

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 Driyarkara 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.