

TEO

**KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL
GOLEMAN DAN SUMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN
CERDAS DAN HUMANIS MENURUT DRIYARKARA**

SKRIPSI



Oleh:

THEOBALDUS DENI

NIM: 186114041

TEO

**KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL
GOLEMAN DAN SUMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN
CERDAS DAN HUMANIS MENURUT DRIYARKARA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Strata Satu Filsafat
Program Filsafat Keilahian

Oleh:

THEOBALDUS DENI

NIM: 186114041

**PROGRAM STUDI FILSAFAT KEILAHIAN
FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA**

2023

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI FILSAFAT KEILAHIAN
FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA 2023**

Oleh:

THEOBALDUS DENI

NIM: 186114041

Telah disetujui oleh:

Susunan Panitia Penguji

Pembimbing I



Dr. Fl. Hasto Rosariyanto, SJ

27 FEB 2023

Tanggal,

Pembimbing II



Dr. C. B. Mulyatno, Pr

27 FEB 2023

Tanggal,.. ..

SKRIPSI

**KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL
GOLEMAN DAN SUMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN
CERDAS DAN HUMANIS MENURUT DRIYARKARA**

Disusun oleh:

THEOBALDUS DENI

NIM: 186114041

Telah dipertahankan di depan panitia penguji
pada tanggal,..... **01 FEB 2023**

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Panitia Penguji

	Nama Lengkap	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Dionius Bismoko Mahamboro, Pr	
Sekretaris	: Antonius Galih Arga Wiwin A, Pr.	
Anggota	: Dr. Fl. Hasto Rosariyanto, SJ	
	Dr. C. B. Mulyatno, Pr	

Yogyakarta,..... **27 FEB 2023**

Fakultas Teologi

Universitas Sanata Dharma
Dekan,

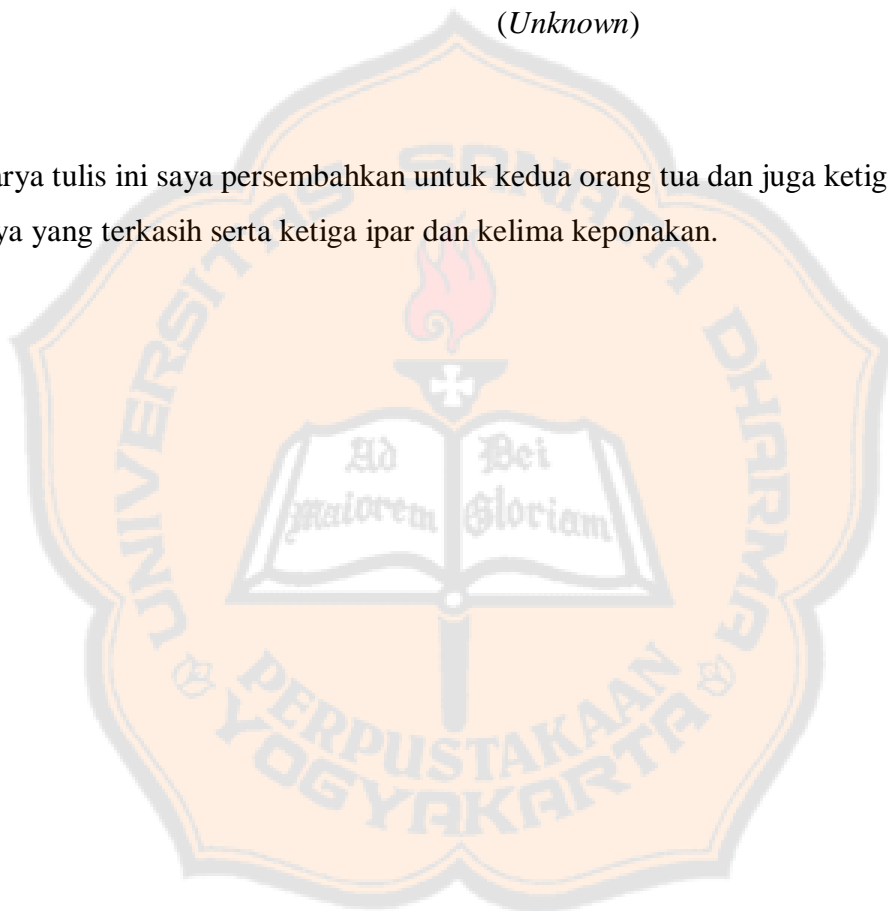
Dr. C. B. Mulyatno, Pr

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Menjadi orang dewasa yang stabil secara emosional adalah suatu keterampilan terbesar”

(Unknown)

Karya tulis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan juga ketiga saudara/i saya yang terkasih serta ketiga ipar dan kelima keponakan.



PERNYATAAN MENGENAI KEASLIAN KARYA TULIS

Dengan ini, penulis menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul:

**KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL GOLEMAN DAN
SUMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN CERDAS DAN HUMANIS
MENURUT DRIYARKARA**

Adalah hasil tulisan penulis sendiri dan tidak memuat karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Yogyakarta, 27 Februari 2023

Penulis,



Theobaldus Deni

NIM: 186114041

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma :

Nama : THEOBALDUS DENI

Nomor Induk Mahasiswa : 186114041

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul:

**KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL GOLEMAN DAN
SUMBANGAN DALAM PEMBELAJARAN CERDAS DAN HUMANIS
MENURUT DRIYARKARA**, beserta perangkat yang diperlukan (bila ada).

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, me-ngalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada di dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal, 27 Februari 2023

Yang menyatakan,



(THEOBALDUS DENI)



ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang perlu menemukan jawaban atas masalah-masalah emosi. Masalah emosi mencakup kehilangan motivasi diri, kendali diri, empati, dan regulasi diri serta masalah lain seperti yang sering terjadi pada kehidupan masyarakat dewasa ini. Tawaran atas masalah itu ialah dengan kecerdasan emosional seperti menata, membentuk, dan membina hubungan.

Topik ini diulas dengan metode kualitatif berupa kajian pustaka. Metode kualitatif mampu menggali sumber secara lebih akurat, kritis, kredibel, detail, dan mendalam. Kajian pustaka dibuat dengan menelusuri berbagai literatur ilmiah seperti buku-buku, majalah, surat kabar, jurnal yang tersedia secara online dan dari media cetak dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Selain itu sumber lain seperti Youtube, seminar, dan podcast online juga diambil untuk memperkaya wawasan pengetahuan dalam proses penulisan. Daniel Goleman dengan gagasan kecerdasan emosional yang termuat dalam salah satu karyanya tentang kecerdasan emosional dan Driyarkara dengan kajian Pendidikan Menurut Driyarkaya menjadi dua tokoh yang berpengaruh dalam penulisan ini.

Gagasan tentang emosi secara ilmiah mulai berkembang ketika adanya penelitian mengenai evolusi manusia. Melalui penelitian evolusi diperlihatkan bahwa otak manusia memiliki aspek penting seperti pikiran, dan emosi. Terdapat pula berbagai struktur saraf yang berhubungan dengan emosi, yaitu amigdala bagian otak yang menyimpan dan mengelola ingatan emosional. Tahun 1996 seorang intelektual, peneliti, dan psikolog bidang emosi Daniel Goleman melihat bahwa emosi manusia dapat menjadi modal bagi kecerdasan yang disebut dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dasar manusia yang dapat membentuk pola hidup yang efektif, produktif, dan berkualitas.

Ada beberapa inti pemikiran mengenai kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengontrolan diri, motivasi, kesadaran sosial, dan empati. Aspek-aspek demikian merupakan hal pokok bagi terbentuknya kecerdasan emosional manusia. Kecerdasan emosional dilatih secara praksis yang berlangsung terus menerus. Pembentukannya dapat dimulai dari diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan sekolah. Lembaga pendidikan merupakan ekosistem yang cocok karena adanya proses pertukaran pengetahuan yang efektif. Praksis kecerdasan emosional dapat diimplementasikan dalam Pendidikan Driyarkara. Pendidikan Driyarkara melalui Universitas Sanata Dharma dengan prinsip Cerdas dan Humanis dapat mendorong kemajuan dan kematangan karakter emosional peserta didik.

ABSTRACT

In everyday life everyone needs to find answers to emotional problems. Emotional problems include loss of self-motivation, self-control, empathy, and self-regulation as well as other problems that often occur in today's society. The offer to this problem is with emotional intelligence such as managing, forming, and fostering relationships.

This topic is reviewed with a qualitative method in the form of literature review. Qualitative methods are able to explore sources in a more accurate, critical, credible, detailed and in-depth manner. A literature review is made by exploring various scientific literature such as books, magazines, newspapers, journals which are available online and from print media in English and Indonesian. Besides that, other sources such as Youtube, seminars, and online podcasts are also taken to enrich the knowledge in the writing process. Daniel Goleman with the idea of emotional intelligence contained in one of his works on emotional intelligence and Driyarkara with the study of Education According to Driyarkaya are two influential figures in this writing.

The idea of emotion scientifically began to develop with research into human evolution. Through evolutionary research it is shown that the human brain has important aspects such as thoughts and emotions. There are also various nerve structures related to emotion, namely the amygdala, the part of the brain that stores and manages emotional memories. In 1996 an intellectual, researcher, and psychologist in the field of emotion Daniel Goleman saw that human emotions can be a capital for intelligence which is called emotional intelligence. Emotional intelligence is a basic human ability that can form an effective, productive and quality lifestyle.

There are several core ideas about emotional intelligence, namely self-awareness, self-control, motivation, social awareness, and empathy. Such aspects are essential for the formation of human emotional intelligence. Emotional intelligence is trained in a continuous practice. Its formation can be started from oneself, family, community, and school. Educational institutions are suitable ecosystems because of an effective knowledge exchange process. The praxis of emotional intelligence can be implemented in Driyarkara Education. Driyarkara Education through Sanata Dharma University with Smart and Humanist principles can encourage progress and maturity of students' emotional character.

KATA PENGANTAR

Bagaimana cara untuk mencapai hidup yang stabil secara emosional? Pertanyaan demikian kerap menjadi pertanyaan setiap orang saat ini. Sejalan dengan pertanyaan tersebut, muncul pula istilah lain seperti *moody*, depresi, stres, dan istilah lainnya yang berhubungan dengan emosi. Apa sebenarnya yang sedang terjadi pada emosi manusia? Pertanyaan itu sebetulnya menjurus pada satu point penting bahwa kebanyakan orang sedang mengalami masalah krisis secara emosional.

Untuk dapat keluar dari situasi itu, orang-orang kemudian mencari alternatif terbaik untuk mencapai kestabilan secara emosional. Tampaknya hal itu tidak mudah dan belum selesai sebab banyak ditemukan hari ini bahwa masalah emosional masih saja terjadi di mana-mana baik di sekolah, lingkungan masyarakat, tempat kerja, bahkan institusi pemerintah. Bahkan orang pintar belum tentu menjamin kematangan secara emosional.

Pada tahun 1996 seorang intelektual, peneliti dan psikolog emosi, yaitu Daniel Goleman membuat suatu karya populer mengenai kecerdasan emosional. Kalau ditinjau dari isi pemikirannya, tampaknya Daniel Goleman sudah menemukan alternatif dan jawaban terhadap masalah emosional masyarakat yang sejatinya telah terjadi pada saat itu. Point-point utama Daniel Goleman masih relevan untuk mendorong penanggulangan emosi manusia hari ini.

Ada lima hal utama yang dibicarakan Goleman mengenai emosi dan kecerdasan emosional manusia terutama yang tertuang dalam karyanya yang berjudul *Emosional Intelligence: Why it can better more than IQ*. Dalam karyanya itu Goleman menerangkan kecerdasan emosional dapat bertujuan untuk membangun kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, kesadaran sosial, dan empati. Kelima aspek itu menjadi landasan utama terbentuknya kecerdasan emosional yang dapat menanggulangi krisis emosional masyarakat.

Dalam pemberdayaan kematangan emosi manusia khususnya untuk anak muda. Penerapan gagasan kecerdasan emosional dapat dituangkan dalam dunia pendidikan. Manfaatnya dapat dirasakan oleh dunia pendidikan secara menyeluruh baik pendidik maupun peserta didik. Salah satu dunia pendidikan yang menjadi tujuan dari penerapan ini ialah pendidikan di Universitas Sanata Dharma khususnya dalam pembelajaran di Fakultas Teologi. Hal itu juga sejalan dengan visi cerdas dan humanis sebagai basis bagi pembentukan karakter mahasiswa USD. Oleh karena itu, dukungan gagasan Goleman dapat meningkatkan kematangan dan pencapaian pendidikan karakter peserta didik.

Karya tulis ini secara khusus melihat aspek emosional manusia dan proses penyelesaiannya juga merupakan hasil kerja sama dari beberapa pihak yang dengan caranya masing-masing memberikan dukungan baik melalui ide-ide, motivasi, usulan-usulan, maupun dalam bentuk material. Oleh karena itu, pertama-tama disampaikan ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat yang diberikan sepanjang penyelesaian penulisa karya skripsi ini. Penulis juga menyebutkan beberapa pihak yang telah berkontribusi secara khusus kepada:

1. Rm. Dr. Fl. Hasto Rosariyanto, SJ sebagai dosen pembimbing utama penulisan skripsi ini yang dengan sabar membaca, mengoreksi, dan memberikan ide-ide sistematis sehingga penulis bisa menyelesaikan tulisan ini.
2. Rm. CB. Mulyatno, Pr dan seluruh jajaran di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma yang telah berkenan menerima dan membimbing penulis selama belajar di Fakultas Teologi Teologi.
3. Rm. Dr. V. Indra Tanureja, Pr sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dalam proses belajar di Fakultas Teologi.
4. Kedua orang tua, Bapak Marselus Meo dan Mama Yohana Baus dan ketiga saudara/saudari terkasih, Kristiani Nut (Ani), Gordianus Edon (Gordi), Antonius Dembo (Yanto). Sekaligus kaka ipar dan keponakan tercinta, Kakak Heribertus Pantu, Nasri, dan Elen, keponakan Konstantinus Retno Pantu, Patrisia Valia Pantu, Asensio Agir Pantu, Proporius Brayen Dembo, dan Arjuno Edon. Doa dan dukungan kalian adalah yang paling istimewa dalam hidup ini.
5. Keenam sahabat seperjuangan, Oand Ariponda, Erson Bani, Inasio Asis, Fr. Falenrius Nderi, CMF, Fr. Fritz Sandru, CMF, Fr. Acen Putra, CMF, yang telah membantu penulis selama proses penulisan skripsi ini.
6. Teruntuk Fr. Petrus Karwayu, CMF, Fr. Yono Paing, CMF, Sdr Jacob Pangga, Sdr. Oand, dan Sdr. Chen terima kasih untuk segala bentuk bantuan kalian dalam kelancaran pengeditan skripsi ini.

7. Pemilik Kost, terima kasih telah memberikan tempat ternyaman selama berada di Yogyakarta dan tidak lupa juga teman-teman yang pernah seatap bersama.

Akhir kata, tentunya selalu disadari bahwa tulisan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala masukan berupa kritikan dan saran untuk membuat karya ini menjadi lebih baik akan diterima secara terbuka.



Penulis

DAFTAR ISI

TEO.....	i
TEO.....	ii
SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined. iii
SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN MENGENAI KEASLIAN KARYA TULIS ...	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	5
1.4 Metode Penulisan.....	5
1.5 Sistematisasi Penulisan.....	6
BAB II PENGENALAN EMOSI DALAM DISKURSUS ILMIAH.....	7
2.1 Pengenalan Emosi Manusia Zaman Klasik	8
2.1.1 Pengenalan emosi dalam pemikiran idealisme Plato	9
2.1.2 Pengenalan emosi dalam etika <i>Eudaimonia</i> Aristoteles.....	11
2.1.3 Emosi dalam Pemikiran Stoisisme.....	12

2.2	Pengenalan emosi manusia zaman modern	14
2.2.1	Masa modern: sebuah gambaran umum	15
2.2.2	Kemajuan intelektual menjadi suatu kemunduran empati.....	19
2.3	Pendidikan Berbasis Emosi	21
2.3.1	Pergolakan emosi pelajar saat ini	21
2.3.2	Pendidikan emosi	27
2.4	Rangkuman	30
BAB III KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL GOLEMAN....		33
3.1	Riwayat Hidup Daniel Goleman	34
3.1.1	Profil singkat Daniel Goleman	34
3.1.2	Pengalaman akademis.....	35
3.1.3	Karya-karya.....	39
3.2	Pengenalan tentang Kecerdasan.....	41
3.2.1	Gambaran umum kecerdasan manusia	42
3.2.2	Masalah kecerdasan: perasaan mengalahkan rasionalitas	46
3.2.3	Kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional.....	47
3.3	Otak Emosi	50
3.3.1	Struktur dan cara kerja otak emosi	51
3.3.2	Ciri utama pikiran emosional	54
3.4	Kecerdasan Emosional Menurut Daniel Goleman.....	59
3.4.1	Kunci kecerdasan emosional dan kemampuan menuju kecerdasan emosional.....	60
3.4.1.1	Kesadaran diri	61
3.4.1.2	Pengaturan diri	63
3.4.1.3	Motivasi diri.....	64

3.4.1.4 Empati.....	66
3.4.1.5 Sosial-skill atau kemampuan sosial	68
3.4.2 Indikator kecerdasan emosional	70
3.4.3 Cara mengembangkan kecerdasan emosional.....	71
3.5 Rangkuman.....	73
BAB IV IMPLEMENTASI PRAKSIS GAGASAN KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL GOLEMAN DALAM PENDIDIKAN CERDAS DAN HUMANIS MENURUT DRIYARKARA	
4.1 Pendidikan Menurut Driyarkara	77
4.1.1 Konteks lahirnya pemikiran Driyarkara	77
4.1.2 Pemikiran Driyarkara tentang pendidikan.....	79
4.2 Penerapan Kecerdasan Emosional di Kampus Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma.....	82
4.2.1 Kesadaran diri	84
4.2.2 Pengaturan diri dan pengungkapan diri.....	86
4.2.3 Motivasi diri.....	89
4.2.4 Kesadaran sosial.....	91
4.2.5 Kemampuan sosial	93
4.3 Rangkuman	95
BAB V PENUTUP	98
5.1 Kesimpulan.....	98
5.2 Catatan Kritis: Arthur Scophenhaueur	101
5.3 Usulan Pastoral: Von Balthasar, Kristologi – Teologi.....	105
5.4 Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	110

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aristoteles pernah mengatakan, “Siapapun bisa marah, itu mudah. Tetapi, untuk marah kepada orang yang tepat, dengan kadar yang tepat, pada saat yang tepat, untuk tujuan yang jelas, dan dengan cara yang benar, itu tidak mudah.” Kemudian, Benjamin Franklin, “Apapun yang dimulai dengan kemarahan, akan berakhir dalam rasa malu.” Marah itu menandakan emosi yang tidak terkontrol yang akan berakhir pada rasa malu dan bersalah.

Hal-hal yang berhubungan dengan perasaan marah, takut, cemas; cinta dan empati merupakan bentuk emosi manusia. Manusia tidak bisa terlepas dari emosinya. Emosi, itulah kenyataan paling purba hidup manusia. Plato menyebut emosi sebagai *thumos*, yaitu jiwa yang berhubungan dengan rasa bangga; kehormatan; dan harga diri. Letaknya pada bagian tengah tubuh atau di bawah kepala, *logistikon*.

Dalam Filsafat Klasik, emosi tidak dianggap sebagai bagian dari komponen kecerdasan. Rasa marah, cemas, atau takut adalah “sisi gelap” manusia. Dalam Filsafat Stoa emosi tampak seperti *nafsu*. Emosi dapat menghalangi kebahagiaan.

Pada perkembangan zaman modern emosi tampak dalam ekspresi seni. Perasaan terbatas pada cinta, keberanian, kekaguman ataupun keuletan. Sementara

rasa takut, cemas, dan marah tampak seperti nafsu yang membunuh manusia. Tidak ada yang dapat menghentikan rasa marah sebab marah itu seperti sihir, *iblis*.

Kurangnya perhatian pada sumber, proses, dan cara menanggulangi perasaan- perasaan dalam diri menjadikan emosi bukan bagian dari kecerdasan. Ada juga anggapan lain bahwa emosi lebih seperti mitos daripada pengetahuan atau *EI appears to be more myth than science....*¹ Oleh karena itu, para pemikir berupaya menjelaskan emosi secara ilmiah. Artinya, emosi dapat dipelajari secara lebih serius dan kritis.

Paham kecerdasan berkembang lebih cepat selama seratus tahun terakhir. Hal itu didorong oleh penelitian ilmiah evolusi manusia Charles Darwin (1809-1882). Manusia berevolusi secara terus menerus dari yang paling sederhana menjadi lebih menghampiri sempurna. Demikian pula organ seperti otak. Penelitian neuropsikologi pada otak menghasilkan berbagai temuan bahwa ada semacam *lokus* dan saraf yang berpengaruh bagi dinamika emosi. Dengan demikian, “sisi gelap” emosi pun terbuka dan dapat dipahami secara baru, modal kecerdasan.

Kecerdasan emosional adalah dasar bagi kesuksesan hidup. Kecerdasan emosional berarti kemampuan menyadari, mengolah, mendorong, dan membangkitkan emosi di dalam diri hingga terbentuknya kehidupan yang lebih efektif dan berkualitas. Dengan menyadari emosi seseorang dapat memahami diri

¹ Matthews, Zeidner, dan Roberts, *Emotional intelligence: Science and myth* (Cambridge, Ma: MIT Press, 2002), 547.

dengan baik. Semua perasaan negatif tidak lagi dipandang sebagai hambatan utama, tetapi dapat diolah dan diubah menjadi perasaan yang positif.

Intelektual tidak menjadi modal satu-satunya bagi kecerdasan. Orang pintar bisa menjadi kacau, memiliki hubungan yang buruk, dan gagal. Sebaliknya, orang dengan IQ rata-rata namun cerdas secara emosional bisa lebih sukses dan harmonis dalam hubungan. Kecerdasan emosional juga dapat membantu kerja rasio.

Ketika emosi tidak dipelajari dalam dunia pendidikan maka penanggulangan atas persoalan emosional seperti kekacauan, kekecewaan, dan kemarahan tidak dapat diminimalisasi. Misalnya, kasus “..., Demo Mahasiswa Papua di Bali Berujung Bentrok dengan Ormas PGN, Rabu (1/12/2021).”² Kemudian, Kasus Kekerasan Seksual, Selasa (30/11/2021),³ kasus pembunuhan suami – istri dan lain-lain. Hal tersebut menunjukkan gagalnya membina emosi yang mana berdampak buruk bagi setiap orang baik orang muda, maupun orang dewasa; kaum terdidik maupun tidak terdidik. Intelektualitas atau pengetahuan tidak bisa menjadi jalan satu-satunya membentuk manusia.

Untuk menghasilkan manusia yang bijaksana, selain cerdas intelektual harus juga cerdas secara emosional. Peranan kecerdasan emosional sebagai penentu bagi terbentuknya karakter dan penguatan pemberdayaan manusia merupakan hal

² Ach.Fawaidi, “Terjadi Aksi Lempar Batu, Demo Mahasiswa Papua di Bali Berujung Bentrok denan Ormas PGN,” Kompas.com, diunduh pada 2 November 2021, pkl. 22.36.

³ Kendar Umi Kulsum. “Puncak Gunung Es Kekerasan Seksual Di Kampus,” Harian Kompas, Selasa 30/11/2021.

yang substansial dan penting dibicarakan termasuk dalam dunia pendidikan. Alasannya, dunia pendidikan adalah modal dasar bagi pembinaan karakter manusia sebelum terjun ke dunia sosial. Juga menjadi jalan keluar bagi krisis orang-orang di zaman sekarang di mana setiap orang diperkaya oleh banyak informasi dan intelek, namun tidak matang secara emosional.

Dalam keseluruhan skripsi, fokus penelitian akan mengarah secara mendalam membahas pentingnya kecerdasan emosional. Salah satu ahli psikologi yang membicarakan kecerdasan emosional ialah Daniel Goleman (1996). Oleh karena itu, penulisan skripsi ini akan memuat gagasan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman dengan judul: Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman dan sumbangan dalam pembelajaran cerdas dan humanis menurut Driyarkara.

1.2 Rumusan Masalah

Sekarang ini semua orang bisa mengakses apa saja dengan mudah. Pengetahuan dan informasi tersedia banyak dalam ruang teknologi. Semua pengetahuan sebenarnya bisa mendorong suatu kemajuan pola berpikir manusia. Tetapi, kenyataannya berbeda bahwasannya masih banyak orang yang mengalami krisis secara personal. Oleh karena itu, penting dipertanyakan, Mengapa orang-orang zaman sekarang yang diperkaya oleh berbagai pengetahuan, informasi, dan teknologi mengalami krisis secara emosional? Dapatkah emosi menjadi modal membentuk manusia menjadi lebih baik. Jika demikian, Apa itu kecerdasan

emosional? Lalu, Bagaimana sumbangan kecerdasan emosional untuk kehidupan manusia saat ini?

1.3 Tujuan Penulisan

Sebagai bagian dari usaha mencari pengetahuan terhadap masalah krisis emosi manusia maka penelitian di bidang emosi harus dilakukan dengan tujuan untuk memperdalam khazanah mengenai manusia, emosi dan persoalan emosi di masa sekarang. Untuk pertanggungjawaban yang komprehensif maka perlu kajian ilmiah yang serius dan refleksi filosofis-ilmiah mengenai aspek emosi. Penelitian serius pada masalah emosi harus melibatkan gagasan ahli sebagaimana dalam skripsi ini akan diulas dengan gagasan Kecerdasan Emosional menurut Daniel Goleman (1996). Tujuannya untuk bisa melihat bentuk pemikiran dan aspek implementasinya dalam pembelajaran di Prodi Filsafat Keilahian USD sebagai salah satu lembaga pendidikan yang berjuang untuk membentuk kematangan karakter mahasiswa. Pada akhirnya karya ini juga bertujuan untuk memenuhi tuntutan dan syarat menyelesaikan studi dan pendedaran Strata Satu (S1) di Fakultas Teologi Wedabhakti, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

1.4 Metode Penulisan

Penyusunan Karya Tulis ini menggunakan metode kepustakaan (Library Research). Hal itu akan dilakukan dengan mencermati, merefleksikan, dan menuangkan setiap gagasan ilmiah secara mendalam yang berhubungan dengan emosi dan kecerdasan manusia. Bahan-bahan kepustakaan diambil dan diteliti dari buku *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than Iq* menurut Daniel

Goleman, Karya Lengkap Driyarkara, dan sumber-sumber lain seperti buku-buku pendidikan, artikel, jurnal, komentar-komentar tulisan Daniel Goleman dan Driyarkara, *YouTube*, bahan kuliah, berita dari surat kabar dan majalah kredibel yang ditulis dalam Bahasa Inggris, Indonesia, dan Bahasa lainnya (kendati memungkinkan untuk digunakan) dengan tetap menjaga kontinuitas pembahasan yang berhubungan dengan tema penulisan ini.

1.5 Sistematisasi Penulisan

Pembahasan dalam Karya Tulis ini dimulai dengan Bab I. Pendahuluan, memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, metode penulisan, sistematika penulisan. Bab II. Kajian teori, memuat rumusan emosi menurut para ahli, perkembangan kajian tentang emosi dari zaman filsafat klasik, modern, hingga kontemporer, pendidikan emosi. Pembahasannya dimulai dengan diskusi emosi dalam pandangan filsafat yang mencantumkan pemikiran Plato, Aristoteles, dan filsafat Stoa. Kemudian, diskusi emosi masuk dalam filsafat modern yang memuat berbagai pemikiran tokoh dan masalah emosi sosial zaman modern. Lalu, diskusi emosi berlanjut ke zaman post modern yang melibatkan berbagai pemikiran para psikologi dan diakhiri dengan munculnya sistem pendidikan manajemen emosi. Bab III. Pembahasan teoritis, memuat profil Daniel Goleman, pengertian kecerdasan, kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual, dan gagasan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman. Dalam biografinya, Goleman pernah meneliti dua bentuk budaya masyarakat yaitu, barat dan timur. Dengan berbekalkan dua pengalaman itu, Goleman merumuskan suatu pemikiran mengenai kecerdasan emosional. Pemikiran itu dibahas secara terperinci dalam sub-sub tema

bab tiga. Bab IV. Implementasi, memuat filsafat pendidikan menurut Driyarkara, profil singkat Driyarkara. Kemudian, sumbangan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman dalam pengajaran di Fakultas Teologi USD. Bab V. Penutup, memuat kesimpulan, catatan Kritis terhadap gagasan kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman, dan Saran untuk penelitian selanjutnya.



BAB II

PENGENALAN EMOSI DALAM DISKURSUS ILMIAH

Kata emosi berakar dari bahasa Latin, *emovere* (bergerak ke luar) *e* (keluar) dan *movere* (bergerak).⁴ Penambahan *e* pada *movere* untuk menunjukkan keadaan emosional yang bergerak keluar dari diri individu. Menurut KBBI emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif⁵. Menurut Oxford English Dictionary “emosi adalah perasaan yang kuat seperti cinta, ketakutan, atau kemarahan; bagian dari karakter seseorang yang terdiri dari perasaan.”⁶

Untuk memahami tema tentang emosi, pertama-tama perlu diingat bahwa diskursus ilmiah tentang emosi manusia bermacam-macam tiap zamannya. Sejak bangkitnya disiplin berpikir seperti para pemikir Yunani klasik, para pemikir modern, dan kontemporer, semuanya memiliki definisi yang khas dan berbeda dengan tiap zamannya. Perbedaan pandangan itu tidak bersifat membatalkan yang terdahulu tetapi memperbaharui atau memperkaya pengetahuan. Hal demikian terjadi karena refleksi dan kajian tentang emosi selalu berkembang dan bertumbuh mengikuti perubahan sosial dan individu.

⁴ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat* (Jakarta: Gramedia, 1996), 193.

⁵ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/EMOSI>, diakses pada 05/05/2022. Pkl. 9.33 am.

⁶ “*Emotion is a strong feeling such as love; the part of a person’s character that consists of feelings,*” <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/emotion?q=emotion>, diakses pada 05/05/2022. Pkl. 9.45 am.

Pada zaman klasik emosi manusia cenderung masuk dalam kajian dengan tema-tema lain sebelum memiliki suatu pola khusus. Misalnya, Aristoteles memasukkan emosi dalam diskursus etika. Stoa membicarakan emosi berhubungan dengan pencarian kebahagiaan. Demikian pula pada zaman modern emosi masuk dalam diskursus psikologi secara umum. Kemudian pada zaman post-modern, pembicaraan emosi mulai berdiri sendiri. Hal ini dibarengi dengan pengetahuan neurosains di mana emosi berhubungan otak manusia. Penemuan modern dan kontemporer dapat menjelaskan emosi secara lebih gamblang sebagai kecenderungan untuk bertindak yang berhubungan dengan kerja biologis dan psikologi.

2.1 Pengenalan Emosi Manusia Zaman Klasik

Pada zaman Yunani klasik atau bahkan sebelum itu, pengenalan umum mengenai emosi sudah mulai dibicarakan. Plato menerangkan seperangkat emosi manusia yang masih berhubungan dengan pembedaan jiwa seperti *logosticon*, *thumos*, dan *ephitumia*. Aristoteles dalam etika *eudaimonia* membicarakan kebahagiaan sebagai keutamaan tertinggi. Dalam pencarian kebahagiaan, manusia tidak lolos emosinya, seperti sedih, senang, dan marah. Demikian pula pada filsafat stoa yang menempatkan emosi dalam tema pencarian kebahagiaan. Pengetahuan emosi itu sudah masuk dalam diskursus filosofis sebagai serangkaian perasaan-perasaan esensial manusia.

2.1.1 Pengenalan emosi dalam pemikiran idealisme Plato

Mengikuti pemikiran absolut dualismenya, Plato membedakan realita ataupun manusia sebagai Idea dan meteria. Idea adalah jiwa ideal yang sebenarnya atau sesungguhnya sementara materia adalah gambaran atau tiruan dari jiwa Idea. Bentuk Idea memiliki eksistensi permanen dan tak dapat rusak di luar ruang dan waktu⁷. Plato membagi jiwa manusia menjadi tiga bagian. Ketiga bagian itu terdapat di bagian kepala, dada, dan bawah perut. Bagian kepala atau *logosticon* adalah pikiran rasional. Bagian dada atau *thumos* adalah mengenai harga diri kebanggaan, dan kehormatan. Bagian perut ke bawah atau *ephitumia* yaitu berurusan dengan hal-hal duniawi seperti nafsu dan hasrat seksual.

Logistikon adalah otak rasional yang berfungsi untuk mengkritisi, mencari, dan menemukan kebenaran. Otak rasional sangat ditekankan karena melalui pikiran rasional seorang individu dapat memecahkan persoalan-persoalan yang terjadi baik dalam diri maupun lingkungannya. Untuk mencapai kebaikan sebagai keutamaan maka manusia menggunakan metode menalar. *The idea of the Good is the principle of integration in the cosmos as a whole and can therefor be known and intuited only throught a prior knowledge of physics and astronomy.*⁸ Tindakan menalar dapat

⁷ Karya "Idea" ditulis dalam "Republik: Karya Plato yang berjudul Republik dimulai sebagai sebuah penyelidikan tentang hakekat keadilan, namun kemudian meluas hingga menyangkut hakekat manusia, termasuk kehidupan sosial manusia, hingga pada akhirnya karya itu mencapai sebagian besar persoalan-persoalan utama dalam filsafat. Karya ini juga berisi cetak biru yang pertama tentang masyarakat yang ideal. Karena semua alasan itulah, Republik dianggap sebagai mahakarya Plato, yakni dialog yang memberikan tinjauan umum tentang filsafatnya yang sudah matang." Bryan Magee, *Sejarah Filsafat*, diterjemahkan dari, *The History of Philosophy*, oleh Marcus Widodo, Hardono Hadi (Yogyakarta: Kanisius, 2008), 27.

⁸ F.S.C Northrop, "The Mathematical Background and Content of Greek Philosophy," dalam *Philosophical Essay for Alfred North Whitehead*, New York 1936, 1-40, sebagaimana dikutip oleh Hieronymus Simorangkir "Jiwa Manusia Dalam Pandangan Plato" *LOGOS, Jurnal Filsafat-Teologi*, Vol. 3 No. 2, Juni 2004, 1-9.

dilakukan oleh jiwa *logistikon*. Otak rasional menjamin pembebasan manusia dari keterkungkungan tipu daya dunia material.

Thumos adalah jiwa manusia yang bekerja terhadap kebanggaan dan kehormatan. Bagi Plato persoalan tentang kebanggaan yang dicapai oleh individu dalam lingkungan sosial adalah urusan *thumos*. Seseorang merasakan dan mengalami kebanggaan dan rasa hormat karena dipengaruhi oleh *thumos*. Dorongan *thumos* yaitu sesuatu yang berada di bagian dada akan membuat orang berusaha untuk mengujarnya. Namun, *thumos* yang sesungguhnya adalah *thumos* dalam dunia Idea. Kebanggaan yang dialami secara material itu hanya tiruan dari *thumos* Idea.

Ephitumia adalah jiwa yang berurusan dengan nafsu atau hasrat. Jiwa *ephitumia* didorong oleh sensasi-sensasi sensual atau nafsu. Setiap manusia yang menuangkan hasratnya itu didorong oleh jiwa *ephitumia*. Kesenangan-kesenangan yang berciri sementara berupa sensasi-sensasi kesenangan bukanlah urusan jiwa rasional melainkan spontan lahir dari jiwa *ephitumia*. Namun, *ephitumia* yang sesungguhnya itu ada dalam dunia Idea. Jadi, hasrat yang muncul melalui tindakan adalah tiruan dari dorongan *ephitumia* yang asli.

Tindakan yang berasal dari *ephitumia* cenderung tidak dapat terkontrol karena karakteristiknya yang spontan, cepat, dan sensasional. Kecenderungan emosi negatif yang berakar pada *ephitumia* dikendalikan oleh *thumos*. Kita mengenang hal-hal yang berhubungan dengan harga diri dan kehormatan dan dari sana kita bisa mendorong atau mengontrol kecenderungan yang bersifat sensual.

Thumos ternyata tidak cukup untuk menjadi seorang manusia. Rasa bangga dan kehormatan bukanlah hal-hal yang paling substansial. Kita masih memiliki pikiran rasional atau *logistikon* yang memuat pikiran-pikiran yang lebih rasional. Logistikon dapat mengontrol keinginan akan harga diri sebab kebenaran yang lahir dari pikiran rasional lebih utama dari sekadar kebanggaan. Prinsip utama menjadi manusia utuh adalah dengan menggunakan *logistikon*.

Rasionalitas adalah satu-satunya jalan terbaik mencapai kebaikan sebagai keutamaan sejati. Bagi Plato yang tidak menganut empirisme, tubuh adalah mengandung kejahatan ganda, yaitu sebagai medium yang mendistorsikan, seperti kaca buram yang mengaburkan penglihatan kita, dan sebagai sumber nafsu yang membelokkan kita dari upaya mengejar pengetahuan dan visi tentang kebenaran.⁹

2.1.2 Pengenalan emosi dalam etika *Eudaimonia* Aristoteles

Aristoteles mengembangkan pemikiran manusia yang terutarakan dalam pemikirannya tentang etika. Etika *Eudaimonia* Aristoteles berhubungan dengan bagaimana manusia mengembangkan dirinya mewujudkan kebahagiaan. Dalam interpretasi Frans Magnis Suseno *eudaimonia* adalah karya lengkap Aristoteles karena ditulis pada masa tuanya.¹⁰

Kebahagiaan itu puncak pencarian manusia, tapi kebahagiaan itu bukan suatu pencarian yang statis melainkan dinamis. Kebahagiaan ditemukan bukan dalam

⁹ Bertrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat dan Kaitannya dengan Kondisi Sosio-Politik dari Zaman Kuno Hingga Sekarang*, diterjemahkan dari *History Of Western Philosophy and Its Connection With Political and Social Circustances from The Earliest Times to The Present Day*, oleh Sigit Jatmiko, Agung prihantoro dkk. (Yogyakarta: Pustaka belajar, 2004), 186.

¹⁰ Frans Magnis Suseno, *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad Ke-19*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), 28.

keadaan diam dalam arti tanpa perbuatan apa-apa tetapi kebahagiaan ditemukan dalam aktivitas. Tentu saja sisi emosi pada manusia tidak luput dalam menempuh kebahagiaan sebagai keutamaan.

Pengembangan diri menjadi satu bagian dari etika karena etika tentu tidak terlepas dari pembicaraan tentang manusia. Fakta tentang manusia di dalam diskursus etika aristoteles menarik terutama bagaimana Aristoteles mencantumkan peranan emosi untuk dalam pencarian kehidupan manusia yang bahagia.

Sampai di sini, atribut emosi belum sungguh tampak sebagai suatu pembicaraan yang belum serius. Emosi manusia timbul sebagai suatu pelengkap sebab keutamaan ditempuh melalui pengetahuan akal. Aristoteles menekankan empirisme di mana segala pengetahuan (*episteme*) dapat dirasakan melalui pengamatan¹¹ atau observasi indrawi. Titik kunci pengindraan itulah yang menjadi basis emosi. Justru melalui pengindraan emosi manusia memungkinkan dipahami.

2.1.3 Emosi dalam pemikiran Stoisisme

*Stoisisme*¹² memiliki sejarah panjang dan mengalami banyak perubahan doktrin. Mahzab Stoa yang dipelopori oleh Zeno (lahir di Citium, Kawasan Cyprus, 4 SM) memberi penekanan penting pada etika. Dalam kaitannya dengan semua tokoh mahzab Stoisisme, hanya Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius saja yang karya-karyanya selamat dan populer hingga saat ini. Mahzab Stoa cukup menarik

¹¹ Akhyar Yusuf Lubis, *Filsafat Ilmu: Klasik Hingga Kontemporer* (Jakarta: Rajawali Press, 2016), 113.

¹² Bertrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat dan Kaitannya dengan Kondisi Sosio-Politik dari Zaman Kuno Hingga Sekarang*, 344.

sebagai jalan untuk mencari titik kebahagiaan. Pertanyaan utama dari pemikiran stoisisme adalah bagaimana saya menjalankan hidup yang bahagia? Bagaimana menjadi manusia yang bijaksana? Kendati kebijaksanaan itu bukan suatu yang final, namun filsafat yang ditawarkan Stoisisme menjadi semacam pedoman bagi kita yang mencari jalan kebahagiaan.

Sumbangan pengenalan emosi sangat kuat dalam pemikiran umum Stoisisme. Emosi manusia menjadi tidak terpisahkan dari kehidupan individu itu sendiri. Dalam hal ini definisi emosi lebih condong sebagai suatu perlawanan dari pencapaian akan kebahagiaan itu. Padahal, emosi pada umumnya mencakup segala macam ekspresi perasaan manusia. Seneca melihat bahwa kebanyakan kita menderita bukan saja karena emosi tetapi karena pikiran bias dan imajinasi yang menciptakan emosi-emosi tertentu.

Emosi di dalam pikiran kita memiliki asal-usul yang dapat kita pahami maupun tidak. Untuk mengatasi emosi marah, sedih, atau takut kita perlu memetakan antara penyebab yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Mengikuti Stoisime emosi itu dapat dikendalikan melalui pikiran yang rasional. Untuk dapat mengendalikan diri dari emosi yang menulari diri kita, maka kita membiarkan pikiran rasional untuk mengambil peran dalam mengevaluasi sehingga kita tidak berlarut-larut dalam suatu emosi tertentu.

Pemikiran Stoisisme membantu untuk memahami emosi sendiri. Sisi emosi itu tersentuh dengan suatu penerimaan dan peleburan diri di dalam pergolakan kompleksitas hidup sehari-hari. Marcus Aurelius menyarankan agar hidup yang

selaras dengan alam adalah hal yang baik.¹³ Hidup selaras dengan alam (*in accordance with the nature*) dipahami semacam satu-satunya pembeda antara manusia dengan binatang. Manusia menggunakan nalar atau akal atau rasio sementara binatang mengandalkan insting. Penekanan pada akal itu mengandaikan bahwa manusia dapat menggunakan esensinya sebagai makhluk yang berakal. Keselarasan dengan alam berarti manusia yang memiliki *arete* yang hidup menurut tuntunan nalar dan rasionya.¹⁴

2.2 Pengenalan Emosi Manusia Zaman Modern

Pada zaman modern cara berpikir manusia didominasi oleh pendekatan rasional yang berakar pada kultur pemikiran Yunani-Romawi. Modernitas ditandai oleh kebangkitan rasio yang mengarah pada kemajuan berbagai bidang teknologi (Galileo Galilei), sains, industri, demokrasi, dan sekularisasi. Keunggulan pada rasio mengesampingkan perhatian pada diskursus emosi.

Keunggulan rasionalitas akhirnya lumpuh di hadapan tragedi kemanusiaan yang tidak akan terlupakan dalam sejarah, yaitu Perang Dunia I dan II, dan pembantaian atau genosida ras Yahudi oleh rezim Nazi. Perang Dunia dan genosida menjadi bukti yang cukup bagi kekeliruan besar perilaku umat manusia dalam

¹³ Kutipan yang telah diterjemahkan, “Segala sesuatu yang selaras denganmu pun selaras denganku, Wahai Semesta. Segala yang bersesuaian waktu denganmu, tak ada yang terlampau dini atau terlampau lambat bagiku. Apa pun yang dibawa musim-musimmu adalah buah bagiku, Wahai Alam: dari engkaulah segala hal berasal, di dalam dirimu terrangkum segala hal, kepadamulah segala hal bakal kembali. Sang penyair berkata, kota Cecrops tercinta; dan tidakkah engkau akan berkata, kota Zeus tercinta?” Bertrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat dan Kaitannya dengan Kondisi Sosio-Politik dari Zaman Kuno Hingga Sekarang*, 361.

¹⁴ Hendry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk mental Tengguh masa kini* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019), 36.

sejarah. Dari tragedi itu, manusia pun berangsur-angsur mencari alternatif lain untuk membuat hidup ini layak dijalankan.

2.2.1 Masa modern: sebuah gambaran umum

Modernitas bukan sekadar suatu zaman tetapi suatu bentuk kesadaran manusia yang terkait dengan pencarian kebenaran. Sebagai suatu bentuk kesadaran intelektual, ada tiga hal yang menandai masa modern, yaitu subjektivitas, kritik, dan kemajuan. Kesadaran akan manusia sebagai subjek mengikutsertakan definisi manusia sebagai pusat dari realitas.

Pada masa modern segala kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan nampak lebih kuat dari pada zaman sebelumnya. Pola pikir masyarakat juga bergeser dari teosentrisme menjadi antroposentrisme yang diwarnai gerakan intelektualitas, filsafat dan politis.¹⁵ Manusia menjadi makhluk independen yang bisa menjadi apa saja dengan kemampuannya. Zaman modern juga disebut zaman “ekspresi”.¹⁶ Kehidupan yang terantai oleh otoritas teologis akhirnya menemui titik cerah di mana manusia dapat melukis dengan bebas, meneropong matahari, menerbangkan pesawat ke angkasa, dan membangun cerobong industri di mana-mana. Manusia bukan sekadar ciptaan tetapi pencipta, pengada, dan bahkan dapat melipatgandakan ciptaannya.

¹⁵ F. Budi Hardiman, *Pemikiran Modern; Dari Marcivelli Sampai Modern* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 1.

¹⁶ Hendrik Willem van Loon, *Sejarah Umat Manusia*, diterjemahkan dari *The Story of Mankind*, oleh A. Reni Eta Sitepoe, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2014), 233.

Kebudayaan masa modern adalah suatu yang sangat kompleks. Sulit untuk didefinisikan “modern” dengan apik terutama bagaimana memisahkan pergerakan budaya abad pertengahan ke abad modern. Gerakan yang kuat dalam pemikiran modern ialah peralihan gagasan teologis ke antropologis. Gerakan besar seperti humanisme memberi penekanan pada kekuatan individu. Manusia dapat melakukan segala sesuatu oleh dan untuk dirinya sendiri.¹⁷ Kaum humanis percaya pada kekuatan alami manusia. Pembentukan pemikiran humanisme mendorong berbagai kemajuan intelektualitas pada zaman modern.

Gerakan intelektualitas pada masa modern yang dimulai pada masa renaissance¹⁸ merupakan suatu gerakan yang dibangun oleh kalangan elit. Para penggemar seni, arsitektur, dan sastra Eropa adalah golongan yang memiliki hak istimewa karena berbakat dan berintelektual.¹⁹ Para artis renaissance senang dengan kehidupan yang halus dan teratur dari pada kehidupan bar-bar. Situasi demikian berangsur-angsur melahirkan anggapan yang rendah terhadap orang-orang yang tidak berintelektual dan berbakat. Penekanan pada kemampuan rasio dan bakat intelektual yang tinggi menjadi prasyarat menjadi manusia istimewa.

Pergolakan diskursus ilmiah masa modern mulai dari gerakan renaissance, rasionalisme, empirisme, idealisme, materialisme, positivisme, dan vitalisme yang semuanya bermuara pada suatu tujuan yaitu, kebenaran. Namun, kebenaran itu sendiri pun tidak pernah final. Membicarakan kebenaran berarti membicarakan

¹⁷ Konrad Kebung, *Filsafat Ilmu Pengetahuan*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), 123.

¹⁸ F. Budi Hardiman, *Pemikiran Modern; Dari Marcivelli Sampai Modern*, 3.

¹⁹ Chane Briton, *Pembentukan Pemikiran Modern*, diterjemahkan dari *The Shaping of the modern mind*, oleh Samekto dan Pia Alisjahbana, (Jakarta: Mutiara, 1981), 29.

manusia. Diskursus kebenaran bagian integral dari kehidupan manusia. Dengan demikian senjata unggulnya adalah subjektivitas yang mencuat dengan ciri berpikir rasionalitas.²⁰

Penegasan mengenai rasio telah membungkus segala realita lain di luarnya. Diskursus emosi sebagai suatu kajian ilmiah sulit ditemukan. Emosi tidak menjadi jalan utama untuk menjadi manusia. Kuatnya gerakan intelektualitas hampir melupakan sisi lain yang membuat hidup layak untuk dijalani.

Emanuel Kant juga menegaskan sikap “berani berpikir sendiri” sebagai perlawanan terhadap pola pikir dogmatis. Berani berpikir sendiri berarti suatu upaya untuk menggunakan akal atau rasio sebagai kekuatan utama. Konflik-konflik zaman modern menjadi suatu pergolakan intelektualitas penting yang mendorong gerak maju sejarah namun meninggalkan bekas perpecahan.

Awal masa modern dengan gerakan renaissance mendorong gagasan karya seni yang dimulai dari Italia. Daya kritis yang berpusat pada pikiran rasional manusia dimanifestasikan melalui seni. Seni menjadi ungkapan kebebasan dan ekspresi manusia yang unggul. Seni juga melukiskan kuatnya daya imajinasi. Pesan seni adalah untuk mengungkapkan dan mempertegas sisi subjektivitas manusia terutama rasionalitas.

Karl Marx²¹ dengan materialismenya menggagas bahwa pengetahuan adalah bukan sebatas pikiran tetapi mewujudkan pengetahuan praksis untuk

²⁰ Frans Magnis Suseno, *Pijar-Pijar Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 2005), 219.

²¹ Frans Magnis Suseno, *Pemikiran Karl Marx* (Jakarta: Gramedia, 2001), 181-185.

membebaskan individu dari keterbelengguan pengetahuan tradisional. Keyakinan akan kemajuan manusia diletakkan sepenuhnya pada pengetahuan rasio atau akal. Ia menggagas teori marginalis sebagai cabang dari matematika terapan untuk menganalisa kasus dengan pilihan rasional.²² Emosi ditinggalkan dan disisihkan. Emosi itu buta dan tidak membebaskan. Rasio dapat mengolah segala macam persoalan sosial dan individu.

Pemikir aliran rasionalisme, Rene Descartes (1596-1650) yang terkenal pada zaman modern dengan gagasan utama filsafatnya, “*cogito ergo sum*” memperkenalkan disiplin berpikir filosofis sebagai syarat mutlak untuk memahami eksistensi manusia. Menurut Descartes manusia terdiri dari dua substansi, yaitu jiwa dan badan atau materi. Kedua substansi ini pada dasarnya terpisah. Tubuh adalah mesin otomatis atau *I’homme machine otomaton*. Tubuh bergerak, bekerja, dan berjalan secara otomatis tanpa campur tangan jiwa. Dengan adanya jiwa maka tubuh dapat dikontrol. Dengan demikian hal yang menghubungkan tubuh dan jiwa adalah *grandula pinealis*²³, yaitu semacam kelenjar di otak yang membuat pergerakan secara terkontrol.

Bagi Descartes jiwa mendorong segala pikiran dan tingkah laku. Jiwa yang pasif menghasilkan nafsu seperti cinta, kebencian, kekaguman, kegairahan, dan kesedihan.²⁴ Semua bentuk perasaan itu merupakan hasrat yang dapat dikontrol dan diolah oleh jiwa. Hasrat tidak berasal dari jiwa aktif dalam artian bahwa tidak secara

²² John. Elster, *Karl Marx “Marxisme-Analisis Kritis*, (Jakarta: Pustakaraya, 1986), 83.

²³ F. Budi Hardiman, *Pemikiran Modern; Dari Marcivelli Sampai Modern*, 41.

²⁴ *Ibid*, 41.

penuh tersadari dan cenderung membawa individu pada keadaan yang tidak seimbang. Jiwa dapat mengontrol hasrat. Penekanan pada jiwa sebagai patokan dasar menggambarkan keutamaan pikiran rasional. Keadaan emosional hanyalah mentalitas pasif dari jiwa.

2.2.2 Kemajuan intelektual menjadi suatu kemunduran empati

Perayaan besar umat manusia terhadap bangkitnya modernitas ternyata diakhiri suatu tragedi yang akan dikenang sepanjang sejarah. Dua peristiwa besar “PD I (1914-1918) dan PD II (1939-1945)”²⁵ telah menimbulkan kegelisahan besar manusia. Perang menjadi titik akhir dari segala pertarungan besar terhadap bangkitnya rasionalitas. Manusia mengakhiri pertandingan dengan tragedi mematikan. Suatu produk zaman modern yang akhirnya membunuh dirinya sendiri. Kemarahan besar masa perang melahirkan kesedihan yang mencekam.

Dalam sebuah pidato yang dikenal dengan istilah “Pidato Karantina” di Chicago pada 5 Oktober 1937, Presiden Franklin D Roosevelt (1882-1945)²⁶ menyatakan:

Situasi politik di dunia, yang akhir-akhir ini makin memburuk, sudah sedemikian rupa sehingga menimbulkan keprihatinan dan kecemasan besar bagi semua rakyat dan bangsa yang ingin hidup dengan damai dan bersahabat dengan tetangga mereka...tanpa deklarasi perang dan tanpa peringatan atau segala bentuk pembenaran, warga sipil, termasuk wanita dan anak-anak, terbunuh secara kejam dengan bom dari udara. ...Rakyat tak berdosa, bangsa-bangsa tak berdosa dikorbankan dengan kejam demi kerakusan akan kekuasaan dan keunggulan tanpa rasa keadilan dan pertimbangan

²⁵ Richard W Mansback dan Kirsten L Rafferty, *Pengantar Politik Global*, diterjemahkan dari *Introduction to Global Politics*, oleh Amat Asnawi (Bandung: Nusa Media, 2012), 122-139.

²⁶ BBC News, June 30, 2006, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/business/5086526.stm>, seperti dikutip oleh Richard W Mansback dan Kirsten, *Pengantar Politik Global*, 173.

kemanusiaan...Sayangnya, ketiadaan hukum tampaknya sudah menyebar ke seluruh dunia. Dan ingat ini baik-baik: ketika wabah penyakit fisik mulai menular, masyarakat mendukung karantina terhadap pasien demi melindungi kesehatan masyarakat dari penyebaran penyakit tersebut.

Tragedi perang dunia I dan II adalah masalah eksistensial manusia. Perang telah merusak segala keharmonisan yang di bangun oleh tiap-tiap orang. Perang mengakibatkan perpecahan dan perpisahan anak-anak dari orang tua mereka, masyarakat dari negara, dan persatuan bangsa-bangsa dari keharmonisan. Orang-orang tidak bersalah harus memanggug kematian sia-sia karena perang yang tidak pernah diinginkan oleh mereka sendiri.

Kebanggaan pada pengetahuan dan kemajuan teknologi berujung pada keputusasaan terhadap hidup. Hidup lebih terasa mematikan daripada menikmati. Emosi dibajak seluruhnya dengan tragedi perang. Manusia mengalami kegelisahan luar biasa. Tidak ada lagi yang dapat dibanggakan ketika keangkuhan manusia pada rasionalitasnya melahirkan genosida dan kematian yang tidak terelakkan.

Kemajuan intelektual akhirnya menjadi kemunduran, kematian, dan kedangkalan.. Setelah manusia menuruti akal dan membiarkan emosi marah memberontak, semua menjadi gelisah. Ini adalah zaman kegelisahan di mana empati terkerus karena kebangkitan pengetahuan manusia. Pengalaman genosida *holocaust* yang menyebabkan kematian enam juta orang Yahudi oleh rezim Nazi di Jerman dan tawanan perang yang mati dalam penderitaan mengerikan mendorong lahirnya anggapan negatif terhadap emosi.

2.3 Pendidikan Berbasis Emosi

Salah satu terobosan besar dalam dunia pendidikan pada 1960-an ialah pelajaran mengenai Self-science.²⁷ Pelajaran self-science menjadi jembatan berkembangnya pendidikan yang tidak hanya menekankan *Intelligence Quotient* tetapi tetapi juga *Emotional Quotient*. Sekaligus menjadi pengenalan emosi dalam diskursus ilmiah sebagaimana diuraikan pada bagian sebelumnya.

Menurut Roberts, emosi perlu diolah karena menjadi bagian dari *self-disclosure* atau pengungkapan diri dalam aspek tertentu, pengungkapan diri juga berkaitan dengan tanggung jawab moral.²⁸ Point pendidikan emosi ini akan dipetakan demikian, yaitu masalah emosi manusia saat ini, dan pendidikan emosi.

2.3.1 Pergolakan emosi pelajar saat ini

Beberapa bulan lalu, tepatnya April 2022, warga Yogyakarta dan sekitarnya dihebohkan dengan kasus pembakaran seorang mahasiswa oleh temannya. Dirreskrimum Polda DIY Kombes Ade Ary Indradi menjelaskan bahwa ada tiga pelaku dan ketiganya sudah menjadi tersangka. Berikut sepenggal kutipan kronologi kasus yang dijelaskan oleh Kombes Ade,²⁹

Pelaku Japa kemudian mengambil sebuah korek gas di kamar tersebut. Kemudian ia sulutkan ke arah lengan kiri korban. Api langsung berkobar di baju korban. Setelah terbakar mereka kabur meninggalkan TKP rumah dan kamarnya korban, naik

²⁷ Greeg Barden, *The Science of Self Empowerment*, (USA: Hay House, 2017), 181-182.

²⁸ Tom Roberts, "Emotional Regulation and Responibilit", *Ethical Theory and Moral Practice*, June 2015, Vol. 18, No. 3 (June 2015), 487.

²⁹ Baca artikel CNN Indonesia "Kronologi Mahasiswa Yogya Dibakar Teman: Ribut, Disiram Bensin," <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20220426171648-12-790000/kronologi-mahasiswa-yogya-dibakar-teman-ribut-disiram-bensin>. Diakses pada 17 Juni 2022, pkl. 21.22.

satu kendaraan milik salah satu tersangka yakni tersangka AN (Alfian) yang dikemudikan tersangka Z (Zikril).

Sikap kasar dan mengerikan seperti kronologi berita tersebut umumnya menjadi ciri khas sikap orang muda saat ini. Kadang-kadang alasannya sepele tapi tindakan atau aksinya berlebihan. Seperti masalah knalpot motor dan tindakan kejahatan yang ada dalam kasus di atas, hasilnya sungguh menyayangkan betapa sulitnya orang muda untuk memusatkan emosi pada takaran yang wajar.

Generasi saat ini begitu sensitif dengan masalah emosi. Seseorang bisa saja marah, mengamuk, atau tersinggung karena alasan sederhana. Perasaan sensitif yang berlebihan mengarah pada tindakan kekerasan yang pada akhirnya akan membentuk serangkaian tindakan balasan dari lawan. Demikian pula dalam kehidupan keluarga dan sekolah, para pelajar tidak sungguh memahami pergolakan emosi yang ada dalam diri hingga memunculkan tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Sebuah kasus pada 2020 lalu, seorang siswa tewas setelah melompat dari lantai tiga sekolah. Berikut kutipan pernyataan Misnetty di SMPN 147 Jakarta, Jumat (17/1/2020) sebagai saksi yang diberitakan Kompas.com,³⁰

Kemudian saya mendengar ada teriakan-teriakan karena saya tidak melihat langsung. Lalu saya buka pintu dan keluar ada siswa yang terjatuh. Saat itu suasananya langsung ramai. Dia baik, biasa saja, seperti pada umumnya siswa saja, biasa saja.

³⁰ <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/01/17/16414391/kronologi-siswa-yang-tewas-akibat-lompat-dari-lantai-4-sekolah-di-cibubur>. Diakses pada 17 Juni 2022, pkl. 21.42.

Meskipun banyak dugaan terhadap alasan kasus bunuh diri seperti yang diberikakan di atas, satu hal yang penting kita duga ialah adanya ketidakmampuan manajemen emosi dalam diri siswa. Kebanyakan anak merasa senang saat diperhadapkan dengan pilihan atau peristiwa yang baik saja. Namun, setelah diperhadapkan dengan suatu masalah atau tanggungjawab penting, sering melakukan tindakan yang tidak sewajarnya. Serangkaian masalah emosi tidak terlepas dari pengaruh sosial.

Perubahan kehidupan sosial yang dinamis dengan perkembangan gaya hidup yang serba superfisial turut memengaruhi disposisi emosi secara individu dan masal. Ketika kehidupan sosial bagi sebagian besar masyarakat bukan lagi landasan utama untuk membentuk karakter anak, maka lembaga pendidikan menjadi jalan utama untuk mencari jati diri dan pembentuk diri yang otentik. Tetapi, kemampuan sekolah menjamin terciptanya sistem pendidikan yang menghasilkan pelajar yang berkarakter unggul tetap menjadi pertanyaan yang penting.

Dalam prakteknya pendidikan di Indonesia saat ini kalau diamati dengan serius tampak masih mengadopsi cara berpikir naturalis.³¹ Artinya, cara berpikir dalam dunia pendidikan menekankan pemikiran logis dan rasional. Segala macam pengetahuan ditinjau dari kadar akal. Bahkan dalam pendidikan agama misalnya masih memilah-milah, mana yang masuk akal dan tidak masuk akal. Kultur pendidikan ini mendorong lahirnya sikap kritis dan kritik. Dalam artian tertentu

³¹ Sindhunata (ed), *Menggagas Paradigma Baru Pendidikan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), 168.

kritik merupakan suatu elemen penting dari seorang siswa. Namun sikap kritis dan kritik siswa juga belum sungguh dipersiapkan dalam kultur pendidikan.

Sikap kritis dan kritik belum sungguh ditunjang oleh kemampuan internal dan eksternal dunia pendidikan itu sendiri. Siswa tampak lemah terhadap kritik yang melahirkan krisis di dalam ruang publik. Metode kritik yang dibangun secara akademis belum tertata dengan baik dan tepat sehingga implementasinya di dalam ruang publik juga masih sangat jauh dari harapan. Kegagalan dalam memahami kritikan malah sering terjadi dan menimbulkan masalah, tekanan, dan depresi bagi siswa sendiri.

Pengaruh perkembangan teknologi dan globalisasi yang secepat kilat juga telah mengubah perilaku dan emosi seseorang.³² Pengaruh pengetahuan dan peningkatan *artificial intelligence*³³ yang pesat menghasilkan informasi yang membanjir. Berbagai informasi yang terserap ke alam pikiran siswa membentuk *instant mentality*.³⁴ Mentalitas itu melahirkan generasi yang kurang mampu menyaring dan memetahkan informasi yang penting dan tidak penting. Siswa diperhadapkan pada informasi-informasi yang tidak dapat terbendung lagi. Umumnya para siswa belum sungguh dibekali secara emosional untuk mengadopsi nilai-nilai yang berguna dari setiap informasi yang diterima.

³² Nur Hazizah, "The Importance of Playing for Developing Intelligence in Early Childhood," *Journal Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, volume 169 (2017), 213–215.

³³ M. Ford, *The Rise Of The Robots: Technology And The Threat Of Mass Unemployment* (London: Oneworlds Publications, 2015), 35.

³⁴ Max. Tegmark, *Life 3.0 Being Human in the Age of Artificial Intelligence*, (New York: Knopf, 2017), 51.

Kebenaran dan kesalahan dari setiap informasi masuk secara bersamaan sehingga menimbulkan krisis dalam dunia pendidikan.

Secara akal peserta didik dipersiapkan melalui pengetahuan intelektual tetapi secara emosional belum cukup. Daya rusaknya emosi di zaman ini lebih kuat dari hari ke hari. Masalah keluarga, sosial, dan gaya hidup dengan prinsip “konsumsi, simulasi dan hipperrealitas”³⁵ dapat membajak emosi siswa. Masalah ini juga bisa menjadi suatu tantangan bagi dunia pendidikan. Seperti pemikiran Baudrillard dalam Haryatmoko³⁶ mengatakan,

Zaman ini ditandai dengan era simulasi yang dimulai dengan menghapus acuan-acuan. Caranya dengan membangkitkan yang artifisial dalam sistem tanda... Simulasi memang bukan lagi masalah meniru atau membuat duplikatnya, bukan pula suatu bentuk parodi, tapi masalah menggantikan tanda-tanda riil yang kemudian justru diperlakukan seakan-akan sebagai yang riil itu sendiri.

Kendati persoalan semacam ini disadari atau tidak, namun, kecenderungan berpikir demi pencitraan telah menguasai keterampilan sosial siswa saat ini. Dengan pola pikir berubah maka bisa melahirkan kerancuan dan kegagalan dalam bertindak. Siswa yang dibekali oleh pendidikan akal saja tidak mampu mengurai dan menata emosinya. Secara sosial akan melahirkan masyarakat yang cepat marah, bosan, dan tersinggung. Perubahan-perubahan yang dilahirkan sebagai produk zaman secara pasti membunuh integritas siswa yang secara emosional lemah.

Pentingnya pendidikan yang berbasis pada emosi adalah panggilan baru dalam dunia pendidikan. Pendidikan mesti memperhatikan aspek emosi karena

³⁵ Haryatmoko, *Membongkar Rezim Kepastian* (Yogyakarta: Kanisius, 2016), 79.

³⁶ Haryatmoko, *Membongkar Rezim Kepastian*, 80-81.

pergulatan zaman sekarang berhubungan langsung dengan emosi manusia. Industrialisasi pendidikan yang selama bertahun-tahun telah tumbuh memungkinkan lahirnya ideologi materialisme terhadap pendidikan.³⁷

Kontribusi masyarakat adalah hal yang penting sebagai bagian institusi global dalam mengembangkan pendidikan bagi siswa. Keterlibatan masyarakat itu akan mengurangi beban dunia pendidikan sebagai lembaga yang seakan-akan dikonstitusikan sebagai penanggung jawab mutlak bagi perkembangan kesadaran orang muda. Oleh karena itu pendidikan tidak hanya terlembagakan dalam artian bahwa mendidik itu bukan saja tanggung jawab institusi tetapi masyarakat juga bekerja sama dalam membantu pendidikan.

Pendidikan berbasis emosi adalah pendidikan yang dikembangkan untuk mendidik emosi itu sendiri. Kita tidak saja mendidik dengan emosi tetapi mendidik emosi itu sendiri. Dalam dunia pendidikan emosi itu dilatih dengan berbagai formulasi pragmatis yang mendorong lahirnya kesadaran emosional anak-anak baik usia dini sampai level mahasiswa. Pendidikan emosi ditempuh dengan latihan seperti melatih empati, kerjasama, dan belarasa sosial yang bisa ditempuh dengan berbagai kegiatan kreatif dan nyata.

³⁷ Sindhunata (ed), *Menggagas Paradigma Baru Pendidikan*, 39.

2.3.2 Pendidikan emosi

Masyarakat umumnya mengharapkan pendidikan yang menghasilkan pelajar yang berkarakter unggul bukan saja secara kognisi tetapi juga emosi. Kecakapan kognisi berhubungan dengan kemampuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Sementara, kecakapan emosi lebih kepada sifat karakter unggul yang dihasilkan setelah mendapatkan pendidikan.

Pendidikan emosi ialah suatu bentuk pendidikan yang mengarah pada pembenahan emosi siswa. Model pendidikan demikian dikembangkan pertama kali di Amerika dengan istilah umum *self-science*. *Self-science* atau pendidikan diri merupakan sebuah pendekatan baru yang menekankan pembentukan kecerdasan emosional siswa. Mata pelajaran keterampilan emosional bermula sekitar tahun 1960-an. Pada masa itu, perkembangan psikologi menguat dengan ciri memotivasi siswa. Inisiatif untuk menyatukan konsep dengan pengalaman siswa melahirkan pendidikan keterampilan emosional.

Self-science merupakan suatu konsep umum. Sementara pendidikan emosi merupakan salah satu fokusnya. *Self-science* mencakup pembelajaran pengembangan sosial atau *social development*, keterampilan hidup atau *life skill*, dan pembelajaran sosial dan emosi atau *social and emotional learning*, dan pendidikan disiplin diri atau *self-discipline*. Sasaran dari pembelajaran ini ialah untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Modelnya bukan hanya sebagai pembelajaran untuk pemulihan aspek emosi seperti pelatihan-pelatihan regulasi emosi umumnya tetapi dikembangkan menjadi bagian dari pendidikan reguler.

Basis dari pendidikan emosi ialah pada penemuan ilmiah terhadap hubungan kerja otak dengan mental seseorang. Emosi bisa ditangani dengan melakukan pembelajaran ulang pada struktur otak melalui informasi mengenai penanganan dan pembelajaran emosi. Petter Hollins³⁸ menerangkan bahwa,

Diperkirakan rata-rata otak manusia memiliki sekitar 100 miliar neuron—sel-sel kecil yang berjalan melalui sirkuit otak kita untuk menghasilkan pikiran dan perilaku kita. Itu kira-kira sama dengan jumlah bintang di Galaksi Bima Sakti, jadi tidak heran jika para ilmuwan baru saja mulai memahami hubungan antara neuron dan hasil yang mereka hasilkan. Eksperimen terbaru telah mulai memberikan beberapa petunjuk tentang cara kerja pikiran kita.

Pengembangan pendidikan emosi menargetkan setiap persoalan yang digeluti oleh siswa dalam lembaga pendidikan. Misalnya di Amerika, pembelajaran berfokus pada penanganan AIDS, kehamilan, sex bebas, dan penyalagunaan obat terlarang di kalangan siswa. Persoalan konkret yang dialami siswa akan menjadi program pendidikan secara emosional seperti pembelajaran pengendalian dorongan hati atau nafsu, penanganan amarah, pembelajaran motivasi diri, ataupun keterampilan sosial. Subjek utama dari setiap diskusi terhadap persoalan di atas ialah pembekalan kecerdasan emosional.

Sepintas model pembelajaran itu tampak biasa-biasa saja seperti yang dilakukan dalam pelatihan emosi oleh lembaga penanganan kasus psikologi tertentu. Tetapi, pendidikan *self-science* memiliki pola penerapan dalam kehidupan siswa dalam jangka waktu yang lama selama jenjang pendidikan reguler. Dengan

³⁸ Peter Hollins, *The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals* (San Francisco: PKCS Media, 2017), 12.

demikian pembelajaran emosional akan membekas dan diperkuat oleh jalur-jalur saraf otak yang akan digunakan suatu waktu dalam keadaan sulit atau frustrasi.

Sistem pendidikan emosi sebagian besar mencakup pengenalan serangkaian emosi atau kemampuan diri untuk menyelesaikan persoalan emosi ataupun memotivasi diri. Pembelajaran tradisional sering merumuskan kekuatan kecerdasan intelektual sebagai penentu bagi keberhasilan siswa. Namun, dalam pendidikan *self-science*, penekanan pada aspek emosi lebih kuat yang bertujuan untuk menempuh cara-cara kreatif dalam pengembangan diri. Keberhasilan seseorang tidak saja ditentukan oleh nilai yang diperoleh lewat pembelajaran di kelas. Seakan-akan seseorang yang kecakapan inteletiknya tinggi maka secara otomatis akan sukses demikian pula sebaliknya. Menurut seorang psikolog Amerika, Peter Hollins,³⁹

Belajar mandiri bukanlah suatu pekerjaan baru, tetapi yang baru adalah seberapa mungkin dan dapat hal tersebut dicapai. Dunia adalah milik kita dengan segala perangkat internet, dan kita memiliki kemampuan untuk mempelajari apa pun yang kita inginkan hari ini. Pembelajaran tradisional memiliki beberapa aspek positif, tetapi juga sangat membatasi pendekatan kita terhadap pendidikan dan cara kita berusaha untuk memperkaya diri sendiri. Untuk mengatasi ini, pertama-tama kita harus mengambil petunjuk dari otodidak dan memahami perbedaan pola pikir antara membaca dan keingintahuan intelektual.

Self-Science menekankan fokus penting pada kepekaan emosi siswa serta hubungan antara siswa dengan orang lain. Masalah yang terjadi dalam kehidupan siswa menjadi contoh hidup yang dapat digunakan oleh murid dan pengajar untuk menerapkan keterampilan emosi. Para pengajar membantu siswa memahami dan

³⁹ Peter Hollins, *The Science of Self-Learning* (San Francisco: PKCS Media, 2019), 28.

menangani emosi. Pendidikan *Self-science* masuk sebagai kurikulum yang menerapkan secara khusus pendidikan emosi atau pendidikan pengembangan keterampilan emosional siswa.

2.4 Rangkuman

Diskursus emosi telah bertumbuh sejak tradisi klasik dan mengarah pada pemahaman yang lebih baru pada masa sekarang. Bentuk pemikiran emosi berciri dinamis dengan kerangka yang khas setiap zamannya. Dalam *The Nichomachean ethics*, pembahasan Aristoteles secara filosofis tentang emosi dikemukakan dalam pemikiran etika. Gagasan mengenai emosi dikembangkan bersamaan dalam filsafat etika. Dalam etikanya Aristoteles menerangkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan sebagai keutamaan tertinggi maka manusia perlu mengatur kehidupan emosionalnya. Kajian emosi muncul bersamaan dalam etika. Gagasan khusus mengenai emosi belum terurai sendiri secara sistematis dan komprehensif. Emosi dikerangkai sebagai nafsu ataupun semacam unsur negatif dari tatanan manusia dan kosmos. Pola pikir mengenai emosi dipengaruhi juga oleh kultur kosmologi yang menguat pada masa klasik.

Dalam pemikiran Plato tentang manusia, emosi itu tampak sebagai serangkaian kecenderungan negatif atau nafsu yang muncul dari dorongan *thumos* dan *epithumia*. Nafsu itu sesuatu yang rendah dari pikiran rasional, oleh karena itu nafsu dikendalikan oleh hati dan rasio. Emosi itu menjadi hambatan bagi perkembangan mencapai keutamaan. Oleh karena itu, cara menjadi manusia diutamakan karena rasion bukan nafsu.

Kecerdasan dalam tradisi klasik dekat hubungannya dengan kemampuan berpikir filosofis. Seorang filsuf atau pengikut stoa harus bijaksana. Kebijakan menurut kaum Stoa mengarah pada pembedahan diri terutama pikiran dari dorongan emosi. Untuk mencapai kebahagiaan seorang pengikut Stoa menggunakan rasio dalam berpikir dan bertindak. Hal-hal yang berhubungan kegagalan mencapai kebahagiaan ialah kerja emosi negatif dari kehidupan manusia.

Semangat yang dibangun oleh para pemikir modern berciri rasionalistik. Kemampuan akal atau rasio menjadi tolok ukur bagi kemajuan kehidupan dan perkembangan manusia. Sisi rasional lebih kuat dari segi emosi manusia. Bukti-bukti kemajuan dalam bidang sosial, politik, dan industri masa modern menjadi salah satu penegas bagi kekuatan rasionalitas manusia.

Gagasan emosi lebih menjadi proyek kontemporer. Setelah manusia melewati masa-masa sulit karena Revolusi Pertanian, Revolusi Industri, Perang Dunia Pertama dan Perang Dunia Kedua serta berbagai konflik global yang mengerikan maka manusia berangsur-angsur melihat sisi lain seperti psikologis untuk menjaga kewarasan sebagai manusia. Selain itu penemuan masa modern terutama *neuroscience* juga menjadi fondasi dasar pembelajaran tentang emosi. Manusia memiliki otak emosi yaitu *amigdala*.

Penemuan itu menjadi sumbangan bagi perkembangan kajian psikologi emosi. Emosi memiliki riwayatnya di dalam otak. Struktur saraf otak manusia bekerja dengan sangat baik untuk meregulasi kerja pikiran dan emosi manusia. Kerja otak bisa reformulasi kembali untuk memulihkan emosi manusia. Selain itu

pembelajaran ulang terhadap otak emosi juga menjadi jalan baru bagi peningkatan kualitas hidup manusia.

Dengan landasan dasar pada penelitian *neuroscience* maka dunia pendidikan dapat mengembangkan pengetahuan emosi itu dalam pembelajaran reguler. Dimulai di Amerika dengan suatu kurikulum *self-science* yang mempelajari pengembangan kecerdasan emosional manusia sejak dini hingga dewasa. Pembinaan keterampilan emosional, diri, dan sosial menemui wajah baru dalam pendidikan emosi. Pendidikan itu memuat bentuk pembelajaran yang memadukan konsep atau teori dan praksis.

Pendidikan emosi dapat menangani berbagai masalah emosi dan memotivasi perkembangan keterampilan emosi siswa. Tujuan utama dari pendidikan emosi terletak pada usaha untuk membentuk dan mengatur kecerdasan emosional manusia. Keterampilan emosional akan mendorong kesuksesan seseorang dalam kehidupannya. Pandangan sempit tentang kecerdasan dengan mengatakan bahwa kemampuan IQ yang menentukan kesuksesan sesungguhnya mengabaikan kemampuan keterampilan emosional atau EQ sebagai penentu bagi kesuksesan. Oleh karena itu, pengembangan pendidikan emosi menjadi jalan tengah bagi pemberdayaan IQ dan EQ dalam diri siswa.

BAB III

KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT DANIEL

GOLEMAN

Pada akhir tahun 1990-an Daniel Goleman mencetus sebuah karya yang berjudul kecerdasan emosional. Berkat penemuan itu, diskusi mengenai kecerdasan emosional menjadi populer dalam ruang publik dan akademis. Kecerdasan emosional itu membahas pentingnya kesadaran emosi untuk membangun kehidupan yang efektif yang berdasarkan pada kajian neuroscience.

Beberapa prinsip dasar kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman diuraikan pada bagian ini. Sebagai catatan bahwa inilah point utama untuk menjawab pertanyaan Apa pentingnya emosi dan keterampilan emosional bagi manusia? Lalu, gambaran kecerdasan emosi yang “terlupakan” dalam rumusan pemikiran klasik kini diurai secara baru yang memuat tentang kontribusi kecerdasan emosi dalam diri individu. Sekaligus menjadi solusi bagi penanggulangan krisis emosi manusia secara individu dan sosial zaman sekarang. Bagian ini juga akan dijelaskan rahasia yang paling gelap mengenai kelompok sel-sel yang bekerja dengan sangat rumit hingga terbentuknya emosi, pikiran, dan kesadaran.

Rangkaian kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman secara sistematis akan dirumuskan demikian, yaitu pengenalan tokoh Daniel Goleman yang mencakup data diri dan jejak akademis. Kemudian, penjelasan tentang

kecerdasan yang meliputi rangkaian bentuk kecerdasan manusia. Lalu, pembahasan mengenai otak emosi yang mencakup struktur biologis dan cara kerja saraf emosi pada otak. Selanjutnya, kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman yang mencakup prinsip-prinsip dasar kecerdasan emosional. Tulisan ini akan diakhiri dengan Rangkuman.

3.1 Riwayat Hidup Daniel Goleman

Point utama pada bagian ini berupa penjelasan mengenai jejak-jejak kehidupan dan prestasi akademis dari Daniel Goleman. Ekplorasi mengenai profil tokoh Daniel Goleman dapat memberi pemahaman mengenai tokoh dan gagasannya, lalu konteks lahirnya pemikiran dan gagasan yang berhubungan dengan kecerdasan emosional manusia. Selain itu, juga dapat menunjukkan integritas Daniel Goleman sebagai akademisi yang berkontribusi bagi pengembangan psikologi khususnya tentang kecerdasan emosional. Bagian ini akan dirumuskan riwayat hidup Daniel Goleman ke dalam beberapa bagian, yaitu data diri yang berhubungan dengan kehidupan Daniel Goleman. Kemudian, pengalaman akademis dalam bidang psikologi. Lalu, jejak akademis dan karya-karyanya, Pada bagian akhir berupa rangkuman.

3.1.1 Profil singkat Daniel Goleman

Daniel Goleman lahir di Stockton, California, pada 7 Maret 1946,⁴⁰ persis setahun setelah Perang Dunia II dan mengawali generasi *baby boomers*. Ayahnya seorang pengajar yang merintis San Joaquin Delta Community. Ibunya seorang

⁴⁰ <https://www.danielgoleman.info/biography/>, diakses pada 02/07/2022, pkl. 20.12.

pekerja sosial yang mengajar dalam bidang Departemen Sosiologi yang sekarang disebut Pacific University. Istri Goleman bernama Tara Bennett, seorang pengajar, penulis, dan psikoterapis.⁴¹ Karya pertama yang ditulis Tara Bennett bersama sang suami, Daniel Golema, berjudul *Relaxed Body Book: A High-Energy Anti-Tension Program* pada tahun 1986. Kemudian, karya berikutnya ialah, *Emotional Alchemy* pada 2001.⁴²

3.1.2 Pengalaman akademis

Pendidikan Magister Daniel Goleman ditempuh di Harvard University khususnya Psikologi Klinis yang kemudian membentuk Departement of Social Relations. Pendidikannya dibiayai melalui beasiswa oleh Organisasi yang bekerja di bidang *social justice*, Ford Fondation. Goleman mengembangkan ide tentang psikologi kecerdasan dari perspektif interdisipliner; departemen antropologi; dan sosiologi bersamaan dengan psikologi. Mentor utamanya ialah David C. McClelland.

Dengan bantuan McClelland dan pertukaran mahasiswa pra-doktoral dari Harvard akhirnya dia bisa sampai ke India dan fokus pada sejarah psikologi, lalu menemani praktek meditasi khas agama-agama Asia. Dia juga terbiasa menjadi mediator sejak masih belajar di Berkeley. Ia tertarik dengan teori tentang pikiran manusia yang sudah berkembang lebih dari dua ribu tahun.

⁴¹ <https://www.encyclopedia.com/arts/educational-magazines/bennett-goleman-tara>, diakses pada 03/07/2022, pkl. 17.11.

⁴² Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy: Tara Bennett-Goleman* (US, Harmony Books: 2001), I.

Goleman menerima penghargaan Doktoral dari Social Science Research Council di Harvard,⁴³ kemudian dikirim kembali ke Asia dan melanjutkan studi tentang sejarah psikologi di India dan Sri Langka. Dari hasil penelitiannya itu Goleman menulis buku *The Meditative Mind*. Selama berada di Asia dan pengalaman menjadi mediator dalam hubungannya dengan emosi dan pikiran manusia, Goleman bersama dengan kedua sahabatnya Adam Angle dan Francisco Varela, yang telah mendirikan The Mind and Life Institute, aktif mendorong dialog antara Dalai Lama dan Scientists pada 1990 yang berbicara tentang *Health and Emotions*.

Dari penelitian dan pengalaman itu, Goleman berhasil menulis buku tentang *Healthy Emotions*. Beberapa dekade kemudian, atas hasil dialog kedua dan penelitiannya dengan pertanyaan dasar “Apa yang membuat emosi menjadi destruktif?” Goleman berhasil menulisnya dalam buku *Destruktif Emotions*.

Setelah di Asia, ia kembali lagi ke Harvard untuk mengajar bidang *psychology of consciousness* sebuah topik yang intens dibicarakan tahun 1970-an. Karena topiknya cukup berat maka pembelajaran tidak dilakukan di ruang kelas tetapi di aula kampus yang melibatkan banyak mahasiswa.

Atas rekomendasi dari McClelland, Goleman bekerja untuk majalah *Psychology Today* dengan T. George Harris sebagai editor. Menjadi jurnalis merupakan sebuah pengalaman menarik dan tidak terduga bagi Goleman, sebab impiannya adalah menjadi pengajar di universitas tetapi ia ditarik menjadi jurnalis.

⁴³ <https://www.danielgoleman.info/biography/>, diakses pada 02/07/2022, pkl. 20.14.

Sebagai seorang jurnalis di Majalah New York Times, Goleman mempelajari banyak hal tentang jurnal-jurnal sains. Tetapi ide atau gagasan Goleman yang ditulisnya di dalam majalah tampak tidak sejalan dengan regulasi majalah yang lebih menekankan tulisan berita. Dan akhirnya dari gagasan-gagasan itu Goleman merangkai tulisannya menjadi sebuah buku, yaitu *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ?* (1996).⁴⁴ Buku itu mendapat apresiasi luar biasa dari masyarakat dan dia menerima banyak tawaran untuk mengajar.

Hal yang penting dari pengamatan Goleman bahwa literasi emosi sebatas diajarkan bersama-sama dengan pelajaran reguler di sekolah-sekolah. Ketika menggagas ide tentang kecerdasan emosi, Goleman membicarakannya secara serius dengan Eelen Growald dan Tim Shiver. Pada 1993, mereka mendirikan Collaborative For Academic, Social, and Emotional Learning yang dipimpin oleh Roger Weissberg, yang dimulai di Yale Child Studies Center dan kemudian pindah ke University of Illinois at Chicago. Kolaborasi itu berhasil mengkatalisasi pergerakan SEL (Social Emotional Learning) yang dipakai oleh banyak sekolah di dunia saat ini. SEL tidak hanya membantu meningkatkan skil sosial dan keterampilan emosional siswa tetapi juga dapat meminimalisasi resiko kekerasan, penyalagunaan obat-obatan, kehamilan, dan meningkatkan pandangan yang lebih positif dalam diri siswa.

⁴⁴ <https://www.danielgoleman.info/biography/>, diakses pada 02/07/2022, pkl. 20.23.

Selain peranan dalam dunia pendidikan, Goleman juga dikejutkan dengan ketertarikan publik terhadap kecerdasan emosional dalam dunia bisnis. Hal itu mendorong dia menulis tema Bekerja dengan Kecerdasan Emosional (1988). Goleman kembali merujuk gagasan dari David C. McClelland yang sudah banyak diterapkan di berbagai organisasi besar. Untuk menunjang pemikirannya Goleman melakukan penelitian di berbagai instansi swasta hingga pemerintah. Dari hasil penelitian itu, ia menulis suatu jurnal bisnis berjudul “What Makes a Leader?” Artikel itu mendapat apresiasi besar dan telah direview ribuan kali hingga diterapkan di perusahaan-perusahaan besar.

Penelitian Goleman dalam dunia kerja menyadarkannya bahwa basis keputusan dan regulasi di dalam suatu organisasi atau dunia bisnis selalu berlandaskan data-data dan itu meninggalkan berbagai persoalan dalam hubungan sosial. Pada saat yang sama Goleman ikut mendirikan Consortium for Research on Emotional dalam organisasi atau perusahaan yang diarahkan bersama Cary Cherniss of the Graduate Program in Applied and Professional Psychology at Rutgers. Konsorsium itu paralel dengan misi kolaborasi SEL yang meneliti kontribusi kecerdasan emosional dalam dunia kerja.

Goleman menemukan peranan menarik kecerdasan emosional bagi kepemimpinan. Bersama dengan Richard Boyatzis dan McClelland yang mengajar di Business School at Case Western dan mantan muridnya Annie McKee, yang memimpin Consulting Firm Telos Institute, Goleman menulis buku *Primal Leadership: Learning to Lead with Emotional Intelligence*.

3.1.3 Karya-karya

Daniel Goleman merupakan seorang akademisi yang aktif menulis, memberi kuliah, dan menjadi tokoh psikolog yang sering berbicara pada publik terutama tentang emosi manusia. Kepustakaan akademisnya dapat dibaca melalui serangkaian karya-karya populer Goleman yang banyak berkontribusi bagi dunia. Profesionalitas Goleman dalam ruang akademis memberi wawasan baru yang lebih luas pada nilai-nilai pemikirannya. Berikut beberapa karya Daniel Goleman,⁴⁵

2015. *A force for good: The Dalai Lama's vision for our world*. Bloomsbury Publishing.

2013. *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Harvard Business Press.

2013. *Focus: The hidden driver of excellence*. A&C Black.

2010. *Ecological intelligence: The hidden impacts of what we buy*. Crown Business.

2008. *Social intelligence and the biology of leadership*. Harvard Business Review, 86(9), 74-81.

2007. *Social intelligence*. Random house.

2006, 1995. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*.

⁴⁵ A. Zeeman, "Daniel Goleman. Retrieved" [insert date] from Toolshero: (2017), <https://www.toolshero.com/toolsheroes/daniel-goleman/>, diakses pada 05/08/2022, pkl. 19.32.

2006. Emotional intelligence: what does the research really indicate?.
Educational Psychologist, 41(4), 239-245.

2006. The socially intelligent. Educational leadership, 64(1), 76-81.

2003. Destructive Emotions, how can we overcome them.

2003. Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on
mindfulness, emotions, and health. Shambhala Publications.

2003. What makes a leader. Organizational influence processes, 229-241.

2002. The new leaders: Transforming the art of leadership into the science
of results (p. 14). London: Little, Brown.

2001. Primal leadership: The hidden driver of great performance. Harvard
business review, 79(11), 42-53.

2001. The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure,
and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations.
Jossey-Bass.

2000. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the
Emotional Competence Inventory (ECI). Handbook of emotional intelligence,
99(6), 343-362.

1998. Working with emotional intelligence. Bantam.

1998. Bringing emotional intelligence to the workplace. New Brunswick, NJ: Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, Rutgers University.

1996. Vital lies, simple truths: The psychology of self-deception. Simon and Schuster.

1996. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. Learning, 24(6), 49.

1980. The varieties of the meditative experience.

1976. Meditation as an intervention in stress reactivity. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44(3), 456.

1976. Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. Journal of Abnormal Psychology, 85(2), 235.

3.2 Pengenalan tentang Kecerdasan

Pada bagian ini akan dijelaskan pengenalan umum tentang kecerdasan manusia. Rumusnya dibuat dengan maksud untuk memberi penegasan dan pendalaman bahwa perihal kecerdasan manusia bukanlah suatu bentuk tunggal. Kecerdasan emosional merupakan satu dari beberapa macam kecerdasan yang ada pada diri manusia. Gambaran umum kecerdasan pada bagian ini akan membantu memahami posisi kecerdasan emosional yang menjadi point utama dari penulisan ini.

Berikut beberapa point utama yaitu, gambaran umum kecerdasan yang mengandung macam-macam kecerdasan. Lalu, masalah kecerdasan yang berhubungan dengan kekuatan nafsu mengalahkan rasionalitas. Kemudian, kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Pada bagian akhir berupa rangkuman.

3.2.1 Gambaran umum kecerdasan manusia

Pada dasarnya gagasan kecerdasan manusia mengarah pada bentuk kepribadian dengan kematangan karakter. Menurut KBBI, kecerdasan merupakan (1) perihal cerdas; intelegensi, (2) kesempurnaan akal budi (seperti kepandaian, ketajaman pikiran).⁴⁶ Hal ini berarti berhubungan dengan kemampuan pikiran untuk menganalisa atau memahami sesuatu melalui kemampuan pikiran atau rasio. Penekanannya ialah kemampuan atau ketajaman pikiran.

Intelegensi berakar pada bahasa latin, “Intellectus” dan dalam bahasa inggris “Intelligence” yang berarti kemampuan menghubungkan atau menyatukan suatu objek dengan objek lainnya (to organize, to relate, to bind together).⁴⁷ Kecerdasan dapat dihubungkan dengan kemampuan individu untuk mencermati sesuatu, mengadaptasi, dan melakukan tindakan secara cermat, tepat dan terarah.

Teori kecerdasan dipopulerkan oleh Spearman dan Wynn Jones Pol (1951). Spearman dan Wynn mengaggas kecerdasan berciri g atau kecerdasan umum. Kecerdasan g berarti kecerdasan yang di definisikan sebagai sebuah konstruksi yang berasal dari kemampuan yang berbeda. Kemampuan umum inilah yang

⁴⁶ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kecerdasan>, diakses pada 24/06/2021, pkl. 21.12.

⁴⁷ Usawah Wardiana, *Psikologi Umum* (Jakarta: Bina Ilmu, 2004), 159

mempengaruhi keterampilan kemampuan khusus seperti numerik, spasial, verbal, dan mekanik.

Kecerdasan g bertolak belakang dengan penemuan Psikolog Amerika Louis Thurstone (1924, 1938) yang mengatakan bahwa ada tujuh faktor independen kecerdasan yang disebutnya sebagai kemampuan dasar.⁴⁸ Masing-masing individu memiliki kemampuan untuk berpikir dan bertindak hingga pada batas kecerdasan yang tinggi. Kemampuan dalam diri dikembangkan seturut perkembangan kepribadian seseorang.

Jauh sebelum Spearman dan Wynn istilah kecerdasan terumus dalam pemikiran klasik seperti Sokrates, Plato, Plotinos, dan filsuf lainnya. Sokrates mengatakan “Kenali dirimu!” Mengenal diri merupakan salah satu unsur penting dari kecerdasan. Kemudian Plato dalam “alegori gua”⁴⁹ juga menandakan bahwa filsuf adalah seorang yang keluar dari gua dan melihat cahaya kebenaran yang lebih asli. Melihat cahaya di luar gua berarti melihat kebenaran sejati dan itu merupakan ciri utama kecerdasan.

⁴⁸ Joseph J Kush (ed), *Intelligence Quotient Testing, Role Of Genetics And The Environment And Social Outcomes* (New York: Nova Publishers, 2013), 2.

⁴⁹ [Socrates] And now, I said, let me show in a figure how far our nature is enlightened or unenlightened: --Behold! human beings living in a underground cave, which has a mouth open towards the light and reaching all along the cave; here they have been from their childhood, and have their legs and necks chained so that they cannot move, and can only see before them, being prevented by the chains from turning round their heads. Above and behind them a fire is blazing at a distance, and between the fire and the prisoners there is a raised way; and you will see, if you look, a low wall built along the way, like the screen which marionette players have in front of them, over which they show the puppets.

The Allegory of the Cave can be found in Book VII of Plato's best-known work, *The Republic*, a lengthy dialogue on the nature of justice. Often regarded as a utopian blueprint, *The Republic* is dedicated to a discussion of the education required of a Philosopher-King. The following selection is taken from the Benjamin Jowett translation (Vintage, 1991), 253-261.

https://www.indwes.edu/academics/jwhc/files/plato_s%20allegory%20of%20the%20cave.pdf,

diakses pada 30 Juni 2022, pkl. 21.02.

Secara umum kecerdasan berarti berhubungan dengan kemampuan rasio dan mental individu untuk menempatkan dirinya secara tepat dalam lingkungan. Kecerdasan kognisi lebih mengarah pada pola pikir dan kecerdasan mental mengarah pada keterampilan sikap atau emosional dalam hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Keterampilan menguasai kedua bentuk kecerdasan itu akan melahirkan pribadi yang matang.

Dalam kajian selanjutnya Howard Gardner seorang ahli psikologi dan co-director pada project zero, sebuah lembaga dan kelompok peneliti bidang psikologi di Harvard School Graduate school of education mengemukakan bahwa kecerdasan itu berciri Multiple Intelligence (1993).⁵⁰ Multiple Intelligence atau kecerdasan majemuk berarti kecerdasan itu memiliki bermacam-macam tipe. Menurut Gardner ada delapan model atau tipe kecerdasan dan masing-masing orang memiliki satu tipe kecerdasan yang paling menonjol.

Pandangan mengenai tipe-tipe kecerdasan berlandaskan pada prinsip bahwa masing-masing orang dilahirkan dengan kemampuan yang berbeda dan memiliki kepribadian yang berbeda pula. Gardner⁵¹ menjelaskan bahwa,

Ide utama dari frenologi itu cukup sederhana. Bentuk tengkorak manusia itu berbeda-beda satu dengan yang lain, dan perbedaan ukuran dan bentuk otak juga menentukan variasi refleksnya. Pemisahan area pada otak, membentuk fungsi yang berbeda-beda pula. Oleh karena itu, perlu kehati-hatian memeriksa hubungan jaringan dalam otak, dan seorang ahli harus mengetahui dengan pasti kekuatan, kelemahan, dan keistimewaan mental seseorang.

⁵⁰ Howard Gardner, *Frames Of Mind, The Theory of Multiple Intelligence* (New York: Basic Books, 2011), XVI.

⁵¹ Ibid.,53.

Tipe-tipe kecerdasan menurut Gardner meliputi, kecerdasan linguistik, matematik logika, spasial, kinestetik jasmani, musikal, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis. Kecerdasan linguistik berhubungan dengan kemampuan bahasa dan pengetahuan teoritis. Kecerdasan matematik berkaitan dengan perhitungan atau logika angka. Kecerdasan spasial berarti kemampuan untuk membaca sketsa dan imajinasi terhadap suatu objek.

Kecerdasan kinestetik jasmani berkaitan dengan kemampuan bermusik. Kecerdasan interpersonal yaitu kemampuan untuk membangun relasi secara sosial dengan orang lain. Kecerdasan intrapersonal berkaitan dengan kecakapan untuk memahami pikiran dan perasaan diri sendiri. Dan kecerdasan naturalis berhubungan dengan kemampuan berinteraksi dengan alam.

Lebih lanjut sehubungan dengan kecerdasan Linda Gottfredson (1997)⁵² menjelaskan,

Linda Gottfredson (1997), “Kecerdasan merupakan kapasitas mental yang sangat umum yang diantaranya kemampuan memecahkan masalah, membuat perencanaan, merencanakan suatu alasan, berpikir abstrak, membangun ide yang kompleks, kemampuan belajar dengan cepat, dan kemampuan memaknai pengalaman. Kecerdasan itu bukan hanya persoalan membaca buku, kemampuan akademis, atau tes-tes kecerdasan. Tetapi, mencakup kemampuan yang luas untuk memahami lingkungan sekitar, menangkap atau memahami hal-hal baru, atau mencari tahu hal-hal yang harus dilakukan.

Kecerdasan bukan hanya persoalan dalam bidang akademis yang berkaitan dengan kemampuan kognisi. Tetapi, kecerdasan merupakan kemampuan untuk

⁵² Joseph J Kush (ed), *Intelligence Quotient Testing, Role Of Genetics And The Environment And Social Outcomes*, 2.

memecahkan persoalan, merancang ide-ide, membuat perencanaan, memaknai pengalaman, dan kemampuan lainnya yang tidak saja berkaitan dengan buku atau skil akademis.

3.2.2 Masalah kecerdasan: perasaan mengalahkan rasionalitas

Sejak dahulu manusia memahami kecerdasan berhubungan dengan kemampuan berpikir yang logis dan cermat. Selain itu dapat juga dianalisa dari kemampuan berbahasa, bersosialisasi, dan beradaptasi dengan lingkungan. Keberhasilan dan kegagalan bergantung pada kecerdasan terutama kemampuan berpikir kritis dan pengetahuan yang luas.

Pada awal abad ke-20 kecerdasan terukur dalam sistem kecerdasan intelektual dengan kajian yang lebih ilmiah seperti test-test kecerdasan dengan standar tertentu. Istilah IQ atau Intellectual Quotient begitu populer karena IQ menjadi standar atau ukuran ilmiah terhadap kecerdasan yang berbasis angka-angka dan bahasa. Test IQ juga menjadi syarat masuk di suatu tempat kerja, universitas atau sekolah-sekolah unggul. Kesuksesan seseorang ditentukan oleh IQ.

Pertanyaan yang sering muncul terhadap pendekatan IQ ialah, Kapan orang pintar dengan IQ tinggi menjadi bodoh atau gagal? Untuk menjawab pertanyaan ini Daniel Goleman⁵³ menulis suatu cerita demikian,

Jason H; siswa kelas dua yang nilainya selalu A di SMU Coral Springs, Florida, bercita-cita masuk fakultas kedokteran. Bukan sekadar fakultas kedokteran-ia memimpikan Harvard. Tetapi Pologruto, guru fisiknya, memberi Jason nilai 80 pada sebuah test. Karena yakin

⁵³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq* Daniel Goleman (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 1996), 43-44.

bahwa nilai itu-yang hanya B-akan menghalangi cita-citanya, Jason membawa sebilah pisau dapur ke sekolah dan, dalam suatu pertengkaran dengan Pologruto di laboratorium fisika, ia menusuk gurunya di tulang selangka sebelum dapat ditangkap dengan susah payah.

Kisah Jason di atas sangat menyedihkan. Bagaimana mungkin orang pintar dapat berbuat sedemikian bodoh dan menyedihkan. Jason tidak dapat mengendalikan dirinya untuk melakukan kejahatan hanya karena memperoleh nilai B. Kepintaran seperti tidak memiliki pengaruh besar terhadap kecerdasan emosional seseorang terutama untuk mengontrol kecenderungan nafsu atau hasrat.

Pendekatan IQ sebagai landasan utama kecedasan dengan seperangkat bahan uji seperti SAT (School Aptitude Test) tidak selalu menjamin bahwa seseorang akan otomatis sukses atau berhasil dalam kehidupannya. Banyak orang dengan IQ standar dapat meraih kesuksesan. Keberhasilan dinilai bukan saja dengan IQ tinggi tetapi oleh karena kecerdasan emosional yang tinggi. Seorang yang memiliki kecerdasan atau keterampilan emosional tinggi bisa sukses bahkan menjadi pemimpin dalam suatu kelompok atau organisasi. Kecerdasan intelektual itu penting tetapi kecerdasan emosional dapat mendorong seseorang untuk menguasai diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

3.2.3 Kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional

Semua bentuk kecerdasan memiliki hubungan dengan otak manusia. Kecerdasan intelektual terdapat pada neo-cortex. Neo-cortex berkontribusi untuk

mengelolah kemampuan numerik, logika, dan bahasa yang merupakan ciri utama dari kecerdasan intelektual.⁵⁴

Secara umum seseorang yang berintelektual tinggi dapat menguasai bidang-bidang matematis dan kemampuan mengolah bahasa dengan baik. Selain itu juga memiliki kemampuan berpikir yang tajam dan cepat menangkap pengetahuan dan realitas. Kecerdasan intelektual atau kognisi sangat dekat dengan metode berpikir kritis dan logis.

Kecerdasan kognisi membantu seseorang untuk menjalankan pekerjaan dengan cermat berdasarkan daya berpikir yang baik. Selain itu juga mendorong seseorang untuk mengambil keputusan-keputusan secara akurat dan logis. Kegagalan dalam penggunaan kognisi atau intelek akan berakibat pada kesalahan pengambilan keputusan, berpikir, dan kegagalan total dalam menganalisa sesuatu.

Untuk membangun kecerdasan rasional atau kognisi dapat ditempuh melalui lembaga pendidikan, pembinaan di rumah, latihan-latihan pribadi, dan kebiasaan untuk merefleksikan pengalaman-pengalaman. Strategi Pendidikan saat ini sangat cocok dan mendukung bagi terbentuknya kematangan kognisi seseorang. Hal ini ditunjang juga oleh kemajuan teknologi yang dapat memfasilitasi pembentukan kecerdasan intelektual seseorang dalam segala bidang.

Selain kecerdasan intelektual, manusia juga memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emotional juga telah diuji secara ilmiah oleh penemuan

⁵⁴ Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power* (Jakarta: Arga 2007), 60.

neuroscience. Manusia memiliki struktur dan proses pembentukan emosi di dalam otaknya yang berpusat pada amigdala sebagai penyimpan memori emosi.

Kecerdasan emosional merupakan kerangka umum pemikiran Daniel Goleman. Hal ini mengikuti penemuan Paul Ekman yang meneliti ekspresi emosi paling purba dari manusia. Hampir di semua budaya dari yang paling tradisional sampai pada budaya modern menunjukkan adanya kesamaan ekspresi emosi pada wajah manusia. Tampaknya kerja saraf pusat emosi berciri universalitas. Ciri-ciri emosi manusia meliputi,

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
3. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut berlebihan, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut, kecut, sebagai patologi, fobia dan panik.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan yang lebih, senang berlebihan, dan batas ujungnya, mania.
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.

6. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
8. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.⁵⁵

Pengelompokan macam-macam emosi demikian masih bersifat sementara. Artinya belum memiliki kesepakatan dan pemahaman final mengenai pengelompokan emosi. Masih ada bentuk emosi lain, misalnya, perasaan random seperti sedih dan senang yang dialami secara bersamaan pada waktu yang sama.

Kecerdasan emosional dapat menjadi suatu kekuatan besar dalam menciptakan kehidupan yang efektif. Seseorang dengan kecerdasan emosional tinggi lebih dapat memahami diri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Selain itu juga dapat menjadi pemegang kunci bagi terbentuknya situasi sosial yang rumit dan bermasalah. Seseorang yang memiliki kecerdasan emotional yang tinggi biasanya telah melewati banyak latihan pengolahan emosi yang keras.

3.3 Otak Emosi

Ada dua penemuan penting dalam revolusi sains masa modern, yaitu fisika kuantum sebagai cikal bakal ledakan revolusi teknologi dan eksplorasi alam semesta, dan neuroscience (ilmu yang berkaitan dengan jaringan otak) sebagai landasan perkembangan kesehatan, dan pendidikan. "Neuroscience"⁵⁶ merupakan suatu lingkup besar ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan sistem kerja fisiologis

⁵⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq* Daniel Goleman, 411-412.

⁵⁶ Taufiq Pasiak, *Manajemen Kecerdasan* (Bandung: Mizan, 2006), 45.

otak manusia. Lingkup-lingkup kecilnya mencakup misalnya, neuropsikologi, neurospiritual, neurologi, dll.

Penjelasan penting karena memberi pemahaman baru mengenai sistem kerja saraf di dalam otak di mana sebelumnya belum tampak gelap. Dengan adanya penjelasan ini, maka segala bentuk emosi manusia dapat dipahami dan diketahui proses kerjanya. Lalu, juga akan penting untuk membaca keadaan emosi orang lain melalui fisiologis emosi yang tampak seperti melalui wajah dll. Penulis akan menguraikan topik ini ke dalam beberapa bagian seperti, struktur dan cara kerja otak emosi yang memuat kajian ilmiah mengenai alur emosi dalam saraf-saraf otak. Lalu, ciri utama pikiran emosional yang mencakup macam-macam emosi. Pada bagian akhir berupa rangkuman.

3.3.1 Struktur dan cara kerja otak emosi

Penelitian Daniel Goleman tentang emosi dan kecerdasan emosional manusia tidak terlepas pada kajian neuroscience. Emosi dapat dilatih dan diolah. Kemampuan melatih dan mengelolah emosi disebut kecerdasan emosional. Tujuannya agar menciptakan kehidupan yang lebih efektif dan berkualitas.

Secara lebih detail, di dalam neuroscience terdapat sesuatu yang disebut neurokimiawi (substansi kimia pada otak). Neurokimiawi memiliki substansi-substansi kimia yang disebut neurotransmitter. Neurotransmitter bekerja dalam semua kegiatan saraf dan emosi yang dirasakan oleh manusia dalam bentuk gelombang kimiawi yang dihasilkan di dalam otak. Sebab memiliki hubungan struktur secara fisiologi dalam otak, maka pandangan mengenai emosi manusia

dalam penelitian neuroscience modern adalah suatu yang dapat dipelajari, dibaca, dan dipahami secara sains ilmiah.

Otak dan emosi memiliki hubungan yang penting secara fungsional. Otak berkontribusi untuk menerima rangsangan-rangsangan dari emosi. Otak juga dapat menganalisa realitas lingkungan. Emosi yang berfungsi dengan baik akan mendorong otak bekerja dan memberikan respon cepat dan waspada terhadap bahaya dari lingkungan. Emosi menjadi satu bagian dari satu aspek penting dari aspek lainnya yang mendorong tubuh seseorang bekerja lebih peka dan antisipatif terhadap stimulus.

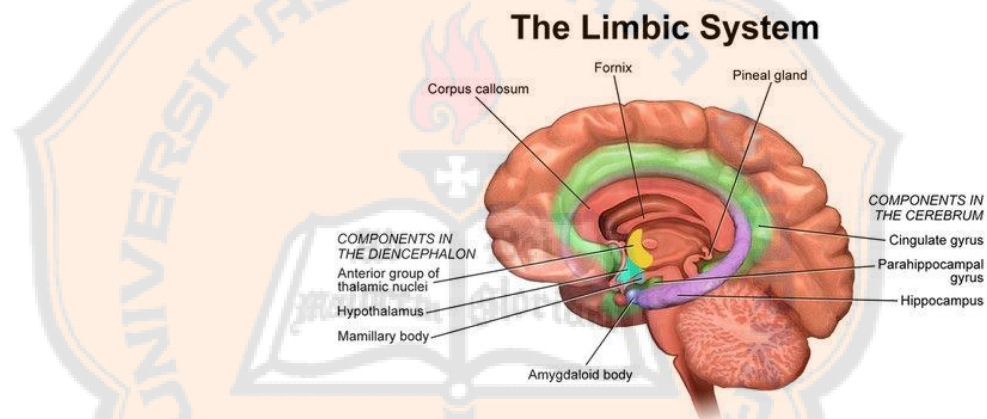
Ketika seseorang sudah mampu menggunakan otak intelek atau rasionalitas secara lebih baik, emosi akan menjadi landasan dasar untuk dapat membantu kerja otak rasional. Daniel Goleman menyakini bahwa emosi membantu membenah motivasi, kesadaran diri, dan pengendalian diri sehingga bisa memberi ruang bagi rasio untuk bekerja lebih efektif terhadap keputusan-keputusan yang akan diambil terhadap rangsangan atau stimulus.

Otak adalah organ terpenting dari jaringan tubuh kita. Secara ilmiah struktur otak terdiri dari 100 miliar neuron dengan kapasitas 1.25×10^{12} bytes.⁵⁷ Otak berfungsi sebagai pusat segala gerakan, memori, dan mekanisme tubuh secara

⁵⁷ Finally, there's the ventral medial strip of the prefrontal cortex. The prefrontal cortex is just behind the forehead, and is the last part of the brain to become fully grown. This is the brain's executive center; here reside the abilities to solve personal and interpersonal problems, to manage our impulses, to express our feelings effectively, and to relate well with others. Michel A Hofman, "Evolution the human brain: when bigger is batter, Frontiers in Neuroanatomy," vol. 8, 15, (2014), 1.

keseluruhan. Salah satu bagian, yaitu amigdala di otak bekerja untuk menanggapi emosi manusia.

Menurut Goleman memori emosi manusia itu tersimpan di bagian amygdala pada otak. Amygdala merupakan pusat penyimpanan memori yang berhubungan dengan emosi manusia. Amigdala bertumbuh lebih cepat daripada otak intelek yang ada pada bagian yang disebut hippocampus. Oleh karena itu, emosi lebih menonjol misalnya pada anak-anak yang belum dapat menggunakan rasionya.



Gambar 1: Bagian otak yang berhubungan dengan emosi.⁵⁸

Jika seorang merasa sedih atau takut maka sistem limbik akan bergerak. Emosi seperti rasa takut akan memicu reaksi fisiologis pada tubuh yang tampak dalam gerakan defensif atau atraktif. Jika seseorang mengalami kejadian yang tiba-

⁵⁸ Amigdala kanan (memiliki dua bagian, satu di setiap belahan otak) adalah pusat saraf untuk emosi yang terletak di otak tengah. Dalam Kecerdasan Emosional saya menulis tentang penelitian penting Joseph LeDoux tentang peran amigdala dalam reaksi dan ingatan emosional kita. Pasien dengan lesi atau cedera lain pada amigdala kanan, studi Bar-On menemukan, menunjukkan hilangnya kesadaran diri emosional - kemampuan untuk menyadari dan memahami perasaan diri sendiri. . *Gambar 1: Otak manusia yang berhubungan dengan emosi.* (<https://www.interaction-design.org/literature/article/our-three-brains-the-emotional-brain>), diakses pada 25/5/2022, pkl.20.32.

tiba semacam mendapat serangan maka mekanisme tubuh akan direspon dengan cepat yang berhubungan dengan amigdala.

Bagian amigdala menyimpan memori genetik yang mendorong lahirnya gerakan dan respon sepiantas terhadap ransangan. Respon tubuh kita melahirkan gerakan fisiologis seperti lari atau melawan. Penggerak respon ini dibentuk oleh lobus frontalis yang menyusun respon ke hipotalamus.

Hipotalamus yang ada di otak akan memberi ciaran atau gerakan listrik ke kelenjar adrenalin untuk melepaskan adrenalin atau epineprin ke aliran darah. Epineprin pada aliran darah akan memicu kerja jantung, nafas, dan selanjutnya glukosa. Glukosa akan menargetkan aliran darah pada bagian tubuh yang memerlukan tenaga ekstra, misalnya kaki, tangan, atau kelenjar pita suara untuk menghasilkan teriakan.

Proses kerja otak semacam ini berciri kontinuitas pada organ lain seperti lambung, hati, ginjal, dll. Mekanisme fisiologi seperti contoh di atas memberi gambaran dan penjelasan ilmiah ketika seseorang mengalami kecemasan, kegugupan, atau ketakutan luar biasa.

3.3.2 Ciri utama pikiran emosional

Penelitian modern mengungkapkan suatu pemaknaan baru terhadap emosi. Emosi ternyata memiliki nalar dan logikanya sendiri.⁵⁹ Kajian ilmiah pada emosi manusia mengungkapkan betapa banyaknya dari segala aktivitas yang dilakukan

⁵⁹ John D. Mayer, Peter Salovey and David R. Caruso, "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications," *Psychological Inquiry*, Vol. 15, NO. 3, 2004, 197-215.

manusia dapat didorong atau dimotori oleh pikiran emosional.⁶⁰ Seseorang dapat menjadi sangat rasional atau irasional juga didorong oleh otak emosi.

Paul Ekman, kepala Human Interaction Laboratory di Universitas California, San Francisco dan Seymour Epstein, ahli Psikologi Klinis di Universitas Massachusetts memberi penilaian terbaik terhadap otak emosional manusia.⁶¹ Meskipun penelitian mereka berbeda, namun keduanya memberikan ciri-ciri yang secara umum sama antara emosi dengan bagian lain dari kehidupan manusia.

Emosi manusia selalu lebih cepat dan siaga daripada otak rasional. Pikiran emosional bekerja mendahului pikiran rasional, emosi bertindak tanpa mempertimbangkan banyak hal, berreaksi sekejab dan lebih gesit. Kecepatan pikiran emosional melangkahi pikiran yang analitis dan kritis sebagaimana yang menjadi ciri khas pikiran rasional.

Kecepatan kerja pikiran emosional berputar sekitar persoalan dasariah evolusi manusia, seperti menghindari serangan, mewaspadaai musuh, menentukan pilihan makanan, memanipulasi target, dan membela diri.⁶² Keputusan-keputusan itu merupakan keputusan kilat dan sekejab. Organisme yang mengulur waktu terlalu lama memiliki daya hidup yang lebih rendah dan mewarisi gen lambat pada generasi seterusnya.

⁶⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq* Daniel Goleman, 412.

⁶¹ Ibid., 411.

⁶² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq* Daniel Goleman, 413.

Kegesitan tindakan dari pikiran emosional membawa suatu kepastian bertahan. Pikiran rasional menganggap bahwa tindakan gesit dan cepat akan menjadi suatu masalah. Kedua hal ini dapat diamati ketika melakukan sesuatu karena dorongan emosi, pikiran rasional akan mengevaluasi secara kritis dan mempertanyakan kembali tindakan yang sudah dilakukan. Pikiran rasional bangkit setelah pikiran emosional bekerja.

Karena respon cepat dan gesit terhadap rangsangan dalam diri manusia, maka mekanisme otak emosi untuk menangkap persepsi akan bekerja dengan sangat cepat pula sehingga tindakan menjadi begitu kilat. Karena tindakan itu sekejap maka akan sulit untuk masuk ke alam pikiran rasional atau evaluasi kritis terhadap rangsangan. Penilaian akan perlunya bertindak itu selalu datang dari pikiran sadar. Kalau sudah sampai pada pikiran sadar maka, banyak pertimbangan yang akan dibuat sebelum berreaksi terhadap sesuatu. Sementara yang sering terjadi adalah seseorang dilanda oleh respon emosional yang cepat sehingga tidak ada ruang bagi pikiran untuk memahami benar-benar apa yang sedang terjadi.

Pola persepsi yang cepat akan melanggengkan kecepatan daripada ketepatan dalam bertindak. Hal yang penting bagi emosi ialah berreaksi terhadap apa yang paling menonjol daripada berpikir secara sistematis. Kita mengandalkan kesan-kesan pertama dan bertindak dengan membuat persepsi sepintas terhadap kesan yang menonjol itu. Cara demikian memonopoli segalanya, menilai secara mentah, dan mengesampingkan pertimbangan-pertimbangan yang matang. Keuntungan utama dari reaksi emosional adalah pikiran emosional dapat membaca realitas emosi (ia marah padaku, ia berdusta, dan ini akan membuatnya sedih) dalam

sekejap, membuat penilaian singkat secara naluriah yang perlu menunjukkan apa yang perlu dicurigai, siapa yang harus dipercaya, siapa yang menderita.⁶³

Pikiran emosional adalah radar bagi perkembangan manusia sepanjang evolusinya. Apabila emosi tidak berfungsi dengan baik untuk merespon ransangan atau bahaya maka populasi manusia tidak dapat survive sampai hari ini. Kekurangan utama dari pikiran emosional adalah karena keputusan itu dibuat dengan tergesa-gesa, cepat, dan mentah maka sering kali keliru dan salah arah.

Menurut Paul Ekman emosi dapat menguasai seseorang sebelum menyadari suatu tindakan dimulai. Manusia itu sangat mudah beradaptasi dengan pikiran emosionalnya. Emosi menyiapkan individu untuk merespon kejadian-kejadian mendesak tanpa mengulur-ulur waktu untuk mempertimbangkan suatu tindakan dan memberi penilaian baik atau buruk terhadap sesuatu. Intinya seseorang harus merespon cepat apapun yang menurut sinyal otak emosi berbahaya.

Ekman sebagaimana dikenal sebagai psikolog yang meneliti emosi dari ekspresi wajah menerangkan bahwa manusia dapat mendeteksi emosi-emosi mikro yang muncul sepiintas pada wajah dalam waktu yang sangat singkat. Ekman meneliti bahwa emosi dapat dideteksi secara fisiologi seperti perubahan pada otot wajah, jantung, dan organ tubuh lainnya terutama ketika berhadapan dengan ransangan yang memicu emosi hebat seperti rasa takut, cemas, dan sedih yang mendadak.

⁶³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq* Daniel Goleman, 412.

Munculnya emosi itu amat sangat singkat melalui fisiologi tubuh. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi diri manusia yang menerima rangsangan mendadak dan tidak dapat mentransfer rangsangan itu sampai ke otak sadar. Bagian tubuh lain lebih tanggap terhadap lingkungan daripada mengirim sinyal bahaya ke otak rasional. Oleh karena itu perubahan fisiologi dari satu bentuk ke bentuk yang lain dapat diamati sebagai gerakan emosional manusia. Tubuh selalu menghubungkan suatu masalah dengan masalah lainnya, dengan demikian ketika ada suatu peristiwa tunggal yang tidak dihubungkan dengan peristiwa lainnya yang pernah dialami, maka perasaan tidak akan baik dalam mengambil tindakan.

Hubungan antara otak rasional dan otak emosional adalah saling ketergantungan. Jika hanya mengandalkan otak emosional saja maka keputusan-keputusan dalam tindakan bisa saja berakibat fatal. Demikian pula kendati otak rasional diunggulkan tetapi kalau hanya mengandalkan rasional belaka maka evolusi manusia tidak sampai pada hari ini, sebab dorongan emosional yang membantu manusia selamat dari bahaya. Sebab pikiran rasional membutuhkan waktu yang agak lama untuk menganalisa data-data yang diterima otak, maka dorongan emosi selalu mendahului dan dorongan pertama situasi emosi adalah dorongan hati bukan kepala.

Selain emosi yang tergolong dalam respon cepat, emosi kedua juga ada sebagai bentuk emosi yang lebih lambat yang mengalir terlebih dahulu ke dalam pikiran sebelum ke perasaan. Emosi jenis kedua ini lebih disengaja dan disadari sendiri hal-hal yang menyebabkan timbulnya emosi. Dalam emosi jenis kedua peranan kognisi cukup kuat untuk menentukan jenis emosi apa yang akan diberikan

atau tanggap terhadap suatu ransangan. Ketika seseorang dalam keadaan tidak tergesa-gesa atau tidak membahayakan maka emosi ini akan lebih tampak dan responnya juga sesuai. Gagasan yang diungkapkan dari jenis emosi demikian biasanya lebih lengkap. Perasaan seperti rasa malu, cemas, atau gugup akan lebih mengikuti jenis emosi yang agak lambat itu dan biasanya mengiringi pikiran.

Reaksi emosional gerak cepat lebih bekerja pada saat-saat yang menurut sinyal fisiologis berbahaya. Keuntungan terhadap keputusan-keputusan cepat melalui respon emosi, yaitu dapat siaga dan berjaga-jaga dalam keadaan darurat.⁶⁴ Emosi juga digolongkan dalam bentuk ketiga, yaitu emosi yang diciptakan. Emosi jenis ini biasa dilakukan oleh para aktris atau aktor yang menciptakan emosi tertentu dalam memerankan sesuatu. Hal ini dapat dilakukan dengan sengaja mengingat-ingat pengalaman tertentu agar terciptanya sebuah perasaan atau emosi.

3.4 Kecerdasan Emosional Menurut Daniel Goleman

Dalam Filsafat Klasik, kecerdasan dipandang pada tataran kemampuan rasional. Bentuk-bentuk pengetahuan diuji berdasarkan idea atau rasio. Orang berkemampuan rasional tinggi dianggap lebih mudah sukses dan menjadi ukuran global bagi kecerdasan manusia. Memasuki akhir masa modern pandangan kecerdasan demikian mulai diperkaya dengan indikator lain seperti emosi.⁶⁵

⁶⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq Daniel Goleman*, 414.

⁶⁵ Quy Nguyen Huy, "Emotional Capability, Emotional Intelligence, and Radical Change," *The Academy of Management Review* 24, no. 2 (2000) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/41337154>; diakses pada 20 April 2022.

Kajian tentang emosi berkembang pesat pada akhir abad-20. Ada keyakinan baru dalam dunia akademis bahwa salah satu faktor penentu kesuksesan manusia ialah bukan saja kecerdasan intelektual tetapi juga kecerdasan emosional. Penemuan itu yang menjadi landasan bagi pengembangan teori kecerdasan emosional yang salah satunya ialah teori kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman. Pada bagian ini akan ditampilkan pentingnya kecerdasan emosional untuk menjawab point utama terhadap uraian pentingnya emosi manusia. Bagian ini akan memuat beberapa hal penting yang menjadi prinsip utama kecerdasan emosional. Sekaligus, menegaskan arti pentingnya emosi diterapkan di dalam diri manusia. Singkatnya, teori kecerdasan emosional menurut Goleman menjadi point utama yang menjelaskan betapa pentingnya keterampilan emosional bagi penanggulangan krisis emosi.

Bagian ini akan dipetakan menjadi beberapa bagian, yaitu kunci kecerdasan emosional dan kemampuan menuju kecerdasan emosional, indikator kecerdasan emosional, cara mengembangkan kecerdasan emosional, dan bagian akhir berupa rangkuman.

3.4.1 Kunci kecerdasan dan kemampuan menuju kecerdasan emosional

Menjadi cerdas bukan perkara mudah. Memahami dirinya sendiri terutama pikiran dan perasaan merupakan kunci utama untuk mencapai kecerdasan emosional yang stabil. Memahami diri mencakup: kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan skil sosial. Lima point utama itulah yang menjadi titik dasar bagi pengembangan kecerdasan emosional.

3.4.1.1 Kesadaran diri

Self-Awareness atau kesadaran diri merupakan suatu bentuk dasar atau ciri utama dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri berarti kemampuan untuk mengenali perasaan dan pikiran emosional sendiri. Kesadaran mensyaratkan adanya keterlibatan pikiran sadar untuk mengenali emosi atau gelombang perasaan yang sedang dialami oleh seseorang. Pentingnya kesadaran itu terutama untuk dapat mengambil langkah peredaman terhadap emosi yang sedang memuncak.

Ada suatu pelajaran penting mengenai self-awareness⁶⁶ yang akan diuraikan dalam kisah berikut,

Alkisah di Jepang ada seorang samurai yang suka bertarung. Samurai itu menantang seorang Guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Tetapi pendeta itu menjawab dengan nada menghina, “Kau hanyalah orang bodoh-aku tidak mau menyia-nyikan waktu untuk orang macam kamu!” Merasa harga dirinya direndahkan, samurai itu naik darah. Sambil menghunus pedang ia berteriak, “Aku dapat membunuhmu karena kekurangajaranmu.” “Nah,” jawab pendeta itu dengan tenang, “itulah neraka.” Takjub mendengar kebenaran yang ditunjukkan oleh sang guru akan amarah yang menguasai dirinya, dan membungkuk sambil mengucapkan terima kasih kepada pendeta itu atas penjelasannya. Dan kata Sang Guru, “itulah surga.

Kesadaran diri dari seorang samurai itu menandakan suatu bentuk gelombang perasaan sadar tentang perasaan yang terombang-ambing. Kesadaran akan perasaan sendiri merupakan suatu bentuk kecerdasan emosional. Kemampuan mengenal diri atau mengenal perasaan menjadi penting bagi setiap orang karena hal

⁶⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 62.

tersebutlah yang menentukan bahwa pikiran mengamati atau mengenali pengalaman termasuk emosi.

Kesadaran diri untuk mengenal emosi semacam itu menandakan neokortex yang aktif terutama dalam arena bahasa untuk mengenali bahasa emosi yang muncul. Dalam hubungannya dengan sistem kerja saraf, aktivitas mental menyuarakan bahwa jaringan neokortex memantau secara aktif sebagai langkah strategis untuk mengenali emosi dan memperoleh langkah pengendalian. Menurut John Mayer, kesadaran diri berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati.⁶⁷

Orang dengan kesadaran diri yang tinggi dapat mengetahui dan memahami dengan baik keadaan dirinya.⁶⁸ Dengan demikian, melalui kesadaran itu seseorang dapat melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dan terukur seperti yang dibutuhkannya. Apabila seseorang mengalami suatu masalah dan mengakibatkan meningkatnya gelombang amarah dan disertai dengan keinginan untuk bertindak sebagai pelampiasan maka kesadaran diri berfungsi sebagai pengarah untuk mengungkapkan kepada diri sendiri mengenai emosi marah yang sedang dihadapi. Hal yang dituntut ialah bukan mengalihkan pikiran kepada hal lain tetapi dengan sadar mengungkapkan keadaan emosi yang sedang dihadapi.

⁶⁷ Ibid., 64.

⁶⁸ David Dwan, "Edmund Burke and the Emotions" *Journal of the History of Ideas* 72, no. 4 (2011) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/41337154>; diakses pada 20 April 2022.

3.4.1.2. Pengaturan diri

Self regulation berhubungan dengan kemampuan untuk menjaga agar emosi tidak merisaukan dan tetapi bisa dikendalikan menuju kesejahteraan emosi; emosi yang berlebihan dengan intensitas tinggi dalam waktu lama akan merusak kestabilan seorang individu.⁶⁹ Pandangan semacam ini tentu tidak bermaksud memonopoli suatu jenis emosi seperti rasa bahagia saja dan membuang penderitaan. Sebab membuang penderitaan hanya akan melahirkan kekosongan batin. Banyak hal yang dapat diungkapkan melalui penderitaan terutama untuk memperkaya jiwa. Dalam hal ini, self-regulation lebih mengarah pada kemampuan untuk menstabilkan gejala emosi yang ada di dalam diri manusia.⁷⁰

Manusia selalu berhadapan dengan berbagai gejala emosi dan perasaan terutama yang paling menonjol seperti kesedihan dan kebahagiaan. Kebiasaan yang sering muncul adalah orang cenderung menghindari kesedihan sama sekali dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan sering menjadi suatu tujuan yang diutamakan. Masalah akan muncul ketika kesedihan menerpa seseorang secara terus menerus hingga tidak pernah merasa bahagia. Self-regulation dalam hubungannya dengan emosi tidak bermaksud untuk menjauhi atau menghilangkan sama sekali perasaan tidak menyenangkan, tetapi berusaha untuk menyeimbangkan kesejahteraan emosi. Menjaga keseimbangan berarti tidak membiarkan perasaan menderita atau tidak menyenangkan berlangsung tidak terkendali dalam waktu yang lama.

⁶⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 78.

⁷⁰ John D. Mayer, Peter Salovey, and David R. Caruso, "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications," *Psychological Inquiry* 15, no. 3 (2004) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/20447229>; diakses pada 21 April 2022.

Salah satu kecakapan emosional dalam menghadapi kekacauan emosi ialah dengan kepekaan dalam mengenali dan mengamati cara-cara yang paling baik untuk mengatasi emosi kronis yang menyerang. Kepekaan itu akan membantu seseorang untuk memutuskan atau menentukan apa tindakan-tindakan yang tepat terhadap suatu emosi yang sedang melanda. Tentu saja hal ini tidak mudah karena sebagian orang menyakini bahwa emosi harus diterima sebagai suatu keadaan alamiah manusia. Namun, jika diteruskan seperti itu maka bisa saja emosi akan menyerang seseorang hingga pada batas paling tidak menyenangkan atau memunculkan tindakan penyerangan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, dalam self-regulation, seseorang sebaiknya memahami dan mengerti dengan baik hal-hal yang menyebabkan munculnya emosi tidak menyenangkan.

3.4.1.3 Motivasi diri

Tujuan penting dari keterampilan emosional ialah untuk memberi perhatian lebih pada kemampuan menguasai diri dan memotivasi diri sendiri terhadap dorongan hati yang tidak menyenangkan. Orang-orang yang memiliki keterampilan dalam memotivasi diri sendiri akan lebih fokus, kreatif, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Kekuatan motivasi diri juga bisa memungkinkan terwujudnya kinerja dan keberhasilan yang tinggi dalam dunia kerja dan relasi dengan orang lain. Motivasi juga berhubungan dengan kemampuan untuk menunda atau menahan penundaan pemuasan atau keinginan diri demi suatu tujuan atau nilai yang lebih tinggi.

Gangguan emosional dapat merusak mental manusia. Bila emosi mengalahkan konsentrasi maka mental akan bekerja lebih lambat. Kemampuan

mental oleh ilmuwan kognitif disebut sebagai “ingatan kerja.”⁷¹ Ingatan kerja berhubungan dengan aktivitas intelektual yang mencakup komposisi pengetahuan kognisi yang rumit. Bila sirkuit limbik yang bermuara pada korteks pre-frontal terganggu oleh beban emosional, maka akan mengurangi keefektifitasan ingatan kerja di mana kita mampu berpikir kritis, jernih, dan terarah. Oleh karena itu, kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional dan memotivasi diri menjadi sangat penting bagi perkembangan kepribadian individu.

Motivasi juga berhubungan dengan antusiasme, ketahanan, ketekunan, dan keyakinan diri. Bayangkan anak-anak yang menghasilkan karya-karya besar di usia dini ataupun di usia masih sangat muda tentu didukung oleh latihan yang kuat. Kekuatan dan ketahanan dalam menjalankan latihan dengan intensitas yang cukup menguras energi bukan hal yang mudah. Tetapi kebanyakan anak-anak dalam usia yang masih cukup muda mampu mengangkat prestasi yang luar biasa. Latihan yang tekun akan sejalan dengan hasil yang akan diperoleh. Oleh karena itu, hal mendasar yang melahirkan antusiasme ialah motivasi. Keterampilan motivasi juga berpengaruh juga dalam menjaga intensitas emosi yang stabil dan menjadi hal yang utama dalam mengejar pencapaian pengembangan diri. Peranan kecakapan emosional menjadi sangat penting dan utama dalam mendukung peningkatan keterampilan dalam tingkat individu.⁷²

⁷¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 156.

⁷² Steven L. Ross, “Evaluating the Emotions,” *The Journal of Philosophy* 81, no.6 (1984); [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/2026372>; diakses pada 23 April 2022.

Salah satu hal yang menarik dalam kaitannya dengan motivasi ialah *Flow*.⁷³ *Flow* merupakan pengalaman ketika seseorang mengawang-awang; keterpesonaan luar biasa karena sesuatu. Mampu mencapai keadaan *flow* berarti berada pada puncak kecerdasan emosional. *Flow* bekerja seperti keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam suatu situasi atau emosi yang tidak dapat digambarkan. Atau bisa juga seperti keadaan keterpesonahan, ketergugahan, dan kesadaran menyatu dengan diri sepenuhnya. Dalam keadaan *flow* seseorang hanya berfokus pada dirinya dan pekerjaan atau pengalaman yang dirasakannya. Seseorang tidak peduli atau tidak sadar dengan keadaan disekitarnya. Pengalaman ini seringkali dialami oleh orang-orang yang mencapai suatu perjuangan atau pencapaian tertinggi.

3.4.1.4 Empati

Kemampuan berempati merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain; ikut berperasaan dalam pergulatan orang lain dari belas kasih hingga tindakan praksis. Kegagalan untuk memahami perasaan orang lain merupakan suatu kekurangan besar dalam membentuk kecerdasan emosional dan suatu kesedihan nyata bagi manusia. Empati berhubungan erat dalam hubungannya dengan relasi antara sesama manusia. Bahkan, sebagian besar tindakan-tindakan yang dilakukan dalam level personal maupun sosial berangkat dari empati. Ketiadaan empati sama sekali tampak dalam diri psikopat kriminal, pelaku pemerkosa, dan pelaku pelecehan seksual dll.

⁷³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 126.

Emosi manusia pertama-tama terungkap melalui perilaku non-verbal berupa ekspresi wajah, gerak gerik, dan isyarat-isyarat tertentu. Kemampuan dan kepekaan untuk membaca dan memahami bahasa tubuh menjadi modal utama bagi terbentuknya sinyal empati di dalam otak. Empati lahir dari ketergerakan hati terhadap suatu situasi di luar diri terutama keadaan yang menggugah perasaan kasihan. Oleh karena itu, basis utama mencapai empati berangkat dari keprihatinan dan belas kasihan terhadap sesuatu yang diperhadapkan kepada individu. Kecakapan empati menjadi modal besar dalam kecerdasan emosional.

Salah satu contoh ketiadaan empati diceritakan oleh Daniel Goleman⁷⁴ melalui kisah berikut ini,

Gary, seorang ahli bedah profesional yang menderita aleksitimia yang telah membuat tunangannya, Ellen, kecewa karena ia tidak memahami perasaannya sendiri sekaligus perasaannya ke Ellen. Seperti sebagian besar penderita aleksitimia, ia tidak memiliki empati maupun pengertian. Apabila Ellen membicarakan kekecewaannya, Gary tidak menunjukkan simpati; bila Ellen membicarakan kasih sayang mereka, Gary mengubah pokok pembicaraan. Gary akan melontarkan kritik “membangun” terhadap apa yang dilakukan Ellen, tidak menyadari bahwa kritik membuat Ellen merasa diserang, bukannya dibantu.

Pada penderita aleksitimia ketiadaan empati dipengaruhi oleh kesehatan emosional yang terganggu terutama kehilangan kepekaan terhadap perasaan orang lain. Secara emosional penderita aleksitimia tidak mampu menangkap apa yang dinyatakan oleh orang disekitar dan mengalami kebingungan apabila seseorang menyatakan perasaan kepadanya. Kekosongan atau ketiadaan kepekaan dan empati menjadi suatu kegagalan besar dalam hubungannya dengan kecerdasan emosional.

⁷⁴ Steven L. Ross, “Evaluating the Emotions,” *The Journal of Philosophy* 81, no.6 (1984); tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/2026372>; diakses pada 23 April 2022.

Dalam penelitian ilmiah tentang empati yang ditulis oleh Leslie Brothers, seorang psikiater di California Institute of Technology menjelaskan bahwa empati memiliki riwayat biologisnya. Hal ini dianalisa melalui penelitian terhadap beberapa ekor Monyet di laboratorium. Dari hasil yang diperoleh dengan beberapa kali percobaan ditemukan bahwa monyet dalam keadaan naluriannya memiliki sistem empati biologis. Bagi primata non-manusia empati itu ada dan bekerja dalam kadar biologis melalui sistem saraf otak. Oleh karena itu, sejak awal otak tampaknya telah dirancang untuk dapat menanggapi emosi-emosi tertentu.

3.4.1.5 Sosial-skill atau kemampuan sosial

Social-skills atau keterampilan sosial merupakan suatu pencapaian utama dari kecerdasan emosional. Keterampilan sosial berarti kemampuan untuk membentuk relasi sosial, interaksi, dan emosi yang kuat dengan orang lain. Sederhananya keterampilan sosial berarti keterampilan-keterampilan berupa kemampuan antara pribadi, unsur-unsur pembentukan daya tarik, keberhasilan sosial, dan karisma dalam berhubungan dengan orang lain. Performa sosial yang kuat dapat membawa seseorang menjadi pemimpin yang menarik perhatian banyak orang.

Komponen-komponen kecerdasan sosial atau antara pribadi berupa; kemampuan mengorganisasi kelompok, menyakinkan dan memengaruhi, mengilhami, merundingkan pemecahan masalah, hubungan pribadi, dan analisis sosial.⁷⁵ Mengorganisasi kelompok merupakan keterampilan esensial atau dasar

⁷⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 159.

seorang pemimpin. Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengorganisasi orang lain, kerja, dan menggerakkan orang lain untuk melakukan suatu kerja sama.

Tantangan utama dalam membentuk keterampilan sosial ialah kemampuan untuk meregulasi keterampilan emosi di dalam diri individu. Emosi atau perasaan adalah pedoman bagi setiap keputusan yang dilakukan oleh seorang individu setiap hari. Bila perasaan berlebihan maka dapat mengacaukan penalaran atau pikiran rasional, demikian pula ketiadaan perasaan sama sekali maka akan menghancurkan diri karena setiap keputusan sejatinya menentukan efek selanjutnya. Keputusan-keputusan yang diambil oleh seseorang tidak dibuat hanya oleh pikiran rasionalnya, melainkan lebih pada kebijaksanaan emosional yang terangkum dalam pengalaman-pengalaman masa lalunya.

Gelombang intuitif manusia akan senantiasa bekerja dan memberi sinyal pada momen-momen tertentu karena kehendak untuk bertindak didorong oleh limbik dari ruang batin. Hal ini sering disebut “penanda somatik”⁷⁶ atau suara hati. Penanda ini semacam suatu alarm otomatis yang dapat menggerakkan seseorang untuk menjauhi tindakan tertentu yang sudah terrekam dalam batin pada waktu sebelumnya. Kapan saja suara hati muncul akan berhubungan dengan pemikiran di mana seseorang akan berusaha menjauhi kemungkinan terburuk dari apa yang terjadi. Intinya, proses pengambilan keputusan dalam kelompok sosial yang sesuai dengan kecakapan emosional ialah menyesuaikan dengan perasaan-perasaan yang muncul di dalam diri individu dan memahami dinamika sosial.

⁷⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 73.

Masalah keseimbangan terhadap emosi yang berlebihan menjadi perhatian penting dalam pengolahan hubungan dengan orang lain.⁷⁷ Seorang dengan ketidakmampuan mengendalikan dan mengenali perasaannya akan sulit pula dalam mengatur segala aktivitas hariannya. Pengendalian diri menjadi penting karena merupakan kunci utama dalam usaha memahami situasi hidup pribadi dan lingkungan sosial. Perasaan terjebak dalam emosi yang berlarut-larut akan menghasilkan tindak atau perilaku yang menyimpang dari seorang individu.

3.4.2 Indikator kecerdasan emosional

Indikator emosional bertujuan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi seseorang. Beberapa ciri utama yang menandakan tingginya kecerdasan emosional seseorang dapat diukur melalui kemampuan seperti, pertama, mengatasi stress. Mengatasi stress merujuk pada kemampuan untuk bersikap tenang dan mengontrol keseimbangan emosi dalam keadaan tertekan dan kecewa. Kedua, mengendalikan diri, yaitu kemampuan untuk menunda kesenangan demi sesuatu yang bernilai lebih tinggi. Selain itu juga berhubungan dengan kesabaran memahami proses, dan memahami masalah di dalam diri secara bijak.

Ketiga, mengolah suasana hati, yaitu sikap tenang dalam segala situasi entah itu situasi baik maupun buruk dan mampu mengatasi perasaan gelisah. Keempat. Memotivasi diri, yaitu mampu bertindak menurut kekuatan dari dalam diri bukan dari luar. Kelima, mampu memahami orang lain, yaitu berhubungan dengan sifat empati terhadap keadaan orang lain dan tidak terjebak dalam kesenangan atau

⁷⁷ Amelia Oksenberg Rorty, "Explaining Emotions" *The Journal of Philosophy* 75, no. 3 (1978); tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/2025425>; diakses pada 7 Maret 2022.

kenyamanan pribadi. Keenam, bergaul dengan baik, yaitu keadaan di mana seseorang dapat membangun relasi yang efektif dan produktif dengan siapa saja tanpa memandang sekat budaya, agama, ataupun latar belakang kehidupan seseorang.

3.4.3 Cara mengembangkan kecerdasan emosional

Mengembangkan kecerdasan emosional bertujuan untuk melihat strategi-strategi pengembangan emosional yang kompeten. Kecerdasan emosional bukan suatu yang kaku dan tidak dapat diubah. Oleh karena itu strategi untuk mengembangkan kecerdasan emosional menjadi sangat penting untuk dilakukan dengan tujuan agar menghasilkan peningkatan dalam kadar emosional. Selain itu, pengembangan emosional juga sangat perlu dilakukan sebagai antisipasi untuk mengatasi atau menanggulangi krisis emosional dalam menghadapi persoalan sehari-hari. Beberapa strategi yang dapat diupayakan meliputi, mengenal diri, memahami diri dan tujuan hidup, menegaskan komitmen dan mengidentifikasi sikap yang ingin dikembangkan, membiasakan perilaku baik, dan memahami akibat atau efek dari suatu tindakan.

Pertama, mengenal diri, yaitu sikap untuk mengenali diri tanpa henti. Usaha untuk mengenali diri mengarah pada pemahaman bahwa di dalam kehidupan, seseorang akan selalu mengalami perubahan-perubahan seiring dengan perubahan sosial. Hal ini harus dilakukan secara terus-menerus tanpa henti mengingat bahwa perubahan yang terjadi di dalam diri tidak terjadi secara instan atau sekali saja.

Kedua, memahami diri dan tujuan hidup, yaitu usaha untuk mengenal kelebihan dan kelemahan di dalam diri dan menganalisa kekuatan diri dalam menghadapi suatu persoalan. Hal ini ditopang dengan kemampuan untuk membangun tujuan atau arah hidup di masa sekarang dan masa depan. Tujuan hidup memberi semangat dan arah bagi seseorang dalam menentukan langkah hidup.

Ketiga, megaskan komitmen dan mengidentifikasi sikap, yaitu kesangupan untuk mengidentifikasi perilaku di dalam diri. Setiap orang memiliki perilaku-perilaku baik di dalam dirinya, oleh karena itu, perlu usaha untuk menjaga dan menegaskan komitmen yang kuat untuk mempertahankan dan mengembangkan hal-hal baik di dalam diri.

Keempat, membiasakan diri dengan perilaku yang baik, yaitu usaha untuk membiasakan perilaku yang baik. Perilaku individu memiliki beragam bentuk baik itu yang bersifat produktif maupun merusak. Oleh karena itu, usaha untuk mengembangkan emosi yang baik ialah dengan membiasakan diri melakukan dan mengerjakan hal-hal baik di dalam diri agar dapat tumbuh menjadi pribadi atau individu yang memiliki integritas emosional yang mapan.

Kelima, memahami efek tinda, yaitu memikirkan dan mempertimbangkan efek-efek yang muncul dari setiap tindakan yang dilakukan. Dalam setiap tindakan manusia selalu berhadapan dengan prinsip sebab dan akibat. Kedua hal tersebut berbanding lurus dalam artian bahwa setiap tindakan baik akan menghasilkan efek yang baik, demikian pula sebaliknya. Pertimbangan untuk mengetahui efek tindakan berlandaskan pada refleksi. Refleksi akan meningkatkan

daya emosional kearah yang lebih tinggi dan seseorang dapat mengetahui efek dari setiap tindakan.

3.5 Rangkuman

Menurut Goleman, emosi manusia dapat menjadi salah satu modal kecerdasan. Kecerdasan berarti kemampuan untuk menghubungkan satu objek dengan objek yang lain secara tepat dan terarah. Kecerdasan juga dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi, berpikir, dan bertindak secara benar, terarah, dan bijaksana. Kecerdasan memiliki banyak aspek seperti kecerdasan intelektual, emosional, ataupun kecerdasan general.

Salah satu kecerdasan yang penting menurut Goleman ialah kecerdasan emosional. Hal ini menjadi perhatian utama karena sekitar 80% kehidupan manusia didorong oleh emosi. Pemahaman mengenai emosi tidak sebatas pada perasaan-perasaan negatif tetapi emosi berarti seluruh perasaan yang mendorong pergerakan manusia baik yang disadari maupun tidak. Melalui kecerdasan emosional manusia dapat bergerak dan terbantu memaksimalkan dirinya pada tataran yang lebih tinggi.

Pengembangan penelitian emosi manusia didukung oleh penelitian mengenai neuroscience. Neuroscience berarti ilmu yang berhubungan dengan cara kerja otak manusia. Otak manusia memiliki miliaran saraf yang bekerja secara aktif setiap saat dan saling terhubung satu dengan yang lainnya. Otak memiliki kemampuan untuk menyimpan dan mengingat berbagai informasi dan pengalaman yang dialami manusia. Hal ini termasuk emosi manusia itu sendiri. Melalui penelitian neuroscience akhirnya manusia dapat menjelaskan dan membuktikan

secara ilmiah bagaimana emosi itu bekerja. Apa yang sebelumnya dianggap sisi gelap karena emosi tidak dipahami secara rasional, maka kini emosi dapat dipahami secara lebih bertanggung jawab. Setiap emosi yang muncul dan berreaksi dapat dijelaskan dan dapat diarahkan pada taraf kecerdasan. Oleh karena itu, penemuan ilmiah mengenai emosi dapat meminimalisasi tindakan-tindakan manusia berdasarkan dorongan emosional.

Gagasan mengenai emosi dikembangkan menjadi kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional digambarkan sebagai kemampuan, skil, kapasitas, atau kemampuan penerimaan diri untuk mengidentifikasi dan mengontrol diri sendiri, orang lain, ataupun suatu kelompok sosial. Orang yang memiliki keterampilan emosional yang tinggi dapat memahami diri dan mengerti perasaan orang lain.

Dengan mempelajari kecerdasan emosional seseorang dapat lebih produktif, dan sukses dalam pekerjaan, demikian pula orang lain juga akan terbantu. Hasil dari kecerdasan emosional meliputi banyak elemen seperti kemampuan mengatasi stres, menyadari diri, memotivasi diri, merajut hubungan baik secara sosial, dan lebih harmonis. Demikian pula sebaliknya, bahwa seseorang yang tidak dapat menguasai diri, mengenal emosi, mengontrol diri, memotivasi, dan bersikap empati tidak dapat melangkah lebih jauh dan lebih maju dalam pekerjaan apapun. Hal itu menjadi point utama dalam kesadaran akan kecerdasan emosional. Sebaik apapun seseorang secara intelektual tidak akan mampu mengembangkan diri secara matang jika tidak memperhatikan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional membantu mengontrol diri untuk tidak terjebak dalam krisis emosi di tengah kehidupan sosial yang kompleks.

BAB IV

IMPLEMENTASI PRAKSIS GAGASAN KECERDASAN

EMOSIONAL MENURUT DANIEL GOLEMAN DALAM

PENDIDIKAN CERDAS DAN HUMANIS MENURUT

DRIYARKARA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai penerapan prinsip kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman di dalam dunia pendidikan praksis menurut Driyarkara. Implementasi ini terkait hubungannya dengan tujuan akhir penulisan, yaitu bagaimana pandangan mengenai kecerdasan emosional itu dapat diterapkan secara praksis. Terpilihnya dunia pendidikan sebagai tempat penerapan pemahaman kecerdasan emosional karena dunia pendidikan memiliki ekosistem yang baik bagi penanaman pengetahuan kakater manusia muda. Selain itu pentingnya bagian itu juga untuk mempertegas keseluruhan penulisan dari jabaran teoritis yang dijelaskan pada bagian sebelumnya hingga akan lebih jelas dalam implementasi praksis pada dunia pendidikan.

Tulisan ini akan dimulai dengan rumusan Konteks pemikiran Driyarkara tentang pendidikan, Implementasi Kecerdasan Emosional Terhadap Peserta Didik dalam Pembelajaran Cerdas dan Humanis Sanata Dharma, Pengungkapan diri dan Pengaturan emosi, dan diakhiri dengan Rangkuman.

4.1 Pendidikan Menurut Driyarkara

Pelaksanaan praksis pemikiran Daniel Goleman sangat cocok terjadi dalam dunia pendidikan. Salah satu model pendidikan yang relevan dengan zaman ini ialah gagasan Pendidikan Driyarkara. Pokok-pokok pemikiran Driyarkara cocok bagi pengembangan karakter siswa. Model pendidikan ini dapat mendukung sumbangan Daniel Goleman mengenai kecerdasan emosional. Dengan demikian arah penulisan ini menjadi semakin jelas dengan dukungan dunia pendidikan sebagai wadah implementasi kecerdasan emosional di masa sekarang.

Misi utama pendidikan yang dibangun oleh Driyarkara ialah untuk mencerdaskan manusia muda melalui pendidikan yang cerdas dan humanis. Cerdas berarti kemampuan unggul secara intelek, emosi, dan spiritual. Sementara, humanis dihubungkan dengan eksistensi dasar manusia yang berciri kodrati sebagai manusia. Bagian ini akan menjelaskan dan megambarkan secara spesifik Konteks lahirnya pemikiran Driyarkara dan Pemikiran Driyarkara tentang pendidikan.

4.1.1 Konteks lahirnya pemikiran Driyarkara

Lahir 13 Juni 1913, di daerah pegunungan Menoreh, desa Kedunggubah, sekitar 8 km sebelah timur Purworejo, Kedu, Jawa Tengah, Prof. Dr. N. Driyarkara, S.J⁷⁸ dikenal sebagai seorang imam Gereja Katolik dan juga Tokoh Pendidikan Indonesia. Studi terakhirnya ialah gelar doktor di Universitas Gregoriana Roma dengan disertasi yang berjudul, “Peranan pengertian partisipasi dalam pengertian tentang Tuhan menurut Malebranche.” Pada tahun 1955-1956 ketika PTPG

⁷⁸ A. Sudiarja. dkk, *Karya Lengkap Driyarkara* (PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2006), 9.

(Perguruan Tinggi Pendidikan Guru) yang kemudian diubah menjadi FKIP (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan) dan sekarang menjadi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Driyarkara diangkat menjadi pemimpinnya hingga ia wafat pada 1967.

Sebagaimana tertulis dalam Karya Lengkap Driyarkara (2006), tulisan-tulisan Driyarkara tentang pendidikan muncul pada tahun 1956-1965. Pada masa itu Indonesia masih menjadi negara yang baru merdeka. Situasi pendidikan waktu itu belum menemukan integritasnya. Dua pengaruh besar dalam pendidikan yaitu, budaya lama feodal dan budaya baru modern. Dari dua situasi itu Driyarkara mengusahakan pendidikan yang berintegritas untuk menyelamatkan pendidikan Indonesia.

Pendidikan bagi Driyarkara ialah usaha untuk memanusiakan manusia muda. Pendidikan juga menjadi usaha untuk menamamkan nilai-nilai, yaitu dari nilai budaya feodal lama ke dalam budaya baru yang lebih demokratis, adil, dan humanis. Pemikiran itu sangat relevan dalam dunia pendidikan pada masa transisi bangsa Indonesia pasca kemerdekaan. Problem pelaksanaan nilai-nilai baru bagi bangsa Indonesia menjadi tugas penting dunia pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan menjadi salah satu sentral perubahan yang sangat dibutuhkan bangsa Indonesia pasca kemerdekaan hingga hari ini.

Pemikiran Driyarkara masih relevan diterapkan pada masa sekarang terkait hubungan dengan Globalisasi yang menerapkan paham pendidikan sesuai kepentingan ekonomi-politik. Pemanusiaan manusia muda berdasarkan nilai-nilai

kemanusiaan dan mengarahkan dunia pendidikan berdasarkan prinsip ideologi negara Indonesia dan panggilan kodrati manusia merupakan tugas penting pendidikan.⁷⁹ Hal ini harus dipegang dan dihidupkan secara serius dalam pembentukan karakter peserta didik di Indonesia. Prinsip penanaman nilai berdasarkan pemikiran Driyarkara masih kuat diterapkan dalam pendidikan Universitas Sanata Dharma.

4.1.2 Pemikiran Driyarkara tentang pendidikan

Menurut Driyarkara Pendidikan merupakan kegiatan fundamental.⁸⁰ Artinya, pertama pendidikan merupakan tindakan fundamental untuk mengubah dan memberdayakan peserta didik menjadi manusia yang memiliki nilai-nilai dasar. Kedua, pendidikan dilakukan dengan sepenuh hati dan cinta antara pendidik dan peserta didik. Seorang pendidik bukan melaksanakan tugas karena tuntutan tetapi atas dasar cinta pada peserta didik.

Pendidikan juga merupakan usaha pemanusiaan manusia muda. Pemanusiaan ini mencakup pembudayaan dari hominisasi ke humanisasi. Proses yang terjadi dalam hominisasi dan humanisasi adalah pemanusiaan manusia. Menjadi manusiawi, itulah hominisasi dan humanisasi. Manusia dibentuk dan diarahkan untuk menjadi lebih manusiawi. Pendidikan ada dalam hominisasi dan humanisasi yang bertujuan mengarahkan dan menuntun manusia. Manusia muda akan diarahkan oleh pendidikan yang diberikan oleh pendidik yang berkualitas dalam kebersamaan kehidupan sosial.

⁷⁹ H. Amka, *Filsafat Pendidikan* (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2019), 7.

⁸⁰ A. Sudiarja. dkk, *Karya Lengkap Driyarkara*, 42.

Manusia mengangkat dirinya secara penuh pada taraf kemanusiaan. Manusia akan bertumbuh dan berkembang ke arah kodratnya, yaitu me-manusia. Usaha manusia atau menjadi manusia dalam taraf hidup yang lebih tinggi, itulah prinsip utama hominisasi dan humanisasi.

Kegiatan mendidik atau proses pendidikan tidak pernah terjadi dalam kesendirian. Seseorang tidak bisa dibilang mendidik sementara dia tidak melakukannya dalam kebersamaan. Seorang individu saja tidak dapat dikatakan dia dididik oleh dirinya sendiri. Prinsipnya, “dididik” selalu mengandaikan ada yang mendidik atau pendidik.⁸¹ Dengan demikian, pendidikan berarti mencakup lebih dari satu individu. Pendidikan terjadi dalam kebersamaan dengan orang lain dalam suatu waktu, ruang, dan cara tertentu. Cara melaksanakan pendidikan mengandaikan terjadi pada suatu budaya atau lingkungan sosial tertentu yang melibatkan kebersamaan dengan orang lain.

Pendidikan secara primer atau basis terjadi di dalam keluarga. Orang tua memiliki tugas penting untuk menanamkan nilai-nilai pada anak. Orang tua juga menjadi pelaksana nilai-nilai di mana pada akhirnya anak dapat menjalankannya secara mandiri. Kemudian, orang tua juga mengupayakan pembudayaan, artinya masuk dalam budaya anak dan berproses hingga jadi. Pendekatannya berdasarkan ciri personalistik artinya menempatkan orang lain sesuai situasinya.

Dalam dunia pendidikan orangtua diwajibkan untuk melaksanakan pendidikan bagi terbentuknya karakter agar menjadi pribadi yang memiliki nilai

⁸¹ A. Sudiarja. dkk, *Karya Lengkap Driyarkara*, 25.

kemanusiaan. Sementara, melalui pengajaran tugas negara mengarah pada pembangunan tenaga yang berkualitas. Seorang peserta didik diasah untuk menggunakan kemampuan dan bakat secara maksimal dalam kehidupannya. Hal ini bukan berarti pelaksanaannya pragmatis atau hanya menekankan manfaat melainkan inkulturatif-progresif. Seorang pendidik harus masuk dalam kebudayaan dan memasukkan kebudayaan kedalam dirinya.

Driyarkara menegaskan prinsip bahwa pendidikan harus melahirkan tenaga yang berani dan bertanggungjawab. Keberanian terkait hubungannya dengan kemampuan untuk melaksanakan tugas karya secara total. Sementara, tanggungjawab berhubungan dengan integritas diri dalam melaksanakan pekerjaan. Karakter demikian dapat mengantisipasi dan meminimalisasi hegemoni dalam dunia pendidikan. Hal ini sejalan dengan aspek praksis dari pendidikan. Pendidikan harus kuat secara praksis, yaitu berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Selain pengetahuan, peserta didik juga harus bisa melaksanakan secara praksis ilmu yang dimiliki.

Apa yang dikatakan Driyarkara mengenai pendidikan memuat dua hal penting yaitu teoritis dan praksis.⁸² Pendidika teoritis mencakup pandangan-pandangan dasar pendidikan berdasarkan pemahaman filosofis yang kuat. Sementara pada ilmu praksis, pendidikan berhubungan dengan pelaksanaan secara konkret dalam kehidupan sehari-hari. Kedua hal tersebut menjadi landasan kuat terhadap pemahaman mengenai pendidikan.

⁸² A. Sudiarja. dkk, *Karya Lengkap Driyarkara*, 34.

Secara praksis pendidikan tentu tidak mudah diterapkan karena berhubungan dengan emosi dan pengetahuan manusia yang kompleks. Manusia, makhluk yang memiliki emosi. Emosi adalah 'aneh' karena emosi menggabungkan dua elemen mental: Kita merasakannya saat kita merasakan sakit, tetapi seperti pikiran dan tindakan emosi diarahkan atau tentang sesuatu. Setiap orang berbeda-beda baik secara pemikiran, kepercayaan maupun budaya yang dihidupi. Dengan demikian pendekatan yang dilakukan juga tidak mengarah pada hegemoni. Berhubungan dengan emosi manusia, seorang peserta didik mesti dapat melaksanakannya secara tepat.

4.2 Penerapan Kecerdasan Emosional di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma

Pada bagian ini akan dijelaskan implementasi praksis pemikiran kecerdasan emosional menurut Goleman di dalam pengajaran di FT USD. Fakultas Teologi sebagai wadah karena ekosistem pembelajarannya mencakup pendidikan filsafat dan teologi dengan para peserta didik yang memiliki pengaruh besar secara sosial dan Gereja. Pemikiran Goleman mengenai kecerdasan emosional sekiranya menjadi jalan alternatif bagi pembentukan karakter yang diaplikasikan secara praksis dan nyata. Keberhasilan mengatur emosi akan membantu seseorang menjadi lebih sukses dalam kehidupan. Goleman menyakini bahwa kecerdasan emosional dapat menanggulangi krisis emosional manusia.

Dalam paradigma pendidikan Driyarkara, penekanan prinsip “Cerdas dan Humanis” merupakan target pendidikan yang diharapkan. Dengan model pendekatan cerdas dan humanis berarti memberi penekanan pada pelaksanaan

pembentukan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Prinsip kecerdasan dimaksudkan untuk memberikan posisi pendidikan pada ukuran yang sepatasnya. Fakultas Teologi sebagai bagian dari kurikulum USD diharapkan memiliki komponen pembelajaran yang dibangun untuk memberi kontribusi terhadap keberhasilan peserta didik baik di dalam lingkungan kampus maupun di luar kampus.

Mengikuti gagasan pendidikan yang memuat teori dan praksis menurut Driyarkara, sekiranya dalam penerapan praksis aspek kecerdasan emosional menurut Goleman dapat menjadi suatu pilihan pendidikan karakter di Fakultas Teologi. Jika dipandang dari segi emosi, pendidikan juga mengarah pada upaya pencapaian berbagai kondisi karakter yang berdampak pada perubahan perilaku, yaitu perubahan kesadaran emosi, pengaturan emosi, cara berpikir, pengendalian interaksi sosial, dan pencapaian motivasi diri. Oleh karena itu, berbagai bentuk ide atau gagasan yang memiliki dampak baik sekiranya dapat dipakai dalam pelaksanaan praksis sehingga rangkaian pendidikan bisa menghasilkan kematangan bagi peserta didik.

Empat prinsip dasar kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman berikut ini dapat diterapkan di Fakultas Teologi, yaitu Pembentukan kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, kesadaran sosial, dan kemampuan sosial.

4.2.1 Kesadaran diri

Kesadaran diri berarti memahami diri.⁸³ Kesadaran diri berhubungan dengan kemampuan untuk mengenal diri sendiri yang mencakup aspek positif dan negatif. Kemampuan untuk mengenal, melihat, dan memahami diri sendiri bukan suatu hal yang terpatok dan dapat dialami begitu saja. Melainkan, suatu kecakapan yang didapat melalui berbagai permenungan dan pelatihan yang dilakukan oleh setiap orang secara terus menerus.

1. Ciri-ciri seseorang memiliki kesadaran diri yang tinggi, yaitu:
 - a. Mampu mengenal emosi diri sendiri. Kemampuan mengenal emosi merupakan hal yang paling mendasar dari kemampuan mengenal diri. Memahami emosi mengarah pada suatu kondisi di mana seseorang mampu memahami gejolak di dalam dirinya dan memiliki pemecahan terhadap masalah emosi. Peserta didik yang memiliki kesadaran diri yang tinggi akan memahami dan mengetahui dengan baik orientasi atau tujuan dari pendidikannya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kesadaran diri yang tinggi akan kesulitan memahami dan mengetahui orientasi atau target dari suatu pekerjaan yang dilakukannya.
 - b. Menerima diri apa adanya. Ketika seseorang mengenal dirinya maka kemampuan lain seperti penerimaan terhadap kondisi diri dapat dilakukan dengan baik.

⁸³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 78.

c. Membangun kepercayaan diri sesuai kenyataan diri individu. Mengetahui diri dapat dilihat ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik. Tidak melebih-lebihkan atau mengurangi porsi kecakapan di dalam dirinya.

d. Mampu menertawakan diri. Kemampuan menertawakan merupakan suatu hal yang unik dan istimewa dari setiap orang yang memiliki tingkat kesadaran diri yang baik. Menertawakan bukan berarti meremehkan diri tetapi suatu kesadaran untuk bersyukur diri dengan segala yang dimiliki termasuk menerima dan membuka diri terhadap kelemahan dan kelebihan.

2. Strategi yang dilakukan untuk membangun kesadaran diri, yaitu:

a. Mempraktekkan kebiasaan merenungi nilai-nilai pengetahuan secara bersama-sama antara pendidik dan peserta didik. Merenungi nilai-nilai dalam tindakan, dan hubungan dengan orang lain dapat menjadi alternatif bagi masalah krisis orientasi yang cenderung menjadi halangan utama seseorang untuk mengerjakan pencapaian tertentu dalam tugasnya. Orientasi merupakan arah atau kompas utama atau target pokok dari pencapaian seorang peserta didik terhadap keberhasilan studinya.

b. Kemudian, memahami efek emosi melalui diskusi-diskusi yang efektif di dalam studi dan di luar kampus. Hal ini dapat

dilakukan melalui diskusi. Pengajar dan peserta didik dapat mengamati pergerakan emosi seseorang baik dalam tindakan dan ucapan.

- c. Memahami karakteristik orang lain sebagai pembanding emosi. Setiap orang dapat melakukan pengujian terhadap emosi yang dimiliki dengan keberadaan emosi orang lain hingga menemukan titik pengungkapan emosi yang benar. Pelatihannya sangat cocok dengan konteks Fakultas Teologi yang memiliki mahasiswa multi-kultural.
- d. Memberikan time line pengerjaan untuk menghindari kebiasaan menunggu dan menunda penyelesaian tugas. Pelaksanaannya dapat dilakukan secara bersama-sama baik oleh pengajar maupun peserta didik.

4.2.2 Pengaturan diri dan pengungkapan diri⁸⁴

Dalam gambaran pengungkapan diri, seseorang bertanggung jawab atas hal-hal yang mencerminkan identitasnya sebagai agen rasional yang memiliki pandangan evaluatif tentang dunia: siapa dan apa yang penting; apa yang layak untuk dipertimbangkan dan dihormati; proyek mana yang penting dan harus dikejar; apa yang adil dan tidak adil, dan sebagainya.⁸⁵ Seorang agen yang memiliki perspektif evaluatif cenderung mengungkapkan komitmen dalam pola hal-hal yang

⁸⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 98.

⁸⁵ Angela Smith, "Responsibility for attitudes: activity and passivity in mental life", *Ethics*, 115, no 2 (2005), 252-254.

diperhatikan dan diingat, dalam kesimpulan yang dibuat, dan dalam cara merespon secara emosional terhadap peristiwa yang sedang berlangsung.

1. Pengontrol dan pengarahan diri memiliki ciri-ciri, yaitu:
 - a. Mempertimbangkan keputusan dengan berpikir sebelum bertindak. Dalam hal ini seseorang dapat memahami emosi dan pikirannya sebelum bertindak. Tidak ada tindakan atau ucapan yang dilakukan tanpa memikirkan konsekuensi.
 - b. Memiliki kepribadian yang berintegritas dan dapat dipercaya. Kepribadian berintegritas merupakan salah satu ciri utama dari pengontrolan diri. Seseorang disebut berintegritas berarti memiliki kharisma yang unik dan khas dengan dirinya sendiri.
 - c. Terbuka pada masukan dan perubahan. Seseorang dengan pengontrolan diri yang tinggi sangat terbuka dengan berbagai diskusi atau dialog yang produktif. Tidak mudah terbawa oleh perasaan-perasaan negatif.
 - d. Mampu beradaptasi menghadapi keberagaman. Setiap orang yang menerima perbedaan dan persamaan memiliki daya pengendalian diri yang tinggi.
2. Strategi yang dilakukan untuk membentuk pengaturan dan pengontrolan diri, yaitu:

- a. Memberikan waktu sepuluh detik untuk berpikir sebelum membuat keputusan dan bertindak. Sepuluh detik merupakan istilah teknis dalam arti memberi waktu untuk menganalisa emosi dan pikiran sebelum seseorang bertindak. Seseorang dapat membiarkan kemarahannya mereda, dan memiliki waktu untuk memikirkan kembali sikapnya untuk memusatkan perhatiannya di tempat lain. Dengan demikian, seseorang dapat memperlakukan variasi pengendalian emosi ini terutama sebagai kontribusi terhadap kondisi-kondisi di mana bentuk-bentuk regulasi lain dapat dijalankan.
- b. Mencintai pekerjaan atau studi, dan belajar dari siapa pun. Mencintai berarti kesadaran memiliki. Artinya, bahwa setiap orang harus menyadari dan merasa bahwa setiap pekerjaan dan tugas yang dilakukan adalah tanggung jawab yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, perlu mencintai dengan tulus setiap pekerjaan yang dimiliki.
- c. Beradaptasi dengan orang lain. Cara yang dapat dilakukan ialah dengan memasukkan diri dalam hubungannya dengan orang lain. Beradaptasi berarti berbaur dengan orang lain secara sehat dan produktif. Hal ini penting untuk menumbuhkan kepribadian yang

unggul secara emosional terutama dengan konteks Fakultas Teologi terdiri dari berbagai suku, ras, latar belakang keluarga, visi dan misi kongregasi, dan berbagai kepentingan lainnya.

4.2.3 Motivasi diri⁸⁶

Menata emosi merupakan hal yang sangat penting untuk memberi motivasi diri sendiri dan menguasai diri dalam berkreasi. Mengendalikan diri, menata emosi, dan mengendalikan dorongan hati menjadi aspek penting bagi berbagai keberhasilan. Memotivasi diri memungkinkan untuk menghasilkan kinerja yang tinggi dan cenderung lebih produktif dalam pekerjaan.

1. Ciri-ciri seorang yang memiliki motivasi diri yang tinggi, yaitu:
 - a. Perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai suatu prestasi. Orang yang memiliki motivasi yang tinggi membuatnya menjadi istimewa dibandingkan orang lain pada level ketahanan, ketekunan, dan keberanian yang dimulai pada awal hidupnya. Memiliki motivasi yang tinggi dapat dilihat dari antusiasme, dan kepuasan terhadap apa yang dikerjakan.
 - b. Tidak memiliki kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Seseorang dengan motivasi yang kuat tidak

⁸⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 79.

mudah merasan cemas, dan terpengaruh oleh suasana hati yang berubah-ubah.

c. Memiliki pikiran yang positif. Berpikir positif dan memiliki pikiran yang positif merupakan ciri khas dari seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi. Pikiran positif berarti memiliki optimisme terhadap suatu pekerjaan yang dilakukan.

d. Optimisme dan flow. Optimisme berarti memiliki harapan yang kuat dalam kehidupan dengan kendali diri yang kuat sekalipun ditimpah kemunduran dan frustrasi. Sedangkan flow merupakan kebahagiaan, kesenangan, dan keefektifitasan spontan serta keadaan yang bebas dari gangguan emosional atau keadaan lupa terhadap keadaan sekitar karena terpusat pada puncak performa secara alamiah.

2. Strategi yang dilakukan untuk mencapai motivasi yang tinggi, yakni:

a. Memberikan tantangan bagi kemampuan diri. Memberi tantangan dapat dilakukan baik oleh diri sendiri maupun secara bersamaan dalam ruang pembelajaran. Pengajar dapat memberikan tugas-tugas yang menantang dan memiliki efek yang positif ketika seseorang berhasil melakukannya.

- b. Menganalisis dan merenungkan kharisma dan karakter diri. Hal ini dilakukan untuk menemukan alasan utama atau kecintaan yang sungguh terhadap sesuatu. Menemukan passion atau keterampilan dasar dapat mendorong seorang individu melakukan pekerjaan dengan efektif. Hal ini dapat dilakukan secara bersama maupun individu.
- c. Melatih ketahanan diri, pikiran positif dan optimisme. Seseorang yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dapat berpengaruh besar terhadap kemampuan itu. Kemampuan, ketahanan, dan pikiran yang positif bukanlah suatu yang telah terpatok di dalam diri kita tetapi suatu yang didapatkan melalui latihan.

4.2.4 Kesadaran sosial

Kesadaran sosial berarti kemampuan memahami emosi orang lain dan berorientasi pada empati.⁸⁷ Kemampuan berempati berarti kecakapan untuk mengetahui dan memahami bagaimana perasaan orang lain ikut berperan dalam kehidupan bersama. dalam hubungan dengan orang lain, emosi jarang diungkapkan dengan kata-kata tetapi melalui bahasa tubuh atau isyarat tertentu. Ekspresi wajah merupakan penampakan yang paling utama dalam membaca situasi orang lain.

⁸⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 79.

1. Ciri-ciri orang yang memiliki kesadaran sosial yang tinggi, yaitu:
 - a. Memiliki empati. Empati dibentuk berdasarkan kesadaran diri yang tinggi. Semakin baik seseorang memahami kesadaran dirinya maka semakin baik pula kesadaran sosialnya dan semakin terampil membaca situasi orang lain.
 - b. Memiliki kesadaran berorganisasi. Kesadaran berorganisasi menunjukkan sikap keterbukaan untuk bergabung dan beradaptasi dengan orang lain. Hal ini juga terlihat di dalam diri seseorang yang mau untuk memimpin, dan kemauan untuk dipimpin.
 - c. Peka terhadap keadaan lingkungan sosial. Kepekaan merupakan satu ciri seseorang dengan kesadaran diri yang tinggi. Kepekaan berhubungan dengan kemampuan untuk mengenali lingkungan, dan segala macam aktivitas di dalam arena kehidupan bersama.
2. Strategi untuk mengembangkan kesadaran sosial, yakni:
 - a. Dapat dilakukan dengan mengembangkan budaya salam, sopan santun, dan mengembangkan tata krama yang sesuai dengan tradisi dan budaya lokal.
 - b. Memperhatikan dan meningkatkan kesadaran akan isyarat-isyarat emosi orang lain melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh.
 - c. Ketika berada dalam suatu himpunan, sangatlah penting kemampuan emosional untuk dikembangkan terutama

memahami, mengamati, dan melakukan tindakan yang tepat terhadap bahasa tubuh emosi orang lain.

4.2.5 Kemampuan sosial⁸⁸

Kadar hubungan sosial tercermin dari betapa rapinya hubungan antara pribadi di dalam suatu kelompok sosial. pertukaran emosi biasanya terjadi pada tingkat yang sangat halus antara seseorang dengan orang lainnya. Maka, perlunya kepekaan dalam membaca dan memahami ekspresi orang lain merupakan cerminan kuat dari kemampuan sosial. Bahasa sosial terutama diungkapkan melalui gerak-gerik, ekspresi, dan pertukaran emosi.⁸⁹ kepekaan yang tinggi terhadap kebutuhan diri dan orang lain menjadi kunci utama kecakapan sosial.

1. Ciri-ciri seseorang dengan kemampuan sosial yang tinggi, yaitu:
 - a. Kemampuan mengorganisasi kelompok. Kemampuan ini tercermin di dalam kecerdasan untuk mengakomodasi upaya untuk menggerakkan orang lain. Bakat atau keterampilan ini dimiliki oleh seseorang yang memiliki kemampuan untuk menentukan pekerjaan apa yang harus dilakukan, dan siapa saja yang berpotensi melaksanakan suatu tugas tertentu.
 - b. Merunding pemecahan. Orang-orang yang memiliki kemampuan ini tampak dalam kecekatan untuk menyelesaikan konflik-konflik yang meletup. Hal ini juga mencakup

⁸⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 157.

⁸⁹ Garben A. Van Kleef, "How Emotions Regulate Social Life: The Emotions as Social Information (EASI), *Current Directions in Psychological Science* 18, no. 3 (2009), 184-188; [jurnal online]; tersedia dari, <https://www.jstor.org/stable/20696025>; diakses pada, 29 Juni 2022.

kemampuan untuk mengatasi dan mencegah pembantahan, dan mencapai suatu kesepakatan atau diplomasi yang efektif tanpa menimbulkan konflik.

- c. Hubungan pribadi, yaitu kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dalam suatu kelompok atau arena bersama. Seseorang dengan hubungan pribadi yang tinggi dapat dengan mudah masuk di dalam suatu kelompok sosial tertentu.
- d. Analisis sosial. Kemampuan ini berhubungan dengan kebiasaan dan keterampilan untuk mendeteksi dan mempunyai pemahaman tentang perasaan, motif, dan keprihatinan orang lain.

2. Strategi yang dapat dialkuakn untuk mencapai kemampuan sosial yang tinggi, yakni:

- a. Dapat dikembangkan dengan bersikap jujur, terbuka, dan memahami situasi orang lain. Di dalam ruang akademis setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda, oleh karena ini keterbukaan untuk mengakui dan memperbaiki kesalahan, serta menerima apresiasi merupakan hal yang penting untuk mengembangkan kemampuan sosial.
- b. Perlu mengakui perasaan yang dirasakan orang lain. Sikap empati menjadi penting dalam hal. Seseorang yang mengabaikan perasaan orang lain dan bertindak secara egois maka akan melumpuhkan hubungan sosial.

- c. Menghargai momen-momen kebersamaan artinya setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam perjumpaan dengan orang lain, oleh karena itu perlu untuk menghargai momen kebersamaan dengan cara mendengarkan orang lain, berdiskusi secara serius, dan menerima keberadaan orang lain dengan tulus.
- d. Mampu mengatur hubungan dengan orang lain. Mengatur hubungan berarti memberikan diri pada suatu hubungan yang produktif.
- e. Menyelesaikan pekerjaan kelompok secara bertanggungjawab dan menemukan dasar-dasar yang sama dalam membangun kebersamaan, yaitu melihat nilai dasar yang mengikat hubungan sosial dengan orang lain.

4.3 Rangkuman

Driyarkara memahami pendidikan sebagai suatu tindakan atau perbuatan yang fundamental. Artinya, pendidikan itu berciri mengubah dan memberdayakan manusia secara mendasar. Kemudian, pendidikan juga merupakan kegiatan yang paling fundamental dilakukan manusia dewasa kepada individu yang lainnya di dalam suatu lingkungan keluarga. Selain itu, pada taraf sosial dan eksistensial, pendidikan berarti upaya untuk mengikat budaya manusia yang masih terisolasi menjadi budaya yang lebih tinggi. Dalam hal ini Driyarkara menyebutnya sebagai proses homonisasi ke humanisasi. Untuk mencapai hal tersebut, pendidikan hendaknya dilakukan secara tulus oleh pendidik kepada peserta didik. Perlu adanya

orang lain sebagai partner atau penuntun karena manusia tidak bisa mendidik dirinya sendiri. Dan proses pendidikan itu tidak pernah terjadi oleh diri sendiri saja.

Pada taraf lebih lanjut, pendidikan menjadi suatu proses untuk menumbuh dan mengembangkan kehidupan manusia. Hal ini menandai bahwa pendidikan harus sampai pada level praksis. Artinya pendidikan itu memberi dampak nyata pada kehidupan seseorang dan lingkungan sosialnya. Melalui pendidikan seseorang harus mampu melakukan suatu karya yang menghasilkan bukti secara ri'il. Ketika pendidikan itu sampai pada tahap yang teoritis dan praktis, maka proses pendidikan telah mengubah, membentuk, dan mengangkat karakter seseorang sampai pada level yang tinggi.

Hasil yang didapatkan dari suatu proses pendidikan yang benar ialah setiap orang akan memiliki kesadaran nilai, moral, dan karakter yang kuat secara sosial. Untuk mencapai target dan harapan seperti itu, maka perlu adanya berbagai atribut atau alternatif pola mendidik dalam proses pendidikan. Salah satu hal yang dapat diajukkan ialah dengan melatih ketajaman dan keterampilan emosional peserta didik. Hal ini dapat dilakukan dengan pendidikan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman ialah suatu kesadaran pengembangan diri melalui pendidikan emosi sehingga orang memiliki keterampilan emosional dan menciptakan kehidupan yang lebih produktif, unggul, dan berkualitas.

Proses pendidikan emosi dapat dilakukan dalam ruang pembelajaran misalnya seperti di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharama. Pelatihan itu terutama untuk mengembangkan empat hal penting dari kecerdasan emosional,

yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, dan kesadaran sosial. Pelatihannya dapat dilakukan secara interaktif antara pendidik dengan peserta didik, dan sekaligus antara peserta didik.



BAB V

PENUTUP

Bagian penutup akan berisi kesimpulan, refleksi, catatan kritis, usulan pastoral, dan saran. Kesimpulan mencakup rangkuman atas seluruh isi gagasan yang telah dibuat dalam keseluruhan karya ini. Kemudian, refleksi bertujuan untuk mempertajam dan merenungkan lebih jauh dampak yang diperoleh bagi manusia dengan mempelajari kecerdasan emosional. Lalu, catatan kritis berupa masukan atau tambahan dari perspektif Filsafat Kehendak terhadap gagasan mengenai emosi. Seterusnya, memuat usulan pastoral bagi pengembangan penghayatan iman Kristen. Lalu, diakhiri dengan saran penelitian mendatang.

5.1 Kesimpulan

Pemaknaan mengenai kecerdasan sejak awal pengetahuan manusia secara filosofis dihubungkan rasionalitas. Dari zaman Yunani kuno hingga sekarang, asosiasi mengenai kecerdasan tidak terlepas dari rasio. Setiap orang yang dianggap cerdas berarti dapat menggunakan intelektualnya dengan baik. Oleh karena itu, hakekat kecerdasan dihubungkan dengan rasionalitas, kalkulasi, dan logika.

Apa yang disebut dengan emosi tidak begitu dibicarakan sebagai landasan kecerdasan. Walaupun emosi telah ada sejak purba dalam peradaban manusia, namun tidak sepenuhnya dianggap sebagai arena kecerdasan. Dalam peradaban barat logika lebih utama daripada emosi atau perasaan. Sementara, dalam budaya timur istilah emosi sudah termuat dalam renungan-renungan filosofis. Kajian-

kajian Filsafat Timur sangat padat dengan rasa. Namun, persepsi tentang emosi atau rasa tidak begitu luas. Umumnya orang-orang memahami emosi dekat dengan perasaan negatif. Oleh karena itu, emosi tidak dilihat sebagai modal kecerdasan.

Pada akhir masa modern, kajian mengenai kecerdasan mulai berkembang. Berdasarkan analisa terhadap otak manusia, maka berkembang pula berbagai penelitian mengenai kecerdasan. Pemahaman mengenai kecerdasan tidak lagi bertahan pada kecerdasan intelek tetapi emosi. Kerangka berpikir dan perasaan manusia dapat dianalisa lebih ilmiah berdasarkan kajian mengenai emosi dan otak. Penemuan neuroscience telah membuka ruang gelap mengenai cara kerja otak manusia. Para psikolog mengembangkan psikologi emosi berdasarkan penelitian ilmiah tersebut.

Ketika para psikolog mengawali pemikiran mengenai kecerdasan, mereka memberi fokus perhatian pada aspek kognisi seperti ingatan dan pemecahan masalah. Awal tahun 1920-an, Robert Thondrike memakai istilah kecerdasan sosial untuk menggambarkan kemampuan kecerdasan dan kemampuan mengatur orang lain. Pada 1940-an, David Wechsler menyatakan kecerdasan sebagai kemampuan global individu untuk bertindak dengan penuh tujuan, berpikir rasional, dan mencapai hubungan sosial yang efektif. Pada 1943, dia menyatakan bahwa kemampuan kecerdasan non-intelektual sebagai suatu kemampuan untuk mencapai kesuksesan dalam hidup.

Kemudian pada 1983, Howard Gardner menulis tentang kecerdasan ganda dan mengajukan bahwa kecerdasan intra-personal dan inter-personal sebagai tipe

kecerdasan yang penting yang biasanya diukur dengan test-test kecerdasan. Kecerdasan emosional memuat teori-teori perilaku, emosi atau perasaan, dan komunikasi. Goleman adalah salah satu tokoh ahli yang umumnya berasosiasi dalam hal tersebut. Whyne Leon merupakan tokoh pertama yang menggunakan istilah kecerdasan emosional pada tahun 1985. Kemudian, 1990, John Mayer dan Peter Salovey menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memonitor diri sendiri, perasaan dan emosi orang lain, dan menggunakan informasi untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang.

Pada 1996, Daniel Goleman menyatakan kecerdasan emosional sebagai modal untuk meningkatkan kemampuan mengamati, mengakurasi emosi di dalam diri sendiri dan orang lain, menggunakan emosi untuk memfasilitasi cara berpikir, memahami emosi, dan mengatur emosi dan juga untuk mengukur secara ilmiah perbedaan antara kecerdasan manusia dan arena emosi.

Pada tahun 2006 Daniel Goleman menulis *Social Intelligence: The New Science of Social Relationships* atau *Kecerdasan Sosial: Pengetahuan Baru dalam Hubungan Sosial* untuk menerangi teori-teori tentang cinta, keintiman, menciptakan ingatan dan merekayasa kembali ingatan sebagaimana ia menjelaskan bahwa otak manusia memiliki jaringan atau saraf kepada altruisme, belarasa, empati, fokus, dan ingatan. Menjaga dan memelihara hubungan emosional yang baik mendukung kesehatan, sementara relasi yang buruk akan membuat manusia menderita.

Beberapa point utama dari kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri atau self-awareness, pengaturan diri, motivasi, kesadaran sosial, dan empati. Keempat

elemen dasar itu sangat penting bagi pembentukan kecerdasan emosional seseorang. Bagi Goleman setiap orang perlu mempelajari emosi sebagai akar atau basis bagi terbentuknya manusia yang unggul.

Salah satu arena terbaik untuk membentuk kecerdasan emosional terutama kepada orang muda ialah melalui pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses di mana seseorang dibentuk untuk menggunakan akal dan perasaan secara tepat, benar, dan sesuai proporsinya. Segala bentuk pendidikan pada intinya bertujuan untuk membentuk karakter yang unggul. Hal ini termasuk menjadi suatu visi utama pendidikan Driyarkara yang berciri humanis. Untuk menopang pelaksanaan praksis pendidikan Driyarkara khususnya di Fakultas Teologi USD ialah dengan menanamkan prinsip kecerdasan emosional. Dengan pendidikan kecerdasan emosional, maka peserta didik terbantu untuk membentuk kematangan dan kestabilan emosi hingga membentuk karakter yang unggul.

5.2 Catatan Kritis: Arthur Schopenhauer

Lahir di Danzig-Jerman 22 Februari 1788, Arthur Schopenhauer seorang filsuf Jerman yang mengikuti warisan Emanuel Kant. Dalam disertasi doktoral, ia menulis *Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichen-den Grunde*.⁹⁰ Dalam filsafat seni dan menjadi karya fenomenal, yaitu *Die Welt als Wille and Vorstellung* atau Dunia Sebagai Kehendak dan Presentasi, 1819.⁹¹ Karya berikutnya berjudul,

⁹⁰ Diane Collison, *Lima Puluh Filosof Yang Menggerakkan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 146.

⁹¹ Bernard Delfgaauw, *Filsafat Abad 20* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1988), 164.

Ueber den Willen in der Natur, 1835. Pada 1844, ia merevisi tulisan *Die Welt als Wille and Vorstellung* dengan menambah empat puluh bab.⁹²

Dalam karya filsafatnya Schopenhauer mengikuti jejak Plato tentang *Idea*, Emanuel Kant dengan *Transcendental*, dan Friedrich Mayer dengan karya *Mytologisches Loxison*, 1804, dan juga mempelajari cara berpikir Filsafat Timur terutama Sidharta Gautama atau Buddha. Dalam kajian mengenai kehendak, Schopenhauer mengkritisi gagasan-gagasan terdahulu yang telah berkembang sejak zaman klasik, seperti Plato, Aristoteles, dan aliran rasionalisme, yaitu intelek sebagai hakekat dari jiwa manusia. Menurut Schopenhauer hal mendasar dari jiwa manusia adalah kehendak bukan intelek. Kehendak merupakan pusat dari pikiran manusia. Di dalam kehendak mencakup emosi yang melandasi segala tindakan manusia. Intelek atau rasio bekerja sebagai pembenaran dan pengarah rasional terhadap kehendak atau keinginan yang ada di dalam diri seseorang.

Menghendaki atau menginginkan merupakan modus fundamental dari manusia. Istilah kehendak dalam bahasa Latin disebut *volunta*. Dalam bahasa Inggris, yaitu *will*. Kehendak dalam prinsip psikologi berarti faktor psikis yang memberi dorongan utama bagi timbulnya tindakan atau perbuatan manusia. Dalam etika kehendak berarti hal yang mendasari tindakan moral seperti hati nurani.

Kehendak merupakan hakekat manusia. Dalam gagasan Emanuel Kant (1724-1804) kehendak menjadi suatu jenis kausalitas yang termasuk dalam kehidupan manusia yang bersifat rasional, dan unsur kebebasan menjadi ciri dari

⁹² Diane Collison, *Lima Puluh Filosof Yang Menggerakkan*, 146-147.

setiap kausalitas yang bersifat efisien, tidak tergantung pada faktor-faktor penyebab dari luar.⁹³ Mengikuti Kant, Schopenhauer merumuskan bahwa kehendak merupakan dorongan, insting, kepentingan, hasrat, dan emosi. Di dalam diri manusia prinsip rasio atau intelek merupakan lapisan luar dari kehendak manusia. Kehendak juga bukan sebatas pendorong bagi manusia tetapi penggerak dunia atau alam semesta. Kehendak semesta berhubungan dengan kehendak untuk hidup.

Menurut Schopenhauer ada suatu kehendak yang disebut kehendak buta. Artinya, manusia tidak menyadari atau area buta terhadap adanya kehendak yang menjadi landasan paling dasar dari suatu tindakan. Manusia digerakkan bukan karena pikiran sadar tetapi karena kehendak buta. Kehendak buta mendorong lahirnya aktifitas yang dapat dilihat atau dirasakan. Salah satu aktifitas emosi seperti cinta antara laki-laki dan perempuan merupakan dorongan kehendak buta, yaitu kehendak untuk reproduksi. Kehendak untuk reproduksi didorong oleh kehendak untuk hidup dan mempertahankan spesies dari kepunahan. Demikian pula seterusnya bahwa jauh ke dasar jiwa terdapat dorongan kehendak yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar manusia. Melalui refleksi atas perasaan dan tindakan, manusia dapat mengarungi kehendak buta itu.

Keinginan atau kehendak yang selalu muncul dalam diri seseorang mendorong lahirnya berbagai aktifitas. Karena sifatnya mendasar maka kehendak menjadi hakekat hidup manusia sepanjang masa. Kehendak yang tiada henti akan

⁹³ Imanuel Kant, *The Critique of Practical Reason*, (Encyclopedia Britannica: Chicago, 1986), sebagaimana dikutip oleh Misnal Munir, "Voluntarisme (filsafat kehendak) dalam filsafat barat," *Jurnal Filsafat* 16, No. 3 (2006), 309-321.

membuat manusia hidup dalam penderitaan. Oleh karena itu, hakekat dari kehendak adalah penderitaan. Manusia adalah makhluk yang menderita.

Untuk mencapai pembebasan diri dari penderitaan, beberapa jalan keluar dapat dilakukan. Schopenhauer membaginya dalam tiga jalan, yaitu estetika, etika, dan asketis.⁹⁴ Jalan estetika atau seni merupakan bentuk pembebasan jiwa dari perasaan menderita karena keinginan. Jalan estetika seperti seni musik sifatnya sementara. Jalan lain seperti etika dapat membebaskan diri dari penderitaan. Kehendak menjadi dasar dari moral, yaitu hati nurani, empati, dan keintiman. Ciri etika juga dapat bertahan lama karena berhubungan dengan kehadiran orang lain. Jalan berikutnya, yaitu Asketis. Dalam istilah Sidharta Gautama atau Buddha asketis sebagai prinsip pembebasan dari penderitaan. Asketis dapat berarti kekosongan atau nothingness. Kekosongan atau pengosongan diri berarti terlepas dari semua keterikatan kehendak atau keinginan yang berciri duniawi.

Gagasan Arthur Schopenhauer mengenai kehendak sebagai suatu prinsip psikologi yang berhubungan jiwa emosi dan gagasan Daniel Goleman mengenai emosi sebagai hakekat dasar dari kecerdasan manusia tampak sejalan. Menurut Daniel Goleman kehidupan manusia hampir seluruhnya dimotori oleh emosi.⁹⁵ Emosi merupakan prinsip jiwa yang tidak terikat pada jiwa rasio atau intelek. Emosi menjadi penggerak dasar baik yang bersifat instingtif maupun sadar.

⁹⁴ Trino Baptista, Elis Aldana, and Charles, "Abramson arthur Schopenhauer and the current conception of the origin of species: what did the philosopher anticipate?" *Journal SAGE Open* (2019)1-15.

⁹⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, 35-37.

Dalam gagasan Daniel Goleman emosi manusia bekerja dalam beberapa bentuk seperti emosi purba atau insting, emosi sadar, dan emosi sadar yang diciptakan. Emosi dalam hubungannya dengan gagasan Schopenhauer hampir selaras dengan prinsip kehendak. Kehendak itu sendiri merupakan dorongan-dorongan dari dalam diri yang tidak berlandas pada pikiran rasional atau intelek tetapi emosi. Oleh karena itu, pada dasarnya manusia disetir oleh emosi. Rasio atau intelek membantu mengarahkan pikiran yang berciri kalkulasi, pembenaran atau kebenaran. Namun, hubungan emosi, kehendak, dan rasio tidak dapat terpisahkan karena menjadi faktor mendasar kehidupan dan aktifitas manusia.

5.3 Usulan Pastoral: Von Balthasar, Kristologi – Teologi

Lahir di Lucerne-Swiss 1905, Balthasar seorang teolog Katolik yang dikenal lewat tulisan-tulisannya.⁹⁶ Dalam patristik, ia menulis Origenes, Gregorius Nyssa dan Maximus Confessor. Dalam sastra, ia menghasilkan studi utama Bernanos serta terjemahan Claudel, Péguy dan Calderon. Dalam filsafat, ia mengubah tesisnya menjadi tiga buku besar dengan judul *Apokalypse der Deutschen Seele*, dari Lessing melalui Nietzsche hingga kebangkitan Hitler.

Meskipun tema dominan dalam *Apokalypse* masih tentang sosok Kristus dalam Romantisisme Jerman, Kristologi Balthasar, secara khusus, ditulisnya dalam esai *Wahrheit: Die Wahrheit der Welt. Wahrheit* Balthasar adalah tulisan tentang keindahan— sesuatu yang terlupakan dalam metafisika, “transendental yang

⁹⁶ Joko Umbara, “Paradoks Salib: Keindahan Wajah Kemuliaan Allah,” *Jurnal Melintas* 35, No. 1 (2019), 77-94.

terlupakan”,⁹⁷ demikian disebutnya. *Pulchrum* sama pentingnya dengan *verum*, “yang benar”, dan *bonum*, “yang baik”.

Baginya keindahan adalah kemuliaan Tuhan. Pancaran yang menunjukkan dirinya melalui bentuk-bentuk komunikatif dari makhluk terbatas yang membangkitkan rasa transendensi manusia, dan dengan demikian mengkonstruksi teologi katolik.

Yang Tak Terbatas mengungkapkan diri-Nya dalam ekspresi yang tidak terbatas. Balthasar merumuskannya dalam Triloginya: *estetika teologis*, yang berkaitan dengan persepsi pewahyuan; *kerangka teologis*, berkaitan dengan isi persepsi, yaitu tindakan Tuhan terhadap manusia; dan *logika teologis* tentang metode, bagaimana tindakan ilahi dan manusiawi diungkapkan.

Teologi, bagi Balthasar, adalah mediasi antara iman dan wahyu di mana Yang Tak Terbatas, ketika sepenuhnya diungkapkan dalam yang terbatas (dapat didekati sebagai manusia), hanya dapat dipahami oleh gerakan konvergen dari sisi yang terbatas, yaitu memuja, iman yang taat pada Tuhan.⁹⁸ Hanya dengan demikian teologi dapat menghasilkan “keduniawian yang kudus”. Balthasar bertujuan merevolusi Kristosentris dalam teologi Katolik. Inspirasinya, berasal dari Protestantisme Karl Barth.

⁹⁷ Diolah dari Aidan Nichols, “Introduction: Balthasar, his Christology, and the Mystery of Easter”, dalam Hans Urs Von Balthasar, *Mysterium Paschale*, (New York: Ignatius Press, 1970), 22-35.

⁹⁸ Hans Urs Von Balthasar, *The Glory of the Lord: A Theological Aesthetics*, diterjemahkan oleh Erasmo Leiva-Merikakis, Joseph Fessio and John Riches (eds.), Edinburgh: T&T.Clark, 1982, 79-80.

Buku Balthasar tentang Barth, dianggap sebagai buku terbaik yang pernah ditulis. Tidak menyangkal ajaran Konsili Vatikan Pertama tentang kemungkinan wahyu kodrati, Balthasar tetap berupaya untuk menyadari dalam Katolik jenis revolusi Christo-sentris yang telah dilakukan Barth dalam Protestantisme: untuk menjadikan Kristus, dalam kata-kata Pascal, “pusat, ke arah mana segala sesuatu cenderung terarah”.

Dalam pribadi-Nya, kehidupan, kematian dan kebangkitan-Nya, Yesus Kristus adalah “forma Allah”. Menurut Balthasar, kata-kata, tindakan, dan penderitaan Yesus membentuk satu kesatuan estetis, yang disatukan oleh “gaya” cinta tanpa syarat. Cinta selalu indah karena ia mengekspresikan kemantapan diri dari keberadaan, dan begitu pula tersentuh oleh pancaran-pancaraan ciptaan, *pulchrum*. Tetapi kasih Yesus Kristus yang tanpa syarat dan penuh pengorbanan mengungkapkan bukan hanya misteri keberadaan—makhluk yang terbatas—tetapi misteri Sumber keberadaan, persekutuan cinta transenden, Trinitas, yaitu melalui *Gestalt Christi*, kasih yang Allah pancarkan ke seluruh dunia.

Perjanjian Baru adalah satu kesatuan karena orang-orang yang menulisnya semuanya terpesona oleh hal yang sama, kemuliaan Allah di hadapan Kristus. Hanya pembacaan kontemplatif Perjanjian Baru yang memadai untuk mengalami kemuliaan Allah di dalam Yesus Kristus. Pentingnya konsep kontemplasi bagi pendekatan Balthasar kepada Kristus dapat dilihat dengan membandingkan pandangannya tentang memandang Tuhan di dalam Kristus dengan gagasan melihat tindakan seniman di dalam lukisan.

Dalam iman Kristen, daya pematik (“bukti subjektif”) dari karya seni yaitu Kristus menguasai daya imajinatif manusia; manusia masuk ke dalam “dunia lukisan” yang diungkapkan dan, terpesona oleh apa yang kita lihat, datang untuk merenungkan kemuliaan kasih Allah yang berdaulat di dalam Kristus (“bukti objektif”) seperti yang dimanifestasikan dalam peristiwa-peristiwa nyata dalam hidup-Nya, kematian dan kebangkitan-Nya.⁹⁹ Jadi, memasuki kemuliaan-Nya, manusia menjadi terserap olehnya, tetapi penyerapan ini sendiri mengirim manusia ke dunia dalam cinta pengorbanan seperti Yesus. Ini adalah dasar dari Kristologi Balthasar, juga mencakup serangkaian renungan tentang misteri kehidupan Yesus.

Pendekatan seni melibatkan emosi manusia. Emosi merupakan basis bagi terbentuknya pengalaman kekaguman kepada karya Allah. Manusia memiliki emosi yang dirasakan secara individu dan juga terjadi dalam kebersamaan. Melalui emosi yang kuat untuk menangkap karya penebusan Allah di dunia maka manusia dapat sampai pada pengalaman bersatu dengan misteri kehidupan sebagaimana dialami oleh Kristus.

Kemampuan manusia untuk menangkap karya Allah terbentuk dalam pengalaman emosional dan rasional. Tidak cukup pada emosi, manusia melalui tubuh dan pikirannya dapat menangkap dan memahami rahasia-rahasia penebusan Allah di dunia. Namun, pertama-tama manusia memiliki sisi emosi yang membantunya untuk merasa, kemudian menata perasaan kekagumannya di dalam pikiran terhadap emosi yang timbul.

⁹⁹ Joko Umbara, “Paradoks Salib: Keindahan Wajah Kemuliaan Allah,” 77-94.

Pentingnya kecerdasan emosional sebagaimana menurut Goleman pertama-tama agar manusia menyadari diri, perasaan, dan keindahan pancaran kehidupan di dunia yang muncul setiap saat. Manusia, pada akhirnya akan berhadapan dengan pengalaman imannya sendiri. Kemampuan merasakan dan memahami emosi yang dibantu oleh pengaturan diri, motivasi, dan keterlibatan dalam kehidupan sosial, akhirnya manusia dapat secara konkret mengalami kasih Allah yang hadir dalam kehidupan pribadi, sosial, dan alam semesta.

5.4 Saran

Bagi setiap orang yang terbiasa dengan hiruk-pikuknya masalah emosional, penelitian pada bidang emosi menjadi suatu pilihan yang tepat andaikata dikehendaki untuk melakukannya. Masalah emosi di zaman modern ditandai karakter manusia murung. Tidak sedikit orang yang kembali menjadi manusia murung di tengah segala informasi dan akses pengetahuan begitu luas karena secara emosional mengalami krisis yang luar biasa.

Jika mengamati bagaimana tekanan produk sosial, kehidupan keluarga yang kacau, hubungan sosial, dan pekerjaan yang membebankan, maka krisis emosional belum akan berakhir. Penelitian di bidang emosi sama sekali tidak untuk menyelesaikan masalah emosional yang berbelit-belit, tetapi sekuang-kurangnya mampu menanggulangi krisis emosional manusia secara perlahan dan sedikit demi sedikit. Penelitian dalam bidang psikologi emosi masih memiliki wadah dan ruang yang terbuka bagi siapa saja yang ingin memperdalamnya. Keberhasilan dalam menanggulangi krisis emosi merupakan suatu pencapaian yang luar biasa. Menjadi orang dewasa yang stabil secara emosional adalah suatu keterampilan terbesar.

DAFTAR PUSTAKA

Buku-buku Primer

- Goleman, D. *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than Iq Daniel Goleman*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 1996.
- Sudiarja, A dkk, *Karya Lengkap Driyarkara*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2006.

Buku-buku Sekunder

- Amka, H. *Filsafat Pendidikan*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2019.
- Bagus, L. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia, 1996.
- Balthasar, U. Von. *Mysterium Paschale*. New York: Ignatius Press, 1970.
- Barden, G. *The Science of Self Empowerment*, USA: Hay House, 2017.
- Bennett, Goleman, D. *Emotional Alchemy: Tara Bennett-Goleman*. US: Harmony Books, 2001.
- Collison, D. *Lima Puluh Filosof Yang Menggerakkan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Delfgaauw, B. *Filsafat Abad 20*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1988.
- Elster, J. *Karl Marx "Marxisme-Analisis Kritis*. Jakarta: Pustakaraya, 1986.
- Ford, M. *The Rise Of The Robots: Technology And The Threat Of Mass Unemployment*. London: Oneworls Publications, 2015.
- Gardner, H. *Frames Of Mind, The Theory of Multiple Intelligence*. New York: Basic Books, 2011.
- Hardiman, F. Budi. *Pemikiran Modern; Dari Marcivelli Sampai Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.
- Haryatmoko. *Membongkar Rezim Kepastian*. Yogyakarta: Kanisius, 2016.
- Hollins, P. *The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals*. San Francisco: PKCS Media, 2017.

- _____. *The Science of Self-Learning*. San Francisco: PKCS Media, 2019.
- Kebung, K. *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011.
- Lubis, A. *Filsafat Ilmu: Klasik Hingga Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Press, 2016.
- Manampiring, H. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tengguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019.
- Matthews, Zeidner, dan Roberts, *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
- Pasiak, Taufiq. *Manajemen Kecerdasan*. Bandung: Mizan, 2006.
- Sindhunata. *Menggagas Paradigma Baru Pendidikan*. Yogyakarta: Kanisius, 2000.
- Suseno, Frans. M. *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad Ke-19*. Yogyakarta: Kanisius, 1997.
- _____. *Pemikiran Karl Marx*. Jakarta: Gramedia, 2001.
- _____. *Pijar-Pijar Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- Tegmark, Max. *Life 3.0 Being Human in the Age of Artificial Intelligence*. New York: Knopf, 2017.
- Wardiana, U. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bina Ilmu, 2004.

Jurnal dan Artikel

- Baptista Trino, Elis Aldana, and Charles. “Abramson Arthur Schopenhauer and the Current Conception of the Origin of Species: What did the Philosopher Anticipate?” *Journal sage open* (2019): 1-15.
- Hazizah N. “The Importance of Playing for Developing Intelligence in Early Childhood,” *Journal Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)* 169 (2017): 213–215.
- Hofman M. “Evolution the human brain: when bigger is batter, *Frontires in Neuroanatomi*,” *Journal* 8, (2014); 1-15.

- Mayer D, Peter S and David C. "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications," *Journal for Psychological Inquiry*, 15 (2004): 197-215.
- Munir Misnal. "Voluntarisme (Filsafat Kehendak) Dalam Filsafat Barat," *Jurnal Filsafat* 16 (2006): 309-321.
- Roberts Tom. "Emotional Regulation and Responibilit", *Journal for Ethical Theory and Moral Practice* 18 (June 2015): 487-498.
- Simorangkir Hieronymus. "Jiwa Manusia Dalam Pandangan Plato," *Logos, Jurnal Filsafat-Teologi* 3 (2004):1-9.
- Smith Angel. "Responsibility for attitudes: activity and passivity in mental life", *Ethics* 115 (2005), 252-254.
- Umbara Joko. "Paradoks Salib: Keindahan Wajah Kemuliaan Allah," *Jurnal Melintas* 35 (2019): 77-94.

Jurnal Online

- Deslandes J. "A Philosophy of Emoting," *Journal of Narrative Theory* 34 (2004) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/30224612>.
- Dwan D. "Edmund Burke and the Emotions" *Journal of the History of Ideas* 72, no. 4 (2011) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/41337154>
- Huy Quy N. "Emotional Capability, Emotional Intelligence, and Radical Change," *The Academy of Management Review* 24, no. 2 (2000) [jurnal online]; tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/41337154>.
- Kleef, Garben A. Van. "How Emotions Regulate Social Life: The Emotions as Social Information (EASI), *Current Directions in Psychological Science* 18, no. 3 (2009), 184-188; [jurnal online]; tersedia dari, <https://www.jstor.org/stable/20696025>.
- Rorty Amelia O, "Explaining Emotions" *The Journal of Philosophy* 75, no. 3 (1978); tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/2025425>.
- Ross Steven L. "Evaluating the Emotions," *The Journal of Philosophy* 81, no.6 (1984); tersedia dari <https://www.jstor.org/stable/2026372>.