

ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA ISLAM DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Hesti Robesta Ayu

SMA Negeri 5 Kaur, Hestiaja004@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menjelaskan kecerdasan emosional pada mahasiswa semester III program studi Pendidikan Agama Islam (PAI) kelas E. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di kelas PAI E semester III. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada tahap dewasa awal, sebagian peserta didik menghadapi kesulitan dalam mengidentifikasi kondisi emosional mereka sendiri, dan terdapat variasi dalam pengendalian emosi. Persentase variasi dalam respons terhadap pemberian tugas dari dosen menunjukkan mayoritas responden menolak, namun sejumlah mahasiswa juga memberikan tanggapan positif. Meskipun demikian, kecerdasan emosional yang dimiliki masih belum sepenuhnya mampu mengelola perilaku atau sikap sesuai dengan konteks tertentu. Penting untuk diingat bahwa penyelesaian tugas merupakan salah satu tanggung jawab mahasiswa.

Kata Kunci: Tahap Dewasa Awal, Peserta Didik, Kecerdasan Emosional.

Abstrack : *This research aims to analyze and explain emotional intelligence in third-semester students of the Islamic Education (PAI) program, class E. The method used is a descriptive method with a qualitative approach. The research subjects are students in the third semester of the PAI E class. Data collection is conducted through observation and interviews. The results of data analysis show that in the early adulthood stage, some students face difficulties in identifying their own emotional conditions, and there is variation in emotional control. The percentage of variation in responses to assignments from lecturers indicates that the majority of respondents reject them, but some students also provide positive responses. Nevertheless, the emotional intelligence they possess is still not fully capable of managing behavior or attitudes in specific contexts. It is important to note that completing assignments is one of the responsibilities of students.*

Keywords: *Early Adulthood Stage, Students, Emotional Intelligence*

PENDAHULUAN

Masa awal dewasa merupakan periode transisi individu dari masa remaja menuju dewasa, berlangsung sekitar usia 18 hingga 25 tahun.¹ Harlock menyatakan bahwa ini

¹ John Santrock W, *Life Span Development* (Erlangga, 2012).

adalah waktu pencarian identitas dan masa reproduksi yang penuh dengan tantangan emosional, isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian terhadap pola hidup baru.²

Peran dunia pendidikan senantiasa harus dinamis dalam menghadapi dan mengantisipasi setiap perubahan yang terjadi pada bangsa Indonesia. Saat ini bangsa Indonesia sedang berusaha meningkatkan kualitas pendidikan.³ Persyaratan penting unttuk terwujudnya pendidikan bermutu adalah pelaksanaan proses pembelajaran oleh guru yang profesional, handal dalam layanan dan handal dalam keahliannya.⁴

Dosen dituntut untuk membantu perkembangan mahasiswa dalam segi kognitif, efektif dan psikomotorik serta bukan semata-mata memberikan sejumlah ilmu engetahuan, tetapi juga harus menciptakan kondisi yang kondusif agar mahasiswa bisa belajar terus menerus dan dapat terjalin hubungan timbal balik antara dosen dan mahasiswa pada sata pembelajaran.⁵

Proses pembelajaran dengan paradigma lama harus diubah dengan paradigma baru yang dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam berpikir, arah pembelajaran yang lebih kompleks tidak hanya satu arah sehingga proses belajar mengajar akan dapat meningkatkan kejasama diantara mahasiswa dan dosen, mahasiswa dengan mahasiswa maka dengan demikian siswa yang kurang akan dibantu oleh mahasiswa yang lebih pintar sehingga proses pembelajaran lebih hidup dan hasilnya lebih baik. Kegiatan

² Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011).

³ Muhaimin. 2008. *Karakteristik strategi Belajar dengan Pendekatan Konstektual pada Siswa*. Samarinda

⁴ Daniel Goleman. 2000. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

⁵ Wahyuningsih, AS. 2004. *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMA Lab School Jakarta Timur*, Skripsi , Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Jakarta

pendidikan adalah suatu proses sosial yang tidak dapat terjadi tanpa interaksi antar pribadi.⁶

Belajar adalah suatu proses pribadi, tetapi juga proses sosial yang terjadi ketika masing-masing orang berhubungan dengan yang lain dan membangun pengertian dan pengetahuan bersama. Dengan demikian dalam proses pembelajaran ada hubungan emosional pada saat pembelajaran berlangsung.⁷

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola perasaan atau emosinya dengan tepat atau selaras, sehingga individu mampu mencapai keseimbangan dalam dirinya.⁸ Dalam perkembangannya, juga menjelaskan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, dan tidak merasa cepat puas pada apa yang telah dicapai.⁹ Bagi mahasiswa, kecerdasan emosi mampu memotivasi diri untuk lebih optimis dalam menyelesaikan setiap permasalahan akademis dan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya.¹⁰

Mahasiswa yang mulai memasuki fase dewasa awal menjadi fokus perhatian karena mengalami berbagai perubahan, baik kecil maupun besar, dalam perkembangan psikologisnya.¹¹ Seiring bertambahnya usia, mereka menghadapi masalah seperti penentuan tujuan, hubungan sosial, kemampuan pengambilan keputusan, dan minat

⁶ Triwik Sri Muliati, Dkk. 2012. Kecerdasan Emosional dan Motivasi Kaitannya dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kebidanan. Jurnal. Surakarta.

⁷ Goleman, D. 2002. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta Pt Gramedia Pustaka Utama.

⁸ Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2), 197–208. Retrieved from <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>

⁹ Azwar, S. (2011). Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

¹⁰ Dhull, I., & Kumari, S. (2015). Academic stress among adolescents in relation to gender. International Journal of Applied Research, 1(11), 394–396.

¹¹ Ibrahim, "Pembelajaran Matematika Berbasis-Masalah yang Menghadirkan Kecerdasan Emosional," *Jurnal Infinity* 1, no. 1 (2012).

pada lawan jenis.¹² Oleh karena itu, peserta didik dewasa awal biasanya masih mencari identitas karakter untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.¹³

Pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan kontrol diri spiritual, keagamaan, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan (UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003).¹⁴ Proses pembelajaran melibatkan pengalaman menerima, mendengar, dan melihat informasi dari guru atau dosen, dengan penekanan pada bagaimana mahasiswa mengelola bakat dan kemampuan yang dimilikinya.¹⁵

Kecerdasan, baik intelektual maupun emosional, memainkan peran penting dalam kesuksesan seseorang.¹⁶ Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memantau dan mengelola perasaan sendiri dan orang lain, memandu pikiran dan Tindakan.¹⁷ Solovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memonitor dan menggunakan informasi emosional untuk membimbing pikiran dan tindakan.¹⁸

Kecerdasan emosional menurut John Naisbitt adalah menggunakan emosi serta perasaan secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan produktif dan

¹² Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>

¹³ Lawrence E Shapiro., *Mengajarkan Emotional Intelligence* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998).

¹⁴ Mujiono dan Dimiyati. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: University PressUNESA.

¹⁵ S Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009).

¹⁶ Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *Social Sciences*, 4(4), 1177–1184. <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>

¹⁷ I Guntersdorfer dan I Golubeva, “Emotional Intelligence and Intercultural Competence: Theoretical Question and Pedagogical Possibilities,” *Intercultural Communication Education* 1, no. 2 (2018).

¹⁸ E Manizar, “Mengelola Kecerdasan Emosional,” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2016).

meraih keberhasilan di tempat kerja.¹⁹ Sedangkan Emosi berasal dari perkataan emotus atau emovere, yang artinya mencerca “to strip up”, yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi dapat diartikan sebagai: 1) luapan perasaan yang berkembang dan surut di waktu singkat; 2) keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis, seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, keberanian yang bersifat subyektif.²⁰

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional melibatkan pengaturan emosi, keselarasan emosi, pengendalian diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial.²¹ Ini merupakan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan menggunakan emosi sebagai sumber informasi, koneksi, dan pengaruh manusiawi.²² Kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mengendalikan dorongan hati, dan bertahan dalam menghadapi frustrasi.²³ Pengembangan emosi menjadi penting karena masih ada peserta didik yang cerdas secara akademis namun kesulitan mengendalikan emosi mereka. Observasi di kelas PAI E semester III IAIN Curup menemukan variasi dalam kemampuan peserta didik mengatasi emosi, mulai dari reaksi marah hingga kemampuan memotivasi diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menyajikan gambaran sistematis dan data yang akurat terhadap situasi atau kejadian

¹⁹ Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>

²⁰ Shapiro, Laurence E. *Mengajarkan Emosional Inteligensi pada Anak*, terj. Alex Tri Kentjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001). Cet. IV. Hlm. 5

²¹ Suryosubroto, 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

²² Guntersdorfer dan Golubeva, “Emotional Intelligence and Intercultural Competence: Theoretical Question and Pedagogical Possibilities.”

²³ H Uno B dan M Umar K, *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

yang dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan gejala-gejala yang ditemukan selama penelitian dengan cara yang mendekati realitas. Metode penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian lapangan, yang melibatkan teknik pengumpulan data seperti wawancara dan observasi, terhadap objek penelitian.²⁴ Subjek penelitian ini adalah 21 mahasiswa kelas E Prodi PAI semester III di IAIN Curup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Pertanyaan wawancara (pertanyaan tertutup)
1	Apakah saudara merasa senang ketika mendapat tugas?
2	Apakah saudara merasa kurang senang apabila ada teman sekelas saudara yang lebih unggul dari diri saudara dalam bidang akademik?
3	Apakah saudara merasa canggung apabila berada dalam lingkungan keakraban kelas?
4	Apakah saudara merasa sakit hati apabila mendapat kritikan?
5	Apakah saudara merasa kesepian walaupun sedang dalam keramaian?

Dari hasil analisis data wawancara dengan pertanyaan tertutup di atas, peneliti dapat menemukan hal-hal berikut:

Dari pernyataan pertama, ditemukan bahwa 86,2% peserta didik menjawab tidak dan 13,8% menjawab iya. Ini berarti hanya empat mahasiswa yang menyukai tugas dari dosen, sementara 18 lainnya tidak menyukainya. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa dewasa awal, mereka mungkin kurang siap atau tidak suka melakukan tugas.²⁵ Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa pada fase ini, mereka masih merasa labil dalam

²⁴ S Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006).

²⁵ Khoerunnisa, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Peserta Didik Terhadap Akhlak Peserta Didik" 5 (2011).

mengatur emosional mereka karena merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan. Padahal, setiap tugas seharusnya bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik.

Pernyataan kedua, yang mengindikasikan perasaan iri hati terhadap saingan akademis, menunjukkan bahwa 24,1% responden menjawab iya dan 75,9% menjawab tidak. Ini menggambarkan bahwa sebagian besar dari mereka tidak keberatan jika ada yang menyaingi mereka dalam hal akademis. Namun, dari segi kecerdasan emosional, peserta didik masih dapat dianggap rendah, karena hanya lima dari 21 mahasiswa yang merasa iri hati terhadap saingan akademis. Mereka yang merasa iri hati cenderung melihat kritik sebagai peluang untuk memperbaiki diri dan meningkatkan hasil belajar mereka.²⁶

Pertanyaan keempat, yang berkaitan dengan sakit hati ketika mendapat kritikan, menunjukkan bahwa hanya 17,2% yang menjawab iya, sedangkan 82,8% menjawab tidak. Ini menunjukkan bahwa peserta didik sudah dapat mengenali dan mengelola emosi mereka,²⁷ dengan banyak dari mereka tidak langsung merasa tersinggung oleh kritikan, terutama jika berkaitan dengan akademis. Mereka cenderung menggunakan kritikan sebagai bahan evaluasi diri dan motivasi untuk memperbaiki pola belajar mereka.

Dari hasil observasi di kelas PAI 3E, terlihat bahwa beberapa mahasiswa mampu memberikan kritik secara langsung terhadap teman mereka dalam diskusi kelompok. Meskipun demikian, kritikan tersebut tidak menciptakan masalah di antara mereka, dan penerima kritikan justru melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang.²⁸

²⁶ Triwik Sri Muliati, Dkk. 2012. Kecerdasan Emosional dan Motivasi Kaitannya dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kebidanan. Jurnal. Surakarta.

²⁷ Winkle, WS. 1999. Psikologi Pengajaran. Jakarta PT girasindo

²⁸ Dwi Ardani, 2001. Hubungan Anara Kecerdasan Emosional dan Perilaku seksual. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.

Pernyataan kelima, yang berkaitan dengan perasaan kesepian di dalam keramaian, menunjukkan bahwa 55,2% peserta didik menjawab tidak dan 44,8% menjawab iya. Perbedaan persentase ini mencerminkan variasi dalam pemahaman dan tingkat emosional setiap individu terkait kesepian. Meskipun 44,8% mengakui merasa kesepian, hal ini tidak secara langsung menciptakan isolasi sosial, dan banyak dari mereka tetap aktif berinteraksi dalam lingkungan kampus.

Meskipun hasil wawancara memberikan gambaran, perlu dicatat bahwa tidak semua mahasiswa PAI 3E mungkin dapat dijelaskan hanya melalui hasil wawancara ini. Pengamatan langsung dan konteks individu juga penting untuk memahami karakteristik dan perkembangan emosional mahasiswa pada masa dewasa awal.²⁹

Pengertian kecerdasan emosional

Pada tahun 1990, psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire memperkenalkan istilah "kecerdasan emosional" untuk menjelaskan kualitas emosional yang dianggap penting dalam mencapai keberhasilan.³⁰

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ 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."

²⁹ Desmita. (2010). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Remaja Rosda Karya.

³⁰ Ahmad Sarnoto, "KECERDASAN EMOSIONAL DAN PRESTASI BELAJAR: SEBUAH PENGANTAR STUDI PSIKOLOGI BELAJAR," 17 Oktober 2014.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat permanen dan dapat berubah sewaktu-waktu. Oleh karena itu, lingkungan masa kanak-kanak khususnya peran orang tua mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan kecerdasan emosional bukanlah kebalikan dari keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis pada tataran konseptual dan dunia nyata. Di luar itu, kecerdasan emosional sebenarnya tidak dipengaruhi oleh faktor genetik.

Pada tahun 1992, Bar-On, seorang ahli psikologi Israel, mengajukan model pelopor lain mengenai kecerdasan emosional. Ia mendefinisikan Sebagai seperangkat keterampilan pribadi, emosional, dan sosial, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu seseorang menghadapi dan mengatasi tuntutan serta tekanan yang ada dalam lingkungan sekitarnya.

Gardner, dalam bukunya yang berjudul *Mental Frames* menyatakan bahwa yang penting untuk sukses dalam hidup bukan hanya satu jenis kecerdasan; Tujuh jenis utama kecerdasan luas. , yaitu linguistik, matematika/logis, spasial, kinestetik, musikal, interpersonal dan intrapsikis. Kecerdasan seperti ini disebut dengan kecerdasan personal oleh Gardner dan kecerdasan emosional oleh Daniel Goleman. Gardner berpendapat bahwa kecerdasan pribadi meliputi: "Kecerdasan interpersonal, yaitu kemampuan memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, cara mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan yang berkaitan, namun diarahkan ke dalam diri sendiri." diri. Kapasitas ini adalah kemampuan untuk membentuk model diri yang menyeluruh dan mengacu pada diri sendiri dan menggunakan modal ini sebagai alat untuk hidup efektif."

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti dari kecerdasan interpersonal mencakup "kemampuan untuk membedakan dan merespons secara tepat

emosi, temperamen, motivasi, dan keinginan orang lain." Di antara kecerdasan antarpribadi, yang merupakan kunci pengetahuan diri, ia mencakup "kemampuan untuk memahami perasaan sendiri dan membedakan perasaan tersebut serta menggunakannya untuk memandu perilaku".

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 200:57) Kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal dipilih sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional individu. Ia meyakini bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan dengan orang lain (kerja sama).

Dalam pandangan Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengelola kehidupan emosionalnya (mengelola kehidupan emosional kita dengan kecerdasannya).

Menjaga keselarasan dan ekspresi emosi (kesesuaian emosi dan ekspresinya) melalui keterampilan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, spontanitas, empati, dan keterampilan sosial.

Dalam studi ini, kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi emosi mereka sendiri, mengelola emosi mereka sendiri, memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain (empati), dan memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (kerjasama).

Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

a. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri adalah kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan saat perasaan itu muncul. Kemampuan ini adalah dasar dari kecerdasan emosional, dan para ahli psikologi menyebutnya sebagai metamood, yaitu kesadaran individu terhadap emosinya sendiri. Menurut Mayer kesadaran diri adalah kemampuan untuk memperhatikan perasaan dan pikiran tentang perasaan, jika kurang berhati-hati, individu dapat dengan mudah terbawa oleh emosi dan dikuasai olehnya. Meskipun kesadaran diri tidak menjamin pengendalian emosi, namun merupakan syarat penting untuk menguasai emosi dengan mudah.

b. Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam mengatasi perasaan agar dapat diekspresikan dengan tepat atau sejalan, sehingga mencapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang mengkhawatirkan tetap terkendali adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan, yang meningkat dengan intensitas yang terlalu lama, akan merusak stabilitas kita. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, serta mengatasi dampak-dampak yang ditimbulkannya dan kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Untuk mencapai prestasi, seseorang harus memiliki motivasi yang kuat di dalam dirinya. Motivasi ini mencakup ketekunan untuk menahan diri dari kepuasan sekaligus mengendalikan dorongan hati. Selain itu, individu juga harus memiliki perasaan motivasi yang positif, seperti antusiasisme, gairah, optimisme, dan keyakinan diri.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut

Goleman Kemampuan seseorang dalam mengenali orang lain atau memperhatikan mereka menunjukkan tingkat empati seseorang. Orang yang memiliki kemampuan empati yang baik dapat dengan mudah menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengindikasikan kebutuhan orang lain, sehingga mereka lebih mampu memahami sudut pandang orang lain, sensitif terhadap perasaan orang lain, dan lebih terampil dalam mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan membaca perasaan dan isyarat non verbal cenderung lebih baik dalam menyesuaikan diri secara emosional, lebih disukai oleh orang lain, lebih mahir dalam bergaul, dan lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar. Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi. seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi. Semakin seseorang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mengenal, dan mengakui emosinya sendiri, maka kemampuannya untuk membaca perasaan orang lain juga akan meningkat.

e. 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.

Mereka yang memiliki keahlian dalam membangun hubungan yang baik akan meraih kesuksesan di berbagai bidang. Keberhasilan dalam pergaulan terjadi karena kemampuan mereka dalam berkomunikasi dengan lancar kepada orang lain. Mereka

menjadi populer di lingkungan sekitarnya dan menjadi teman yang menyenangkan karena keahlian berkomunikasi. Sikap ramah, baik hati, hormat, dan disukai orang lain dapat menjadi indikator positif tentang kemampuan siswa dalam membangun hubungan dengan orang lain. Tingkat perkembangan kepribadian siswa dapat dilihat dari seberapa banyak hubungan interpersonal yang ia terjalin.

Kematangan Pada Masa Dewasa Awal³¹

Masa awal dewasa adalah saat di mana seseorang harus beradaptasi dengan pola kehidupan yang baru dan harapan sosial yang baru. Pada masa ini, orang dewasa diharapkan untuk mengemban peran baru, seperti menjadi suami atau istri, menjadi orang tua, dan menjadi pencari nafkah. Selain itu, mereka juga diharapkan memiliki keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru, dan mengadopsi nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas baru yang dihadapi. Masa dewasa adalah periode yang khusus dan paling menantang dalam kehidupan manusia.

Dewasa awal, Menurut Ding, Erikson adalah orang pertama yang menggunakan istilah "dewasa awal" dalam bukunya *Childhood and Society* pada tahun 1963. Pada saat itu, masa dewasa awal pertama kali dijelaskan sebagai tahap transisi penting antara masa remaja dan masa dewasa. Pada tahap ini, seseorang menjadi mampu berpikir dengan lebih kompleks, menghargai beragam pandangan dari berbagai perspektif, membangun identitas pribadi, membentuk hubungan yang berkomitmen, mengatur emosi mereka, dan bersikap independen dalam pengambilan keputusan. Istilah dewasa atau dewasa awal berasal dari kata *adultus* dalam bentuk lampau yang berarti telah mencapai kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Dalam konteks perkembangan individu, kematangan psikologi adalah berkembangnya individu berdasarkan prinsip *Life-Span Perspective*. *Life-Span Perspective* adalah prinsip di

³¹ "Jurnal Psikologi Masa Dewasa Awal | PDF," diakses 22 Desember 2023, <https://www.scribd.com/document/462098329/JURNAL-PSIKOLOGI-MASA-DEWASA-AWAL>.

mana perkembangan adalah suatu proses yang berkelanjutan, langkah demi langkah seperti mata rantai yang saling terhubung. Havighurst menyatakan bahwa dalam dunia modern saat ini, diperlukan individu yang matang dan kompleks. Ini berarti bahwa individu harus memiliki kemampuan intelektual yang mandiri, mampu menerima ketidakjelasan, dan tidak terkendali oleh rasa takut dan kaku. Individu yang matang adalah orang yang memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah. Kedewasaan adalah keadaan di mana seseorang terus bergerak maju menuju kesempurnaan. Oleh karena itu, seseorang dianggap dewasa ketika mereka siap untuk mengambil peran dan tanggung jawab dalam masyarakat.

Pengertian Peserta Didik³²

Peserta didik adalah aset utama dan paling penting dalam proses pendidikan formal. Tanpa adanya peserta didik, tidak akan ada guru. Meskipun peserta didik dapat belajar tanpa guru, sebaliknya, guru tidak dapat mengajar tanpa peserta didik. Oleh karena itu, kehadiran peserta didik menjadi hal yang mutlak dalam proses pendidikan formal atau pendidikan yang lebih terstruktur dan membutuhkan interaksi antara pendidik dan peserta didik. Peserta didik, sesuai dengan ketentuan umum Undang-Undang RI tentang Sistem Pendidikan Nasional, adalah individu yang menjadi bagian dari masyarakat dan berusaha untuk mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Di tingkat taman kanak-kanak, sesuai dengan ketentuan Pasal 1 Peraturan Pemerintah RI Nomor 27 Tahun 1990, mereka disebut sebagai anak didik. Sementara itu, di tingkat Pendidikan Dasar dan Menengah, sesuai dengan ketentuan Pasal 1 peraturan pemerintah RI Nomor 28 dan Nomor 29 tahun 1990, mereka disebut sebagai

³² Sudarwan Danim, *Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.1.

siswa. Sementara pada perguruan tinggi, menurut Ketentuan Peraturan Pemerintah RI Nomor 30 tahun 1990 di sebut mahasiswa. Peserta didik dalam pengertian regulasi kependidikan adalah individu yang merupakan bagian dari masyarakat dan berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia dalam jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Istilah "peserta didik" ini diberikan kepada:

a) Peserta didik pada jenjang pendidikan dasar, seperti SD, MI, atau bentuk lain yang setara, serta pendidikan dasar lanjutan yang berupa SMP dan Mts, atau bentuk lain yang setara. b) Peserta didik pada jenjang pendidikan menengah, seperti SMA, SMK, MA, dan MAK, atau bentuk lain yang setara. Pada jenjang pendidikan tinggi, peserta didik disebut sebagai "mahasiswa". Namun, ketika terkait dengan hak untuk mendapatkan layanan pendidikan agama, semua peserta didik di pendidikan tinggi, baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, disebut sebagai "peserta didik".

KESIMPULAN

Berdasarkan respon mahasiswa terhadap kuesioner penelitian mengenai kecerdasan emosional yang terdiri dari lima aspek, dapat disimpulkan bahwa aspek yang memiliki presentase tertinggi adalah kemampuan mengenali emosi orang lain, mencapai 82,8%. Dalam aspek ini, mahasiswa PAI 3E telah menunjukkan kemampuan mengenali kondisi emosional mereka, khususnya dalam menghadapi kritikan, terutama jika kritikan tersebut berhubungan dengan aspek akademis. Mereka cenderung melihat kritikan sebagai peluang evaluasi diri dan untuk meningkatkan pola belajar demi hasil yang lebih baik.

Di sisi lain, aspek yang memiliki presentase terendah adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, yakni sebesar 13,8%. Dalam aspek ini, mahasiswa PAI 3E masih menunjukkan ketidakstabilan dalam mengatur emosi mereka. Mereka merasa

terbebani atau tertekan oleh tugas-tugas yang diberikan, padahal seharusnya setiap tugas bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.³³

Dengan demikian, meskipun mahasiswa telah menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengenali emosi orang lain, masih terdapat kebutuhan untuk lebih fokus pada pengembangan kemampuan mengenali emosi diri sendiri. Hal ini akan membantu mereka lebih efektif dalam mengatasi tantangan emosional yang muncul, khususnya terkait dengan tugas akademis.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.

Asiyah, S. N. (2010). *Belajar psikologi faal*. Surabaya: IAIN Press.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. Retrieved from <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>

Azwar, S. (2011). *Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations.

³³ Purwanto, N. 2004. *Psikologi Pendidikan*, Bandung. PT Remaja Rosdakarya

Journal of Personality and Social Psychology, 51(6). <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>

Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>

Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *Social Sciences*, 4(4), 1177–1184. <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>

Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods* [Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed] (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Dhull, I., & Kumari, S. (2015). Academic stress among adolescents in relation to gender. *International Journal of Applied Research*, 1(11), 394–396.

Daniel Goleman. 2000. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

Dwi Ardani, 2001. *Hubungan Anara Kecerdasan Emosional dan Perilaku seksual*. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.

Efthim, P. W., Kenny, M. E., & Mahalik, J. R. (2011). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization. *Journal of Counseling & Development*, 79(4).

Guntersdorfer, I, and I Golubeva. "Emotional Intelligence and Intercultural Competence: Theoretical Question and Pedagogical Possibilities." *Intercultural Communication Education* 1, no. 2 (2018).

- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Ibrahim. "Pembelajaran Matematika Berbasis-Masalah Yang Menghadirkan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Infinity* 1, no. 1 (2012).
- Khoerunnisa. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Peserta Didik Terhadap Akhlak Peserta Didik" 5 (2011).
- Manizar, E. "Mengelola Kecerdasan Emosional." *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2016).
- Muhaimin. 2008. *Karakteristik strategi Belajar dengan Pendekatan Konstektual pada Siswa*. Samarinda
- Mujiono dan Dimiyati. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: University PressUNESA.
- Purwanto, N. 2004. *Psikologi Pendidikan*, Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Santrock, John, W. *Life Span Development*. Erlangga, 2012.
- Shapiro., Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Suryosubroto, 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Shapiro, Laurence E, 2001. *Mengajarkan Emosional Inteligensi pada Anak*, terj. Alex Tri Kentjono Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Triwik Sri Muliati, Dkk. 2012. *Kecerdasan Emosional dan Motivasi Kaitannya dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kebidanan*. Jurnal. Surakarta.

Uno, H, B, and M Umar K. *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Yudrik, Jahja. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011.

Yusuf, S. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.

Wahyuningsih, AS. 2004. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMA Lab School Jakarta Timur, Skripsi , Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Jakarta.

Winkle, WS. 1999. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta PT girasindo