



## PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN SIKAP SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR

EE. Junaedi Sastradiharja<sup>1)</sup>, Ahmad Zain Sarnoto<sup>2\*)</sup>, Neneng Nurikasari<sup>3)</sup>

<sup>1-3)</sup>Institut PTIQ Jakarta

<sup>1)</sup>edyjs1706@ptiq.ac.id, <sup>2)</sup>ahmadzain@ptiq.ac.id, <sup>3)</sup>Nurikasari1976@gmail.com

\*Penulis koresponden

Diajukan: 09-12-2022

Diterima: 26-12-2022

**Abstract:** This study aims to know the improvement of emotional intelligence of students' social attitudes at elementary school of Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang. This research used case study of qualitative research methods and the instruments were interviews, observations and document studies. Data analysis used reduction, display and verification. The sample were five teachers as main informants and five students as supporting informants. The results of this study were 1) the the improving step of emotional intelligence on the students social attitudes through giving advice, good examples, character building, and a high sense of solidarity to build a sense of sympathy and empathy for others. 2) Efforts of improving student's emotional intelligence was by increasing students' self-motivation, fostering relationships and cooperation, training students' empathy, controlling and expressing emotions. 3) Factors that effects student's emotional intelligence on improving the students' social attitudes were from the family environment, the family whose had not enough religion relatively difficult to control. Then, the community environment, can affect the student's attitude with a good or bad relationship between students and teachers. They became more responsible for their behavior. They were also more careful in their actions.

**Keywords:** Emotional intelligence, social attitudes, students, elementary school

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengembangan kecerdasan emosi untuk meningkatkan sikap sosial siswa di SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dan alat pengumpulan data menggunakan wawancara, obsevasi dan studi dokumen. Analisis data menggunakan analisis konten. Informan dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas I SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang, masing-masing lima orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) langkah-langkah pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I adalah dengan cara menasihati, pemberian contoh yang baik, kemudian pembinaan karakter dan menanamkan rasa solidaritas untuk membangun rasa simpati dan empati terhadap orang lain. 2) Upaya pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I yaitu melalui peningkatan memotivasi diri, membina

hubungan dan kerjasama, melatih empati, mengontrol dan mengekspresikan emosi. 3) Faktor yang menjadi hambatan dalam pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I yaitu lingkungan keluarga, artinya anak yang berasal dari keluarga yang agamanya kurang baik relatif sulit untuk diarahkan dan lingkungan masyarakat, ketika anak yang kurang baik bergaul dengan anak yang baik, secara perlahan menjadi baik, siswa menjadi lebih bertanggung jawab, dan lebih berhati-hati dalam bertindak.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosi, Sikap Sosial, Siswa, sekolah dasar

## A. Pendahuluan

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki oleh individu dan bisa berkembang jika dilakukan beberapa latihan yang sifatnya terus menerus. Kecerdasan ini akan memberikan motivasi pada individu untuk menjadikan orang lain dapat dipengaruhi oleh perilakunya. Kecerdasan emosional memberikan andil yang cukup berarti dalam membina moralitas peserta didik, karena individu yang memiliki kecerdasan emosional akan sangat peka dengan keadaan sekitarnya serta dapat menyelesaikan masalah dengan tenang.<sup>1</sup>

Melalui sikap sosial yang baik, seseorang akan dapat mengatasi berbagai masalah,<sup>2</sup> karena sikap sosial sangat diperlukan setiap individu mengingat manusia tidak dilahirkan dengan sikap tertentu tetapi dapat dibentuk sepanjang perkembangannya dalam sebuah interaksi sosial sebagai proses belajar. Sikap sosial pada umumnya dapat dibentuk disaat seseorang melewati masa pembinaan nilai moral dan pribadi sejak kecil. Dalam hal ini madrasah pertama yang wajib mengenalkan nilai-nilai moral dalam bersosialisasi adalah orang tua, kemudian guru. Semua pengalaman yang dilalui oleh anak waktu kecilnya akan menjadi unsur terpenting yang mempengaruhi sikap dimasa dewasanya. Pada anak usia

---

<sup>1</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018); Restu Pujianti, Sumardi Sumardi, dan Sima Mulyadi, "Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal," *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 2 (Agustus 16, 2021): 117–126.

<sup>2</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Dini Andini, "Sikap sosial dalam kurikulum 2013," *Madani Institute | Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, sosial dan Budaya* 6, no. 1 (2017): 59–70; Agus Zaenudin, "Upaya Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Materi Jenis-Jenis Tanggung Jawab Sebagai Warga Masyarakat Melalui Model Pembelajaran Contextual Teaching And Learning," *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 2 (Juli 29, 2022): 91–106.

SD, sikap sosial ditandai dengan adanya perluasan hubungan sosial yang dimulai dengan pembentukan ikatan baru dengan teman sebaya, sehingga ruang gerak anak semakin luas.<sup>3</sup>

Menurut Howard Gardner kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakan suatu produk yang bernilai dalam satu latar belakang budaya atau lebih, kecerdasan dapat bervariasi menurut konteksnya.<sup>4</sup> Kecerdasan emosional menurut John D. Mayer dari University of New Hampshire merupakan kemampuan untuk memikirkan dan menggunakan emosi untuk meningkatkan kemampuan berfikir, diantaranya kemampuan untuk merasakan emosi dengan benar, kemampuan 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, dalam artian kecerdasan emosional akan meningkatkan aktivitas kognitif seseorang.<sup>5</sup>

Beberapa hasil penelitian selain menunjukkan bahwa kecerdasan emosional selain menunjang kesuksesan siswa, juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, berkorelasi positif dengan dengan interaksi sosial siswa dan memiliki dampak positif terhadap meningkatnya kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. Dari hasil-hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aspek kecerdasan emosi perlu untuk diperhatikan oleh pihak sekolah untuk para siswanya karena kecerdasan emosi sangat berpengaruh terhadap perilaku siswa.<sup>6</sup>

Kecerdasan emosi bisa dilatih melalui bimbingan para pendidik. Para pendidik disini tidak hanya guru di sekolah, tetapi madrasah pertama setiap individu yang lahir adalah orang tua.<sup>7</sup> Ibu adalah sosok pertama

---

<sup>3</sup> E.B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta : Erlangga, 2010).

<sup>4</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences: New Horizons* (New York: Basic Books, 2006).

<sup>5</sup> Akhmad Muhaimain Azzet, *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Bagi Anak* (Yogyakarta: Katahati, 2010).

<sup>6</sup> Khairul Bariyyah dan Leny Latifah, "Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 4, no. 2 (2019): 68.

<sup>7</sup> Ahmad Zain Sarnoto, "Komunikasi Efektif pada Anak Usia Dini dalam Keluarga Menurut Al-Qur ' an," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 3 (2022):

yang akan menanamkan norma-norma kebaikan sekaligus menjadi teladan dalam bersikap.<sup>8</sup> Peran orang tua akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Bila seorang anak diasuh dalam lingkungan keluarga yang memiliki emosi positif, maka akan membentuk emosi positif pada diri anak.<sup>9</sup> Tetapi, jika orang tua mengasuh anak dengan ekspresi emosi negatif, maka akan membentuk sikap negatif pada diri anak. Mereka akan cenderung melampiaskan kemarahan dengan menunjukkan sikap agresif, mudah marah, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah. Selain pengendalian amarah, kecerdasan emosional juga mampu mengontrol dosa verbal tanpa sadar seperti dosa verbal dalam dunia virtual. Perkembangan teknologi yang mampu menembus batas-batas privasi, menjadikan manusia mudah mengakses dan menyalurkan emosinya. Ekspresi emosi bisa terjadi tiap saat, tanpa batasan waktu diberbagai media sosial seperti whatsapp, twitter, Instagram. Inilah sebuah kondisi dimana manusia dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.<sup>10</sup> Penggunaan emoticon atau emotional dan sticker gambar yang merupakan ekspresi emosi masing-masing orang menunjukkan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Namun kesalah fahaman dalam menerjemahkan emoticon juga akan mudah tergelincir pada dosa verbal yang tak disadari seperti fenomena ghibah.<sup>11</sup>

---

2359–2369; Yuyun Rohmatul Uyuni, “Konsep Pola Asuh Orang Tua Dalam Perspektif Islam Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dalam Keluarga,” *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 1 (2019): 53–64.

<sup>8</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Riadi Jannah Siregar, “Edukasi Maternal Perspektif Al-Qur’an,” *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, Sosial dan Budaya* 8, no. 1 (September 2019): 1–10; Imroatun Imroatun et al., “Kajian Literatur Pengasuhan Anak Usia Dini Dalam Islam,” *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 57–66.

<sup>9</sup> Baharuddin, “Pengaruh Komunikasi Orang Tua Terhadap Perilaku Anak Pada Min I Lamno Desa Pante Keutapang Aceh Jaya,” *Jurnal AL-IJTIMAIYYAH: Media Kajian Pengembangan Masyarakat Islam* 5, no. 1 (2019): 105–123; Pujianti, Sumardi, dan Mulyadi, “Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal.”

<sup>10</sup> Giovanni Chandra, *Panduan Pendampingan Kecerdasan Emosional* (Mojokerto: Manuscript, 2010).

<sup>11</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, “Isyarat Kecerdasan Verbal Dalam Al-Qur’an,” *Statement* 11, no. 1 (2021): 1–13.

Pada kenyataannya ditemukan beberapa masalah yaitu masih banyak siswa kelas 1 SD belum memiliki sikap sosial yang baik, seperti masih bermain sendiri, belum mau berbagi, cepat marah. Kemampuan berkomunikasi dengan teman sebayanya masih terlihat canggung dan kurang berani.<sup>12</sup> Masih sering terlihat masa bodoh atau kurang merespons secara positif terhadap peristiwa yang terjadi dilingkungannya. Masih banyak siswa yang belum memiliki rasa empati terhadap teman sebayanya. Pengembangan *emotional intelligence* belum menjadi prioritas dalam proses pendidikan masih lebih menekankan pada *intellectual intelligence*. Peningkatan sikap sosial siswa oleh guru lebih banyak dilakukan melalui kegiatan keagamaan bukan melalui pengembangan *emotional intelligence*.<sup>13</sup> Guru belum begitu memahami tentang pentingnya pengembangan *emotional intelligence* dapat meningkatkan sikap sosial siswa. Masih belum semua guru menyadari akan pentingnya pengembangan *emotional intelligence* untuk dapat meningkatkan sikap sosial siswa kelas 1 SD. Demikian hasil observasi dan wawancara SD Kelas I Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten. Hal inilah yang menjadi tujuan penelitian ini, mendeskripsikan bagaimana sekolah berimprovisasi kemampuan siswa dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## **B. Metode**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *case study research* (studi kasus) dan bersifat deskriptif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai artinya peneliti melakukan penggalian data secara langsung ke sumber data.<sup>14</sup> Metode penelitian merupakan sebuah proses yang terdiri dari rangkaian tata cara pengumpulan data. Metode Penelitian dalam pengertian yang luas dapat diartikan sebagai cara ilmiah, untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan

---

<sup>12</sup> S.F. Ilmi Al Idrus, Idrus P S Damayanti, dan Ermayani, "Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter," *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1 (2020): 137–146.

<sup>13</sup> Bariyyah dan Latifah, "Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas."

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

tertentu, Metode penelitian merupakan sebuah proses yang terdiri dari rangkaian tata cara pengumpulan data.<sup>15</sup>

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, dan observasi serta mengkaji berbagai sumber literatur yang berasal dari berbagai dokumen.<sup>16</sup> Sedangkan sampel penelitian terdiri dari satu orang Kepala sekolah, lima orang guru, satu orang tata usaha sekolah dan lima orang tua murid.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer sebagai data pokok dan data sekunder sebagai data pendamping. Data tentang sikap sosial siswa untuk mempertegas relevansinya dengan kecerdasan emosional. Menurut Lofland, Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>17</sup> Penelitian dilakukan mulai awal bulan November 2021 sampai dengan pertengahan bulan Mei-Juli 2022 di SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Upaya Mengembangkan Kemampuan Mengontrol Dan Mengekspresikan Emosi (Percaya Diri)

Ekspresi merupakan ungkapan yang datang dari diri seseorang, ungkapan tersebut berkaitan dengan perasaan atau emosi, pikiran, intuisi, imajinasi dan keinginan-keinginan yang bersifat personal.<sup>18</sup> Emosi adalah perasaan yang banyak berpengaruh pada perilaku. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap dorongan dari luar dan dalam diri individu. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran.<sup>19</sup> Percaya diri (*self-confidence*) ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan

---

<sup>15</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosyda Karya, 2010).

<sup>16</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).

<sup>17</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2021).

<sup>18</sup> Widia Pekerti, *Metode Pengembangan Seni* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008).

<sup>19</sup> Ali Nugraha, *Pengembangan Pembelajaran* (Jakarta: Mitra Mandiri, 2014).

dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.<sup>20</sup> Menurut Lina dikutip dalam Faisal, usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan percaya diri adalah mengenali diri sendiri, mengekspresikan diri, memberi energi yang positif kepada diri sendiri, berani mengambil risiko, selalu meyakinkan diri.<sup>21</sup>

Dengan percaya diri kita dapat menumbuhkan semangat untuk mandiri, mudah bergaul, kreatif, optimis dengan kemampuan yang kita miliki, dan dengan percaya diri kita dapat menumbuhkan semangat untuk berprestasi. Seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri biasanya akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya.

#### Upaya Mengembangkan Kemampuan Empati Siswa

Kemampuan mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Empati merupakan kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain.<sup>22</sup> Empati adalah mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain. Anak yang mempunyai kemampuan empati kuat cenderung tidak begitu agresif dan rela terlibat dalam perbuatan yang lebih prososial, misalnya menolong orang lain, kesediaan berbagi dan memiliki kemampuan lebih besar untuk menjalin hubungan yang akrab, dengan pasangan hidup, teman dan dengan anak-anaknya sendiri.<sup>23</sup>

Dan menurut Morgan dalam lingkup kelas strategi dan program yang digunakan untuk mengembangkan empati anak diantaranya model pembelajaran kooperatif. Lainnya dengan mengelompokkan anak dengan

---

<sup>20</sup> D.S Patioran, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Aktualisasi Diri pada Karyawan, Samarinda: PT. Duta Media Kaltim Press (Samarinda Pos)," *Jurnal Ilmu Manajemen* 3, no. 1 (2013).

<sup>21</sup> Faisal, "Kecerdasan Intelektual Rasulullah SAW Perspektif Hadits," *Jurnal Ulunnuha* 6, no. 2 (2016).

<sup>22</sup> Mustaqim Pabbajah et al., "Deauthorization of the religious leader role in countering covid- 19: Perceptions and responses of muslim societies on the ulama's policies in indonesia," *International Journal of Criminology and Sociology* 9 (2020): 262–273.

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014).

karakteristik yang berbeda, memiliki teman sebaya dan teman lintas usia, pendekatan humanistik.<sup>24</sup>

### Upaya Mengembangkan Kemampuan Membina Hubungan Dan Kerjasama

Bentuk kecakapan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Menangani emosi dengan baik ketika bersosialisasi dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar menggunakan keterampilan. Keterampilan ini mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, dan menyelesaikan perselisihan serta untuk bekerja dalam Tim. Steven J Stein dan Howard E. Book dalam teorinya menjelaskan bahwa orang yang mempunyai rasa tanggung jawab sosial memiliki kesadaran sosial yang sangat peduli pada orang lain. Kesadaran sosial tampak dalam kemampuannya memikul tanggung jawab hidup bermasyarakat.<sup>25</sup> Orang yang mempunyai tanggung jawab sosial memiliki kepekaan antar pribadi dan dapat menerima orang lain, serta dapat menggunakan bakatnya demi kebaikan bersama, tidak hanya demi dirinya sendiri.<sup>26</sup> Orang yang tidak mempunyai tanggung jawab sosial akan menunjukkan sikap anti sosial bertindak sewenang-wenang pada orang lain, dan memanfaatkan orang lain.<sup>27</sup>

Individu yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun.<sup>28</sup> Individu berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain.

---

<sup>24</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Siti Maria Ulfa, "Kecerdasan Sosial dalam Pembelajaran Kooperatif Perspektif Al-Qur'an," *AoEJ: Academy of Education Journal* 12, no. 2 (2021): 294-302.

<sup>25</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Abdul Hadi, "Islamic education with liberation paradigm" 6, no. May (2022): 2914-2923.

<sup>26</sup> Lutfi Faishol, "Kepemimpinan Profetik dalam Pendidikan Islam," *Eduprof: Islamic Education Journal* 2, no. 1 (2020): 39-53.

<sup>27</sup> Steven J STEIN et al., *Ledakan EQ 15 Prinsip dasar Kecerdasan Emosional meraih sukses Steven J Stein dan Howard E Book ; penerjemah, Trinanda Rainy Januar Sar dan Yudhi Murtanto ; penyunting, Sofia Mansoer* (Bandung: Kaifa, 2003).

<sup>28</sup> Muhammad Habiburrohman, "Implementasi Nilai-Nilai Kepedulian Sosial Pada Peserta Didik Melalui Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadits," *AL-MISBAH (Jurnal Islamic Studies)* 8, no. 2 (2020): 68.



Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.<sup>29</sup>

#### Upaya Mengembangkan Kemampuan Memotivasi Diri Siswa

Memotivasi bukan sekadar mendorong atau memerintahkan seseorang untuk melakukan sesuatu, melainkan sebuah seni yang melibatkan berbagai kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain.<sup>30</sup> Untuk memudahkan siswa mencapai menuju sasaran yang diinginkan, ada beberapa usaha guru yang dapat dilakukan untuk mengembangkan motivasi siswa adalah menjelaskan manfaat dan tujuan dari pelajaran yang diberikan, memilih materi atau bahan pelajaran yang betul-betul dibutuhkan oleh siswa, memilih cara penyajian yang bervariasi sesuai dengan kemampuan siswa dan banyak memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba dan berpartisipasi, memberikan sasaran dan kegiatan-kegiatan antara, berikan kesempatan kepada siswa untuk sukses, berikanlah kemudahan dan bantuan dalam belajar, berikanlah pujian, ganjaran, atau hadiah, dan penghargaan terhadap pribadi anak.<sup>31</sup>

Motivasi merupakan dorongan individu untuk berbuat sesuatu yang lebih baik. Motivasi selalu mendasari dan mempengaruhi setiap usaha serta kegiatan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.<sup>32</sup> Motivasi dihasilkan dari adanya sikap optimis. Optimisme adalah suatu sikap yang menahan seseorang untuk tidak terjerumus dalam sikap masa bodoh atau tidak acuh, keputusasaan, dan depresi pada saat mengalami kekecewaan dan kesulitan hidup.<sup>33</sup> Tujuan hidup dapat tercapai dengan salah satunya memiliki motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki

---

<sup>29</sup> Sri Wahyuni Adiningtyas, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah," *Jurnal Kopasta* 2, no. 2 (2015).

<sup>30</sup> Ridwan Abdullah Sani, *Inovasi Pembelajaran* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013).

<sup>31</sup> Nana S Sukadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004).

<sup>32</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Almaydza Pratama Abnisa, "Motivasi Belajar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 4, no. 2 (2022): 210–219.

<sup>33</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Deni Suryanto, "Pengaruh Motivasi Belajar Dan Profesionalisme Guru Terhadap Prestasi Siswa," *Profesi: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keguruan* 6, no. 2 (2017): 47–58.

ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan, mengendalikan dorongan hati, dan mempunyai perasaan motivasi yang positif. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam memotivasi diri sendiri diantaranya menggunakan hasrat kita yang paling dalam. Cara ini dilakukan untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan bertahan menghadapi segala kegagalan dan frustrasi.<sup>34</sup>

#### Faktor Pendukung Dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi.<sup>35</sup> Pembelajaran emosi dimulai saat bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Keluarga adalah subjek pertama kali yang diamati anak, bagaimana cara berinteraksi dengan anak dan menyalurkan emosi kepada anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan kepada anak saat masih bayi dengan cara memberikan contoh-contoh ekspresi, karena anak sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun.<sup>36</sup> Kehidupan emosi yang dipupuk sejak dini oleh keluarga sangat berdampak bagi anak di kemudian hari, sebagai contoh: anak dapat mengenali, mengelola dan memanfaatkan perasaan-perasaan, berempati, tanggung jawab, dan lain sebagainya. Kemampuan tersebut dapat membantu anak lebih mudah menangani dan menghadapi permasalahan. Sehingga anak tidak memiliki banyak masalah tingkah laku yang negative.<sup>37</sup>

#### Lingkungan Sosial

Penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang. Tanda kemampuan mengelola emosi muncul kira-kira pada periode anak-anak dalam aktivitas bermain peran. Bermain peran memunculkan rasa empati, contohnya: anak dapat

---

<sup>34</sup> Adiningtyas, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah."

<sup>35</sup> Ahmad Zain Sarnoto, "Keluarga Dan Peranannya Dalam Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini," *Profesi: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keguruan* 5, no. 1 (2016): 48–58.

<sup>36</sup> Ahmad Zain Sarnoto, *Psikologi perkembangan anak usia dini perspektif Al-Qur'an* (Bekasi: Faza Amanah, 2021).

<sup>37</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional*.

menghibur temannya yang menangis. Permainan peran dapat membuat anak memerankan dirinya sebagai individu lain dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Jadi, menangani emosi orang lain termasuk seni yang mantap untuk menjalin hubungan sehingga membutuhkan keterampilan emosi. Dengan landasan ini keterampilan berhubungan dengan orang lain menjadi lebih matang.<sup>38</sup>

Michael E. Rock menyusun sebuah formula yang menjelaskan cara pengembangan kecerdasan emosional, yaitu sebagai berikut:

**Gambar 1.**  
**Pengembangan Kecerdasan Emosional**

EQ Tinggi	=	Berpikir jernih	+	Emosi sehat	+	Tindakan pantas
-----------	---	--------------------	---	----------------	---	--------------------

Dari formula tersebut dijelaskan bahwa mengembangkan kemampuan kecerdasan emosional dimulai dengan melatih tiga hal, kejernihan atau obyektivitas dalam berpikir, menjaga kesehatan emosi, dan belajar memilih tindakan yang pantas untuk setiap situasi. Selain tiga hal tersebut yang telah dijelaskan sebelumnya, ada beberapa cara lain untuk mengembangkan kecerdasan emosional, diantaranya: mulailah dengan berpikir positif, terhadap diri sendiri dan orang lain. Mulailah belajar untuk mengekspresikan perasaan. Mulailah dengan memikirkan dampak dari kata-kata yang kita ucapkan terhadap perasaan orang lain. Mulailah untuk belajar mengelola emosi negative.<sup>39</sup>

Khusus untuk anak usia sekolah dasar, sebagai individu yang belia tentu siswa memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan dan merespons emosi dengan baik.<sup>40</sup> Cara merespons dan mengembangkan emosi dengan baik dapat dilakukan oleh lingkungan sosial yang paling dekat dengan anak. Dalam hal ini adalah orang tua untuk di rumah dan

---

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (penerjemah, Eva Yulia Nukman; penyunting, Andityas Prabantoro dan Ahmad Baiquni) (Bandung : Mizan, 2005).

<sup>40</sup> Ika Maryani dan Sri Tutur Martaningsih, "Motivasi Guru Sekolah Dasar Pada Pelatihan Pengembangan Alat Evaluasi Berorientasi HOTS Dalam Pembelajaran Jarak auh Di Masa Pandemi Covid 19," *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, no. November (2020): 789-798.

guru jika berada di lingkungan sekolah. Jika keduanya dapat dimaksimalkan peranannya dalam pengembangan kemampuan mengelola emosi anak, maka anak tentu akan memiliki kecerdasan emosi yang optimal pula.<sup>41</sup> Oleh sebab itu, berikut ini akan dipaparkan cara pengembangan kecerdasan emosi yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru. Yang harus dilakukan oleh orang tua yaitu dengan memberikan pola pengasuhan yang tepat, memberi perhatian pada tahap perkembangan, melatih anak untuk mengenali dan mengelola emosinya. Sedangkan guru, dengan memberikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai upaya pengembangan kecerdasan emosional siswa, memberikan kegiatan yang diorganisasikan dan bersifat holistik.<sup>42</sup>

Individu dalam hal ini siswa agar dapat melaksanakan tugas, peranan dan tanggung jawabnya dengan baik dilingkungan tempat ia berada seperti halnya dilingkungan sekolah, dituntut untuk dapat bertindak dan berperilaku menurut aturan, norma, hukum dan nilai-nilai yang berlaku sebagai cara untuk memperoleh penyesuaian bagi persoalan-persoalan hidup serta terciptanya penyesuaian diri dan sosial yang sehat.<sup>43</sup> Kecerdasan emosional memiliki peranan yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku manusia termasuk pola perilaku siswa dalam penyesuaian sosial dilingkungan sekolah. Thorndike mengungkapkan peranan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial individu bahwasannya salah satu aspek dari kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial yaitu kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan dengan orang lain.<sup>44</sup> Lebih lanjut Goleman menyatakan bahwa keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan banyak ditentukan oleh kualitas

---

<sup>41</sup> Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan," *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018): 183–197.

<sup>42</sup> S. Jacob et al., *Ethics and Law for School Psychologists* (Hoboken, USA: John Wiley and Sons, Inc, 2022).

<sup>43</sup> Adiningtyas, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah."

<sup>44</sup> Thomas M. Kelley, Brooke Wheeldon-Reece, dan Eric G. Lambert, "The Efficacy of Psycho-Spiritual Mental Health Education for Improving the Well-Being and Perceptions of School Climate for Students At-Risk for School Failure," *Spiritual Psychology and Counseling* 6, no. 2 (2021): 73–93.

kecerdasannya. Sebagian dari kecerdasan yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan adalah kecerdasan yang berkaitan dengan aspek emosional. Seseorang yang cerdas dalam mengelola emosinya akan meningkatkan kualitas kepribadiannya.<sup>45</sup>

#### **D. Penutup**

*Pertama*, langkah-langkah pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I adalah dengan cara menasihati, pemberian contoh yang baik, kemudian pembinaan karakter dan menanamkan rasa solidaritas yang tinggi untuk membangun rasa simpati dan empati terhadap orang lain. *Kedua*, upaya pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I yaitu melalui peningkatan memotivasi diri, membina hubungan dan kerjasama, melatih empati, mengontrol dan mengekspresikan emosi (rasa percaya diri). *Ketiga*, faktor yang menjadi hambatan dalam pengembangan *emotional intelligence* dalam meningkatkan sikap sosial siswa kelas I yaitu lingkungan keluarga, artinya anak yang berasal dari keluarga yang agamanya kurang baik relatif agak sulit untuk diarahkan. Kemudian lingkungan masyarakat, ketika anak yang kurang baik bergaul dengan anak yang baik itu secara perlahan akan menjadi baik, siswa menjadi lebih bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukan, dan lebih berhati-hati dalam bertindak.

Pengembangan kecerdasan emosional tidak bisa mengandalkan metode tertentu saja, maka guru disarankan untuk menyesuaikan dengan aspek perkembangan anak guna keberhasilannya. Penelitian lanjutan masih terbuka mengingat urgensinya bagi penyiapan anak untuk hidup dalam masyarakat di masa sekarang dan esok yang mengalami perubahan cepat.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ungkapan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya, atas ijin dan bantuan semua pihak yang telah membantu

---

<sup>45</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Susilo Wibowo, "Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran," *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 11, no. 1 (2021): 55–68.

peneliti dalam penelitian ini, terutama kepada Direktur dan Staff Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan ini. Dan Kepala Sekolah dan guru-guru SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di kampus tersebut.

### Daftar Pustaka

- Adiningtyas, Sri Wahyuni. "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah." *Jurnal Kopasta* 2, no. 2 (2015).
- Azzet, Akhmad Muhaimain. *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Bagi Anak*. Yogyakarta: Katahati, 2010.
- Baharuddin. "Pengaruh Komunikasi Orang Tua Terhadap Perilaku Anak Pada Min I Lamno Desa Pante Keutapang Aceh Jaya." *Jurnal AL-IJTIMAIYYAH: Media Kajian Pengembangan Masyarakat Islam* 5, no. 1 (2019): 105–123.
- Bariyyah, Khairul, dan Leny Latifah. "Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 4, no. 2 (2019): 68.
- Chandra, Giovanni. *Panduan Pendampingan Kecerdasan Emosional*. Mojokerto: Manuscript, 2010.
- Faisal. "Kecerdasan Intelektual Rasulullah SAW Perspektif Hadits." *Jurnal Ulunnuha* 6, no. 2 (2016).
- Faishol, Lutfi. "Kepemimpinan Profetik dalam Pendidikan Islam." *Eduprof: Islamic Education Journal* 2, no. 1 (2020): 39–53.
- Gardner, Howard. *Multiple Intelligences: New Horizons*. New York: Basic Books, 2006.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Habiburrohman, Muhammad. "Implementasi Nilai-Nilai Kepedulian Sosial Pada Peserta Didik Melalui Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadits." *AL-MISBAH (Jurnal Islamic Studies)* 8, no. 2 (2020): 68.
- Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga, 2010.
- Idrus, S.F. Ilmi Al, Idrus P S Damayanti, dan Ermayani. "Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter." *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1 (2020): 137–146.
- Imroatun, Imroatun, Ine Nirmala, Juhri Juhri, dan Birru Muqdamien. "Kajian Literatur Pengasuhan Anak Usia Dini Dalam Islam." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 57–66.
- Jacob, S., D. M. Decker, E. T. Lugg, dan E. L Diamond. *Ethics and Law for School Psychologists*. Hoboken, USA: John Wiley and Sons, Inc, 2022.
- Kelley, Thomas M., Brooke Wheeldon-Reece, dan Eric G. Lambert. "The Efficacy of Psycho-Spiritual Mental Health Education for Improving the Well-Being and Perceptions of School Climate for Students At-

- Risk for School Failure.” *Spiritual Psychology and Counseling* 6, no. 2 (2021): 73–93.
- Maryani, Ika, dan Sri Tuter Martaningsih. “Motivasi Guru Sekolah Dasar Pada Pelatihan Pengembangan Alat Evaluasi Berorientasi HOTS Dalam Pembelajaran Jarak auh Di Masa Pandemi Covid 19.” *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, no. November (2020): 789–798.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, 2021.
- Nugraha, Ali. *Pengembangan Pembelajaran*. Jakarta: Mitra Mandiri, 2014.
- Pabbajah, Mustaqim, Nurhidayat Muhammad Said, Faisal, M. Taufiq Hidayat Pabbajah, Hasse Jubba, dan Juhansar. “Deauthorization of the religious leader role in countering covid- 19: Perceptions and responses of muslim societies on the ulama’s policies in indonesia.” *International Journal of Criminology and Sociology* 9 (2020): 262–273.
- Patoran, D.S. “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Aktualisasi Diri pada Karyawan, Samarinda: PT. Duta Media Kaltim Press (Samarinda Pos).” *Jurnal Ilmu Manajemen* 3, no. 1 (2013).
- Pekerti, Widia. *Metode Pengembangan Seni*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.
- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Pujianti, Restu, Sumardi Sumardi, dan Sima Mulyadi. “Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal.” *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 2 (Agustus 16, 2021): 117–126.
- Sani, Ridwan Abdullah. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013.
- Sarnoto, Ahmad Zain. “Keluarga Dan Peranannya Dalam Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini.” *Profesi: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keguruan* 5, no. 1 (2016): 48–58.
- . “Komunikasi Efektif pada Anak Usia Dini dalam Keluarga Menurut Al-Qur’ an.” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 3 (2022): 2359–2369.
- . *Psikologi perkembangan anak usia dini perspektif Al-Qur’an*. Bekasi: Faza Amanah, 2021.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Dini Andini. “Sikap sosial dalam kurikulum 2013.” *Madani Institute | Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, sosial dan Budaya* 6, no. 1 (2017): 59–70.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Abdul Hadi. “Islamic education with liberation paradigm” 6, no. May (2022): 2914–2923.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Almaydza Pratama Abnisa. “Motivasi Belajar Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 4, no. 2 (2022): 210–219.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Sri Tuti Rahmawati. “Isyarat Kecerdasan Verbal Dalam Al-Qur’an.” *Statement* 11, no. 1 (2021): 1–13.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Riadi Jannah Siregar. “Edukasi Maternal

- Perspektif Al-Qur'an." *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, Sosial dan Budaya* 8, no. 1 (September 2019): 1–10.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Deni Suryanto. "Pengaruh Motivasi Belajar Dan Profesionalisme Guru Terhadap Prestasi Siswa." *Profesi: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Keguruan* 6, no. 2 (2017): 47–58.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Siti Maria Ulfa. "Kecerdasan Sosial dalam Pembelajaran Kooperatif Perspektif Al-Qur'an." *AoEJ: Academy of Education Journal* 12, no. 2 (2021): 294–302.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Susilo Wibowo. "Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran." *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 11, no. 1 (2021): 55–68.
- Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif* (penerjemah, Eva Yulia Nukman; penyunting, Andityas Prabantoro dan Ahmad Baiquni). Bandung: Mizan, 2005.
- STEIN, Steven J, Howard E Book, Trinanda Rainy Januarsari, Yudhi Murtanto, dan Sofia Mansoor. *Ledakan EQ 15 Prinsip dasar Kecerdasan Emosional meraih sukses Steven J Stein dan Howard E Book; penerjemah, Trinanda Rainy Januar Sar dan Yudhi Murtanto; penyunting, Sofia Mansoer*. Bandung: Kaifa, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sukadinata, Nana S. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung PT Remaja Rosdakary, 2004.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosyda Karya, 2010.
- Uyuni, Yuyun Rohmatul. "Konsep Pola Asuh Orang Tua Dalam Perspektif Islam Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dalam Keluarga." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 1 (2019): 53–64.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Zaenudin, Agus. "Upaya Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Materi Jenis-Jenis Tanggung Jawab Sebagai Warga Masyarakat Melalui Model Pembelajaran Contextual Teaching And Learning." *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 2 (Juli 29, 2022): 91–106.
- Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018): 183–197.