

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AGAMA KRISTEN BERBASIS KECERDASAN EMOSIONAL DI UKI TORAJA

Kristanto, S.Th, M.Th¹²⁶

kristanto@ukitoraja.ac.id

Abstrak

Kebanyak ahli berpendapat bahwa kesuksesan atau keberhasilan lebih banyak dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, tetapi kecerdasan akademik juga tidak boleh disepelekan, melainkan harus dikembangkan secara bersama-sama. Tak kalah penting juga untuk mengembangkan kecerdasan spiritualitas, khususnya dalam pembelajaran agama Kristen. Jadi seharusnya kecerdasan emosional, kecerdasan akademik dan kecerdasan spiritual dan kecerdasan lainnya harus dikembangkan secara bersama-sama. Lalu bagaimana mengembangkan kecerdasan emosional dalam mata kuliah Agama Kristen, khususnya di Universitas Kristen Indonesia Toraja? Hal inilah yang dielaborasi oleh penulis dalam tulisan ini. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode kualitatif. Dari hasil analisis pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan berbasis kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa dan kesuksesan mahasiswa dalam pendidikan dan hidupnya kelak. Berdasarkan pembahasan ini, disarankan kepada guru maupun dosen, hendaknya selalu mengembangkan model pembelajaran berbasis kecerdasan emosional agar mahasiswa dapat berhasil dalam pendidikan, dunia kerja dan dalam seluruh hidupnya.

Kata kunci: kecerdasan, emosi, emosional, kecerdasan emosional

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Emotional Intelligence (EI) atau kecerdasan emosional pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman. Sejak bukunya terbit pada tahun 1995, kecerdasan emosional mulai dikenal di masyarakat luas. Buku Goleman ini memberikan pandangan yang berbeda tentang kesuksesan, yaitu untuk menjadi sukses lebih dipengaruhi oleh faktor kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) daripada kecerdasan rasio (*intelligence quotient*) seperti yang dikatakan dalam bukunya, "*intelligence quotient contributes about 20 percent to the factors that determine life succes, which leaves 80 percent to other factor*".¹²⁷

Gagasan-gagasan yang dipaparkan oleh Goleman sangat berpengaruh di dunia pendidikan, sehingga kecerdasan emosional menjadi salah satu fokus dari sebuah proses

¹²⁶ Kristano adalah dosen Fakultas Teologi Universitas Kristen Indonesia Toraja

¹²⁷ D. Goleman, *Emotional intelligence* (New York: Scientific American, Inc, 1997), 36 dalam Fahrurrozi, *Pengaruh Pembelajaran Open Ended berbasis Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa*, Jurnal Beta Vol. 8 No. 1 (Mei 2015), 14-27

pembelajaran. Cohen menyatakan, “*goal of education need to be reframe to prioritize not only academic learning but also social, emotional and ethical competencies*”.¹²⁸ Hal senada diungkapkan oleh Westwell yang menyebutkan beberapa tujuan pendidikan, diantaranya adalah *academic development, vocational development, personal development* dan *social development*.¹²⁹

Dalam proses belajar mengajar sering ditemukan mahasiswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada mahasiswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah, dan ada mahasiswa yang dengan kemampuan inteligensinya relatif rendah, tetapi dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Fakta juga membuktikan, bahwa orang yang memiliki kemampuan akademik lebih tinggi tidak berbanding lurus dengan kesuksesan yang diraih dalam hidupnya. Sebaliknya, mereka yang memiliki kemampuan emosional tinggi lebih banyak yang sukses dalam hidupnya. Itu sebabnya kemampuan akademik bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang memengaruhi. Menurut Goleman, kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan seseorang, sedangkan 80% adalah sumbangan dari faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ), yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama dengan orang lain.¹³⁰ Faktanya dalam proses belajar, kedua inteligensi tersebut sangat diperlukan. IQ tidaklah dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun biasanya kedua inteligensi tersebut saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar mahasiswa di Perguruan Tinggi.¹³¹ Jadi, pendidikan bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami mahasiswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* mahasiswa. Hasil beberapa penelitian yang dilakukan di University of Vermont tentang analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh LeDoux (1970) menunjukkan, bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, EQ selalu mendahului IQ. EQ yang baik sangat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar maupun membangun kesuksesan karir.¹³²

Walaupun faktor kesuksesan yang diungkapkan oleh Goleman lebih banyak dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, namun kecerdasan akademik juga sama sekali tidak boleh disepelekan, namun harus dikembangkan secara bersama-sama. Tidak kalah penting juga untuk mengembangkan kecerdasan spiritualitas, khususnya dalam pembelajaran agama Kristen. Jadi seharusnya kecerdasan emosional, kecerdasan akademik dan kecerdasan spiritual dan kecerdasan lainnya harus dikembangkan secara bersama-sama. Lalu bagaimana mengembangkan kecerdasan emosional dalam mata kuliah Agama Kristen, khususnya di Universitas Kristen Indonesia Toraja? Hal inilah yang dielaborasi oleh penulis dalam tulisan ini, sehingga tulisan ini diberi judul “Pengembangan Model Pembelajaran Agama Kristen Berbasis Kecerdasan Emosional di Universitas Kristen Indonesia Toraja”.

¹²⁸J. Cohen, *Social, emotional, ethnical and academic education: Creating climate for learning, participation in democracy and wellbeing* (Harvard Education Review, Vol. 71 No. 2, 2006), 201

¹²⁹Jhonston-wilder, S., Jhonston-wilder, P., David, P., et.all, *Learning to teach mathematics in the secondary school: a companion to school experience* (London: Reutledge Taylor and Francis Group, 2011), 5

¹³⁰D. Goleman, *Emotional Intelligence*, 44

¹³¹*Ibid.*

¹³²*Ibid.*, 17

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah bagaimana mengembangkan kecerdasan emosional dalam mata kuliah Agama Kristen di Universitas Kristen Indonesia Toraja?

Tujuan Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan pembahasan tulisan ini adalah ingin mengetahui bagaimana mengembangkan kecerdasan emosional dalam mata kuliah Agama Kristen di Universitas Kristen Indonesia Toraja

BAB II

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AGAMA BERBASIS KECERDASAN EMOSIONAL DI UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TORAJA

Kecerdasan Emosional

Secara etimologis, kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Menurut Daniel Goleman, emosi merujuk kepada suatu perasaan, pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi adalah dorongan yang dimiliki seseorang untuk bertindak. Emosi seringkali merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri seseorang. Sebagai contoh, emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa. Begitu juga emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.¹³³

Emosi sangat berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran individu. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.¹³⁴

Ada beberapa ahli atau tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, seperti Descartes. Menurut Descartes, emosi terbagi beberapa jenis emosi, yaitu desire (hasrat), hate (benci), sorrow (sedih/duka), wonder (heran), love (cinta), dan joy (kegembiraan). J.B.Watson mengemukakan tiga jenis emosi, yaitu : fear (ketakutan), rage (kemarahan), dan love (cinta).¹³⁵ Daniel Goleman mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu amarah (beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati), kesedihan (pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa), rasa takut (cemas, gugup) khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri), kenikmatan (bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga), cinta (penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih), terkejut (terkesiap, terkejut), jengkel(hina, jijik, muak, mual, tidak suka), malu (malu hati, kesal).¹³⁶

Emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Berbagai macam

¹³³ D. Goleman, *Emotional intelligence* (New York: Scientific American, Inc, 1997), 411

¹³⁴ Fahrurrozi, *Pengaruh Pembelajaran Open Ended berbasis Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa*, Jurnal Beta Vol. 8 No. 1 (Mei 2015), 14-27

¹³⁵ *Ibid.*

¹³⁶ D. Goleman, *Emotional intelligence*, 411

emosi itulah yang mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics*, Aristoteles secara filsafat membahas tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Menurut Aristoteles, nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan.¹³⁷

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Kecerdasan emosional (Bahasa Inggris: *emotional quotient*, disingkat EQ) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional sekarang ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan dan keberhasilan seseorang.¹³⁸ Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak. Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, menderita kekurangan kemampuan pengendalian moral.

John D. Mayer dari University of New Hampshire mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memikirkan dan menggunakan emosi untuk meningkatkan kemampuan berpikir. Ini termasuk kemampuan untuk merasakan emosi dengan benar, untuk mengakses dan mengelola emosi untuk membantu pikiran, untuk memahami emosi dan pengetahuan tentang emosi, dan untuk merefleksikan emosi sehingga bisa mengatur emosi dan pertumbuhan intelektual. Mayer juga mengemukakan bahwa kecerdasan emosional berarti terlibat dalam kapasitas untuk merasakan emosi, berasimilasi dengan emosi perasaan, memahami informasi dari emosi-emosi tersebut. Kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk mengenali makna-makna emosi dan hubungan-hubungannya, serta menggunakannya sebagai dasar

¹³⁷ *Ibid.*, XVI

¹³⁸ Wikipedia, *Kecerdasan Emosional*, tersedia di https://id.wikipedia.org/wiki/Kecerdasan_emosional

penalaran dan pemecahan masalah. Oleh karena itu, emosi digunakan untuk meningkatkan aktivitas kognitif.¹³⁹

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur perasaan emosinya dengan inteligensi; menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Goleman mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Lebih lanjut Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.¹⁴⁰

Menurut Howard Gardner, terdapat lima pokok utama kecerdasan emosional seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri.¹⁴¹

Goleman yang menempatkan kecerdasan pribadi Gardner sebagai dasar kecerdasan emosional, yaitu: 1) Mengenali emosi diri (*knowng one's emotions*), 2) Mengelola emosi (*managing emotion*), 3) Memotivasi diri sendiri (*motivating oneself*), 4) Mengenali emosi orang lain (*recognizing emotions in other*), dan 5) Membina hubungan (*handling relationships*).¹⁴²

Menurut Goleman, "*emotion is refer to a feeling and its distinctive thoughts, psykological and biological states, and range of propensities to act*". Lebih lanjut lagi, Goleman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa. Menurut Goleman, khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila didukung dengan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.¹⁴³

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional menuntut diri seseorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan perasaan orang

¹³⁹John D. Mayer, *What is Emotional Intelligence?* Research Institutes, Centers and Programs, University of New Hampshire Scholars' Repository tersedia di <https://tirto.id/kecerdasan-emosional-itu-penting-kenali-cara-melatihnya-c6qG>

¹⁴⁰D. Goleman, *Emotional Intelligence*, 512

¹⁴¹Howard Gardner, *Intelligence Reframed: Multiple Intelligence For the 21 st Century*, America: Basic Books, 1990), 102

¹⁴²D. Goleman, *Emotional Intelligence*, 58-59

¹⁴³*Ibid.*, 45, 331

lain dan untuk menanggapi dengan tepat dan benar, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Tiga unsur penting kecerdasan emosional, yaitu kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri); kecakapan sosial (menangani suatu hubungan) dan keterampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain). Dalam hal ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Untuk mempermudah bagaimana mengembangkan pembelajaran agama Kristen berbasis kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Toraja, maka penulis akan menguraikan cara pengembangan kecerdasan emosional itu berdasarkan pendapat Goleman, Mayer, Salovey dan Gardner, yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerja sama) dengan orang lain.

Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Goleman, kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.¹⁴⁴

Salah satu capaian pembelajaran agama di Perguruan Tinggi adalah mahasiswa dapat mewujudkan iman yang kokoh, karakter yang mulia, dan merefleksikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan perangai yang terpuji, identitas yang jelas dan tegas bahwa dia adalah anak Tuhan yang bertanggung jawab. Karena itu, konten materi pendidikan agama di universitas adalah mahasiswa diajari untuk mengenal emosi diri sendiri yang dapat merusak kepribadian, perangai dan identitas, misalnya kecenderungan untuk mudah marah, tersinggung, iri hati dan lain-lain. Mahasiswa dilatih untuk dapat mengenal emosi diri sehingga dapat mengelola emosi itu sehingga tidak merusak kepribadian.

Mengelola Emosi Diri Sendiri

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.¹⁴⁵

Mahasiswa sering menghadapi banyak sekali persoalan yang dapat membuat mereka murung, dilanda kecemasan, tekanan dan ketersinggungan sebagai dampak dari tekanan. Masalah ini disebabkan dan dipicu oleh beberapa hal, seperti tugas akademik, biaya, pergaulan, masalah keluarga, pergaulan dan banyak masalah lainnya. Universitas Kristen Indonesia Toraja memiliki lembaga pusat kerohanian, yang diharapkan dapat menolong mahasiswa mengatasi masalahnya tetapi sulit dilaksanakan oleh hanya seorang pendeta kampus mengingat jumlah mahasiswa yang kurang lebih sepuluh ribu. Pada sisi lain,

¹⁴⁴Goleman, *Emotional Intelligence*, 64

¹⁴⁵*Ibid.*, 77-78

tidak ada matakuliah bisa menolong mahasiswa untuk mengatasi dan mengelola kecemasan, tekanan, ketersinggungan, kemurungan, selain mata kuliah agama. Karena itu, pendidikan agama seharusnya dapat menolong mahasiswa untuk dapat mengelola emosi dalam diri sendiri, seperti kecemasan, kemurungan, perasaan tertekan, ketersinggungan dan lainnya. Selain konten materi kuliah Agama dapat menolong mahasiswa mengelola emosi diri, dosen Agama juga dapat membuka ruang komunikasi dengan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat ditolong mengatasi masalahnya.

Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi dan kesuksesan harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

Kunci kesuksesan dan keberhasilan lainnya adalah memiliki motivasi yaitu antusiasme, gairah dan keyakinan yang tinggi. Pendidikan agama di Universitas Kristen Indonesia di Toraja seharusnya juga dapat memberikan motivasi sehingga mahasiswa memiliki sikap optimis dan keyakinan diri sehingga mahasiswa dapat sukses dalam pendidikan dan dalam hidupnya kelak.

Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka. Anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi.¹⁴⁶ Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain. Peduli atau berempati terhadap orang lain menjadi bagian dari Pendidikan Agama Kristen, sebab itu jugalah yang diajarkan oleh Tuhan Yesus baik dalam tindakan dan perkataan. Menurut Psikolog Bradley Busch salah satu cara mengasah kecerdasan emosional adalah dengan mengajarkan anak menjadi pendengar aktif. Dengan mengajak anak menjadi pendengar aktif, mereka akan terlibat dalam dialog dan dapat menanggapi orang lain melalui bahasa tubuh mereka. Karena itu, melalui pendidikan agama, mahasiswa dilatih untuk menjadi pendengar aktif agar bisa berdialog dan menanggapi orang lain dengan baik.

Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi.¹⁴⁷ Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana mahasiswa mampu membina hubungan dengan orang lain yang akan mendukung tercapainya keberhasilan. Sejauhmana kepribadian mahasiswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya. Karena itu, ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat menjadi konten

¹⁴⁶*Ibid.*, 57, 136, 172

¹⁴⁷*Ibid.*, 59

dari materi Pendidikan Agama Kristen di UKI Toraja. Empati merupakan kemampuan untuk mengambil perspektif orang lain tanpa menghakimi, mengenali emosi mereka, dan mampu menyampaikan perspektif kembali. Merefleksikan kembali perspektif orang lain membantu orang lain merasa dipahami dan bisa meningkatkan dukungan. Meningkatkan kecerdasan emosional anak juga bisa dilakukan dengan mengembangkan kesadaran diri mereka. Tujuannya: ketika bertemu orang lain, anak tak membiarkan citra diri yang terlalu tinggi mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial. Anak juga perlu diajarkan untuk berempati ketika sedang bersama orang lain.

BAB III KESIMPULAN

Dari hasil analisis pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan berbasis kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa dan kesuksesan mahasiswa dalam pendidikan dan hidupnya kelak. Berdasarkan pembahasan ini, disarankan kepada guru maupun dosen, hendaknya selalu mengembangkan model pembelajaran berbasis kecerdasan emosional agar mahasiswa dapat berhasil dalam pendidikan, dunia kerja dan dalam seluruh hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, J. 2006. *Social, emotional, ethnical and academic education: Creating climate for learning, participation in democracy and wellbeing* (Harvard Education Review, Vol. 71 No. 2
- Fahrurrozi. 2015. *Pengaruh Pembelajaran Open Ended berbasis Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa*, Jurnal Beta Vol. 8 No. 1
- Firdaus Daud. 2012. *Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo*, Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Volume 19 Nomor 2
- Gardner, Howard. 1990. *Intelligence Reframed: Multiple Intelligence For the 21 st Century*, America: *Basic Books*
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Jhonston-wilder, S., Jhonston-wilder, P., David, P., et.all. 2011. *Learning to teach mathematics in the secondary school: a companion to school experience*. London: Reutledge Taylor and Francis Group

Kadeni. 2014. *Pentingnya Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran*, Jurnal Equilibrium

Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya, Volume 2 Nomor 1

Mayer, John D. *What is Emotional Intelligence?* Research Institutes, Centers and Programs,

University of New Hampshire Scholars' Repository tersedia di

<https://tirto.id/kecerdasan-emosional-itu-penting-kenali-cara-melatihnya-c6qG>

Wikipedia, *Kecerdasan Emosional*, tersedia di

https://id.wikipedia.org/wiki/Kecerdasan_emosional