

KONSTRUK DIMENSI KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA 5-6 TAHUN

Novianti Retno Utami¹, Khikmah Novitasari²
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini^{1,2}
Universitas PGRI Yogyakarta^{1,2}
E-mail: novianti@upy.ac.id

Abstrak

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kecerdasan yang dijadikan ukuran seseorang mencapai keberhasilan dalam hidupnya. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengekspresikan emosi, memahami, menggunakannya serta mengelola emosi. Pentingnya perhatian kecerdasan emosional pada anak usia dini belum diimbangi dengan ketersediaan instrument kecerdasan emosional terutama untuk anak usia 5–6 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkonstruksi dimensi kecerdasan emosional pada anak usia 5-6 tahun sebagai langkah awal dalam pengembangan instrument kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu literatur review dengan menggunakan 30 artikel yang kemudian direduksi sesuai dengan kebutuhan pertanyaan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya tiga dimensi kecerdasan emosional 1) pengetahuan emosi (*emotional knowledge*), 2) ekspresi emosi (*emotional expression*) dan 3) regulasi emosi (*emotional regulation*). Setiap dimensi terdiri dari tiga indikator dan lima sub indikator kecerdasan emosional yang dapat digunakan sebagai landasan untuk menilai tingkat kecerdasan emosional pada anak usia 5-6 tahun.

Kata kunci: dimensi kecerdasan emosional, anak usia dini

Abstract

Emotional intelligence is one intelligence that is used as a measure of someone achieving success in life. Someone with good emotional intelligence will be able to express emotions, understand, use them and manage emotions. The importance of paying attention to emotional intelligence in early childhood has not been matched by the availability of emotional intelligence instruments, especially for children aged 5-6 years. Therefore, this study aims to construct the dimensions of emotional intelligence in children aged 5-6 years as a first step in developing emotional intelligence instruments for children aged 5-6 years. The research method used is literature review using 30 articles which are then reduced according to the needs of the research question. The results showed that there are three dimensions of emotional intelligence 1) emotional knowledge, 2) emotional expression and 3) emotional regulation. Each dimension consists of three indicators and five sub-indicators of emotional intelligence that can be used as a basis for assessing the level of emotional intelligence in children aged 5-6 years.

Keywords: dimensions of emotional intelligence, early childhood

Info Artikel

Diterima Oktober 2022, disetujui November 2022, diterbitkan Desember 2022



PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan fase fundamental bagi kehidupan seseorang. Pada fase ini seluruh aspek tumbuh kembang dan kecerdasan anak berkembang dengan pesat. Saat ini, kecerdasan intelektual masih dipandang sebagai penyumbang terbesar dalam keberhasilan seseorang dalam kehidupan (Respati et al., 2007). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak kalah pentingnya dalam mengantarkan seseorang dalam kesuksesan. Keterbatasan kecerdasan intelektual dibuktikan dari hasil riset yang menyatakan bahwa kecerdasan intelektual tidak lebih menyumbang 25% dalam menentukan keberhasilan seseorang (Retno Utami, 2019). Keberhasilan seseorang banyak dipengaruhi oleh kemampuan sederhana seperti kemampuan menyikapi kegagalan, mengendalikan emosi dan kemampuan interpersonal.

Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Penting untuk mengetahui bagaimana emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial seseorang. Penyesuaian merupakan faktor penting untuk menyelesaikan tujuan seseorang pada kesuksesan. Beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan minat terhadap peran kecerdasan emosi baik dalam keberhasilan akademik siswa maupun penyesuaian mereka di sekolah. Perolehan pengelolaan emosi semacam itu merupakan prasyarat bagi siswa sebelum mereka dapat mengakses materi akademik yang disajikan di kelas (Romasz et al. 2004).

Keterarikan kajian mengenai kecerdasan emosional telah berkembang beberapa tahun terakhir ini. Kecerdasan emosional merupakan model perilaku yang relative baru dan pertama kali dikenalkan oleh Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Quotient*. Teori kecerdasan emosional dikembangkan selama tahun 1970 an dan 1980 an oleh karya dan tulisan psikolog Howard Gardner, Peter Salovey dan John Mayer (Nazari & Emami, 2012). John Mayer dan Peter Salovey dalam jurnalnya mengartikan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) as the ability to perceive and express emotions, to understand and use them, and to manage emotions so as to foster personal growth (Rivers et al., 2019) kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memandang dan mengekspresikan emosi, memahami dan menggunakannya serta untuk mengelola emosi sehingga dapat membimbing pertumbuhan pribadi.

Kecerdasan emosional dibutuhkan dalam kehidupan seseorang, karena seseorang butuh untuk mengenali emosi diri dan emosi orang lain. Pengelolaan emosi diri yang baik akan berimbas pada diri sendiri dan orang sekitar. Berdasarkan hasil survey (Yuliana et al., 2020) ditemukan bahwa generasi saat ini banyak yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan membangun hubungan dengan orang lain. Generasi saat ini cenderung lebih kesepian, murung, mengalami kecemasan, gugup, impulsif dan agresif (Yuliana et al., 2020). Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian dari (Tadjuddin et al., 2021) yang menyatakan bahwa generasi sekarang lebih sering mengalami masalah emosi dibandingkan dengan generasi terdahulu.

Tahun-tahun prasekolah, terutama di usia 5-6 tahun sangat penting untuk mengenalkan beragam emosi termasuk regulasinya kepada anak, karena pada saat ini kesadaran anak akan kompleksitas emosi benar-benar sedang berkembang pesat (Holm Kvist, 2020). Keterampilan emosi yang dipelajari anak-anak selama periode waktu ini, termasuk bagaimana mereka memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi mereka, dapat membantu mereka berkembang menjadi makhluk yang kompeten secara emosional dan sehat. Anak-anak yang lebih mudah memahami dan mengekspresikan emosi memiliki keterampilan empati dan sosial yang lebih baik, yang dapat membantu membangun hubungan sesama manusia (Maria & Amalia, 2018). Mereka bahkan lebih



baik secara akademis, bahkan sebelum anak-anak masuk sekolah, mereka diajari emosi mana yang pantas untuk diungkapkan dan bagaimana mereka harus mengungkapkannya (Housman, 2017).

Pentingnya perhatian kecerdasan emosi pada anak usia 5-6 tahun, belum diimbangi dengan tersedianya instrumen untuk mengukur kecerdasan emosi anak. Instrumen untuk mengukur perkembangan emosi anak berbeda dengan instrument pada umumnya. Anak-anak 5-6 tahun belum mampu membaca teks dengan sempurna, sehingga dibutuhkan instrumen yang memuat gambar menarik yang bisa dimengerti oleh anak. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu konstruk dimensi kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun sebagai langkah awal pengembangan instrumen kecerdasan emosional anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Secara konseptual, peneliti bertujuan untuk memberikan gambaran literatur di bidang dimensi kecerdasan emosional anak, termasuk gagasan utama, model dan perdebatan tentang topik dalam domain perkembangan anak (Petticrew & Roberts, 2006). Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah dimensi dari kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun?. Pustaka dipilih dari sumber online sebanyak 30 artikel, berupa artikel jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional, kemudian direduksi, disesuaikan dengan kebutuhan pertanyaan penelitian. Sumber yang teridentifikasi sebagian besar diterbitkan antara tahun 2019 dan 2022; jangka waktu ini tidak secara khusus dipilih oleh peneliti. Peneliti menggunakan aplikasi publish or perish 8 dengan menuliskan kata kunci: kecerdasan emosional anak usia dini, *emotional intelligence* dan *emotional quotient*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kecerdasan yang perlu dikembangkan sejak usia dini. Kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali, merasakan, memahami, mengelola, memotivasi diri sendiri dan orang lain serta mampu mengaplikasikan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya (Ma'arif & Zulia, 2021). Kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali emosi diri dan orang lain serta mampu membedakan perbedaan emosi yang muncul serta mampu mengontrol maupun mengelola perasaan dan emosi pada situasi yang sulit (Chandra & Alam, 2021). Kecerdasan emosional merupakan salah satu indikator keberhasilan berbagai aspek kehidupan seseorang, oleh karena itu penting untuk dikembangkan sejak dini. Kemampuan anak mengembangkan kecerdasan emosi berkorelasi positif dengan keberhasilan akademis, sosial dan kesehatan mentalnya (M.Muslim, 2022). Hasil penelitian (Mashar & Astuti, 2022) menjabarkan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi yang kuat terhadap kesiapan sekolah, oleh karena itu kesiapan sekolah perlu ditingkatkan dengan mengembangkan kecerdasan emosional yang sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual.

Anak dengan kecerdasan emosional yang baik, identik dengan anak yang Bahagia, memiliki motivasi tinggi dan mampu bertahan di berbagai kondisi. Pengembangan kecerdasan emosional pada anak usia dini tidak terlepas dari peran penting orang tua dan pendidik dalam memberikan stimulasi. Faktor pendukung dalam pengembangan kecerdasan emosional antara lain latar belakang pola asuh yang didasari pengalaman pribadi, pendidikan yang memadai dan status ekonomi yang baik. Sedangkan, factor penghambat pengembangan kecerdasan emosional adalah trauma yang dimiliki orang tua,



kurangnya kesadaran dalam pendidikan dan status ekonomi yang rendah (Novitasari et al., 2019). Pendidik memiliki peranan dalam memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar dengan cara yang tepat, sehingga anak dapat berempati dan Bahagia (Hadiye Kucukkaragoz, 2020). Salah satu kegiatan yang dapat pendidik ciptakan yaitu melibatkan anak dalam aktivitas drama kreatif. Pengembangan kecerdasan emosional pada anak usia dini banyak dipengaruhi oleh factor pengasuhan, pembimbingan dan keteladanan (Widianingsih, 2018). Pengasuhan pada anak yang melibatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan melalui gaya pengasuhan respon positif dimana orang tua dapat memberikan pengawasan, menuntut anak untuk mencapai kematangan dan menekankan disiplin secara positif (Kurniasari, 2016). Pembimbingan dapat dilakukan oleh orang tua maupun pendidik dengan membimbing anak untuk mengenali emosi diri dan emosi orang lain serta meregulasi emosi. Kegiatan keteladanan digunakan oleh pendidik dan orang tua dengan memberikan contoh perilaku-perilaku baik yang harus dimiliki oleh anak.

Konstruk Teori

Penelitian berkaitan dengan kecerdasan emotional mulai banyak diminati oleh beberapa ahli perkembangan maupun praktisi pendidikan, sehingga menghasilkan berbagai teori-teori mengenai kecerdasan emosional.

1. John Mayer dan Peter Salovey

Mayer dan Salovey membagi kecerdasan emosional kedalam empat ranah. Keempat ranah tersebut meliputi; a) persepsi, penilaian dan ekspresi emosi, b) fasilitas pemikiran emosional, c) Memahami dan menganalisis informasi emosional, d) Menggunakan pengetahuan emosional dan regulasi emosi (Rivers et al., 2019). Keempat ranah tersebut kemudian oleh Mayer dan Salovey diperjelas lagi dengan beberapa kemampuan emosional yang dimiliki seseorang untuk mewakili setiap ranah kecerdasannya.

2. Daniel Goleman

Pengertian tentang kecerdasan emosional juga dikemukakan oleh Goleman, *“emotional intelligence is the capacity for recognizing our own feelings and those of others for motivating ourselves and for managing emotions well in ourselves and in our relationships.”*(Mneimneh & Hospital, 2019) Artinya kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan diri dan orang lain untuk memotivasi diri sendiri dan untuk mengelola emosi diri dan membangun sebuah hubungan. Goleman menjabarkan kecerdasan emosional dalam beberapa ranah yaitu kesadaran emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan hubungan sosial.

Mengenali emosi diri, artinya kesadaran diri terhadap emosi, mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mampu memahami penyebab perasaan yang timbul, seperti rasa marah, maka seseorang perlu memahami mengapa marah, kepada siapa ia marah, apakah ia marah pada tempatnya, serta cara positif menyalurkan emosi marah menyalurkan marah. Ketidakmampuan mengenali emosi membuat seseorang dikuasai oleh perasaannya.

Mengelola emosi dapat diartikan sebagai kemampuan mengelola atau mengendalikan diri terhadap emosi yang sedang terjadi sehingga tidak larut di dalamnya. Kemampuan seseorang dalam mengungkap perasaan secara tepat bergantung pada kesadaran diri, kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan serta mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. Pengendalian emosi diri bertujuan untuk membuat keseimbangan emosi, bukan menekan emosi.



Memotivasi diri merupakan kemampuan memanfaatkan emosi secara produktif, memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan, mengendalikan dorongan hati, memiliki tanggung jawab, senantiasa optimis dan penuh harapan dalam mencapai tujuan. Optimisme dan harapan merupakan motivator utama. Optimisme dapat dilihat dari cara pandang seseorang terhadap keberhasilan atau kegagalan, orang yang optimis memandang kegagalan ialah sesuatu yang dapat dimanfaatkan untuk meraih keberhasilan pada masa yang akan datang. Penelitian Mischel dalam Goleman menunjukkan potensi diri untuk sabar menunggu dan mengendalikan dorongan hati, sangat bermanfaat dalam meraih tujuan. Mengendalikan dorongan untuk meraih sebuah tujuan ditunjang oleh motivasi diri yang kuat.

Empati merupakan kemampuan mengenali emosi orang lain. Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang menandakan kebutuhan orang lain. Kunci memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non-verbal.

3. Bar-on

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai berikut, *“Emotional Intelligence is a multifactorial array of interrelated emotional, personal and social abilities that help us cope with daily demand”* (Bar-on, 2011). Kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan atau sekumpulan kecakapan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kumpulan kecakapan ini kemudian dikelompokkan ke lima ranah yaitu a) ranah intrapersonal, ranah ini terdiri dari kesadaran emosi diri (*emotional self awareness*), sikap asertif, penghargaan diri atau self regard, aktualisasi diri, dan kemandirian, b) ranah interpersonal terdiri dari empati, tanggung jawab sosial, dan hubungan antar pribadi, c) ranah penyesuaian diri terdiri dari uji realitas dan sikap fleksibel, d) ranah penanganan stress terdiri dari ketahanan menanggung stress dan pengendalian impuls, dan e) ranah suasana hati umum terdiri dari kebahagiaan dan optimisme.

4. Susanne, Katherine dan Craig

Konstruk kecerdasan emosional menurut Susanne mengacu pada sekelompok kemampuan mental yang berbeda antar individu dalam a) memahami, menilai dan mengekspresikan emosi, b) menggunakan emosi untuk memfasilitasi berfikir 3) memahami konsekuensi dari emosi dan 4) regulasi emosi pada diri sendiri dan orang lain (Denham et al., 2011).

Kompetensi emosional pada anak usia dini terdiri dari ekspresi emosi, pengetahuan emosi diri dan orang lain serta regulasi emosi. Ekspresi emosi pada anak usia dini dapat dirtikan bahwa anak mampu menggunakan komunikasi emosional untuk mengungkapkan pesan non verbal yang jelas tentang situasi sosial dan hubungan (contohnya, memberikan pelukan). Pengetahuan emosi adalah kemampuan anak untuk mengidentifikasi dan memberi label emosi diri sendiri dan orang lain. Regulasi emosi adalah kemampuan anak dalam mengatur emosi dengan cara yang produktif, menunjukkan kesadaran perasaan mereka, memantau emosi dan memodifikasi emosi.

Beberapa uraian pengertian kecerdasan emosional dari berbagai ahli diatas dapat ditarik satu kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan individu dalam beradaptasi serta mampu memecahkan masalah yang berkaitan dengan keadaan emosi diri, orang lain dan hubungan kedua-duanya yang mencakup a) pengetahuan emosi, b) ekspresi emosi dan c) regulasi emosi.



Tabel 3.1
 Dimensi dan Indikator Kecerdasan Emosional dari Berbagai Ahli

John Mayer dan Daniel Goleman	Petter Salovey	Bar-On	Susanne, Katherine & Craig
a. Persepsi, penilaian dan ekspresi emosi	a. Kesadaran emosi diri	a. Intrapersonal	a. Pengetahuan Emosi
b. Fasilitas pemikiran emosional	b. Mengelola emosi	b. Interpersonal	b. Ekspresi Emosi
c. Memahami dan menganalisis informasi emosional	c. Memotivasi diri	c. Penyesuaian diri	c. Regulasi Emosi
d. Menggunakan pengetahuan emosional dan regulasi emosi	d. Empati	d. Penanganan Stress	
	e. Hubungan Sosial	e. Suasana Hati Umum	

Konstruk, Dimensi dan Indikator

Konstruk

Penelitian pengembangan instrumen ini mengembangkan instrumen kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun dengan variabel kecerdasan emosional. Variabel kecerdasan emosional dikonstruksikan berdasarkan teori-teori beberapa ahli dalam bidangnya yang kemudian disintesis. Menurut hasil sintesis peneliti berdasarkan beberapa teori. Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan individu dalam beradaptasi serta mampu memecahkan masalah yang berkaitan dengan keadaan emosi diri, orang lain dan hubungan kedua-duanya yang mencakup a) pengetahuan emosi, b) ekspresi emosi dan c) regulasi emosi.

Ketiga kemampuan yang menggambarkan kecerdasan emosional pada individu kemudian dikaitkan dengan perkembangan emosional anak usia 5-6 tahun. Sehingga hasil konstruk beberapa teori tentang kecerdasan emosional dan tahap perkembangan emosional anak usia 5-6 tahun akan menghasilkan sebuah alat ukur yang mampu mengukur apa yang hendak diukur dengan baik.

Dimensi

Teori-teori kecerdasan emosional dari para pakar kecerdasan emosional diatas merupakan dasar peneliti untuk menyusun sebuah dimensi kecerdasan emosional khususnya untuk anak usia 5-6 tahun. Dimensi yang dibuat oleh peneliti memiliki perbedaan dengan dimensi para ahli terdahulu yang menggambarkan dimensi kecerdasan emosional secara umum. Hal tersebut dikarenakan, pengembangan dimensi kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun tidak lepas dari telaah peneliti terhadap perkembangan emosi yang muncul pada anak usia 5-6 tahun. Penggabungan antara beberapa teori dengan perkembangan emosi anak usia 5-6 tahun akan menghasilkan sebuah dimensi yang cocok dengan tahap perkembangan anak. Keterkaitan antara teori yang satu dengan teori yang



lain dengan perkembangan emosi anak usia 5-6 tahun mengarahkan peneliti pada pengetahuan emosi, ekspresi emosi dan regulasi emosi.

a. Pengetahuan Emosi (*Emotion Knowledge*)

Pengetahuan emosi yang dimaksud disini yaitu kemampuan seorang anak untuk mengenal dan memahami berbagai bentuk emosi (marah, sedih, takut, senang dan terkejut) diri sendiri maupun orang lain, dengan pengetahuan-pengetahuannya tentang emosi, anak mampu mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan mampu menunjukkan rasa empati sehingga anak mampu menghadapi tantangan ataupun tuntutan di lingkungan sekitar dengan baik.

Pengetahuan emosi (*emotion knowledge*) merupakan suatu hal yang harus dikuasai oleh anak sebelum mereka bisa dikatakan cerdas secara emosional. Ketika anak memiliki pengetahuan emosi mereka sudah mampu memahami, membedakan dan menilai emosi yang muncul pada diri sendiri, orang lain dan hubungan keduanya. Hal tersebut telah disebutkan oleh Susanne dan kawan-kawannya dalam sebuah jurnal, yang menyebutkan bahwa pengetahuan emosi merupakan landasan dasar seorang anak dalam menggambarkan kecerdasan emosionalnya. Mayer dan Salovey menyebutkan penguasaan pengetahuan emosi ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mempersepsi, menilai memahami dan menganalisis informasi emosional, memahami dan menganalisis informasi emosional dan menggunakan pengetahuan emosional. Beberapa ahli seperti Goleman, Bar-On dan Ma'mum Mubayyidh juga menjelaskan tentang pengetahuan emosional namun mereka menjelaskannya secara tersirat, penjelasan tentang penguasaan pengetahuan emosi dapat dilihat dalam kesadaran emosi diri dan hakikat khusus diri sendiri.

Penjelasan keempat tokoh diatas sama-sama menjelaskan bahwa anak yang memiliki kecerdasan emosional pasti menguasai pengetahuan emosi (*emotional knowledge*) yang dijadikan dasar untuk pembentukan ekspresi emosi (*emotional expression*) yang kemudian akan berkembang pada kemampuan anak untuk meregulasi emosi diri. Anak dikatakan memiliki pengetahuan emosi ketika anak mampu menyebutkan emosi marah, senang, sedih, takut dan terkejut. Pengetahuan emosi akan membantu anak untuk mengidentifikasi penyebab dan konsekuensi dari sebuah emosi.

b. Ekspresi Emosi (*Emotion Expression*).

Dimensi yang kedua yaitu ekspresi emosi (*emotion expression*). Ekspresi emosi membantu anak untuk menggunakan komunikasi emosional dalam mengungkapkan pesan nonverbal yang jelas tentang situasi sosial dan *relationship* (contohnya, memberikan pelukan terhadap teman). Anak-anak juga mengembangkan keterlibatan empati dalam berbagai emosi (seperti menghibur teman sekelas yang sedang sedih). Selanjutnya, anak-anak menampilkan emosi sosial dan kesadaran diri yang kompleks seperti rasa bersalah, kebanggan, rasa malu dan perasaan jijik dalam konteks yang telah disesuaikan.

Peneliti mengkonstruksi ekspresi emosi dari beberapa teori para ahli emosi seperti Susanne, Goleman, dan Bar On. Konstruksi ekspresi emosi dari teori Goleman peneliti ambil dari ranah empati dan hubungan sosial. Penjelasan tentang empati sudah peneliti paparkan pada bab II. Empati saat erat kaitannya dengan hubungan seseorang dengan orang lain dimana seseorang mampu untuk menghargai perasaan dan pemikiran orang lain. Ranah hubungan sosial sangat erat kaitannya dengan ekspresi emosi dimana seorang anak mampu menggunakan komunikasi emosional untuk mengungkapkan pesan non verbal yang jelas tentang situasi dan hubungan sosial. Penjelasan diatas telah mewakili



bahwa ranah ekspresi emosi sangat erat kaitannya dengan empati dan hubungan sosial seseorang.

Dimensi ekspresi emosi peneliti bagi menjadi beberapa indikator seperti menggunakan komunikasi emosional untuk mengungkapkan pesan nonverbal, menunjukkan sikap empati dan menampilkan emosi sosial yang kompleks. Ketiga indikator tersebut peneliti pecah menjadi beberapa item yang disesuaikan dengan tahap perkembangan emosional anak usia 5-6 tahun.

c. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Dimensi yang ketiga yaitu regulasi emosi (*emotion regulation*). Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Pada anak usia dini regulasi emosi merupakan cara anak mengatur emosi dengan cara yang produktif (memotivasi diri) yang menunjukkan kesadaran perasaan mereka, memantau dan memodifikasi emosi bila diperlukan.

Sebagai individu kita mengenal berbagai emosi seperti bahagia, sedih, marah, kecewa dan masih banyak lagi emosi-emosi yang lainnya. Agar emosi-emosi tersebut tidak meluap secara berlebihan, maka kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang disebut dengan regulasi emosi. Di dalam kehidupan sehari-hari kita sadar atau tidak sadar sering melakukan regulasi emosi seperti menggambar atau menuliskan sesuatu sebagai media untuk meluapkan emosi secara positif.

Dimensi regulasi emosi diperoleh dari mengkonstruksi teori kecerdasan emosional milik Susanne, Mayer, Goleman, Bar-On dan Ma'mun. Mayer menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk memantau dan merefleksikan emosi. Sedangkan Goleman memandangnya dalam sudut pandang mengelola emosi, Bar On melatakkannya sebagai ranah penyesuaian diri dan ranah penanganan stres.

Keempat tokoh di atas sama-sama menerangkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional, akan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka merasakannya. Ketika anak cerdas secara emosi khususnya dalam meregulasi emosi anak akan mampu dalam memonitor



Indikator Variabel

Indikator kecerdasan emosional didapat dari penjabaran dari setiap dimensi kecerdasan emosional. Penentuan indikator instrumen tidak terlepas dari konstruk teori kecerdasan emosional khususnya yang berhubungan kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun. Indikator dalam penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi keadaan atau kemungkinan dilakukannya pengukuran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Indikator kecerdasan emosional ini dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat pencapaian seseorang dari setiap dimensi kecerdasan emosional. indikator-indikator tersebut dapat digunakan untuk bahan perbandingan atau memberi suatu penilaian antara suatu tempat yang satu dengan yang lain maupun kecerdasan emosional responden satu dengan yang lainnya.

Tabel 3.2
 Dimensi, Indikator dan Sub Indikator

No	Dimensi	Indikator	Sub Indikator
1	Pengetahuan Emosi (Emotional Knowledge)	1.1 Mengidentifikasi emosi diri (senang, sedih, marah, takut dan terkejut)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi emosi senang dalam diri • Mengidentifikasi emosi sedih dalam diri • Mengidentifikasi emosi marah dalam diri • Mengidentifikasi emosi takut dalam diri • Mengidentifikasi emosi terkejut dalam diri
		1.2 Mengidentifikasi emosi orang lain (senang, sedih, marah, takut dan terkejut)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi emosi senang pada orang lain • Mengidentifikasi emosi sedih pada orang lain • Mengidentifikasi emosi marah pada orang lain • Mengidentifikasi emosi takut pada orang lain • Mengidentifikasi emosi terkejut pada orang lain
		1.3 Mengidentifikasi penyebab dari emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi penyebab emosi senang • Mengidentifikasi penyebab emosi sedih • Mengidentifikasi penyebab emosi marah • Mengidentifikasi penyebab emosi takut • Mengidentifikasi penyebab emosi terkejut



2	Ekspresi Emosi (<i>Emotional Expression</i>)	2.1 Mampu menggunakan komunikasi emosi untuk mengungkapkan pesan non verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memilih ekspresi wajah senang untuk mengungkapkan pesan non verbal • Mampu memilih ekspresi wajah sedih untuk mengungkapkan pesan non verbal • Mampu memilih ekspresi wajah marah untuk mengungkapkan pesan non verbal • Mampu memilih ekspresi wajah takut untuk mengungkapkan pesan non verbal • Mampu memilih ekspresi wajah terkejut untuk mengungkapkan pesan non verbal
		2.2 Mampu menunjukkan sikap empati pada orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu menunjukkan sikap tolong menolong • Mampu menunjukkan kasih sayang terhadap teman • Menunjukkan rasa berbagi dengan orang lain. • Mampu mendengarkan apa yang disampaikan orang dengan baik
		2.3 Mampu menampilkan emosi sosial yang kompleks	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu meminta maaf • Mampu menunjukkan keberhasilan yang telah dicapai • Mampu menunjukkan perasaan tidak nyaman pada suatu hal
3	Regulasi Emosi (<i>Emotional Regulation</i>)	3.1 Mampu memonitor emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mampu menunjukkan emosi senang yang melatarbelakangi tindakan • Anak mampu menunjukkan emosi sedih yang melatarbelakangi tindakan



- Anak mampu menunjukkan emosi marah yang melatarbelakangi tindakan
- Anak mampu menunjukkan emosi takut yang melatarbelakangi tindakan
- Anak mampu menunjukkan emosi terkejut yang melatarbelakangi tindakan

3.2 Mengelola emosi negatif yang berpengaruh pada perilaku

- Mampu mengelola amarah secara baik
- Mampu mengurangi perasaan cemas dalam pergaulan
- Mampu mengatasi ketegangan stres
- Mampu menghibur diri sendiri

3.3 Mengatur emosi dengan cara yang produktif (memotivasi Diri)

- Anak mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan
- Memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas
- Mampu mengendalikan diri saat sedih dan tidak impulsif
- Mampu mengendalikan diri saat marah dan tidak impulsif

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang berpusat pada kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, merasakan, mengelola serta mengaplikasikan kemampuannya dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya. Kecerdasan ini sangat dibutuhkan setiap manusia dalam menjalankan kehidupannya karena tidak dipungkiri bahwa seseorang tidak bisa lepas dari emosi diri maupun dihadapkan dengan emosi orang lain. Kecerdasan emosional mulai berkembang sejak bayi lahir dan terus berkembang seiring dengan interaksi anak terhadap orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Peran penting kecerdasan emosional pada anak usia dini belum diimbangi dalam pengembangan alat ukur kecerdasan emosional terutama untuk usia 5-6 tahun. Penelitian ini memberikan rumusan baru dimensi kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun yang dirumuskan dari



beberapa teori besar kecerdasan emosional seperti teori kecerdasan emosional John Mayer dan Peter Salovey, Daniel Goleman, Bar-On dan Susanne, Katherine & Craig. Beberapa pendapat ahli kecerdasan emosional kemudian di konstruks menjadi beberapa dimensi, indikator dan sub indikator. Dimensi kecerdasan emosional yang dihasilkan yaitu 1) pengetahuan emosi (*emotional knowledge*), 2) ekspresi emosi (*emotional expression*) dan 3) regulasi emosi (*emotional regulation*). Setiap dimensi dikembangkan menjadi tiga indikator, untuk dimensi pengetahuan emosi terdapat indikator mengidentifikasi emosi diri, mengidentifikasi emosi orang lain dan mengidentifikasi penyebab munculnya emosi. Dimensi ekspresi emosi terdapat indikator menggunakan komunikasi emosi untuk mengungkapkan pesan non verbal, menunjukkan sikap empati pada orang lain dan menampilkan emosi sosial yang kompleks. Dimensi regulasi terdapat indikator memonitor emosi, mengelola emosi negatif yang berpengaruh pada perilaku dan mengatur emosi dengan cara yang produktif (memotivasi Diri). Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik lagi sehingga mampu dijadikan acuan dalam pengukuran kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun dan pengembangan strategi pembelajaran yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-on, R. (2011). BarOn Emotional Quotient Inventory. *Resource Report*, 2–14.
- Chandra, A., & Alam, F. A. (2021). A Descriptive Study on How Students' Emotional Quotient (EQ) Affected in Online Learning. *Indonesian Journal of Learning Studies IJLS Vol. 1 No. 1, January 2021, 1(1)*, 20–29.
- Denham, S. A., Zinsser, K., & Bailey, C. S. (2011). *Emotional Intelligence in the First Five Years of Life*. January.
- Hadiye Kucukkaragoz. (2020). Family environment and emotional quotient in primary school 3rd grade students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2).
- Kurniasari, A. (2016). Gaya Pengasuhan Dan Kecerdasan Emosi Anak. *Sosio Informa*, 2(2), 185–202. <https://doi.org/10.33007/inf.v2i2.269>
- M.Muslim. (2022). Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik dalam Pengamalan Nilai-Nilai Al Qur'an di SMAN 4 Kabupaten Pandeglang. *Islamika*, 16(1).
- Ma'arif, N. N., & Zulia, M. (2021). PENGARUH POLA ASUH ORANGTUA TERHADAP KECERDASAN EMOSI ANAK USIA DINI: Studi Siswa Kelompok Bermain Permata Hati Desa Dungus Gresik. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 8(1), 30–66. <https://doi.org/10.54069/atthiflah.v8i1.122>
- Mashar, R., & Astuti, F. P. (2022). *Correlation between Parenting Skills , Children ' s Emotional and Intelligence Quotient with School Readiness*. 16(2).
- Mneimneh, S., & Hospital, M. G. (2019). *Emotional Quotient, Emotional Intelligence*. February.
- Nazari, K., & Emami, M. (2012). *RTICLES Emotional Intelligence:Understanding, Applying, and Measuring 1*. 8(3), 1594–1607.
- Novitasari, P. P., Hanafi, S., Naim, M., Sultan, U., Tirtayasa, A., Serang, K., Serang, K., Unyur, K., Serang, K., Serang, K., Emosional, K., & Dini, A. U. (2019). Pola Asuh Orang Tua Tunggal Dalam Menunjang Perkembangan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Dini Di Kelurahan Unyur, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi



- Banten. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 190–198.
- Respati, W. S., Arifin, W. P., & Ernawati. (2007). Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat di Kelas Akselerasi SMA di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 30–61.
- Retno Utami, N. (2019). Pengembangan Instrumen Kecerdasan Emosional Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 124–138.
<https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.839>
- Rivers, S. E., Handley-miner, I. J., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2019). *29 Emotional Intelligence*. 709–735.
- Tadjuddin, N., Soleh, S., & Nopriansyah, U. (2021). Kurikulum Penanaman Sikap Berbasis Kecerdasan Emosi Bagi Anak Usia Dini di Provinsi Lampung. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 664–679.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.974>
- Widianingsih, E. (2018). PENGARUH PROGRAM PENDIDIKAN FULLDAY SCHOOL TERHADAP PERKEMBANGAN KECERDASAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA DINI TKIT DI DIY. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1).
- Yuliana, A. R., Pujiastuti, S. E., & Hartati, E. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Monzat Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Anak Sekolah Usia Dasar. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(1), 46.
<https://doi.org/10.31596/jcu.v9i1.514>

