

Increasing Emotional Intelligence Knowledge for Young People

¹⁾Vina Maria Ompusunggu^{*}, ²⁾Rikawati Ginting Munthe,
³⁾Ezranto Keliat, ⁴⁾Evlin Novendri Simbolon, ⁵⁾Tiarmi Br Sinambela
^{1,2)}Dosen di Program Studi Manajemen, Fakultas Sosial dan Hukum
^{3,4,5)}Mahasiswa di Program Studi Manajemen, Fakultas Sosial dan Hukum
^{*}Email : rikawati.ginting@gmail.com

Abstrak

Seorang anak akan tumbuh berkembang dengan baik manakala ia memperoleh pendidikan yang sempurna, agar kelak ia menjadi manusia yang berguna bagi masyarakat, negara, dan agama. Anak yang demikian ini adalah anak yang sehat dalam arti luas, yaitu sehat fisik, mental-emosional, mental intelektual, mental sosial dan mental spiritual. Kaum Muda disebut sebagai masa badai dan stress yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi disebabkan karena kaum muda berada dalam sebuah tekanan yang menuntutnya untuk menjadi harapan baru baik di masa dini maupun di masa depan. Keadaan tertekan semacam ini juga dapat menyebabkan gagalnya seorang remaja menyelesaikan sebuah permasalahannya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah. Masalah-masalah yang terjadi pada remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi juga dikarenakan para remaja merasa mandiri, sehingga merasa ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan keluarga, orangtua, serta guru.

Kecerdasan emosional adalah keterampilan yang berharga untuk dimiliki oleh kaum muda. Kecerdasan emosional meningkatkan ketahanan dan kesadaran diri, dan membantu dalam pengembangan hubungan yang sehat. Emosi remaja bisa sangat kuat. Tubuh dan hormon mereka sedang mengalami perubahan besar, dan hal ini sering kali disertai dengan perasaan yang besar. Jika anak remaja dapat menggunakan kecerdasan emosional untuk mengenali dan mengendalikan emosinya, mereka akan lebih siap untuk menghadapi masa remaja yang penuh gejolak. Solusi salah satunya untuk mengambil langkah di atas adalah dengan memberikan pembinaan kecerdasan emosional pada kaum muda, agar dapat meningkatkan pengetahuan kecerdasan emosional.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, remaja, kesehatan mental

Abstract

A child will grow and develop well when he receives a perfect education, so that in the future he will become a useful person for society, the state and religion. Such children are healthy children in the broadest sense, namely healthy physically, mentally-emotionally, mentally intellectually, mentally socially and mentally spiritually. Youth is referred to as a period of storm and stress, namely a period where emotional tension increases as a result of physical and glandular changes. The heightened emotions are caused by young people being under pressure which requires them to become new hopes both in the early years and in the future. This kind of depressed state can also cause a teenager to fail to solve a problem, so that adolescence is often said to be a problematic age.

Problems that occur in teenagers are often problems that are difficult to overcome also because teenagers feel independent, so they feel like they want to solve their problems themselves and refuse help from family, parents and teachers.

Emotional intelligence is a valuable skill for young people to have. Emotional intelligence increases resilience and self-awareness, and aids in the development of healthy relationships. Teenage emotions can be very strong. Their bodies and hormones are going through big changes, and these are often accompanied by big feelings. If teenagers can use emotional intelligence to recognize and control their emotions, they will be better prepared to face the turbulent teenage years. One solution to take the steps above is to provide emotional intelligence coaching to young people, so that they can increase their knowledge of emotional intelligence.

Keywords : Emotional Intelligence, Young People, mental health

PENDAHULUAN

1. ANALISIS SITUASI

SMK TI Era Utama memiliki siswa yang mayoritas laki-laki dimana siswa ini memiliki karakter keras, sukar diatur dan terkadang terjadi konflik dengan guru maupun sesama siswa. Oleh karena itu dianggap perlu untuk memberikan ceramah mengenai kecerdasan emosi terhadap siswa-siswa ini sebagai pemuda generasi bangsa.

Tingkat emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia, ketika dia mengambil keputusan tidak jarang keputusan yang diambilnya melalui emosi. Jarang terjadi keputusan yang diambil oleh seseorang murni dari pemikirannya atau akalannya. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan diri dan menahan diri. Kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya, biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun, memiliki empati yang tinggi, tanggapan terhadap lingkungan sosialnya, berdisiplin dan bertanggung jawab, berhasil mengatasi berbagai gangguan dan dapat mengendalikan emosinya.

2. Permasalahan Mitra

Kemajuan zaman yang serba modern sekarang ini, bisa berdampak positif dan negatif bagi moral kaum muda. Menurut Ali dan Asrori (2011 :94) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi Moral kaum muda yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, dan kecerdasan emosional. Menurut Golemandalam Fatimah (2008:114) mengatakan bahwa “kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang

1

dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa dan lingkungannya.

Kaum muda yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi sangat diperlukan, terlebih dalam kegiatan kelompok atau proses belajar untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Oleh karena itu, para orang tua dan para guru harus menumpuk kecerdasan emosional sejak dini. Orang-orang yang sering bertindak ceroboh, tanpa berpikir panjang, tidak memiliki empati dan kurang bersabar merupakan orang-orang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Rendahnya tingkat kecerdasan emosional, tidak hanya membawa petaka bagi dirinya sendiri, tetapi juga sangat membahayakan orang lain dan lingkungannya. Kecerdasan emosional itu sendiri terdiri dari 5 komponen yaitu pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan.

Kaum muda di SMK juga mengalami tantangan dalam pengendalian emosi karena mayoritas laki-laki yang menjadi teman interaksi sehingga tantangan konflik mudah terjadi dan pemuda juga akan menerima perubahan sosial dan lingkungan. Lingkungan sangat berpengaruh besar dalam pembentukan jiwa. Bagi kaum yang ternyata salah memilih tempat atau teman dalam pergaulannya. Maka yang akan terjadi kemudian adalah dampak negatif terhadap perkembangan perkembangan moralnya.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Melihat dari permasalahan mitra maka solusi dan target luaran yang akan dilaksanakan pada pengabdian pada masyarakat, ada dua (2) solusi, yakni memberikan pembinaan kecerdasan emosional pada kaum muda, agar dapat meningkatkan pengetahuan kecerdasan emosional untuk kaum muda, dan memotivasi kaum muda dalam peningkatan kualitas dalam kehidupan seorang manusia baik dari tingkah laku, cara berkomunikasi, cara berpikir, dan segala aspek yang berhubungan dengan kehidupan dan interaksi individu.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dilakukan dengan partisipatif (Diskusi), pelaksanaan kegiatan ini pada jam belajar dan pelaksanaan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan sebagai berikut: 1. Sesi Kegiatan Pembinaan, sesi ini diisi Dua (2) Keynote speaker Dosen Prodi Manajemen, dan Dosen Psikologi dengan tema: Peningkatan kecerdasan emosional pada kaum muda, 2. Coaching Clinic Bersama, sesi ini Dosen dan kaum muda membentuk kelompok diskusi 3. Pendampingan, kesimpulan Coaching Clinic ditemukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan emosional sangat penting dalam pembelajaran karena bagaimana upaya mengembangkan seorang anak agar memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi dan sekaligus juga seorang yang sangat manusiawi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi pula. Keseimbangan di antara kedua kecerdasan tersebut diperlukan jika menginginkan seseorang yang pandai, kreatif sekaligus manusia yang dapat berempati, yang dapat mengontrol emosinya, yang dapat memotivasi dirinya sendiri sehingga dapat mandiri, yang selalu mawas diri karena mengetahui perasaan yang ada di dalam dirinya sendiri maupun perasaan yang ada pada orang lain.

Manusia memiliki beberapa kecerdasan di dalam dirinya. Kecerdasan intelektual atau IQ selama ini sering dijadikan tolak ukur kesuksesan seseorang khususnya dalam karir. Kecerdasan lain yaitu SQ atau kecerdasan spiritual juga tidak kalah pentingnya. Selain kecerdasan tadi ada hal lain yang tak kalah penting yaitu kecerdasan emosional atau EQ. Penelitian menjelaskan bahwa EQ berkontribusi 2 kali lebih penting dalam mempengaruhi kesuksesan dibandingkan IQ. Mengapa kecerdasan emosional penting? Ini dikarenakan EQ berperan sangat penting dalam proses menghadapi kehidupan sosial yang harus berinteraksi dengan orang lain. Tak adanya EQ, Anda tidak akan bisa menjalankan hidup sebagai individu yang berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Elemen kecerdasan emosional

Seperti yang disebut sebelumnya bahwa EQ memiliki peranan yang penting. Hal ini disebabkan karena kecerdasan emosional yang tinggi dan membuat seseorang mampu menguasai 5 *soft skill* ini:

Selfawareness: Mampu mengenali emosi, kemampuan, kekuatan, kelemahan dan batasan diri. Seseorang yang memiliki kesadaran pada diri sendiri dapat mudah untuk mendengar, menerima, dan menjalankan kritik dari orang lain.

Selfregulation: Mampu mengontrol emosi dan tindakan dengan baik sehingga jauh dari tindakan impulsif yang merugikan. Seseorang dengan *selfregulation* yang tinggi, akan tahu kapan harus mengeluarkan emosinya.

Motivation: Seseorang yang cerdas secara emosional adalah orang yang dapat memotivasi dirinya sendiri. Motivasi dalam melakukan sesuatu akan datang pada sendirinya.

Empathy: Empati membuat seseorang memahami dan menumbuhkan koneksi dengan orang lain secara emosional. Anda juga akan peduli dan tulus dalam berhubungan dengan siapapun.

1

Social Skill: Skill bernegosiasi tentu sangat penting dalam dunia pekerjaan. Dengan memiliki social skill tinggi, Anda dapat memiliki kemampuan berkomunikasi dan membangun relasi dengan baik.

SIMPULAN

Dari pemaparan dan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut, dapat dikatakan jika kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yaitu siswa SMK TI Era Utama ini berhasil dilakukan. Hal ini terlihat dari situasi dimana awal kegiatan siswa belum mengetahui mengenai kecerdasan emosional ini menjadi mengetahui dengan memberikan contoh. Adapun untuk ke depannya, akan lebih baik jika siswa diberikan juga tes kecerdasan emosi sehingga mereka dibekali sebelum memasuki dunia kerja.

Daftar Pustaka

- Alexandra, A. (2019). *Control Your Emotion ; Bagaimana Mengontrol Emosi Sebelum Emosi Mengontrol Anda*. Klaten: Caesar Media Pustaka.
- Ackley, D. (2016). *Emotional Intelligence : A practical review of models, measures, and applicants*. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 68 (4), 269
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. America : Sage.
- Goleman, D. (2019). *Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- <https://pip.unpad.ac.id/postdetail/ternyata-kecerdasan-emosional-memegang-peran-penting-dalam-kesuksesan-seseorang>

Gambaran IPTEK



Foto Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian



