, emosi dalam berpikir, memahami dan menganalisis moral, merefleksikan emosi (Caruso et al., 2002).

Karena lebih sering menjadi pusat perhatian, kecerdasan emosi tidak bisa lepas dari kekhawatiran pedagogis bagi pelajar, guru, dan pendidik karena sejumlah besar peneliti menganggap kecerdasan emosi sebagai indikator penting dari kriteria pendidikan dan pekerjaan (Mat-thews et al., 2002). Kemampuan untuk memanfaatkan kecerdasan emosi adalah keterampilan berharga yang dapat



Lampiran

menghasilkan manfaat yang luar biasa. Pengenalan kecerdasan emosi ke dalam kelas bahasa Inggris berarti mempersiapkan siswa untuk hidup di dunia nyata, yang pada akhirnya, akan setara dengan pencapaian yang cukup besar dari pembelajar serta perkembangan jangka panjang sepanjang hidup (Aziz, 2004). Prestasi akademik memang penting, namun demikian, guru perlu menyeimbangkan antara kecerdasan kognitif dan kecerdasan emosi. Namun, sebelum mereka mulai berfokus pada literasi emosional pada siswa mereka, mereka harus merefleksikan cara mengajar mereka dengan menilai literasi emosional mereka sendiri. Dan pertanyaan yang perlu dijawab di sini adalah: "Kualitas apa yang harus dimiliki oleh seorang guru yang cerdas secara emosional?"

Guru Yang Cerdas Secara Emosional

Ada ciri-ciri tertentu dari seorang guru yang cerdas secara emosional yang dapat disebutkan. Guru seperti itu mencurahkan banyak energi untuk menciptakan suasana yang menggembirakan di dalam kelas dan mempertimbangkan perasaan siswa. Ia harus menjadi ahli dalam mendengarkan; Selain itu, mereka harus memperhatikan harapan peserta didik. Guru yang efektif dapat diasosiasikan dengan pengabdian kepada peserta didik, semangat dalam proses pengajaran, pendekatan yang unik terhadap profesinya sehingga mampu membangun hubungan yang harmonis dengan siswanya. Tentu saja, kualitas interpersonal juga penting dan kata sifat seperti: empatik, mudah didekati, dan berhubungan dengan siswa secara setara, juga dapat disebutkan (Mortiboys, 2005). Mortiboys (2005) mengemukakan suatu kegiatan yang dapat digunakan untuk menentukan kualitas yang dimiliki seorang guru yang cerdas secara emosional, di samping kemungkinan menilai keterampilan dan kemampuan yang berhubungan dengan kompetensi yang berkaitan dengan kecerdasan emosi (Kegiatan 1).

Kegiatan 1

Ciri-ciri guru yang cerdas emosi Kegiatan ini mengajak Anda untuk mengkategorikan berbagai jenis kualitas yang dimiliki guru yang baik dan mengidentifikasi kualitas tertentu yang terkait dengan guru yang menggunakan kecerdasan emosi.

1. Pikirkan tentang seorang guru baik yang pernah Anda temui dalam konteks apa pun ketika kamu masih menjadi pembelajar
2. Kata dan frasa apa yang menggambarkan kebaikan dari kata-kata tersebut?



Lampiran

3. Berikut adalah beberapa kata dan frasa yang digunakan untuk mendeskripsikan guru yang baik, yang mungkin bisa ditambahkan ke daftar yang mendeskripsikan guru yang Anda uraikan di pertanyaan sebelumnya.

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
<ul style="list-style-type: none">• Pakar• Berpengetahuan luas• Berwibawa• Banyak akal• Berpengalaman• Terkini• Dapat menjawab pertanyaan apapun tentang topik tersebut	<ul style="list-style-type: none">• Terorganisir dengan baik• Mengelola waktu dengan baik• Umpan balik yang berguna• Dipersiapkan dengan baik• Penggunaan material dan alat peraga yang baik	<ul style="list-style-type: none">• Mudah didekati• Menerima• Positif• Pendengar yang baik• Menunjukkan empati• Melakukan kontak mata• Responsive• Penuh perhatian• Tidak mengancam• Membuka• Hormat• Mengenal

- Kata dan frasa pada kolom pertama berkaitan dengan keahlian guru dan pengetahuan subjek
 - Kata dan frasa pada kolom kedua berkaitan dengan keterampilan mereka sebagai guru.
 - Kata dan frasa di kolom ketiga berhubungan dengan kecerdasan emosi mereka
4. Kata dan frasa manakah dari daftar di atas yang akan diterapkan orang kepada Anda sebagai guru? Berapa proporsi dari atribut-atribut berikut yang merupakan atribut-atribut yang cerdas secara emosional

Diadaptasi dari: Mortiboys (2005:11)

Dengan melakukan analisis menyeluruh terhadap kemampuan yang disajikan di atas, guru akan mampu menilai 'emosionalitasnya' dan hanya jika kompetensi emosionalnya berada pada tingkat yang sesuai, barulah mereka dapat melanjutkan ke program-program yang bertujuan untuk fokus pada 'kemampuan emosional' siswa. Aziz (2004) menekankan bahwa:



Lampiran

Dalam upaya mengembangkan kecerdasan emosi, sekolah dan guru harus menyadari peran mereka, karena sekolah adalah tempat terbaik untuk memulai perubahan ini dan merupakan tempat di mana pendidikan nilai atau moral dapat dipupuk. (2004: XII)

Oleh karena itu, mempersiapkan kurikulum yang sesuai adalah satu hal; ada satu hal yang lebih penting yaitu mempraktikkan isinya. Telah secara akurat ditunjukkan oleh psikolog Carolyn Saarni (1997, 35–36; dalam Salovey dan Sluyter, 1997) bahwa kompetensi emosional sejalan dengan kebijaksanaan yang harus dimiliki oleh para guru yang peran pentingnya adalah mengenali keterlibatan perasaan mereka sendiri dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Jika kerjasama ingin terjadi, guru harus selaras dengan siswa, tetapi siswa juga perlu bekerja sama satu sama lain. Mengapa kerja sama ini penting? Jika seorang guru ingin mengetahui momen-momen yang sulit bagi siswa, atau kasus-kasus situasi kehidupan yang sulit dan bersedia membantu mereka menyelesaikan kesulitan tersebut, rasa saling percaya dan kebersamaan harus ada. Seperti yang biasanya terjadi, siswa yang membutuhkan tidak mau menceritakan apa yang mengganggu mereka. Hanya dengan mengalihkan perhatiannya dari pembelajaran, dengan mengganggu suasana kelas dan kurang memberikan perhatian yang cukup, barulah mereka dapat memberi isyarat kepada guru bahwa ada sesuatu yang salah. Dalam hal ini, pengetahuan guru mengenai kecerdasan emosi sangat dibutuhkan.

Meningkatnya ketidakmampuan untuk menangani dan mengendalikan emosi memerlukan penggabungan kecerdasan emosi ke dalam proses pengajaran. Jadi, bukan hanya siswa yang emosinya diperhitungkan. Jika guru belum merasa cukup percaya diri untuk memperkenalkan kecerdasan emosi, sebaiknya guru memulai pelatihan dari diri mereka sendiri sehingga dapat memfasilitasi pencapaian prestasi akademik siswa. Pelatihan yang mendalam harus menjadi bagian tak terpisahkan dari pengetahuan guru sebelum dilaksanakannya program kecerdasan emosi. Houston (1997), seorang guru berpengalaman berusia 40 tahun, mengomentari artikel Saarni (1997), menekankan pengembangan kompetensi emosional secara terus menerus, tidak hanya mencakup kompetensi lingkungan tetapi juga guru, yang mengarah pada terciptanya masyarakat yang lebih peduli dan berempati. Yang paling penting adalah kontribusi guru dalam memberikan bantuan kepada siswa yang sangat penting dalam mempraktikkan pengetahuan mereka. Mengintegrasikan kecerdasan kognitif dan emosional ke dalam proses pengajaran akan memungkinkan siswa untuk melakukan tugas-tugas dan menjadi anggota



Lampiran

masyarakat yang produktif (Hatch dan Kornhaber, 2006, dalam Elias dan Arnold, 2006).

Tujuan Penelitian

Pada awal tahun ajaran 2012, penulis melakukan penelitian yang mengukur tingkat kecerdasan emosi para guru bahasa Inggris. Yang ingin dievaluasi oleh peneliti adalah dampak yang mungkin timbul dari literasi emosional para guru terhadap hubungan dengan para siswanya. Pertanyaan pertanyaan berikut diselidiki:

1. Apakah guru dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi dianggap lebih baik oleh siswa yang mereka ajar?
2. Apakah kinerja siswa bergantung pada cara mereka diperlakukan oleh gurunya?

Subjek

Ada dua kelompok yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Kelompok pertama terdiri dari 20 guru bahasa Inggris sekolah menengah dari empat sekolah menengah terpopuler di jantung kota Cz ystochowa — 19 perempuan dan 1 laki-laki, berusia antara 26 dan 53 tahun. Kelompok kedua melibatkan 493 siswa sekolah menengah yang diajar oleh para guru yang diteliti: 332 perempuan dan 161 laki-laki, berusia antara 16 dan 18 tahun.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua. Yang pertama melibatkan pengukuran kecerdasan emosi dan itu adalah tes TIE 1.0 yang dibuat oleh Smieja et al. (2007). Tes ini merupakan tes kinerja berdasarkan model kemampuan kecerdasan emosi yang dirumuskan oleh Mayer dan Salovey (1997) yang disesuaikan dengan konteks Polandia. Tes yang terdiri dari 24 butir soal ini dibagi menjadi dua bagian dan berisi pertanyaan pertanyaan yang dijawab dengan skala Likert lima poin mulai dari 1 — jawaban yang sangat buruk hingga 5 — jawaban yang sangat baik, dan membutuhkan waktu sekitar 20–25 menit untuk menyelesaikannya. Bagian pertama mengacu pada kemampuan yang berhubungan dengan identifikasi dan ekspresi emosi, misalnya:



Lampiran

Tadi malam Agata diserang di jalan. Untungnya dia berhasil melarikan diri dari penyerang yang agresif. Keesokan harinya, saat bertemu teman temannya, dia bersikap santai, bahkan tersenyum. Apakah kamu berpikiran bahwa:

- a) penyerangan itu tidak membuat perbedaan apa pun baginya 1 2.....3.....4...5*
- b) dia mencoba mengatasi dengan membendung emosinya 1 2.....3.....4...5*
- c) dia telah mengatasi stresnya 1..2.....3.....4...5*

Pada bagian kedua, para peserta harus menerapkan kemampuannya dalam menggunakan dan mengatur emosi, misalnya:

Lagi-lagi tawaran pekerjaan Iza ditolak. Dia lelah dengan usaha yang sia-sia untuk mencari pekerjaan. Bagaimana dia harus menghabiskan waktu di sore hari agar untuk mengembalikan suasana hatinya?

- a) pergi minum bersama teman-temannya 1.....2.....3.....4.....5*
- b) sekali lagi berkonsentrasi dan bekerja untuk memperbaiki CV dan surat lamarannya 1..... 2.....3.....4.....5*
- c) menonton TV 1..... 2.....3.....4.....5*

Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi. Instrumen kedua yang digunakan adalah kuisisioner yang terdiri dari 18 pertanyaan berjudul "Karakteristik Hubungan Guru-Murid" (lihat Lampiran 1).



Lampiran

Variabel	N	M	Minimum	Maksimum	SD
Persepsi	20	8.44	4.88	10.62	1.67
Pemahaman	20	7.80	4.43	9.85	1.66
Asimilasi	20	7.28	4.94	9.94	1.35
Manajemen	20	6.91	5.52	8.42	0.85
Total	20	30.45	21.43	36.98	4.75

Tabel 1
Tingkat Kecerdasan emosional guru

Para siswa mengevaluasi guru-guru bahasa Inggris dalam hal kompetensi emosional mereka. Kuesioner disusun oleh peneliti berdasarkan publikasi berjudul "Mengajar dengan Kecerdasan emosi: Panduan langkah demi langkah untuk para profesional pendidikan tinggi dan lanjutan" (Mortiboys, 2005).

Prosedur

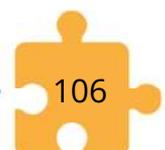
Pada awal tahun ajaran 2012 semua data dikumpulkan. Setelah mendapatkan izin dari guru bahasa Inggris, siswa diminta untuk mengisi kuesioner ada salah satu pelajaran bahasa Inggris mereka. Umumnya mereka membutuhkan waktu sekitar 10 menit (namun, ada beberapa siswa yang terus menunda-nunda menyelesaikan tugas). Tes TIE 1.0 tentang kecerdasan emosi lebih memakan waktu dan tenaga, oleh karena itu guru diminta untuk membawa tes tersebut pulang dan membawakannya keesokan harinya. Selanjutnya, hasil dari kuisisioner yang telah diisi dihitung dan dikalkulasi. Selain itu, tingkat EI guru dihitung melalui program STATISTICA 10. Skor umum kecerdasan emosi serta empat subskalanya diperhitungkan, yaitu persepsi, pemahaman, asimilasi, dan manajemen.

Hasil

Tes TIE 1.0 diterapkan dengan tujuan untuk menilai tingkat kecerdasan emosi guru. Hasilnya disajikan pada

Tabel 1. Tabel di atas menyajikan hasil pemeriksaan kecerdasan emosi guru. Hasilnya menunjukkan bahwa skor tertinggi diperoleh pada kemampuan mempersepsi emosi (rata-rata=8,44). Hasil terendah mengacu pada bidang pengelolaan emosi (rata-rata = 6,91), yang menunjukkan bahwa para guru jauh lebih baik dalam memahami emosi dibandingkan mengelolanya.

Langkah selanjutnya adalah menguji persepsi siswa terhadap gurunya bahasa Inggris melalui kuesioner (lihat Lampiran 1).





Lampiran

	N	M	Minimum	Maximum	SD
The results of the questionnaire	20	63.86	53.61	73.63	6.12

Tabel 2 Persepsi siswa terhadap guru bahasa Inggris mereka.

Tabel 2 menunjukkan hasil kuesioner yang diisi oleh siswa. Mereka menilai guru mereka dengan skor 63,86 poin — skor rata-rata dalam kuesioner. Terdapat 18 pernyataan dengan jawaban yang disediakan dalam skala Likert lima poin mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Setiap jawaban diberikan dari 1 hingga 5 poin. Hasil 63,86 merupakan rata-rata dari hasil seluruh siswa. Skor terendah yang mungkin dicapai adalah 18 poin dan tertinggi 90 poin. Hasil tersebut menggambarkan indikator penilaian guru oleh siswa. Hasil terendah sebesar 53,61 poin dan tertinggi 73,63 poin.

Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah menguji korelasi antar variabel. Oleh karena itu, semua data dimasukkan ke dalam program STATISTICA 10, yang digunakan untuk melakukan perhitungan. Hasilnya disajikan di bawah ini.

Ringkasan	R (X,Y) Pearson
Persepsi	0,50*
Memahami	0,45*
Asimilasi	0,53*
Pengelolaan	0,35
Total	0,55*

* korelasi yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$

Tabel 3. Hubungan antara instrumen

Tabel 3 menggambarkan nilai korelasi (R) antara kualitas hubungan guru-siswa dan tingkat kecerdasan emosi guru secara global yang diperiksa dalam empat bidang: persepsi, pemahaman, asimilasi, dan manajemen, di mana X adalah nilai dari hubungan guru-siswa, Y adalah tingkat kecerdasan emosi guru secara global yang diteliti. Data diperoleh melalui uji TIE 1.0 pada EI dan penerapan kuesioner yang





Lampiran

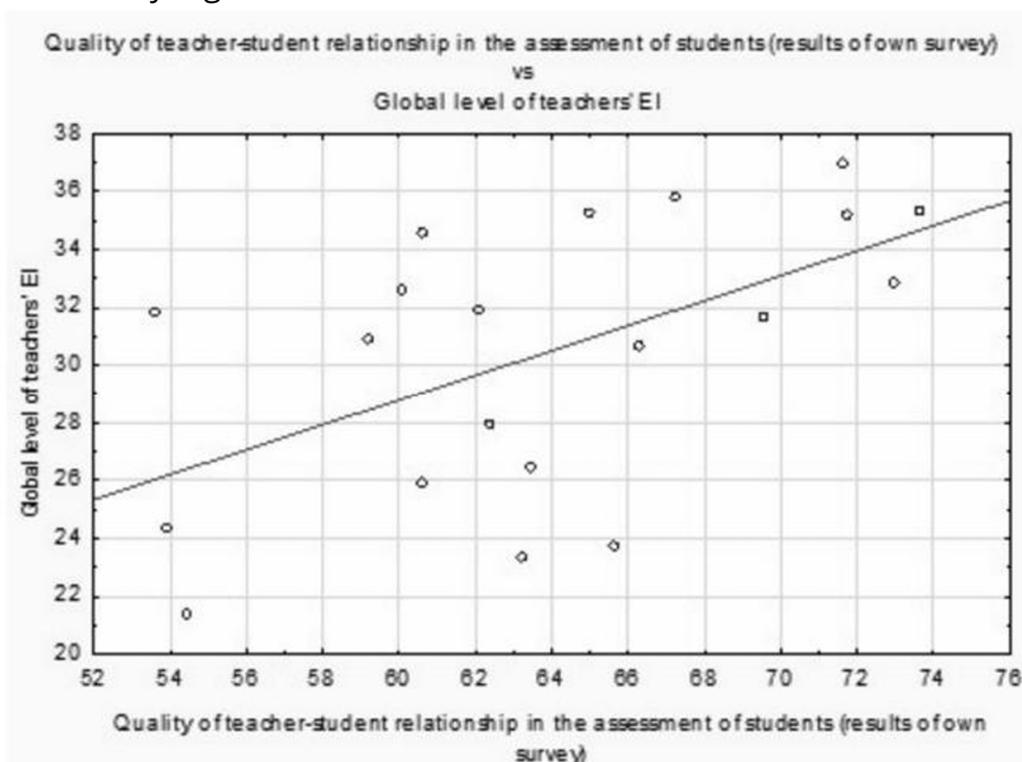
dirancang oleh peneliti. Terlihat adanya korelasi yang signifikan dari segi persepsi, pemahaman, asimilasi dan skor EI secara umum dan dibutuhkan nilai $p < 0,05$. Skala pengelolaan tidak berkorelasi; namun, hasil keseluruhan menunjukkan adanya korelasi antara EI guru dan hubungan mereka dengan para siswa.

	N	M	Minimum	Maksimum	SD
saya hasil kuesioner	20	63.86	53.61	73.63	6.12

Gambar 1

Keterkaitan linier antara EI guru dan cara mereka dinilai oleh siswanya.

Gambar 1 juga menunjukkan korelasi antara EI guru dan hubungannya dengan siswanya. Hubungan linear ini menunjukkan bahwa guru dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi mempunyai hubungan emosional yang lebih baik dengan siswanya. Selain itu, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seorang guru, maka semakin baik pula mereka dinilai oleh siswa siswanya. Guru-guru yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi mempunyai hubungan positif dengan siswanya yang menunjukkan kemampuan komunikatif dan interpersonal dengan kualitas yang lebih baik.





Lampiran

Diskusi

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan guru-siswa dengan cara mengukur tingkat kecerdasan emosi guru dan mengkaji pendapat siswa tentang guru yang bersangkutan. Dua pertanyaan berikut diajukan:

1. Apakah guru dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi dipandang lebih baik oleh siswa yang mereka ajar?
2. Apakah kinerja siswa bergantung pada cara mereka diperlakukan oleh gurunya?

Hasil penelitian menunjukkan korelasi antara opini positif siswa terhadap guru tertentu dan tingkat kecerdasan emosi guru tersebut — jika seorang guru memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, dia akan dianggap sangat positif oleh para siswanya, sebagaimana tercermin dalam skor kuesioner. Jawaban atas pertanyaan penelitian kedua dapat diperoleh melalui analisis menyeluruh terhadap kuesioner yang diisi oleh para partisipan. Para guru yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi menciptakan hubungan yang lebih baik dengan siswanya. Seperti yang diungkapkan oleh data dari kuesioner, alasan di baliknya adalah fakta bahwa para siswa menganggap guru tersebut baik dan sibuk dengan kehidupan emosional para siswa. Guru-guru seperti ini menerapkan pendekatan yang ramah dan hangat terhadap peserta didik dengan memotivasi, mendorong dan memperlakukan mereka dengan hormat. Selain itu, diskusi bebas dan ekspresi pikiran dan perasaan terjadi selama pembelajaran guru tersebut. Sikap holistik terhadap siswa diamati — kualitas yang tak tergantikan dalam pendidikan kontemporer.

Oleh karena itu, asumsi peneliti bahwa kecerdasan emosi memainkan peran mendasar dalam hubungan guru-siswa telah terbukti. Ikatan yang demikian tergantung pada tingkat kecerdasan emosi guru. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, gurulah yang paling mempengaruhi siswa. Dalam kasus seperti ini, guru yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi menentukan kinerja sekolah siswa secara keseluruhan karena, seperti yang ditunjukkan oleh para peneliti (Petrides et al., 2004; Brackett dan Katulak, 2007; Pekrun et al., 2002), lingkungan sekolah yang mendukung secara emosional berpengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa. Jika pembelajar diperlakukan secara holistik dan penuh hormat, proses pembelajaran bahasa asing akan difasilitasi dan dipercepat.



Lampiran

Oleh karena itu, guru yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi akan lebih sukses dan puas dalam profesinya.

Implementasi

Hasil dari penelitian ini memerlukan analisis mendalam terhadap lingkungan kelas secara keseluruhan. Guru yang cerdas secara emosional adalah yang sangat penting. Karena kecerdasan emosi tidak diturunkan tetapi dapat dikembangkan, maka pendidik hendaknya mengevaluasi kompetensi emosional yang dimilikinya agar mampu memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan emosional siswa. Membiasakan diri dengan konsep EI akan memungkinkan mereka untuk meningkatkan literasi emosional peserta didik melalui sejumlah program, yang tidak harus dirancang sebagai mata pelajaran tambahan tetapi dapat dimasukkan ke dalam pelajaran lain (Zeidner et al., 2009). Menerapkan program kecerdasan emosi ke dalam kurikulum sekolah tampaknya tidak dapat dihindari. Hasil akademik yang diinginkan akan tercapai jika lembaga pendidikan lebih menekankan pada kecerdasan emosi siswa dan tidak terlalu berkonsentrasi pada kecerdasan kognitif.



Lampiran

Lampiran Daftar pertanyaan

Usia.....

Seks.....

Ciri-ciri hubungan guru-siswa

Tanggapi pernyataan-pernyataan berikut dengan menggunakan skala 1 sampai 5 dimana: 1 sama dengan 'sangat tidak setuju' dan 5 = 'sangat setuju'

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya mempunyai kontak yang baik dengan guru saya.					
2	Saya ingin memiliki hubungan yang lebih baik dengan guru saya.					
3	Guru mencurahkan perhatiannya secara merata kepada seluruh siswa.					
4	Guru memberikan bantuannya di dalam dan di luar kelas.					
5	Guru mendorong dan memotivasi siswa untuk belajar bahasa asing.					
6	Guru dengan penuh semangat mendengarkan permasalahan siswa.					
7	Guru mempunyai pendekatan yang ramah dan hangat kepada siswanya.					
8	Guru berbicara kepada siswa dengan cara yang tepat.					
9	Guru memperlakukan siswanya dengan hormat.					
10	Guru menaruh perhatian pada siswanya.					
11	Guru membiarkan siswa bebas mengungkapkan pikiran dan perasaannya.					
12	Guru mengambil inisiatif dalam menunjukkan minat yang pantas terhadap kehidupan pribadi siswa.					
13	Guru memperhitungkan pendapat siswa.					



Lampiran

14	Guru berusaha membantu siswa yang membutuhkan pertolongan.					
15	Guru menunjukkan empati terhadap siswanya.					
16	Guru menerima kritik yang membangun dengan cara yang terampil.					
17	Guru memperlakukan semua siswa dengan adil.					
18	Guru mengizinkan 'diskusi bebas' berlangsung selama kelas.					

Nina Barzozek adalah Ph.D. mahasiswa di Universitas Opole serta guru bahasa Inggris di Sekolah Pelatihan Guru di Cz ystochowa. Dia telah menjadi guru aktif selama sepuluh tahun mengajar bahasa Inggris untuk semua kelompok umur. Bidang minat utamanya adalah kecerdasan emosi dan pengaruhnya terhadap EFL. Waktu luang Nina dicurahkan untuk memperluas pengetahuan tentang otak manusia dan potensi besarnya.

