



MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI ISLAM

Oleh : Fitriah

(Dosen Fakultas Tarbiyah Prodi PGRA Universitas Serambi Mekkah)

ABSTRAK

Mengembangkan kecerdasan emosional anak sejak dini akan membantu membangun proses berfikir rasional dan dapat membuat keputusan yang baik di masa depan, dia juga akan memahami dirinya sendiri dan orang lain. Anak-anak akan lebih siap menghadapi masalah kehidupan. Dengan kecerdasan emosional anak-anak dapat menahan marah, bisa bergaul dan menerima berbagai macam perbedaan dengan orang lain. Sehingga nantinya ia akan tumbuh menjadi anak yang bukan hanya cerdas kognitifnya akan tetapi sehat mentalnya dan bagus emosinya serta berakhlak mulia. Orang tua dan Guru merupakan faktor sentral dalam pendidikannya di rumah dan di sekolah sehingga kemampuan Orang tua dan Guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak menjadi hal yang perlu diperhatikan. Selain itu juga menjadi hal penting adalah bagaimana upaya dan faktor yang dapat menghalangi seorang Orang tua dan Guru dalam usahanya meningkatkan kecerdasan emosional anak.

Kata Kunci: *Orang Tua, Kecerdasan Emosional, Anak.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan anak pada dasarnya adalah tanggung jawab orang tua, namun selanjutnya pada usia tertentu pendidikan bagi seorang anak telah berbagi tanggung jawabnya dengan para pendidik dalam hal ini adalah seorang guru di sekolah. Lembaga pendidikan yang berkembang saat ini telah dimulai dari tingkat Anak Usia Dini. ini merupakan hal yang perlu diapresiasi mengingat usia anak 0-6 tahun merupakan *Golden Age* yaitu usia yang sangat mempengaruhi perkembangan ia sampai dewasa nantinya. Sehingga pendidikan pada masa ini merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan.

Selanjutnya pendidikan apa yang seharusnya diberikan kepada anak-anak usia dini. Apakah kita hanya menargetkan seorang anak bisa membaca, menulis dan menghitung (*CALISTUNG*) dan menyamakan pembelajaran kepada mereka sama seperti pada level berikutnya yaitu usia tingkat menengah. Tentu saja tidak demikian. Pendidikan pada usia ini harus diberikan dengan cara tersendiri dengan tetap memperhatikan perkembangan psikologisnya. Lalu sebesar mana pentingnya *calistung* itu untuk usia dini. Bagaimana dengan kecerdasan emosional anak mestikah ini diabaikan atau mana yang harus didahului. Lalu bagaimana Islam memkitang persoalan ini.

Beberapa pertanyaan ini menarik untuk dicari jawaban. Sebagaimana kita ketahui bahwa dalam islam kewajiban menuntut ilmu dimulai dari ayunan sampai ke liang lahat, Rasulullah juga berpesan kita menuntut ilmu sampai ke negeri cina. Secara kasat mata kita ketahui bahwa ilmu menghitung dikuasai oleh masyarakat Cina, selanjutnya dari sudut lain kita melihat bahwa ayat yang pertama sekali diterima oleh Rasulullah adalah perintah untuk membaca. Ada apa dibalik pesan agama. Sementara para tokoh pendidikan Islam berpesan ajari anak menurut masanya bukan menurut masa kita. Dalam tulisan yang singkat ini penulis mencoba menguraikan beberapa hal yang telah tersebutkan di atas, semoga pertanyaan-pertanyaan akan dapat terjawab walau pasti tidaklah sempurna.

B. PEMBAHASAN

1. Landasan psikologis dalam Islam

Secara etimologis, istilah psikologis berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *psyche* berarti "jiwa", dan *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi berarti ilmu jiwa, atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan. Namun apabila mengacu pada salah satu syarat ilmu yaitu adanya objek yang dipelajari maka tidaklah tepat mengartikan psikologi sebagai ilmu jiwa karena jiwa bersifat abstrak. Oleh karena itu yang sangat mungkin dikaji adalah manifestasi dari jiwa itu sendiri yaitu dalam wujud perilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan dasar ini maka psikologi dapat diartikan sebagai *suatu ilmu yang mempelajari tentang perilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya* (Anonim. 2013).

Menurut Whiterington (1982) bahwa pendidikan adalah proses pertumbuhan yang berlangsung melalui tindakan-tindakan belajar. Itu artinya bahwa tindakan-tindakan belajar yang berlangsung secara terus menerus akan menghasilkan pertumbuhan pengetahuan dan perilaku sesuai dengan tingkatan pembelajaran yang dilalui oleh individu sendiri melalui proses belajar-mengajar. Karena itu untuk mencapai hasil yang diharapkan, metode dan pendekatan yang benar dalam proses pendidikan sangat diperlukan.

Kalau kita berbicara tentang individu yaitu manusia, maka kita akan bertemu dengan beberapa keunikan perilaku /jiwa (*psyche*), dan faktor ini akan berhubungan erat bahkan menentukan dalam keberhasilan proses belajar. Didasari pada begitu eratnya antara tugas psikologi (jiwa) dan ilmu pendidikan, kemudian lahirlah suatu subdisiplin yaitu psikologi pendidikan (*educational psychology*).

Psikologi pendidikan adalah studi yang sistematis terhadap proses dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan. Sedangkan pendidikan adalah proses pertumbuhan yang berlangsung melalui tindakan-tindakan belajar. Dari dua definisi ini maka jelas fokus dari psikologi pendidikan adalah proses belajar mengajar (Anonim a. 2013).

Pemahaman peserta didik yang berkaitan dengan aspek kejiwaan merupakan salah satu kunci keberhasilan pendidikan. Oleh karena itu, hasil kajian dan penemuan psikologis sangat diperlukan penerapannya dalam bidang pendidikan. Misalnya pengetahuan tentang aspek-aspek pribadi, urutan, dan ciri-ciri pertumbuhan setiap aspek, dan konsep tentang cara-cara paling tepat untuk mengembangkannya. Untuk itu psikologi menyediakan sejumlah informasi tentang kehidupan pribadi manusia pada umumnya serta berkaitan dengan aspek pribadi.

Individu memiliki bakat, kemampuan, minat, kekuatan serta tempo, dan irama perkembangan yang berbeda satu dengan yang lain. Sebagai implikasinya pendidik tidak mungkin memperlakukan sama kepada setiap peserta didik, sekalipun mereka mungkin memiliki beberapa persamaan. Penyusunan kurikulum perlu berhati-hati dalam menentukan jenjang pengalaman belajar yang akan dijadikan garisgaris besar program pengajaran serta tingkat keterincian bahan belajar yang digariskan.

Menurut Tirtarahardja (2005) mengemukakan bahwa landasan psikologis pendidikan adalah suatu landasan dalam proses pendidikan yang membahas berbagai informasi tentang kehidupan manusia pada umumnya serta gejala-gejala yang berkaitan dengan aspek pribadi manusia pada setiap tahapan usia perkembangan tertentu untuk mengenali dan menyikapi manusia sesuai dengan tahapan usia perkembangannya yang bertujuan untuk memudahkan proses pendidikan. Kajian psikologi yang erat hubungannya dengan pendidikan adalah yang berkaitan dengan kecerdasan, berpikir, dan belajar.

Dalam Al-Quran, ada beberapa kata kunci yang berbicara mengenai psikologi yaitu *al-nafs*, *al-qalb*, *al-aql*, *al-ruh*, dan *fitrah*. Dari analisa terhadap kosa kata tersebut, secara metode *tafsir maudhu'i* atau tematik akan diformulasikan sejumlah konsep-konsep psikologi dari Al-Quran, selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menyusun paradigma teori psikologi Islami.

Psikologi Islam merupakan sebuah aliran baru dalam dunia psikologi yang mendasarkan seluruh bangunan teori-teori dan konsep-konsepnya kepada

Islam. Islam sebagai subjek dan objek kajian dalam ilmu pengetahuan, harus dibedakan kepada tiga bentuk: Islam sebagai ajaran, Islam sebagai pemahaman dan pemikiran serta Islam sebagai praktek atau pengamalan. Islam sebagai ajaran bersifat universal dan berlaku pada semua tempat dan waktu, bersifat absolut dan memiliki kebenaran normatif, yaitu benar berdasarkan pemeluk agama tersebut, sehingga bebas ruang dan waktu. Islam sebagai pemahaman dan praktek, selalu berhubungan dengan ruang dan waktu, sehingga bersifat partikular, lokal dan temporal. Dan itu semua adalah fondasi awal untuk melakukan gagasan aktualisasi psikologi Islami

2. Kecerdasan Emosional Anak

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan EQ (bahasa Inggris: *emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan (*intelligent*) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang. Ada beberapa ahli memberi definisi secara rinci tentang pengertian kecerdasan emosional ini yaitu:

Dalam buku karya *Shapiro, Salovey dan Mayer* mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”. Menurut *Jeane Segal*, kecerdasan emosional adalah hubungan pribadi antar pribadi yang bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial dan kemampuan adaptasi sosial. Menurut *Robert K. Cooper* dalam bukunya menjelaskan bahwa kecerdasan

emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menetapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Menurut Usman Najati mengartikan EQ (*Emosional Quotient*) sebagai sebuah kecerdasan yang bisa memotivasi kondisi psikologis menjadi pribadi-pribadi yang matang.

Sedangkan menurut *Danies Goleman* mengartikan kecerdasan emosional itu sebagai kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, mampu mengelola emosi, mampu memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang meluap-luap yang di dasarkan pada pikiran yang sehat. Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi, dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Peter Salovey dan Jack Mayer, pencipta istilah *emotional intelligent* (kecerdasan Emosional) menjelaskan bentuk kecerdasan ini sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan dan maknanya dan mengendalikan perasaan secara mendalam, sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Sementara itu Steven J. Stain dan Howard mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melampirkan jalan di dunia yang rumit-aspek pribadi, sosial dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari.

Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional biasanya disebut *street smart* (pintar) atau kemampuan khusus yang disebut akal sehat. Ini terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial dan menatanya kembali, kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan diperlukan oleh orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, kemampuan

untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan yang kehadirannya di dambakan oleh orang lain.

Dengan demikian, kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Kesadaran diri berarti mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atau kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Pengaturan diri adalah menangani emosi, sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

Motivasi berarti menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Empati adalah merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan rasa saling percaya dan menyalurkan diri dengan bermacam-macam orang.

Kemudian keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Dalam bahasa lain, Howard Gardner (1983) menjelaskan bahwa terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosional seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri. Kecerdasan emosional dapat dikembangkan sejak usia dini. Konon anak yang punya EQ tinggi memiliki kepribadian yang disukai, lebih mudah bergaul dan lebih sehat jasmaninya berkat

kemampuannya mengontrol emosi. Secara rinci lima pokok utama dari kecerdasan emosional menurut Howard Gardner dapat di lihat di bawah ini.

- a. **Kemampuan Mengenal Emosi Diri:** anak kenal perasaannya sendiri sewaktu emosi itu muncul. Seseorang yang mampu mengenali emosinya akan memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan yang muncul seperti senang, bahagia, sedih, marah, benci dan sebagainya.
- b. **Kemampuan Mengelola Emosi:** anak mampu mengendalikan perasaannya sehingga emosinya tidak meledak-ledak yang akibatnya mempengaruhi prilakunya secara salah. Meski sedang marah, orang yang mampu mengelola emosinya akan mengendalikan kemarahannya dengan baik, tidak teriak-teriak atau bicara kasar, misalnya.
- c. **Kemampuan Memotivasi Diri:** anak dapat memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Ia punya harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki semangat untuk melakukan suatu aktivitas.
- d. **Kemampuan Mengenal Emosi Orang Lain:** kita bisa mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain merasa senang dan dimengerti perasaannya. Kemampuan ini sering juga disebut sebagai kemampuan berempati. Orang yang memiliki empati cenderung disukai orang lain.
- e. **Kemampuan Membina Hubungan:** anak sanggup mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung punya banyak teman, pkitai bergaul dan populer.

Mengembangkan kecerdasan emosional anak sejak dini akan membantu membangun proses berfikir rasional dan dapat membuat keputusan yang baik di masa depan, dia juga akan memahami dirinya sendiri dan orang lain. Anak-anak akan lebih siap menghadapi masalah kehidupan. Dengan kecerdasan emosional anak-anak dapat menahan marah, bisa bergaul dan

menerima berbagai macam perbedaan dengan orang lain. Sehingga nantinya ia akan tumbuh menjadi anak yang bukan hanya cerdas kognitifnya akan tetapi sehat mentalnya dan bagus emosinya dan berakhlak mulia.

3. Cara meningkatkan kecerdasan emosional Anak

Sebelum kita melihat bagaimana cara melatih dan meningkatkan kecerdasan emosi anak, sejenak kita liat siapa yang seharusnya dan yang paling berpengaruh membantu anak untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak. Orang tersebut adalah orang tua. Orang tua adalah pelatih emosi anak. Mendengarkan dan berempati dengan kata-kata yang menyejukkan. Misalnya, jika seorang anak sedang kesal atau jengkel kepada gurunya, maka orang tua dapat menanggapi dengan kata-kata yang arif.

Dengan cara menolong memberi nama pada emosi yang sedang dirasakan oleh anak. Bagi seorang tidaklah mudah memberikan nama pada emosi yang sedang ia rasakan hal ini bisa terjadi karena kurangnya kemampuan diferensial atau kemampuan membedakan, sehingga seorang anak belum dapat dengan tepat menyatakan bahwa dirinya sedang merasa sedih, kesal atau bosan misalnya.

Menawarkan petunjuk atau bimbingan pengaturan emosi. Orang tua pelatih emosi memberi tahu anak bahwa emosi dapat di kontrol dan membimbing bagaimana cara mengendalikan emosinya tersebut. Selanjutnya menentukan batas-batas mengajarkan ungkapan-ungkapan emosi yang dapat diterima. Oleh karena terbatasnya wawasan dan minimnya pengalaman, anak masih belum tahu benar sampai sejauh mana batas suatu emosi bisa di ekspresikan. Disinilah peran orang tua membantu mengenali batas-batas emosi yang dapat diekspresikan yang dapat di terima oleh agama dan budaya setempat.

Mengajarkan keterampilan-keterampilan pemecahan masalah. Orang tua pelatih emosi hendaknya mengajarkan cara-cara efektif untuk memecahkan masalah, dengan harapan pada akhirnya anak dapat memecahkan masalah-masalahnya sendiri. Selain beberapa hal yang dapat digunakan sebagai strategi tambahan Gottman yang dikutip oleh Choiruddin Bashori dalam bukunya

psikologi keluarga Sakinah disebutkan bahwa sebaiknya: 1) menghindari kritik yang berlebihan. Anak yang sering disalahkan cenderung menyebabkan yang bersangkutan mengalami sindrom (takut salah) yaitu keadaan dimana anak terlalu sering menanyakan (minta konfirmasi) pada hampir perilaku yang akan ia lakukan kepada orang tua/ orang dewasa yang dihormatinya.

2) Gunakan pujian. Pujian dapat diberikan ketika anak dapat mengenal dan mengekspresikan emosinya dengan benar sesuai dengan batas-batas yang dapat diterima oleh masyarakatnya. 3) jangan berpihak pada musuh. Misalnya suatu waktu terjadi konflik antara anak dan temannya. Jangan selalu menyalahkan anak sendiri, pertimbangkan juga argumen yang diungkapkan anak. Jika anak sendiri yang sering disalahkan maka seringkali menimbulkan persepsi pada anak bahwa orang tua “berpihak pada musuh” dan ia merasa tidak mendapat dukungan dan perlindungan. Sebenarnya masalah utamanya bukan pada persoalan keberpihakan tetapi soal empati orang tua terhadap perasaan anak. 4) jangan memaksakan pemecahan orang tua pada masalah anak. Agar keterampilan pemecahan masalah lebih cepat dikuasai oleh anak, beri kesempatan anak untuk bereksperimen menyelesaikan masalahnya sendiri. 5) memberi pilihan dan hormati keinginan-keinginannya.

Cara ini mendorong anak memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk berani mengambil keputusan. 6) jujur pada anak. Kejujuran orang tua akan merupakan daya dorong yang cukup kuat untuk melakukan hal yang sama. 7) baca buku bersama anak. Keakraban orang tua-anak sarana yang sangat baik bagi orang tua untuk menyelami isi hati anak-anaknya, 8) sabar dengan proses. Mengembangkan emosi anak adalah proses panjang yang memerlukan kesabaran orang tua. Jangan terlalu tergesa-gesa ingin segera melihat hasilnya, 9) percaya pada kodrat baik perkembangan manusia. Kekhawatiran orang tua yang berlebihan terhadap perkembangan anak seringkali justru berakibat buruk bagi perkembangan emosi anak.

Demikian beberapa hal yang dapat kita lakukan selaku orang tua atau orang dewasa yang bertanggung jawab terhadap perkembangan kecerdasan emosional. Beberapa jalan yang dijelaskan di atas seiring dengan semangat agama yang menuntun umat manusia untuk berakhlak karimah dalam bingkai *hablum minannas*. Selain upaya meningkatkan kecerdasan emosi anak kita sebagai orang dewasa juga dapat melatih diri untuk meningkatkan kecerdasan emosi kita.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) Kita agar Kita mampu mengenali dan mengelola emosi Kita serta memahami kondisi emosi orang lain guna meningkatkan komunikasi dan hubungan yang baik dengan orang lain yang sangat berkontribusi pada kesuksesan Kita, berikut akan dipaparkan beberapa tips untuk meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) Kita.

Tips meningkatkan kecerdasan emosional (EQ)

a. Memahami pentingnya kecerdasan emosional (EQ) dalam semua aspek kehidupan

Memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi dapat membantu Kita menjadi lebih bahagia dalam menikmati hidup, karena dengan memiliki kecerdasan emosional (EQ) Kita akan lebih mudah untuk berbicara dan memahami orang lain dengan baik, bertindak rasional dan tenang dalam situasi sesulit apapun dalam kehidupan Kita.

b. Mengenali penyebab dan menghilangkan stres

Stres adalah tekanan yang ditimbulkan dari beban hidup. Stres bisa dialami oleh siapa saja termasuk Kita. Belajar untuk mengenali penyebab stres dan bagaimana mengelola serta menghilangkan stres sama artinya dengan Kita melakukan kontrol terhadap emosi Kita. Karena sejatinya stres disebabkan oleh emosi yang tidak terkontrol. Ketika Kita mampu mengenali penyebab stres dan mampu mengatasinya dengan tenang dan santai berarti Kita telah melakukan kontrol diri terhadap emosi Kita.

c. Berpikiran terbuka

Keterbukaan akan membuat Kita mampu menerima ide-ide baru atau kritik dan saran dari orang lain. Orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang rendah cenderung tertutup dengan kritik dan saran dari orang lain. Mereka beranggapan bahwa apa yang mereka kerjakan selalu benar. Padahal kritik dan saran dari orang lain diberikan untuk membangun dan memperbaiki kekurangan Kita. Menerima kritik dan saran dari orang lain berarti Kita mempertimbangkan semua kemungkinan dengan cara yang positif. Ingat bahwa Kita tidak selalu benar dan dengan mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan baru pikiran dan wawasan Kita akan lebih terbuka.

d. Memiliki empati

Mereka yang memiliki kemampuan untuk memahami orang lain dan lebih mementingkan orang lain dari pada diri sendiri memiliki sifat keterbukaan dan empati yang tinggi. Orang yang memiliki empati yang tinggi pada orang lain akan dengan ikhlas membantu orang lain. Memiliki empati akan memberikan banyak manfaat dalam kehidupan Kita. Dengan memiliki empati yang tinggi, Kita akan mampu berkomunikasi dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hal ini akan mempengaruhi kemampuan Kita dalam mengelola konflik dan meningkatkan kemampuan Kita untuk memberikan motivasi pada orang lain atau mempengaruhi orang lain secara efektif.

e. Berfikir rasional

Jika Kita memiliki gagasan dan kemampuan analisis yang baik namun tidak dapat menggunakannya pada saat yang tepat maka Kita tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam hal apapun. Sebelum mengambil tindakan Kita harus berfikir rasional dengan melihat situasi kemudian menganalisisnya secara positif sehingga apa yang Kita rencanakan dapat berjalan lancar sesuai dengan apa yang Kita harapkan. Melalui proses berfikir rasional, Kita dapat membuat keputusan yang lebih baik dan memiliki

kemampuan untuk menghadapi kesulitan serta meningkatkan kecerdasan emosional Kita.

f. Penuh perhatian dan sadar diri

Tips meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) selanjutnya adalah penuh perhatian dan sadar diri. Penuh perhatian artinya Kita memperhatikan diri Kita sendiri dan lingkungan sekitar Kita dengan cara yang positif. Menyadari siapa diri Kita akan membuat Kita jauh lebih mudah untuk menyadari orang lain, impian, harapan, kekuatan dan kelemahan diri Kita. Menjadi sadar dengan lingkungan sekitar juga akan membuka pikiran dan wawasan Kita tentang dunia luar. Setelah Kita mengenali diri Kita sendiri, Kita akan mulai dapat mengenali emosi Kita dan bagaimana emosi itu mempengaruhi pikiran dan perilaku Kita. Menjadi sadar diri akan membuat Kita mengelola diri secara efektif, mampu mengendalikan emosi dan perilaku dengan cara yang sehat.

g. Keterampilan berkomunikasi

Orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi akan mudah berkomunikasi dengan orang lain, siapapun itu termasuk orang yang belum dikenalnya. Tips meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) yang selanjutnya adalah keterampilan berkomunikasi. Yakni bagaimana Kita belajar untuk berkomunikasi dengan orang lain. Berkomunikasi tidak hanya dilakukan secara verbal melalui ucapan, namun Kita juga bisa berkomunikasi dan memahami orang lain dari bahasa tubuh maupun mimik wajah orang lain.

h. Selalu optimis

Orang yang selalu optimis cenderung hidup lebih bahagia dan kehidupannya jauh lebih sukses. Bila Kita optimis akan lebih mudah untuk melihat keindahan dalam hidup. Selain itu, orang yang selalu optimis memiliki pikiran yang terbuka tentang semua hal, dan ini sangat penting bagi peningkatan kecerdasan emosional (EQ) Kita. Dengan selalu optimis dan yakin akan membuat Kita memiliki kesempatan yang lebih besar dalam segala hal.

C. PENUTUP

Kecerdasan emosional sangat penting untuk diperhatikan dan orang pertama yang dapat membantu peningkatan emosional anak adalah orang tua di rumah dan guru disekolah, adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu anak dalam upaya peningkatan kecerdasan emosionalnya adalah sebagai berikut:

1. Menghindari kritik yang berlebihan
2. Gunakan pujian.
3. Jangan berpihak pada musuh.
4. Jangan memaksakan pemecahan orang tua pada masalah anak.
5. Memberi pilihan dan hormati keinginan-keinginannya.
6. Jujur pada anak.
7. Baca buku bersama anak.
8. Sabar dengan proses.
9. Percaya pada kodrat baik perkembangan manusia

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono, 1999, Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, Muhammad. 2009. *Guru dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinarbaru Algesindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian ; Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Berk, Ronald A. 2005. *Survey of 12 Strategies to Measure Teaching Effectiveness*. International Journal of Teaching and Learning in Higher Education, Volume 17, Number 1, 48-62.
- Hurlock, Elizabeth. *Perkembangan Anak (Jilid 1)*, terj. Tjandrasa, Med. Meitasari (Jakarta: Erlangga. 2012).
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Lima. Jakarta: Airlangga.
- Darajat, Zakiah. 2009. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

-
- Fridani, Lara. 2009. *Inspiring Eucation; Kado Istimewa untuk Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Gujarati, D. 1988. *Ekonometrika Dasar*. Erlangga : Jakarta.
- Gurney, Philip. 2007. *Five Factors for Effective Teaching*. New Zealand Journal of Teachers' Work, Volume 4, Issue 2, 89-98.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Press.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Inskurindro, R., Maryatmo, Aliman, Sri Yani Kusumastuti, A. Ika Rahutami. 2004. *Modul Ekonometrika Dasar*. Modul Kerjasama Bank Indonesia dan Fakultas Ekonomi UGM. Yogyakarta.
- Khoiruddin Bashori, 2006, *Psikologi Keluarga Sakinah*, Yohyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Ismail. 2011. *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis PAIKEM*. Semarang : Rasail.
- Lue, Elizabeth. 2004. *Developing a Positive Environment for Teacher Quality*. U.S: EQUIP, page 1-8.
- Lawrence E. Shapiro. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Maragustam. 2010. *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna*. Yogyakarta : Nuha Lentera.
- Muijs, Daniel dan David Reynolds. 2008. *Efective Teaching ; Teori dan Aplikasi*. Terj. Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakkir. 2008. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mulyasa. 2009. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muhaimin, 2003. *Wacana Pengembangan Pendidikan Islam*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Mustaqim, 2001, *Psikologi Pendidikan*,: Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Naumescu, Adrienne Kozan. 2008. *Science Teacher Competencies In A Knowledge Based Society*. Acta Didactica Napocensia. Volume 1, Number 1. Page 25-31.
- Nur'aini. 2006. *Perencanaan Pembelajaran*. Semarang : UNNES Press.
- Pam Galbraith dan Rachel C. Hoyer. (2005). *Kecerdasan Emosional Yang Dibutuhkan Oleh Anak Anda*, Batam: Gospel Press

- Peralta, Helena & Fernando Albuquerque Costa. "Teacher's Competence and Confidence Regarding the Use of ICT". *Sísifo / Educational Sciences Journal* No. 3 May/Aug 2007. Page 75-84.
- Pidarta, Made. 2009. *Landasan Kependidikan ; Stimulus Ilmu Pendidikan Bercorak Indonesia*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pillay, Hitendra, Richard Goddard And Lynn Wilss. 2005. *Well-Being, Burnout And Competence: Implications For Teachers*. *Australian Journal Of Teacher Education*. Vol. 30, No.2, November, 2005.
- Rahmawati, Yeni dan Euis Kurniati. 2010. *Strategi Pengembangan Kreativitas pada Anak*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Rusman. 2010. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali Press.
- Salahudin, Anas. 2011. *Filsafat Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Santrok, John. W. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Santrock, John. W. 2008. *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Jakarta: Gramedia.
- Sardiman. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Press.
- Sarwoko. 2005. *Dasar-Dasar Ekonometrika*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories an Educational Perspective ; Teori-teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Selvi, Kiymet. 2010. *Teachers' Competencies*. *Cultura. International Journal of Philosophy of Culture and Axiology*, vol. VII, no. 1/2010.
- Sudjana, Nana dan Achmad Riva'i. 2009. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Cet. ke-10. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sumantri, Mulyani. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sunarto. 2009. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2009. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Predana
- Suyadi. 2011. *Manajemen PAUD ; TPA-KB-TK/RA*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Supriyadi. 2009. *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Tafsir, Ahmad. 2006. *Metodologi Pengajaran Pendidikan Agama Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

-
- Uno, Hamzah B. 2008. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Cet. ke-3. Jakarta : Bumi Aksara.
- Usman, Mohamad Uzer, 2000, *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosdakarya, Cet. 2.
- Vonta, Tatjana. 2000. *Quality Indicators in Preschool Education*. International Conference Proceeding. Brdo pri Kanju, Slovenia, 8-10 April 2000.
- Wahyudin, Uyu dan Mubiar Agustin. 2011. *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: Refika Aditama.
- Warsita, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran ; Landasan dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yamin, Martinis. 2011. *Paradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Zulfa, Umi. 2009. *Strategi Pembelajaran*. Cilacap : Al Ghazali.

