

KECERDASAN EMOSI (Emotional Intelligences)

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional atau EQ bukan didasarkan pada kepintaran seorang anak, melainkan pada sesuatu yang dahulu disebut karakteristik pribadi. Penelitian-penelitian sekarang menemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional ini mungkin bahkan lebih penting bagi keberhasilan hidup ketimbang kemampuan intelektual. Dengan kata lain memiliki EQ tinggi mungkin lebih penting dalam pencapaian keberhasilan ketimbang IQ tinggi yang diukur berdasarkan uji standar terhadap kecerdasan kognitif verbal dan nonverbal.

Pengendalian rasa marah, sedih, gembira, takut, membantu seseorang untuk berhasil dalam bidang tertentu. Hal ini yang dikemukakan oleh Daniel Goleman dalam bukunya “emotional intelligence”, dan Peter Salovey dari Harvard University mencetuskan kecerdasan emosi serta memperluasnya menjadi lima wilayah utama kecerdasan emosi, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Tidak setiap individu dapat mewujudkan kecerdasan emosi dalam perilakunya, karena tidak sedikit individu yang mempunyai kecerdasan intelektual tinggi namun mempunyai kecerdasan emosi yang rendah. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan kecerdasan emosi individu maka sangatlah diperlukan melalui latihan dan bimbingan sejak dini baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan sekolah.

R E S U M E

1. Definisi dan Sejarah Kecerdasan Emosional

Pada tahun 1985 seorang mahasiswa kedokteran di sebuah Universitas AS menulis disertasi dengan tema “emotional intelligence”. Tahun 1990 psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire mengembangkan cara pengukuran kemampuan manusia dalam bidang emosi. Mereka menemukan beberapa orang lebih baik dari pada yang lain dalam berfikir seperti: mengenali perasaan-perasaan mereka sendiri, mengenali perasaan-perasaan orang lain dan pemecahan masalah melibatkan isu-isu emosional.

Pada tahun 1995 berkat buku best-seller karya Daniel Goleman “Emotional Intelligences” menyebar luas dan menyeruak menyadarkan masyarakat dan dijadikan judul utama pada sampul majalah Time. Dalam bukunya ia mengoleksi berbagai informasi menarik tentang pikiran, emosi, dan kelakuan.

Mayer, Salovey, dan David Caruso menawarkan definisi tentang EI yaitu: "Kemampuan untuk memproses informasi emosional, yang secara khusus melibatkan persepsi, perpaduan, pengertian, dan mengolah emosi". (Mayer and Cobb, 2000). Dalam pengertian ini mengandung empat cabang dari kemampuan mental, yakni: (1) identifikasi emosional, persepsi, dan ekspresi (kemampuan mengenali emosi wajah/mimik muka, musik dan ceritera-ceritera), (2) fasilitas/kemudahan pemikiran emosional (kemampuan yang menghubungkan emosi dengan sensasi mental lain seperti rasa dan warna) dan penggunaan emosi dalam pemikiran dan pemecahan masalah (memadukan emosi dalam berfikir), (3) pemahaman emosi (melibatkan pemecahan masalah-masalah emosi seperti mengetahui emosi yang sama atau kebalikannya dan hubungan yang ada di dalamnya), (4) pengolahan emosi (implikasi aksi sosial dalam emosi dan aturan dari emosi itu sendiri). Mayer dan Salovey mempublikasikan cabang-cabang ini dan memberikan rincian pemetaan gambaran fikiran mereka. Dalam artikel itu mereka mengatakan cabang-cabang dalam pemetaan ini "disusun dari proses psikologis yang lebih dasar pada yang lebih tinggi, lebih pada proses penggabungan menurut psikologi". Sebagai contoh cabang tahap rendah mengenai kemampuan penerimaan dan pengungkapan emosi secara sederhana (relatif). Sebaliknya tahap cabang sangat tinggi mengenai kesadaran.

2. Sebuah Studi tentang Emosi: Mengembangkan Kecerdasan Emosional; Penggabungan Diri; Hubungan dengan Ketakutan, Rasa Sakit dan Keinginan.

Dalam studi tentang EI, Salovey dan Mayer merasa khawatir tentang publikasi Goleman. Kekhawatiran tersebut disebabkan: (1) perkiraan Goleman tentang EI tidak didukung oleh aspek-aspek lainnya, (2) Goleman telah merubah terminasi mengenai literatur emosional, kesehatan emosional, keahlian emosional dan persaingan emosional termasuk dalam EI, (3) Goleman telah meyakinkan publik tentang tulisannya, (4) Goleman mengatakan bahwa setiap orang dapat mencapai kecerdasan emosinya, (5) Goleman mengikrarkan diri sebagai ahli EI, (6) Goleman menyatakan bahwa pekerjaannya ilmiah walaupun penelitiannya tidak dilakukan secara cermat, (7) keyakinannya tentang emosi bertentangan dengan teori ekedemis mengenai nilai dari emosi kita, (8) Tes ECI-360 Goleman dianggap sebagai artikel sejati.

Menurut Goleman IQ hanya menyumbangkan 20% terhadap suksesnya seseorang dalam menentukan kehidupannya, sedangkan Mayer dan Salovey mengatakan, untuk 80% dari sisa sebagai perbedaannya sampai sekarang belum dapat dikatakan bagian penentu kesuksesan hidup seseorang. Pernyataan-pernyataan yang masih dianggap prematur disukai oleh para pihak yang mempelajari ilmu kedokteran baru. Tes ECI-360 yang dibuat Goleman, setelah dilakukan studi secara seksama ternyata bukan untuk mengetahui skala kecerdasan emosional seseorang.

Goleman dalam definisinya beranggapan bahwa kecerdasan emosional sama dengan karakter moral, juga dia beranggapan bahwa kemampuan untuk mengikuti aturan main, optimisme, kemampuan bersosialisasi merupakan bagian dari kecerdasan emosi,

padahal yang namanya motivasi, ketekunan/ketabahan, kemampuan mengontrol hati, kemampuan menunda rasa gembira/bahagia dan kemampuan berharap belum digambarkan sebagai bagian dari EI, karena belum teruji dengan tes secara ilmiah. Hal-hal tersebut lebih banyak berhubungan dengan tingkah laku, bukan berhubungan dengan kemampuan mental

Pandangan Goleman tentang EI mudah dipelajari, dibantah oleh McCrae, menurut McCrae pengembangan tingkah laku pribadi sangat dipengaruhi oleh gen, dan gen yang paling menonjol dalam hal ini yaitu muncul pada usia menjelang dewasa.

Gambaran Goleman yang salah tentang pekerjaannya sebagai ahli ilmu pengetahuan dikemukakan oleh Annie Paul. Menurut Annie, Goleman telah gagal menempatkan permasalahan dengan secermat-cermatnya dan secara detail, karena teori yang benar-benar asli hanya memberi isyarat dengan menunjukkan pengetahuan dalam versi yang dihadirkan dalam bukunya.

Kepercayaan pribadi tentang emosi dan teori akademik menjadi pertentangan, karena Goleman tidak menempatkan perhatian yang serius terhadap nilai-nilai perasaan. Hal-hal yang harus menjadi perhatian yaitu bahwa segala bentuk emosi harus disaring, diatur suhunya, diawasi dan diolah serta dibatasi. Dengan demikian gagasan Goleman menjadi tidak layak, karena menggabungkan pengalaman hidupnya dengan ilmu pengetahuan. Pernyataan goleman tentang ECI-360 hanyalah sebuah instrumen dari yang menggabungkan penelitian yang sangat mendalam dan berdasarkan pendapat dari kolega-kolega saya.

Goleman dalam hal ini telah memanipulasi para pembacanya, yaitu dengan cara mempermainkan perasaan takut kita, menggunakan kata dan cerita emosional, selalu menggunakan kata heart (hati) apabila ingin menyentuh perasaan kita, kemudian selalu memberi kesan bahwa apa yang dituliskannya itu didasarkan terhadap fakta-fakta ilmiah, obyektif, seimbang dan lebih banyak menitik beratkan kepada akibat yang telah dirasakan.

PEMBAHASAN

Pembahasan tentang kecerdasan telah menjadi kesibukan orang-orang yang mempelajari psikologi dan ilmu pendidikan, dan tampaknya hal ini merupakan arena pembicaraan yang tidak akan habis-habisnya dan berakhir. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan merupakan misteri atau sesuatu hal yang penuh rahasia, atau barang kali justifikasi-jastifikasi kebenaran melalui fakta-fakta obyektif kurang cukup diandalkan untuk pengkajian masalah ini, atau juga masalah kecerdasan ini kurang dapat didekati secara keilmuan. Salah satu contoh, definisi tentang kecerdasan sangat bervariasi, ada yang berpandangan bahwa kecerdasan sebagai faktor tunggal, ada juga yang berpandangan lain yaitu sebagai faktor multiple, ada yang menganggap bahwa IQ tidak lebih penting dari EI, bahwa mengatakan yang mendominasi kesuksesan hampir 80% ditentukan oleh EI.

Terlepas dari rujukan mana yang akan digunakan, mau berpandangan bahwa kecerdasan sebagai kemampuan, atau kecakapan atau kombinasi, atau emosi yang lebih dominan, tetapi kesemua itu merupakan wacana, merupakan bahan kajian yang bernilai positif dalam mendekati manusia dengan segala kerahasiaannya.

Pandangan Goleman, Salovey dan Mayer, Payne, Wayne Leon dan lain sebagainya yang memberi perhatian yang sungguh-sungguh tentang emosional kecerdasan, merupakan pandangan-pandangan yang luar biasa di abad ini dalam mendekati rahasia kecerdasan, sudah barang tentu pandangan-pandangan lainnya tentang kecerdasan akan memberikan kelengkapan-kelengkapan dalam penggalian keilmuan, khususnya dalam memahami kecerdasan manusia. Seperti halnya Goleman yang memberikan karakteristik kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga beban agar tidak stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir beremphaty dan berdoa.

Walaupun pandangan Goleman banyak ditentang oleh para ahli lainnya, seperti McCrae, Mayer dan Salovey, pandangan Goleman abad ini merupakan pandangan yang sangat cerdas dan terbukti dari tulisannya yang menggemparkan dunia dan banyak direspon oleh berbagai kalangan ahli psikologi, pendidikan dan para pendidik, dan Goleman telah menjadi orang yang sangat populer.

Goleman dalam bukunya seolah-olah mengecilkan IQ dan memberikan perhatian yang sangat luar biasa terhadap EI, juga dia telah membuat karakteristik tentang EI secara terperinci, bahkan dengan tesnya yang terkenal dengan nama EI-360, walaupun pandangan Goleman ini ditentang, karena tidak didasarkan atas kajian-kajian akademik (Payne & Leon, <http://WWW.eqi.org>).

Mayer dan Salovey mengemukakan untuk mengukur EI ialah dengan tes MEIS dan MSCEIT yang diperuntukan untuk anak-anak dan orang dewasa.