

Mengenal Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran Matematika

Anggita Maharani

Program Studi Pendidikan Matematika FKIP UNSWAGATI

ABSTRAK

Artikel ini membahas mengenai apa itu emosi, emotional Quotion, dan bagaimana pentingnya dalam proses pembelajaran matematika. Kegiatan pembelajaran di sekolah biasanya hanya menekankan pada transformasi *informasi faktual* dan pengembangan penalaran yaitu pemikiran logis menuju pencapaian satu jawaban benar atau salah padahal seorang siswa terkadang menghadapi masalah yang berkaitan dengan aktivitas atau tugas-tugas belajarnya. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dilatih emosinya sungguh-sungguh mampu mengontrol emosinya di kemudian hari. Untuk belajar matematika diperlukan pikiran yang tenang, santai tapi serius, dan bersemangat. Oleh karenanya siswa harus bisa memange emosinya sehingga dalam keadaan stabil sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Kata Kunci : emosi, kecerdasan emosional, pembelajaran matematika

ABSTRACT

This article discusses what it's about emotion, emotional quotion, and how the importance of the learning process mathematics. Learning activities in schools usually only emphasizes the transformation of factual information and the development of logical reasoning that is thinking towards the achievement of a right or wrong answer when a student sometimes face problems relating to the activity or learning tasks. Various studies show that children who are trained emotions really able to control his emotions at a later date. To learn the necessary mathematics calm mind, relaxed but serious, and passionate. Therefore, students should be able manage emotions resulting in a stable condition so as to achieve optimal learning outcomes.

Keywords: emotion, emotional intelligence, learning mathematics

Pendahuluan

Dalam proses pendidikan, seorang siswa dikatakan berhasil atau sukses apabila dapat menyelesaikan suatu program pendidikan dengan tepat waktu dengan hasil belajar yang baik. Kesuksesan yang diraih siswa dapat menimbulkan rasa puas dan menambah kepercayaan diri

sehingga dapat mendorong kesuksesan selanjutnya.

Kegiatan pembelajaran di sekolah biasanya hanya menekankan pada transformasi *informasi faktual* dan pengembangan penalaran yaitu pemikiran logis menuju pencapaian satu jawaban benar atau salah. Dalam proses belajarnya, seorang siswa terkadang menghadapi masalah yang berkaitan dengan aktivitas

atau tugas-tugas belajarnya. Sebut saja contoh yang sering didengar atau sering diucapkan, misalnya siswa yang mengatakan; saya tidak memiliki semangat, saya sering kali merasa malas, saya merasa kurang percaya diri, saya merasa sulit menyesuaikan diri, saya yakin saya tidak mampu dan tidak kuat melakukannya, saya tidak yakin saya bisa sukses dalam belajar, dan sebagainya. Secara eksplisit, aspek emosional tidak mendapat tempat dalam pembahasan dan uraian materi pelajaran sehingga tidak dijadikan bagian yang harus dipelajari. Padahal dalam kenyataannya, keterampilan-keterampilan emosional dapat dipelajari dan dilatih kepada siswa. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dilatih emosinya sungguh-sungguh mampu mengontrol emosinya di kemudian hari.

Keberhasilan siswa dalam belajar tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor intelektualnya tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya seperti kecerdasan emosional. Doug Lennick (Uno, 2012: 69) menyatakan bahwa yang diperlukan untuk sukses tidak hanya keterampilan intelektual, tetapi juga kecakapan emosional untuk memanfaatkan potensi bakat mereka secara penuh. Pemahaman ini didukung oleh Goelman yang dikutip oleh Patton (Uno, 2012:70)

bahwa para ahli psikologi sepakat kalau IQ hanya mendukung sekitar 20 persen faktor yang menentukan keberhasilan, sedangkan 80 persen sisanya berasal dari faktor lain termasuk kecerdasan emosional. Diperlukan adanya keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional serta faktor lainnya seperti kecerdasan spiritualnya. Selain itu, Patton (Uno, 2012:70) berpendapat bahwa IQ adalah faktor genetik yang tidak dapat dirubah dibawa sejak lahir. Sedangkan EQ tidak demikian karena dapat disempurnakan dengan kesungguhan, pelatihan, pengetahuan dan kemauan. Dasar untuk memperkuat EQ seseorang adalah dengan memahami diri sendiri.

Menyelesaikan masalah matematika tidak hanya membutuhkan aktivitas berpikir yang tinggi tetapi juga membutuhkan pengelolaan emosi dalam diri untuk menciptakan kesadaran diri sehingga menimbulkan semangat dalam diri untuk belajar dan menyelesaikan masalah yang ada. Untuk belajar matematika diperlukan pikiran yang tenang, santai tapi serius, dan bersemangat. Salah satunya siswa harus bisa memange emosinya sehingga dalam keadaan stabil. Karena faktor emosilah yang sangat berpengaruh dalam mencapai hasil belajar yang baik, baik belajar matematika maupun pada pelajaran lain.

Faktor psikologis yang mencakup kejujuran, kepercayaan diri, pengendalian diri, kesadaran emosi, adaptasi, inovasi, optimis, inisiatif dan motivasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Faktor-faktor tersebut diidentifikasi oleh Goelman sebagai bagian dari kecerdasan emosi atau yang disebut *Emotional Quotient* (EQ). Menurut Goelman dalam Nggermanto (2002: 98) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosional meliputi dua kecakapan yaitu kecakapan pribadi (*Intrapersonal*) dan kecakapan sosial (*Interpersonal*). Kecakapan pribadi terdiri dari tiga faktor, yakni kesadaran diri, pengaturan diri, dan motivasi dan kecakapan sosial terdiri dari dua faktor, yakni empati dan keterampilan sosial.

A. Pengertian Emosi

Kata emosi secara sederhana bisa didefinisikan (Uno, 2012:62) sebagai “gerakan” baik secara metafora ataupun harfiah, untuk mengeluarkan perasaan yang sedang kita alami. Emosi pada dasarnya adalah gerakan atau dorongan untuk bertindak dan mengekspresikan

perasaan yang sedang dirasakan. Secara harfiah menurut Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Menurut Cooper dalam Uno (2012: 62) Emosi bukan sesuatu yang bersifat positif atau negatif, tetapi emosi berlaku sebagai sumber autentisitas dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi sumber kebijakan intuitif. Dengan kata lain, emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup, melainkan sumber kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijaksanaan. Sedangkan menurut Goelman dalam Riyanto (2012: 252) Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan respon dari dalam diri individu dan dari luar. Sebagai contoh emosi gembira, mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga mendorong seseorang tertawa, emosi sedih mendorong seseorang menangis dan emosi kesal membuat orang marah.

Goelman (Uno, 2012:64) mengelompokkan emosi kedalam beberapa golongan utama, yaitu:

1. Amarah: marah, jengkel, kesal hati, tersinggung, bermusuhan.

2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, putus asa, depresi berat.
3. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, fobia.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira riang, senang, terhibur, bangga, takjub, terpesona.
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat.
6. Terkejut, terkesiap, terpana.
7. Jengkel: hina, muak, mual, benci, tidak suka.
8. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina.

Emosi pada dasarnya dapat dikendalikan dan dikelola oleh masing-masing individu, karena emosi berasal dari dorongan dalam diri sendiri untuk bertindak atau respon yang timbul akibat stimulus baik dari dalam diri maupun dari luar. Mengendalikan emosi yang ada dalam diri kita dibutuhkan suatu kecerdasan yang dikenal dengan kecerdasan emosional. (Uno, 2012:68) kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan. Mengendalikan emosi yang ada dalam diri, akan lebih mudah untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional sehingga apa yang dirasakan tidak berlebihan. Emosi yang

kita rasakan dapat keluar secara tidak terkendali dapat menimbulkan sikap negatif terhadap diri kita sendiri maupun orang lain.

B. Pengertian Kecerdasan Emosional

Untuk memberikan pemahaman dasar tentang kecerdasan emosional, Daniel Goelman dalam Aunurrahman (2009: 86) mencoba menjelaskan beberapa konsep keliru yang paling lazim terjadi dan harus diluruskan. *Pertama*, kecerdasan emosi tidak hanya berarti 'bersikap ramah'. Pada saat-saat tertentu yang diperlukan mungkin bukan 'sikap ramah', melainkan mungkin sikap tegas yang barangkali memang tidak menyenangkan, tetapi mengungkapkan kebenaran yang selama ini dihindari. *Kedua*, kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa 'memanjakan perasaan-perasaan', melainkan mengelola perasaan-perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerjasama dengan lancar menuju sasaran bersama. Menurut Patricia Patton dalam Riyanto (2012: 253) Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam menggunakan (mengelola) emosinya secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan yang produktif dengan orang lain dan meraih

keberhasilan ditempat kerja. Daniel Goelman dalam Aunurrahman (2009: 89) mendefinisikan Kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, ketahanan menghadapi frustrasi, kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak lebih-lebihkan kesenangan, kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a. Menurut Salovey dan Mayer dalam Aunurrahman (2009: 87) Kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Teori lain dikemukakan oleh Reuven Bar-On sebagaimana dikutip oleh Steven J. Stein dan Howard E. Book dalam Uno (2012: 96) menyatakan Kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non kognitif, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Dari beberapa definisi kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan serangkaian

kemampuan, kecakapan non kognitif untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain serta dapat mengendalikannya untuk mencapai tujuan serta untuk mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengendalikan dan mengenali emosi dalam diri yaitu kesadaran diri sendiri agar dapat mengetahui dan memahami apa yang menjadi kelemahan dan kelebihan dalam diri sendiri sehingga dapat mengoptimalakan kemampuan kecerdasan emosional yang sudah dimiliki oleh diri kita. Patton (Uno, 2012:70) berpendapat bahwa IQ adalah faktor genetik yang tidak dapat dirubah dibawa sejak lahir. Sedangkan EQ tidak demikian karena dapat disempurnakan dengan kesungguhan, pelatihan, pengetahuan dan kemauan. Dasar untuk memperkuat EQ seseorang adalah dengan memahami diri sendiri.

Goelman dalam Riyanto (2012 :87) mengelompokan kecerdasan emosional kedalam dua kelompok yaitu kecakapan pribadi (*Intrapersonal*) dan kecakapan sosial (*interpersonal*). Kecerdasan emosional yang berkaitan dengan kecakapan pribadi (*Intrapersonal*) meliputi mengenali emosi diri/kesadaran diri (*self awarness*), mengelola emosi/pengaturan diri (*self regulation*), motivasi diri (*self motivation*). Sementara, kecerdasan

emosional yang berkaitan dengan kecakapan sosial (*intepersonal*) meliputi mengenal emosi orang lain/empati (*social awarness*), membina hubungan sosial (*social skill*).

1. Mengenal Emosi Diri/Kesadaran Diri (*Self Awarness*)

Mengetahui emosi yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.



Gambar 1 Siswa mempresentasikan hasil pekerjaannya

2. Mengelola Emosi/Pengaturan Diri (*Self Regulation*)

Menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan, maupun pulih kembali dari tekanan emosi.



Gambar 2 Siswa menjelaskan hasil pekerjaannya

3. Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan.

4. Mengenal Emosi Orang Lain/Empati (*Social Awarness*)

Merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami prespektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

5. Membina Hubungan Sosial (*Social Skill*)

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan kemampuan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan

perselisihan untuk bekerjasama dan bekerja dalam tim.



Gambar 2 Siswa sedang melakukan diskusi kelompok

Salovey (Uno, 2012: 73) memperluas kemampuan kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama, yaitu sebagai berikut:

1. Mengenali emosi diri. intinya adalah kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
2. Mengelola emosi. Yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosi dasar.
3. Memotivasi diri. Kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, menguasai diri sendiri untuk berkreasi.

4. Mengenali emosi orang lain. Yaitu empati 'keterampilan bergaul' dasar.
5. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain sehingga dapat menimbulkan perasaan yang serupa dalam diri kita.
6. Membina hubungan. seni membina hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola orang lain. Keterampilan sosial adalah unsur untuk menjamkan kemampuan antar pribadi, pembentuk daya tarik, keberhasilan sosial bahkan kharisma.

Penutup

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna dan mulia di dunia ini, karena dikaruniai akal pikiran dan emosi. Akal pikiran merupakan kemampuan berpikir rasional, kecakapan bertindak secara sengaja, dan kemampuan mengingat. Kemampuan-kemampuan tersebut termasuk ke dalam ranah kognitif. Dalam lingkungan sekolah, siswa dengan kemampuan kognitif tinggi dianggap memiliki kecerdasan intelegen yang tinggi.

Emosi merupakan kecenderungan untuk bertindak, kekuatan pendorong kehendak. Seseorang yang mampu memotivasi dirinya untuk lebih baik dari sebelumnya sehingga mendorong untuk berhubungan baik dengan orang lain, berempati, mengelola emosi maka orang tersebut dianggap memiliki kecerdasan

emosi yang tinggi. Menurut Goleman dalam Uno (2012: 69) Keterampilan kecerdasan emosi bekerja dengan sinergi dengan keterampilan kognitif, orang-orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Makin kompleks pekerjaan, makin penting kecerdasan emosi. Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum.

Matematika merupakan mata pelajaran yang dianggap sulit sehingga menurunkan motivasi belajar, menurunkan kepercayaan diri saat ulangan, tidak melakukan persiapan ketika akan belajar matematika yang mengakibatkan hasil belajar yang kurang memuaskan. Jika kecerdasan emosional dikaitkan dengan proses belajar mengajar, maka siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar.

Kecerdasan emosional menuntut seseorang untuk mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain, emosi yang tidak terkendali akan membuat orang yang pandai bisa terlihat bodoh karena tidak bisa mengendalikan perasaannya. Berdasarkan pendapat dari Goleman (Uno, 2012:69) tanpa kecerdasan

emosi, orang tidak akan mampu menggunakan kemampuan kognitif sesuai dengan potensi yang maksimum.

Menyeimbangkan fungsi kecerdasan emosional dan intelektual yang ada dalam diri kita akan mempermudah seseorang untuk menggali potensi yang kita punya. Agar kecerdasan emosional dapat digunakan secara optimal maka dapat dikelola dimulai dari dalam diri kita sendiri yaitu memahami kesadaran diri dapat menguatkan kecerdasan emosional yang sudah kita miliki.

Pustaka

- Aunurrahman, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Nggermanto, 2002. *Quantum Quetion*. Bandung: Nuansa.
- Riyanto, 2012. *Paradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Uno, B. 2012. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.