

KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI KOMPLEMENTER KECERDASAN INTELEKTUAL DALAM MENGHADAPI ERA 'DISRUPTIVE INNOVATION'

Pradipta Christy Pratiwi*
Universitas Pelita Harapan, Tangerang
e-mail: pradipta.pratiwi@uph.edu

ABSTRAK

Menghadapi era *disruptive innovation*, muncul kebutuhan untuk unggul secara global. Seperti disampaikan oleh Menteri Ristekdikti pada tahun 2018, tentang kebutuhan mengembangkan sumber daya manusia yang dapat bertahan di masa depan. Kenyataannya, berbagai masalah sosial masih saja terjadi, sehingga menghambat kesiapan yang diharapkan. Misalnya seperti menyontek, hingga masalah tawuran atau *bullying*. Uniknya, permasalahan tersebut bukanlah karena ketidakmampuan intelektual namun terkait kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

Menanggapi permasalahan di atas, maka diadakan seminar dan pelatihan bagi sejumlah 128 siswa kelas X di SMA Permai Jakarta. Tujuannya, memberikan informasi dan melatih kecerdasan emosional siswa agar dapat bersosialisasi dan mengikuti kegiatan belajar secara efektif. Kegiatan dibagi dalam dua fase, yaitu fase seminar dan fase pelatihan. Fase seminar, dijelaskan kecerdasan emosional dan peranan komplementer dari kecerdasan intelektual (IQ), beserta aspek penting dari kecerdasan emosional. Fase pelatihan, peserta mempraktikkan keterampilan mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri dan membina relasi dengan orang lain. Teknik keterampilan yang dilatih meliputi jurnal harian, berbicara asertif, memberi pujian, temperatur emosi dan mendengar aktif. Metode penulisan yang digunakan yaitu analisis deskriptif terhadap proses berlangsungnya kegiatan dan evaluasi peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan aspek kecerdasan emosional (EI) yang paling mudah bagi siswa adalah mengenali emosi diri sendiri (31,6%), sedangkan yang paling sulit adalah mengelola emosi (35,8%). Teknik keterampilan yang paling banyak dipilih oleh peserta yaitu 44% temperatur emosi. Simpulannya adalah (1) siswa dapat menyadari aspek EI yang telah berkembang baik sekaligus aspek EI yang masih perlu dikembangkan; dan (2) siswa melatih teknik keterampilan yang telah diajarkan. Sarannya ialah perlunya kegiatan *monitoring* berkala dan *follow-up*.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, *disruptive innovation*

PENDAHULUAN

Saat ini, kita memasuki masa yang disebut dengan era *disruptive innovation*. Seperti yang disampaikan oleh Biro Kerjasama dan Komunikasi Publik Kemenristekdikti (2018, September 8) bahwa masa depan Indonesia sangat bergantung pada generasi penerus bangsa. Era revolusi industri 4.0 ini sangat memerlukan inovasi, kreativitas, kolaborasi dan kemampuan kerja sama dari para generasi muda. Mengutip pesan yang disampaikan oleh Menteri Ristekdikti, M. Nasir, yang menyampaikan perlunya *positif work habit* untuk dapat mendukung perkembangan perekonomian bangsa Indonesia di era global ini. Melihat pada situasi yang semakin mengarah pada adanya

persaingan secara global inilah kemudian pastinya muncul kebutuhan sumber daya manusia yang terampil dan unggul.

Sumber daya manusia yang unggul dan mampu bersaing, perlu memiliki kemampuan dan keterampilan yang menunjang kebiasaan positif individu. Masalah yang seringkali menjadi perhatian para pengamat pendidikan terhadap generasi muda adalah krisis kecerdasan emosional. Rahma Habie (2017, September 29) mengamati adanya kasus kematian pelajar SMA Budi Luhur Bogor. Kasus ini merupakan kasus duel ala gladiator dengan pelajar dari SMA Mardi Yuana. Kasus serupa juga terjadi di wilayah Jabodetabek, misalnya (Oktaviani & Saubani, 2018, April 2017) yang memberitakan mengenai kasus tawuran antar pelajar yang mengakibatkan adanya korban luka-luka dan juga beberapa yang harus memperoleh perawatan intensif di rumah sakit. Hal lain terkait dengan krisis kecerdasan emosi yang seringkali diabaikan atau dianggap sepele adalah perilaku menyontek. Tidak mengherankan lagi bahwa perilaku menyontek terjadi di berbagai sekolah dan dalam berbagai konteks ujian yang sedang berlangsung, baik ujian harian, ujian semester atau bahkan ujian nasional. Masalah-masalah ini terkait dengan kurangnya kemampuan para pelajar dalam mengendalikan diri.

Kemampuan pengendalian diri memuat aspek kemampuan secara kognitif maupun emosi. Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan intelektual individu. Kemampuan dalam berpikir dan memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungan. Di sisi lain, diperlukan juga kemampuan mengelola emosi. Sayangnya, berbagai metode pendidikan hanya mengajarkan pelajar mengenai cara-cara penyelesaian masalah melalui keterampilan kognitif saja. Penelitian di Universitas Gadjah Mada tahun 1995-1996 terhadap sejumlah siswa yang ber-IQ tinggi (IQ di atas 120) yang mengalami kegagalan dalam pelajaran matematika, ditemukan hasil bahwa penyebab kegagalan tersebut bukan terletak pada kecerdasan kognitif mereka, namun pada perasaan. Mereka cemas kalau mereka tidak paham dan membuat kesalahan dalam mengerjakan. Ada pula yang disebabkan rasa tidak senang terhadap guru matematika atau berbagai macam alasan emosi lainnya. Hal ini menunjukkan kegagalan yang terjadi karena faktor emosional (Martin, 2003). Dari penjelasan di atas, diharapkan dapat menggambarkan pentingnya kecerdasan emosi pada individu sebagai komplementer kecerdasan kognisi.

Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Peter Salovey dan John Mayer (dalam Davis, 2006) sebagai kecerdasan yang melibatkan kemampuan yang memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain, untuk membedakan di antara mereka dan menggunakan informasi

ini untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Tokoh lainnya, Dann (2002) menyampaikan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam menggunakan emosi untuk memecahkan masalah dan menjalani kehidupan secara lebih efektif.

Goleman (1999) menjabarkan adanya lima aspek kecerdasan emosional yaitu (1) Mengenali emosi diri: kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi; (2) Mengelola emosi: menangani perasaan agar perasaan dapat diungkapkan dengan cara yang sesuai; (3) Memotivasi diri: adanya keinginan untuk mengendalikan diri; menahan diri dari dorongan dan kepuasan dorongan hati sehingga mampu bekerja produktif dan efektif; (4) Mengenali emosi orang lain: keterampilan bergaul, memiliki empati, peduli secara emosional terhadap orang lain; dan (5) Membina hubungan: keterampilan yang akan dapat terwujud setelah memiliki dasar-dasar aspek sebelumnya. Keterampilan ini dapat menunjang keberhasilan antar pribadi. Aspek-aspek ini sangat penting menunjang kesuksesan individu baik dalam konteks sekolah, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, bahkan dalam dunia kerja.

Situasi krisis pada pelajar dan pentingnya menyeimbangkan kecerdasan emosional untuk dapat menghadapi tantangan masa kini secara utuh dan efektif, ternyata menjadi perhatian dari salah satu sekolah menengah atas di Jakarta. Tim Marketing UPH telah menerima permohonan pembicara untuk sebuah kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Mengembangkan Kecerdasan Emosional”, yaitu berlokasi di SMA Permai Jakarta dengan alamat Jl. Pluit Karang Barat Blok O - VI, RT.2/RW.8, Pluit, Penjaringan, Kota Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 14450. Akhir kata, kegiatan pengabdian masyarakat yaitu seminar mengembangkan kecerdasan emosional untuk siswa SMA Permai Jakarta ini tentunya sejalan dengan salah satu misi Fakultas Psikologi UPH yaitu pengembangan karakter. Dengan adanya pengetahuan dan keterampilan yang menunjang perkembangan kecerdasan emosional siswa, maka kemudian siswa akan memiliki kualitas “will” dan “character” dasar seperti pengendalian diri, asertif dan empati terhadap sesama.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyampaian informasi melalui seminar. Seminar dibagi ke dalam dua sesi, yaitu materi dan pelatihan. Pada sesi pertama, peneliti memberikan pembekalan materi mengenai kecerdasan emosi bagi para peserta. Diawali dengan penjelasan fenomena yang rentan terjadi terhadap remaja seusia mereka. Fenomena permasalahan yang menunjukkan adanya krisis kecerdasan emosi pada remaja. Diperkenalkan juga mengenai definisi dan berbagai aspek dari kecerdasan emosi beserta contoh-contohnya. Dibahas juga mengenai keterkaitan antara kecerdasan kognitif dan kecerdasan emosi. Pada sesi kedua, bentuk kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan. Pelatihan yang dimaksud di sini adalah pembicara memperkenalkan beberapa keterampilan sederhana terkait pengembangan kecerdasan emosi pada usia remaja. Pembicara memperkenalkan jurnal harian, berbicara asertif, memberikan pujian, temperatur emosi dan mendengar aktif.

Pemaparan materi akan ditunjang dengan *power point* yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh pembicara. *Power point* digunakan agar dapat mendukung pembicara dalam memvisualisasikan informasi secara lebih menarik (DeVito, 2015), selain itu juga akan digunakan beberapa video yang membantu dalam memperkaya informasi aktual dan mempertahankan atensi peserta selama seminar berlangsung. Dalam penyampaian informasi, pembicara yang memiliki riwayat pendidikan di bidang psikologi akan menjadi *credibility proof* yang sesuai dengan tema kecerdasan emosional. Di samping itu, materi yang disajikan juga menggunakan *logical proof* bahwa informasi dan cara-cara praktis dalam mengembangkan kecerdasan emosional merupakan hasil berbagai studi (Goleman, 1999; Dann, 2002; Davis, 2006; Martin, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PkM

Sebelum memulai seminar dan pelatihan, pembicara sempat berbincang dengan salah seorang guru di SMA Permai Jakarta. Hasil dari perbincangan tersebut diperoleh informasi bahwa persoalan yang *urgent* untuk ditangani terkait dengan kecerdasan emosi adalah perilaku *bullying*. Menurut beliau, para siswa tidak ada rasa sungkan untuk menghina atau mengejek temannya di depan umum.

Berkata kasar merupakan hal yang biasa bagi mereka. Tentunya, hal ini sangat tidak diharapkan oleh pihak sekolah yang telah diberikan kepercayaan oleh orang tua untuk memberikan pendidikan yang terbaik bagi para siswa. Ibu Rosalina menilai kasus-kasus seperti itu salah satunya disebabkan oleh masalah kecerdasan emosional. Ketiadaan rasa peduli dan empati terhadap perasaan orang lain. Sekaligus pada siswa yang mengalami *bullying*, mereka tidak mampu menyampaikan perasaan ketika dihina.

Seminar “Mengembangkan Kecerdasan Emosional” berlangsung pada pukul 08.30 hingga 10.00 WIB. Dalam waktu kurang lebih 1,5 jam tersebut memuat perkenalan pembicara, penayangan video mengenai fenomena yang seringkali terjadi pada siswa SMA yang menggambarkan kasus krisis kecerdasan emosional, penjelasan materi, latihan-latihan keterampilan sederhana meningkatkan kecerdasan emosional dan pengisian lembar evaluasi.

Perkenalan pembicara bertujuan untuk membangun *raport* dengan para peserta seminar. Dengan terjalannya raport yang baik, memudahkan pembicara untuk berinteraksi dengan peserta seminar yang cukup banyak yaitu 128 siswa. Tidak dipungkiri bahwa pembicara tidak dapat menjangkau peserta yang duduk pada baris belakang. Hal ini kemudian disiasati dengan adanya pengendali perhatian dengan cara sapaan pembicara “Halo!” dan harus dijawab “Hai” oleh peserta demikian juga sebaliknya. Ketika penayangan video berlangsung, peserta tampak antusias untuk menyaksikan, walaupun sempat ada *trouble* pada salah satu *video* namun tidak mengurangi respon positif dari peserta. Pembicara dibantu oleh salah satu panitia (siswa) yang bertugas mengoperasikan komputer.

Selama penjelasan materi dengan *slide* yang sudah dipersiapkan, pembicara sesekali berpindah titik berdiri agar memperoleh perhatian dari peserta baik sayap kanan maupun sayap kiri. Pembicara menjelaskan materi sesederhana mungkin dan menggunakan contoh yang kerap kali dialami oleh siswa SMA. Pembicara menekankan pada desinisi kecerdasan emosi yang disampaikan oleh Peter Salovey dan John Mayer (dalam Davis, 2006) dan Dann (2002) yaitu kemampuan mengamati, membedakan dan menggunakan informasi emosi diri sendiri atau orang lain agar dapat memecahkan masalah sehari-hari dengan lebih efektif. Selain itu juga mengenai lima aspek kecerdasan emosional (Goleman, 1999) ialah mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina relasi dengan orang lain.

Pembicara kemudian memberikan kesempatan pada para siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dijelaskan dengan baik atau belum dipahami oleh mereka. Ada seorang siswa yang menanyakan mengenai pemahamannya terhadap kecerdasan emosi. Kemudian pembicara mengungkapkan kesetujuan terhadap penjelasan yang telah disampaikan oleh siswa tersebut. Setelah itu, pembicara dan peserta memulai latihan-latihan keterampilan sederhana untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa.

Latihan pertama adalah mengekspresikan emosi. Pembicara meminta kesediaan perwakilan siswa untuk membantu mengekspresikan beberapa emosi yang telah dipersiapkan dalam kartu emosi. Kartu-kartu emosi memuat emosi marah, senang, terkejut, cemburu, cinta, kagum dan jijik. Kartu dipilih oleh siswa secara acak. Salah satu siswa bersedia membantu dan peserta lainnya bertugas untuk menebak emosi apa yang sedang diekspresikan. Pada latihan ini terdapat 2 siswa, 1 siswa laki-laki dan 1 siswa perempuan. Kedua siswa tersebut cenderung tersipu malu ketika mengekspresikan emosinya, namun demikian mereka berusaha dengan sangat baik. Kegiatan ini memperoleh antusiasme dari peserta karena mereka menilai ternyata mengekspresikan emosi itu tidak mudah.

Latihan kedua yaitu mengenal emosi diri sendiri melalui penulisan jurnal harian. Pihak sekolah sudah meminta para siswa untuk membawa buku catatan dan alat tulis. Para siswa diminta untuk melanjutkan kalimat seperti:

“Saya *senang* ketika ...”

“Saya *sedih* ketika ...”

“Saya *terkejut* ketika ...”

“Saya *marah* ketika ...”

“Saya *kecewa* ketika ...”

“Saya *merasa tertekan* ketika ...”

Karena pembicara tidak dapat mengamati tulisan peserta satu persatu maka tidak dapat dipastikan apakah semuanya dibuat oleh para siswa. Pembicara meminta tolong kepada perwakilan tim marketing UPH untuk membantu mengobservasi siswa yang duduk di barisan belakang karena para siswa tampak acuh dan tidak mengerjakan. Pengawasan memang diperlukan karena kepatuhan biasanya muncul ketika adanya pengawasan, bagi mereka yang merasa kesulitan atau tidak paham dengan tugas yang diberikan. Pembicara mengobservasi beberapa siswa yang mengerjakan, hasilnya cukup memuaskan. Namun demikian ada juga siswa yang kesulitan untuk mengisi. Siswa tersebut tidak bisa menuliskan ia marah, kecewa dan merasa tertekan ketika situasi seperti apa. Pembicara kemudian memintanya untuk marenungkan peristiwa sederhana sehari-hari yang dilalui selama ini. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran terhadap keterkaitan mengenai kejadian dan emosi yang dialami. Meskipun membutuhkan waktu lebih lama dari peserta lainnya, akhirnya siswa tersebut berhasil mengisi dengan cukup baik.

Latihan ketiga adalah berbicara asertif. Latihan ini juga menarik bagi siswa karena mereka cenderung agresif atau justru pasif ketika berkomunikasi dengan orang lain. Pembicara memberikan contoh kontret kepada siswa cara untuk berani menyampaikan pendapat yang tidak ada tendensi untuk melukai perasaan orang lain. Hasil dari observasi pembicara, terdapat beberapa siswa mencatat dan mengangguk-anggukkan kepala tanda kesetujuan dengan apa yang disampaikan oleh pembicara. Latihan keempat adalah membuat temperatur emosi. Siswa membuat gambar tersebut ketika merasa marah dan menentukan skor marahnya. Selain itu juga *self-talk* menggunakan pertanyaan : “Buat apa saya melakukannya? Apa dampaknya untuk diri sendiri? Apa dampaknya untuk orang lain?”

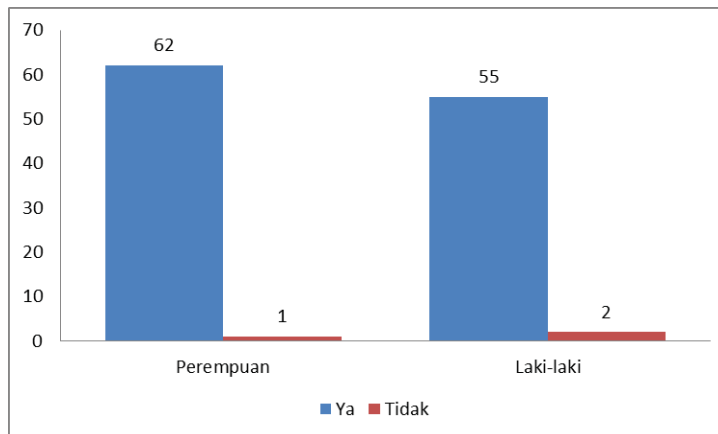
Latihan kelima merupakan latihan untuk memberikan pujian. Siswa yang terbiasa berkata kasar dan mengejek temannya diajak untuk mengubah kebiasaan menjadi memberikan pujian. Pembicara meminta 2 siswa kedepan dan mempraktekkan untuk memberikan pujian. Tampak ekspresi bingung sambil menggaruk-garuk kepala, sambil kedua siswa tersebut saling pandang dan tertawa. Pembicara menyampaikan bahwa pujian haruslah realistis dan tidak sekedar memberikan sembarangan. Dari penyampaian siswa, tampak betul bahwa keduanya tidak terbiasa untuk memberikan pujian maka dari itu kemudian pembicara membantu siswa untuk melakukannya. Kegiatan terakhir yang dilakukan adalah *self-awareness*, siswa diminta untuk menuliskan sifat/karakter dari dirinya yang selama ini diketahui. Kemudian melipat kertas tersebut. Setelah itu, siswa diminta untuk berkeliling untuk mendapatkan tulisan dari teman-teman lainnya mengenai dirinya. Dari hasil kedua tulisan tersebut, dapat membantu siswa untuk mengenali apakah sifat atau karakter mengenai dirinya sudah sama baik dari sudut pandang pribadi maupun dari orang lain.

Keterbatasan dalam seminar ini adalah kurangnya anggota tim sehingga tidak dapat mengobservasi seluruh peserta ketika melakukan latihan-latihan keterampilan. Kedua, beberapa latihan harus dipersingkat karena keterbatasan waktu dan tentunya tidak ada pertemuan lanjutan (*follow up*). Ketiga, untuk latihan *self-awareness* agak kesulitan karena ternyata siswa tidak seluruhnya mengenal satu sama lain, hanya terbatas pada siswa yang memang berasal dari SMP yang sama.

Hasil Kegiatan PkM

Pembicara memberikan instruksi agar para peserta menuliskan evaluasi atas kegiatan yang sudah terlaksana. Jumlah peserta seminar ini 128 siswa, yaitu 58 siswa laki-laki dan 70 siswa perempuan. Dari 128 kuesioner yang dibagikan, sejumlah 8 kuesioner tidak dapat dipakai karena pengisiannya yang tidak sesuai, yaitu 1 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Misalnya, untuk soal yang meminta mengisi hanya satu jawaban, justru diisi dengan lebih dari satu jawaban. Oleh karena itu, dalam evaluasi selanjutnya hanya 120 siswa, yaitu 57 siswa laki-laki dan 63 siswa perempuan.

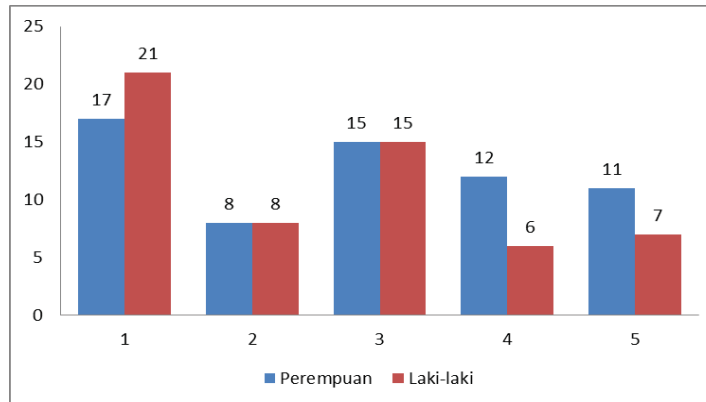
Kebermanfaatan Seminar



Bagan 1. Kebermanfaatan Seminar

Dari hasil di atas dapat terlihat bahwa sebagian besar peserta merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk mereka. Dari 120 siswa, terdapat 3 siswa (2,5%) yang menyatakan bahwa kegiatan ini tidak bermanfaat bagi mereka, hanya 1 siswa yang mengisikan alasan bahwa ia tidak tertarik dengan materi yang disampaikan sedangkan 2 siswa lainnya tidak memberikan keterangan apapun. Sedangkan untuk siswa yang mengisi pilihan jawaban “Ya”, alasan yang disampaikan bervariasi misalnya karena menambah wawasan mengenai kecerdasan emosional, membantu mengenali emosi diri sendiri, mengetahui cara untuk mengendalikan emosi, lebih memahami mengenai pentingnya keseimbangan antara intelektual dan emosi, belajar untuk mengekspresikan emosi, merefleksi diri untuk lebih mengenali emosi orang lain dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Aspek Kecerdasan Emosional yang Paling Mudah Dilakukan



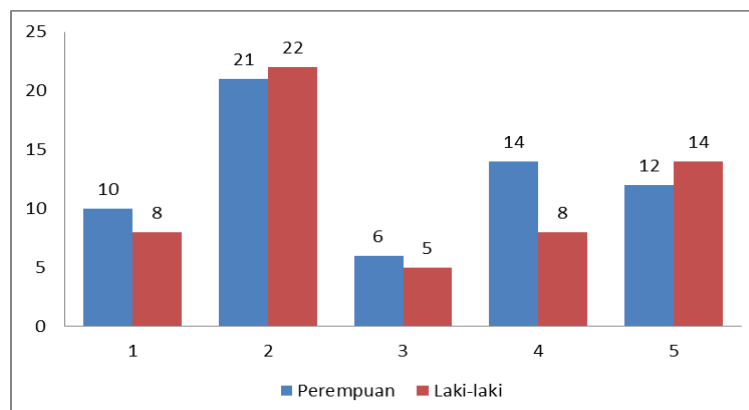
Bagan 2. Aspek Kecerdasan Emosional yang Paling Mudah Dilakukan

Keterangan:

- 1 = Mengenali emosi diri sendiri
- 2 = Mengelola emosi
- 3 = Membina hubungan
- 4 = Mengenali emosi orang lain
- 5 = Memotivasi diri

Melalui data di atas, dapat ditinjau bahwa aspek kecerdasan emosional yang paling mudah untuk dilakukan oleh para peserta adalah mengenali emosi diri sendiri. Hal ini merupakan kemampuan yang paling mendasar sebelum dapat melakukan aspek lainnya. Baik laki-laki (21 siswa) dan perempuan (17 siswa) memilih aspek ini. Peringkat kedua adalah membina relasi dengan orang lain yaitu 30 siswa. Hal ini menggambarkan situasi bahwa para siswa merasa tidak kesulitan untuk membangun relasi dengan orang di sekitarnya, namun demikian perlu ditinjau lebih lanjut apakah relasi yang dijalani sudah efektif mengingat perlunya aspek lain dalam kecerdasan emosional.

Aspek Kecerdasan emosional yang Paling Sulit Dilakukan



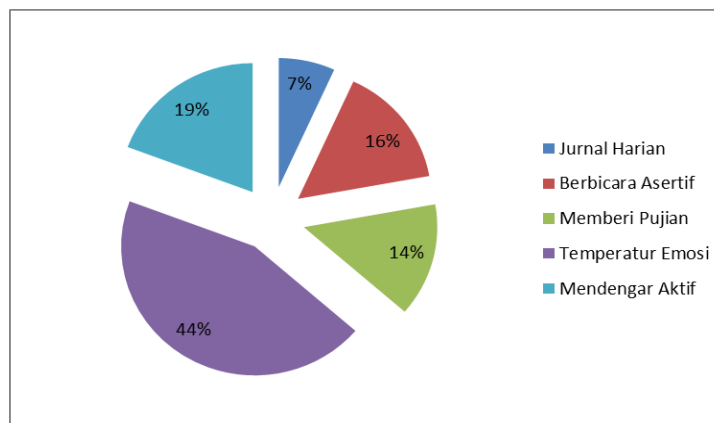
Bagan 3. Aspek Kecerdasan Emosional yang Paling Sulit Dilakukan

Keterangan:

- 1 = Mengenali emosi diri sendiri
- 2 = Mengelola emosi
- 3 = Membina hubungan
- 4 = Mengenali emosi orang lain
- 5 = Memotivasi diri

Dari grafik di atas, aspek yang paling sulit dilakukan oleh peserta adalah mengelola emosi, dengan jumlah jawaban 43 siswa. Empat puluh tiga orang ini terdiri dari 21 siswa perempuan dan 22 siswa laki-laki. Baik laki-laki maupun perempuan memilih aspek ini, yang berarti ada urgensi dalam penanganan pengelolaan emosi. Emosi yang dimaksudkan di sini tidak hanya emosi marah namun juga emosi lainnya seperti sedih, kecewa, atau juga tertekan. Ada jumlah yang cukup berbeda dari aspek mengenali emosi orang lain, sejumlah 14 siswa perempuan merasa kesulitan, hal ini lebih banyak dibandingkan laki-laki yang hanya berjumlah 8 siswa.

Teknik Keterampilan yang Akan Dilatih oleh Peserta



Bagan 4. Teknik Keterampilan yang Akan Dilatih oleh Peserta

Keterangan:

- 1 = Jurnal Harian
- 2 = Berbicara Asertif
- 3 = Memberi Pujian
- 4 = Temperatur Emosi
- 5 = Mendengar Aktif

Hasil yang ditunjukkan cukup menggambarkan latihan temperatur emosi lebih menarik dibandingkan jenis keterampilan yang lain (44%). Hal ini dimungkinkan terkait dengan kesulitan yang dialami para peserta yaitu mengelola emosi (Bagan 3). Pada saat penjelasan materi, pembicara memberikan contoh emosi marah untuk teknik ini. Teknik yang paling sedikit peminatnya adalah jurnal harian hanya 7%, yaitu kegiatan meminta peserta membuat catatan situasi yang memunculkan emosi tertentu. Sedangkan teknik lainnya hanya berbeda tipis, yaitu 19% mendengar aktif, 16% berbicara asertif dan 14% memberikan pujian kepada orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang dapat disampaikan adalah 97,5% peserta merasakan adanya manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini, sedangkan sebanyak 2,5% merasa tidak setuju karena tidak memiliki ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Aspek kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri sendiri, merupakan aspek yang paling mudah dilakukan oleh para peserta. Mengenai aspek kecerdasan emosi yang masih sulit untuk dilakukan yaitu mengelola emosi. Dari beberapa pilihan teknik keterampilan mengembangkan kecerdasan emosi yang diberikan, persentase terbanyak memilih teknik temperatur emosi. Tentunya, teknik ini akan semakin mendatangkan manfaat bagi peserta ketika ada kemauan untuk terus melatih dalam aktivitas sehari-hari.

Saran untuk kegiatan ini berupa proses kelanjutan yang pastinya sangat dibutuhkan bagi para peserta. Untuk para peserta, hendaknya terus melatih teknik yang sudah dipilih sesuai dengan ketertarikan dan kebutuhan pribadi. Sangat dianjurkan untuk berkonsultasi kepada guru BK ketika membutuhkan bimbingan lebih lanjut. Selain itu juga peserta didorong untuk mau melatih keterampilan dari aspek keterampilan emosi lainnya. Hendaknya pihak sekolah dapat memfasilitasi agar kegiatan-kegiatan lanjutan mengenai topik ini. Hal yang dapat dilakukan seperti misalnya monitoring oleh guru BK atau guru pendamping kelas, selain itu juga *follow up* dengan pendekatan kelompok kecil. Tujuannya agar memperoleh gambaran perkembangan dari masing-masing individu setelah mempraktekkan keterampilan yang telah dipelajari. Bagi pelaksana seminar, pelatihan atau diskusi-diskusi selanjutnya, hendaknya dapat membuat rancangan kegiatan kelompok kecil (*support group* atau intervensi kelompok).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan (UPH) yang memberikan dukungan dan kesempatan atas terlaksananya kegiatan seminar “Mengembangkan Kecerdasan Emosional” di SMA Permai Jakarta. Pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung atas kerjasama antara UPH dan pihak sekolah. Selain itu, terima kasih kepada UPH untuk dukungan yang diberikan sehingga *paper* ini dapat dipresentasikan dalam acara Konferensi Nasional PkM-CSR 2018.

DAFTAR PUSTAKA

Biro Kerjasama dan Komunikasi Publik Kemenristekdikti (2018, September 8). Menristekdikti: Anak muda sumber ekonomi baru di era revolusi industri 4.0. Retrieved from: <https://ristekdikti.go.id/siaran-pers/menristekdikti-anak-muda-sumber-ekonomi-baru-di-era-revolusi-industri-4-0/>

- Dann, J. (2002). *Memahami kecerdasan emosional dalam seminggu*. Jakarta: Penerbit Prestasi Pustaka.
- Davis, M. (2006). *Tes EQ anda: Bagaimana menemukan kecerdasan anda yang sebenarnya*. Makassar: Mitra Media.
- DeVito, J. A. (2015). *Human communication* (13th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Habie, R. (2017, September 29). Pemerhati: Dunia pendidikan krisis kecerdasan emosional. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/szscarlet/59cd38eaff2405707c1b25c2/pemerhati-dunia-pendidikan-krisis-kecerdasan-emosional>
- Oktaviani, Z., & Saubani, A. (2018, April 27). Kasus tawuran antarpelajar di bogor kembali terjadi. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/nasional/jabodetabek-nasional/18/04/27/p7uny8409-kasus-tawuran-antarpelajar-di-bogor-kembali-terjadi>
- Martin, A.D. (2003). *Emotional quality management: Refleksi, revisi, dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi*. Jakarta: Penerbit Arga.