

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prestasi Belajar

1. Pengertian prestasi belajar

Belajar merupakan kebutuhan semua orang , sebab dengan belajar seseorang dapat memahami atau menguasai sesuatu sehingga kemampuannya dapat ditingkatkan.

Menurut Chaplin (2002), “Prestasi merupakan hasil yang dicapai (dari yang dilakukan dan diharapkan). Dari definisi tersebut maka prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan dan ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai-nilai atau angka-angka yang diberikan oleh negara.

Menurut Winkel (1997) belajar pada manusia dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas.

Belajar tidak hanya dapat dilakukan di sekolah saja, namun dapat dilakukan dimana-mana, seperti di rumah ataupun dilingkungan masyarakat. Irwanto (1997) berpendapat bahwa belajar merupakan proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu dan terjadi dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut Mudzakir (1997) belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan

perubahan di dalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya.

Kemudian menurut Gagne (Suryabrata, 2003) hasil belajar berupa lima kecakapan manusia meliputi : 1) informasi verbal, 2) kecakapan intelektual , 3) diskriminasi, konsep konkret, konsep abstrak, aturan dan aturan yang lebih tinggi, 4) strategi kognitif, dan sikap, serta 5) kecakapan materiil. Hasil belajar dalam dimensi pengembangan/pencapaian tujuan akhir adalah kepercayaan diri yang lebih besar, peningkatan partisipasi social dan kewarganegaraan, perbaikan hasil kerja dan pendapatan, peningkatan pemanfaatan layanan umum, peningkatan perhatian atas pendidikan anggota keluarga/masyarakat.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar dirumuskan sebagai suatu aktivitas mental atau psikis, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan ilmu pelajaran yang dimiliki oleh siswa dan dioperasionalkan dalam bentuk indikator berupa nilai raport.

2. Pengukuran Prestasi Belajar

Menurut Arikunto (2006) pengukuran prestasi belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara memberikan test yang mempunyai fungsi yaitu untuk mengukur kemampuan siswa dan keberhasilan program pengajaran. Tes tersebut dibedakan menjadi 3 macam :

- a. Tes diagnostik adalah tes yang digunakan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan siswa sehingga dapat memberikan perlakuan yang tepat.

- b. Tes formatif adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa telah terbentuk setelah mengikuti suatu program tertentu dan tes ini digunakan pada akhir pelajaran.
- c. Tes sumatif adalah suatu tes yang dilaksanakan setelah berakhirnya pemberian sekelompok program atau sebuah program yang lebih besar dan dilaksanakan setiap akhir semester.

Menurut Sudjana (1998) prestasi belajar dapat dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu:

- a. Prestasi belajar tinggi, dengan nilai atau skor di atas rata-rata yang diperoleh dari hasil evaluasi belajar, sehingga mengetahui nilai atau skor tersebut siswa dapat dinyatakan berhasil mencapai tujuan dari pendidikan.
- b. Prestasi belajar sedang, nilai atau skor rata-rata yang dapat diperoleh dengan evaluasi belajar atau ujian yang diperoleh siswa sehingga dengan mengetahui skor yang didapat tersebut siswa dapat dikatakan berhasil dan tercapai tujuan pendidikan.
- c. Prestasi belajar rendah, nilai atau skor dibawah rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian atau ujian, dengan hasil skor tersebut maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut gagal dalam belajarnya dan gagal dalam tujuan pendidikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pengukuran prestasi belajar dapat dilakukan dengan cara memberikan tes yang mempunyai fungsi untuk mengukur kemampuan siswa dan keberhasilan program pengajaran dan mengevaluasi hasil belajar siswa dengan melihat hasil skor akhir tes siswa.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Suryabrata (2003) mengemukakan secara terperinci mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, antara lain yaitu :

- a. Faktor-faktor yang berasal dari luar individu, meliputi: faktor non social seperti, keadaan udara, waktu belajar, alat-alat yang dipakai untuk belajar, dan faktor-faktor social, misalnya suasana dalam keluarga, suara-suara yang bising di sekitar tempat belajar, dan lain sebagainya.
- b. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi : aspek fisiologis, yaitu keadaan atau kesehatan jasmani pada umumnya dan fungsi-fungsi fisiologis tertentu terutama fungsi panca indera, aspek psikologis, misalnya kecerdasan emosi, sikap, ingatan, merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan.

Untuk meraih prestasi belajar yang baik, banyak sekali faktor yang perlu diperhatikan, karena di dalam dunia pendidikan tidak sedikit siswa yang mengalami kegagalan. Ada siswa yang memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi dan kesempatan untuk meningkatkan prestasi, tapi dalam kenyataannya prestasi yang dihasilkan di bawah kemampuannya.

Untuk meraih prestasi belajar yang baik banyak sekali faktor-faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Sumadi Suryabrata (2006) dan Shertzer dan Stone (Winkle, 1997), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

1. Faktor internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Faktor ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

1). Faktor fisiologis

Dalam hal ini, faktor fisiologis yang dimaksud adalah faktor yang berhubungan dengan kesehatan dan pancaindera

a) Kesehatan badan

Untuk dapat menempuh studi yang baik siswa perlu memperhatikan dan memelihara kesehatan tubuhnya. Keadaan fisik yang lemah dapat menjadi penghalang bagi siswa dalam menyelesaikan program studinya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan dan pola tidur, untuk memperlancar metabolisme dalam tubuhnya. Selain itu, juga untuk memelihara kesehatan bahkan juga dapat meningkatkan ketangkasan fisik dibutuhkan olahraga yang teratur.

b) Pancaindera

Berfungsinya pancaindera merupakan syarat dapatnya belajar itu berlangsung dengan baik. Dalam sistem pendidikan dewasa ini di antara pancaindera itu yang paling memegang peranan dalam belajar adalah mata dan telinga. Hal ini penting, karena sebagian besar hal-hal yang dipelajari oleh manusia dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran. Dengan demikian, seorang anak yang memiliki cacat fisik atau bahkan cacat

mental akan menghambat dirinya didalam menangkap pelajaran, sehingga pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

2). Faktor psikologis

Ada banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, antara lain adalah :

a) Intelligensi

Pada umumnya, prestasi belajar yang ditampilkan siswa mempunyai kaitan yang erat dengan tingkat kecerdasan yang dimiliki siswa. Menurut Binet (Winkle,1997) hakikat inteligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan suatu penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif. Taraf inteligensi ini sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa, di mana siswa yang memiliki taraf inteligensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang memiliki taraf inteligensi yang rendah diperkirakan juga akan memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun bukanlah suatu yang tidak mungkin jika siswa dengan taraf inteligensi rendah memiliki prestasi belajar yang tinggi, juga sebaliknya .

b) Sikap

Sikap yang pasif, rendah diri dan kurang percaya diri dapat merupakan faktor yang menghambat siswa dalam menampilkan prestasi belajarnya. Menurut Sarlito Wirawan (1997) sikap adalah kesiapan

seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap siswa yang positif terhadap mata pelajaran di sekolah merupakan langkah awal yang baik dalam proses belajar mengajar di sekolah.

c) Motivasi

Menurut Irwanto (1997) motivasi adalah penggerak perilaku. Motivasi belajar adalah pendorong seseorang untuk belajar. Motivasi timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang. Seseorang berhasil dalam belajar karena ia ingin belajar. Sedangkan menurut Winkle (1991) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar itu; maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya yang khas ialah dalam hal gairah atau semangat belajar, siswa yang termotivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

2. Faktor eksternal

Selain faktor-faktor yang ada dalam diri siswa, ada hal-hal lain diluar diri yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang akan diraih, antara lain adalah :

1). Faktor lingkungan keluarga

a) Sosial ekonomi keluarga

Dengan sosial ekonomi yang memadai, seseorang lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis hingga pemilihan sekolah.

b). Pendidikan orang tua

Orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya, dibandingkan dengan yang mempunyai jenjang pendidikan yang lebih rendah.

c). Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan suatu pemacu semangat berpretasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian atau nasihat; maupun secara tidak langsung, seperti hubungan keluarga yang harmonis.

2). Faktor lingkungan sekolah

a). Sarana dan prasarana

Kelengkapan fasilitas sekolah, seperti papan tulis, OHP akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah; selain bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga dapat mempengaruhi proses belajar mengajar.

b). Kompetensi guru dan siswa

Kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi, kelengkapan sarana dan prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia belaka. Bila seorang siswa merasa kebutuhannya untuk berprestasi dengan baik di sekolah terpenuhi, misalnya dengan tersedianya fasilitas dan tenaga pendidik yang berkualitas, yang dapat memenuhi rasa ingintahuannya, hubungan dengan guru dan teman-temannya berlangsung harmonis, maka siswa akan memperoleh iklim belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, ia akan terdorong untuk terus-menerus meningkatkan prestasi belajarnya.

c). Kurikulum dan metode mengajar

Hal ini meliputi materi dan bagaimana cara memberikan materi tersebut kepada siswa. Metode pembelajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran. Sarlito Wirawan (1997) mengatakan bahwa faktor yang paling penting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan arif bijaksana, tegas, memiliki disiplin tinggi, luwes dan mampu membuat siswa menjadi senang akan pelajaran, maka prestasi belajar siswa akan cenderung tinggi, palingtidak siswa tersebut tidak bosan dalam mengikuti pelajaran.

3). Faktor lingkungan masyarakat

a). Sosial budaya

Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang

masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirimkan anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru/pengajar.

b). Partisipasi terhadap pendidikan

Bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai pada masyarakat bawah, setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa keberhasilan belajar atau berprestasi sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi individu yang belajar, baik secara fisik maupun psikis, sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, termasuk materi yang dipelajari. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung ataupun tidak langsung dalam mencapai prestasi belajar.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman (2002) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. 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.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descartes. Menurut Descartes, emosi terbagi atas : *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : *Fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta). Goleman (2002) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

- a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati

- b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- c. Rasa takut : cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- f. Terkejut : terkesiap, terkejut
- g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka
- h. malu : malu hati, kesal

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. 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 (Goleman, 2002).

Menurut Mayer (Goleman, 2002) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu : sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, 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.

2. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

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.” (Shapiro, 1998).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. (Shapiro, 1998).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif. (Goleman, 2002).

Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain. Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku. (Goleman, 2002).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2000) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosi adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan dapat untuk menanggapi dengan tepat, menerangkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari, serta merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Disini terdapat beberapa aspek yang ada dalam kecerdasan emosional. Aspek-aspek dari kecerdasan emosional oleh Alder (2001) antara lain :

a. Mengatasi stres

Yaitu kemampuan untuk bertahan terhadap peristiwa-peristiwa buruk dan situasi penuh tekanan tanpa menjadi hancur. Ini berarti mengelola stress dengan positif dan mengubahnya menjadi pengaruh yang baik.

b. Mengendalikan dorongan hati

Merupakan karakteristik yang memperbolehkan seseorang untuk menunda kesenangan. Kesenangan yang ditunda berulang kali muncul dalam deskripsi intelegensi emosi.

c. Mengelola suasana hati

Yaitu kemampuan emosional meliputi kecakapan untuk tetap tenang , kesedihan atau sesuatu yang menghilangkan kegelisahan atau sesuatu yang menjengkelkan.

Pendapat ini berbeda dengan Goleman yang mengutip Salovey (2002) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi 5 aspek kemampuan utama, yaitu :

a. Mengenali Emosi Diri

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 Mayer (Goleman, 2002) 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.

b. Mengelola Emosi

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 kita (Goleman, 2002). 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.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi 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 antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002) 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.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002). 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.

e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002). 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 (Goleman, 2002). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Goleman menambahkan dalam Setiawan (2005) aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi :

a. Kesadaran diri

Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri memiliki tolak ukur realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan diri

Menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas peka terhadap kata hati dan sanggup untuk menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi

Kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntu kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

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

e. Ketrampilan sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dengan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar menggunakan ketrampilan, ketrampilan ini mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja dalam tim.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan untuk selanjutnya dijadikan indikator alat ukur kecerdasan emosi dalam penelitian, dengan pertimbangan aspek-aspek tersebut sudah cukup mewakili dalam mengungkap sejauh mana kecerdasan emosi subjek penelitian.

4. Komponen kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional menurut Baron dalam Goleman (2000) terbagi dalam 5 kemampuan pokok yang dibagi kedalam 5 gugus umum, yaitu :

a. Kemampuan intrapersonal, terdiri dari:

1) Kesadaran diri emosional

Yaitu kemampuan untuk mengenal perasaan diri, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebabnya.

2) Asertivitas

Yaitu kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, gagasan, keyakinan secara terbuka dan mempertahankan kebenaran tanpa berperilaku agresif.

3) Harga diri

Yaitu kemampuan menghargai, dan menerima diri sendiri sebagai sesuatu yang baik, mensyukuri berbagai aspek dan kemampuan positif yang ada dan menerima keterbatasan diri.

4) Aktualisasi diri

Yaitu kemampuan menyadari kapasitas potensial yang dimiliki untuk mengembangkan kemampuan bakat secara maksimal.

5) Kemandirian

Yaitu kemampuan mengatur dan mengarahkan diri dalam berfikir dan bertindak serta tidak tergantung pada orang lain secara emosional.

b. Kemampuan interpersonal, terdiri dari:

1) Empati

Yaitu kemampuan menyadari, memahami, dan menghargai perasaan orang lain dan juga kemampuan untuk peka terhadap perasaan orang lain.

2) Hubungan interpersonal

Yaitu kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan yang saling memuaskan yang dicirikan dengan keakraban serta memberi dan menerima kasih sayang.

3) Tanggungjawab sosial

Yaitu kemampuan menunjukkan diri sendiri dengan bekerjasama serta berpartisipasi dalam kelompok sosialnya. Hal ini meliputi bertindak secara bertanggungjawab walaupun kita tidak mendapatkan keuntungan apapun.

c. Penyesuaian diri, terdiri dari:

1) Pemecahan masalah

Yaitu kemampuan mengenali masalah serta menghasilkan dan melaksanakan solusi yang efektif. Kemampuan ini berkaitan dengan keinginan untuk melakukan yang terbaik dan tidak menghindari masalah.

2) Uji realitas

Kemampuan menilai kesesuaian antara apa yang dialami atau dirasakan dengan kenyataan yang ada secara objektif bukan sebagaimana yang kita harapkan.

3) Fleksibilitas

Yaitu kemampuan mengatur emosi, pikiran dan tingkah laku untuk merubah situasi dan kondisi. Sikap fleksibel ini juga mencakup seluruh kemampuan kita untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak terduga dan dinamis.

d. Penanganan stres, terdiri dari:

1) Ketahanan menanggung stress

Yaitu kemampuan menahan peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi stress dengan aktif serta sungguh-sungguh mengatasi stress tersebut ketahanan menanggung stress ini berkaitan dengan kemampuan untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi setiap permasalahan.

2) Pengendalian impuls

Yaitu kemampuan menahan dan menunda gerak hati, dorongan dan godaan untuk bertindak.

e. Suasana hati, terdiri dari:

1) Kebahagiaan

Yaitu kemampuan untuk merasa puas dengan kehidupannya, menikmati kebersamaan dengan orang lain dan bersenang-senang.

2) Optimism

Yaitu kemampuan untuk melihat sisi terang dalam hidup dan membangun sikap positif sekalipun dihadapkan dengan kesulitan. Optimism mengasumsikan adanya harapan dalam menghadapi kesulitan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi

Mengingat kecerdasan emosi sangat penting bagi setiap orang, maka dijelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, Goleman (2001) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

a. Pengalaman

Kecerdasan emosional dapat meningkat sepanjang perjalanan hidup individu. Ketika individu belajar untuk menangani suasana hati, menangani emosi yang menyulitkan, semakin cerdaslah emosi individu dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

b. Usia

Semakin tua usia individu maka kecerdasan emosinya akan lebih baik dibanding dengan usia yang lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh individu seiring dengan oertambahan usianya. Menurut Goleman (Papalia, 2001) pembentukan kecerdasan emosional pada saat remaja paling besar terjadi pada remaja pertengahan.

c. Jenis kelamin

Tidak ada perbedaan antara kemampuan pria dan wanita dalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Tetapi rata-rata wanita memiliki ketrampilan emosi yang lebih baik dibandingkan pria.

d. Jabatan

Semakin tinggi jabatan maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional seseorang, maka semakin penting ketrampilan antar pribadinya dalam membuatnya menonjol dibanding mereka yang berprestasi biasa-biasa saja.

Goleman mengutip Salovey (2002) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu kesadaran emosi, pengendalian emosi, motivasi diri, empati dan hubungan sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Malik (2003) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi individu antara lain:

a. Lingkungan keluarga

Hubungan orang tua dengan anak menjadi faktor yang tidak sedikit pengaruhnya terhadap perkembangan anak pada umumnya demikian juga perkembangan kecerdasan emosi pada khususnya.

b. Konsep diri (*self concept*)

Konsep diri juga dipengaruhi oleh situasi lingkungan keluarga. Khususnya suasana hunungam antara orangtua dengan remaja. Remaja yang memiliki konsep diri yang baik (sesuai dengan kenyataan dirinya) akan dapat memahami dan menerima perasaan-perasaan atau emosi yang dialami remaja ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Apabila konsep diri individu tidak sesuai dengan yang diharapkannya akan menimbulkan perasaan negatif baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungannya. Perasaan negative tersebut, dapat

menyebabkan individu mengalami hambatan dalam mengelola perasaan atau emosi yang dialaminya.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional adalah pengalaman, usia, jenis kelamin, jabatan dan lingkungan keluarga.

6. Manfaat kecerdasan emosional

Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik, kemungkinan besar akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka.

Goleman (2000) diperoleh kesimpulan mengenai beberapa manfaat kecerdasan emosional menurut Secapramana (dalam Dyahrianti, 2011) yaitu:

- a. Seseorang dikatakan cerdas secara emosi bila ia mampu mengenali dengan baik emosi apa yang sedang dirasakannya saat ini. Orang-orang yang sadar secara emosi bisa mengungkapkan dengan jelas apa yang mereka rasakan dan apa yang menyebabkan terjadinya rasa tidak nyaman didalam dirinya. Kesadaran diri akan emosi yang sedang dirasakan ini akan membuat seseorang mengambil keputusan yang tepat terhadap apa yang akan ia lakukan.
- b. Orang yang cerdas secara emosi, mampu mengolah emosinya dan mengungkapkannya secara tepat kepada orang lain. Mereka yang cerdas secara emosi mampu mengatasi rasa marah, mengatsai kecemasan yang bisa berkembang menjadi fobia dan mengatasi kesedihan dan kegagalan yang bisa berkembang menjadi depresi. Teknik yang digunakan adalah dengan cara membuat pikiran-

pikiran pencegah atau penyerang ketika seseorang merasakan marah. Semakin awal amarah ini bisa dicegah maka akan semakin mudah memadamkan amarah ini. Teknik-teknik yang digunakan untuk mengatasi kecemasan juga dengan menyerang pikiran-pikiran cemas itu dengan pikiran yang lebih positif.

- c. Orang yang cerdas secara emosi, akan mampu memotivasi diri sendiri. Inilah kunci keuletan seseorang untuk mencapai kesuksesan. Ini juga berguna ketika seseorang dilanda kegagalan. Orang yang cerdas emosinya akan mampu bangkit dengan cepat mengatasi kegagalan tersebut. Selain itu orang yang cerdas secara emosi juga mampu menahan nafsunya dari melakukan pekerjaan yang seharusnya bisa ditangguhkan.
- d. Orang yang cerdas secara emosi akan mampu mengenali emosi orang lain (empati). Ini adalah seni dalam berhubungan dengan kemampuan seseorang mengenali emosinya akan semakin mudah juga ia bisa memahami emosi orang lain.
- e. Orang yang cerdas emosinya mampu membina hubungan dengan orang lain. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mengorganisir kelompok, kemampuan untuk merundingkan pemecahan masalah, kemampuan melakukan hubungan antar pribadi dan kemampuan untuk menganalisa sosial (memahami perasaan, motif dan keprihatinan orang lain). Keterampilan mengelola emosi orang lain inilah yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan kesuksesan kelompok.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali

emosi dirinya sendiri, mampu mengelola emosi yang dimilikinya, mampu memotivasi dirinya sendiri, dapat memahami emosi yang sedang dirasakan orang lain dan memiliki kemampuan membina hubungan orang lain dan memiliki kemampuan membina hubungan yang baik dengan orang lain. Fungsi lain dari kecerdasan emosi adalah agar seseorang dapat meraih sukses dalam hidupnya. Walaupun kesuksesan itu sendiri masih dianggap sebagai sesuatu yang belum jelas, apakah kesuksesan dari segi materi atau non materi. Terlepas dari sukses dari segi materi atau non materi tersebut, disini peneliti akan menggagas fungsi kecerdasan emosi bagi guru dan siswa dari berbagai aspek, agar pendidikan memperoleh hasil yang maksimal. Bertolak dari pemikiran seperti diatas kesuksesan bagi seorang siswa di sekolah seringkali diasumsikan sebagai yang berhasil dalam prestasi akademinya. Sehingga sangatlah wajar apabila dari siswa memiliki intelegensi yang tinggi diharapkan dapat diperoleh prestasi belajar yang tinggi pula.

C. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar

Di tengah semakin ketatnya persaingan di dunia pendidikan dewasa ini, merupakan hal yang wajar apabila para siswa sering khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan dalam meraih prestasi belajar atau bahkan takut tinggal kelas.

Banyak usaha yang dilakukan oleh para siswa untuk meraih prestasi belajar agar menjadi yang terbaik seperti mengikuti bimbingan belajar. Usaha semacam itu jelas positif, namun masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai

keberhasilan selain kecerdasan ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi individu untuk menghadapi gejolak, kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan dan kehidupan. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Sebuah laporan dari *National Center for Clinical Infant Programs* (1992) menyatakan bahwa keberhasilan di sekolah bukan diramalkan oleh kumpulan fakta seorang siswa atau kemampuan dininya untuk membaca, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial : yakni pada diri sendiri dan mempunyai minat; tahu pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal; mampu menunggu, mengikuti petunjuk dan mengacu pada guru untuk mencari bantuan; serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan saat bergaul dengan siswa lain. Hampir semua siswa yang prestasi sekolahnya buruk, menurut laporan tersebut, tidak memiliki satu atau lebih unsur-unsur kecerdasan emosional ini (tanpa memperdulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar). (Goleman,2002).

Penelitian Walter Mischel (1960) mengenai “*marshmallow challenge*” di Universitas Stanford menunjukkan anak yang ketika berumur empat tahun mampu menunda dorongan hatinya, setelah lulus sekolah menengah atas, secara akademis lebih kompeten, lebih mampu menyusun gagasan secara nalar, serta memiliki gairah belajar yang lebih tinggi. Mereka memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi pada tes SAT dibanding dengan anak yang tidak mampu menunda dorongan hatinya (dalam Goleman, 2002).

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik (Gottman, 2001).

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman (Gottman, 2001).

Adanya usaha yang diperoleh dan dilakukan para siswa sesuai dengan aspek-aspek kecerdasan emosi yaitu berusaha menjadi yang terbaik, mengikuti bimbingan

belajar, memberi dorongan pada diri sendiri, mendapatkan dorongan dari orang lain atau dari keluarga, menerima kritik dan saran dari orang lain dan keluarga, berinteraksi dengan baik, mampu menanggapi dan mengetahui perasaan mereka sendiri, mampu menghadapi perasaan orang lain, serta memiliki motivasi untuk berprestasi.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh siswa yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik di sekolah.

D. Hipotesis

Hipotesis yang penulis ajukan berkaitan dengan penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa kelas VII di SMP N 1 Sambong Kabupaten Blora.