

Analisis Pendidikan Agama Kristen Terhadap Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Prestasi Belajar

Ester Yulin Tangoni¹ Pricylia Elviera Rondo²
Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia ^{1,2,3}
Email: wullurester@gmail.com¹

Abstrak

Keberhasilan dalam pencapaian prestasi siswa bukan hanya ditentukan oleh kemampuan kecerdasan intelektual saja. Dari penelitian yang dilakukan oleh Goleman ditemukan bahwa kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% dalam prestasi belajar dari siswa, sedangkan 80% merupakan sumbangan dari kemampuan siswa yang lain, seperti: kecerdasan emosional yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*) yang di mana dilakukan pengumpulan data pustaka dengan membaca dan mengolah bahan menjadi sebuah penelitian. Hasil dan kesimpulannya didapatkan bahwa lewat kecerdasan emosional yang dimiliki, melalui pendidikan agama Kristen mampu membawa siswa menumbuhkan perilaku yang baik dan menjadikan nilai-nilai keagamaan sebagai wujud pembiasaan dalam kehidupan tiap peserta didik yang dicerminkan dengan memiliki kehidupan yang religius, jujur, toleran, disiplin, bertanggungjawab, percaya diri dan peka terhadap lingkungannya. Pendidikan agama Kristen menjadi wadah strategis dalam pembinaan dan pengembangan karakter peserta didik dalam menumbuhkan kecerdasan emosional guna meningkatkan prestasi belajar yang ditunjukkan pula dalam prakteknya.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Pendidikan Agama Kristen, Prestasi Belajar

Abstract

Success in student achievement is not only determined by intellectual intelligence skills only. From research conducted by Goleman found that intellectual intelligence only contributes 20% in student learning achievement, while 80% is a contribution from the ability of other students, such as: emotional intelligence, namely the ability to motivate oneself, overcome frustration, control mood, regulate mood, empathize and the ability to work with others. The study uses a method of literature study research in which the collection of library data by reading and processing materials into a study. The results and conclusions were obtained that through the emotional intelligence possessed, through Christian religious education is able to bring students to foster good behavior and make religious values as habituation in the lives of each student who is reflected by having a life that is religious, honest, tolerant, disciplined, responsible, confident and sensitive to the environment. Christian education becomes a strategic forum in the development and development of the character of learners in fostering emotional intelligence in order to improve the learning achievements known also in practice.

Keywords: Emotional Quotient, Intelligence, Christian Religious Education, Learning Achievement



This work is licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, meningkatkan prestasi belajar tentu menjadi suatu tujuan yang kerap hendak dicapai dengan berbagai cara dan metode. Prestasi belajar merupakan pencerminan hasil belajar yang dicapai setelah mengikuti proses belajar mengajar (Ike et al., 2016). Ada beberapa faktor yang dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi belajar yang perlu dimiliki oleh setiap peserta didik. Salah satu yang diperlukan yaitu kecerdasan emosional. Membahas mengenai kecerdasan emosional adalah membahas juga mengenai kerja otak, yang

menjadi mesin penggerak tingkah laku setiap individu yang cara kerjanya sangat berkaitan erat dengan seluruh sistem yang lain serta mendorong kemampuan kognitif, atau kecerdasan manusia. Kecerdasan emosional menjadi salah satu fokus dari sebuah proses pembelajaran yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar (Mattar, 2018).

Emotional Intelligence atau kecerdasan emosional pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman. Daniel Goleman mempopulerkan kecerdasan emosional yang lebih dikenal dengan istilah EQ. Kecerdasan emosi merupakan persyaratan dasar untuk menggunakan potensi kecerdasan intelektual secara efektif. Sejak bukunya terbit pada tahun 1995, kecerdasan emosional mulai dikenal di masyarakat luas. Dikatakan dalam bukunya, "*intelligence quotient contributes about 20 percent to the factors that determine life succes, which leaves 80 percent to other factor*". Kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan seseorang, sedangkan 80% adalah sumbangan dari faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional, yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama dengan orang lain (Daniel Goleman, 1997:44).

Banyak contoh yang memperlihatkan orang yang mengandalkan kecerdasan otak saja bahkan memiliki gelar yang tinggi, belum tentu akan sukses dalam prakteknya yaitu seperti dalam dunia pekerjaan. Dalam hal ini diperlukan untuk mengembangkan kecerdasan emosional seperti: inisiatif, optimisme, ketangguhan dan kemampuan untuk beradaptasi (Yusrizal, 2016). Kecerdasan emosional menjadikan seseorang mampu mengenali, berempati, mencintai, memotivasi, berasosiasi, dan dapat menyambut kesedihan dan kegembiraan secara tepat.

Kemampuan untuk mengelola kecerdasan emosional sangat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan dalam berbagai sisi kehidupan termasuk pendidikan, pekerjaan, berkeluarga, bersosialisasi, menjalin relasi yang meluas, mengambil keputusan penting, dan sebagainya. Ada hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti dari University of Vermont tentang analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh Ledoux (1970) menunjukkan, bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, kecerdasan emosi selalu mendahului kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosi yang baik akan sangat menentukan keberhasilan individu dalam prestasi belajar maupun membangun kesuksesan karir, termasuk meningkatkan prestasi belajar seseorang (peserta didik) (Fahrurrozi, 2015:14-27).

Kecerdasan emosional sangat berpengaruh pada kesuksesan hidup seseorang. Kecerdasan emosional juga berpengaruh pada prestasi belajar dan bagaimana seseorang bekerja (Harmakaputra et al., 2021; Syamsuar & Reflianto, 2019). Kecerdasan Emosional membuat peserta didik bersemangat tinggi dalam belajar yang tentu akan menghasilkan hasil yang baik juga pada prakteknya. Keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pelajaran banyak bergantung pada kecerdasan yang ada pada dirinya seperti yang telah disebutkan salah satunya yaitu kecerdasan emosional. Peserta didik dapat mencapai prestasi belajar yang baik jika mereka dapat memiliki kecerdasan emosional tanpa mengesampingkan faktor kecerdasan yang lainnya (Bariyyah & Latifah, 2019).

Ada beberapa penelitian sebelumnya mendapati bahwa kecerdasan emosional adalah penunjang kepada kesuksesan siswa dalam belajar mengajar dan memberi dampak yang besar terhadap hasil atau capaian siswa itu sendiri (Setyawan & Simbolon, 2018; Yantiek, 2014). Murni dalam penelitiannya mendapati bahwa kecerdasan emosional bisa menghasilkan korelasi yang bersifat positif terhadap meningkatnya kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja yang adalah peserta didik (Murni et al., 2015). Dari hasil-hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecerdasan emosi sangat perlu diperhatikan oleh guru (pihak sekolah) dalam pembentukan kepada peserta didik karena kecerdasan emosional

memiliki dampak terhadap perilaku siswa dan mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. Dalam beberapa riset sebelumnya tidak di dapati secara gamblang orang meneliti permasalahan ini secara spesifik apalagi dianalisis dari perspektif PAK, maka dari itu penulis ingin menggali dan mengeksplorasi lebih dalam demi melihat sejauh mana peran kecerdasan emosi yang dianalisis melalui PAK dapat mempengaruhi prestasi belajar dari siswa, sehingga tulisan di bawah ini juga akan dibahas secara bertahap mulai dari definisi kecerdasan emosi, kompetensi utama dalam kecerdasan emosional, unsur-unsur kecerdasan emosional dan bagaimana mengenali emosi diri dan mengelola emosi kepada peserta didik.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode dengan penelitian studi kepustakaan (*library re-search*) dilakukan dengan mengumpulkan data pustaka dengan membaca kemudian dikembangkan dengan bahan yang ada menjadi sebuah penelitian (Boangmanulu & Mokal, 2022; Mokal et al., 2022; Mokal & Boangmanulu, 2021). Penulis meneliti dengan membaca langsung teks dan bukan dengan pengetahuan langsung yang di dapat melalui kerja lapangan sehingga ini juga bisa disebut sebagai sumber sekunder di mana peneliti menemukan data dari tangan kedua dan bukan data dari orisinal tangan pertama dilapangan dan menggunakan metode penelitian kualitatif (Mestika Zed, 2008:4-5). Penulisan ini mengangkat kemudian menganalisis tentang teori kecerdasan emosional yang dianalisis melalui pendidikan agama Kristen melalui teori yang ada sebelumnya (Moleong, 2012; Sugiyono, 2012).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Definisi Kecerdasan Emosional

Cooper Swaf menekankan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi, dengan kata lain kecerdasan emosional membuat seseorang memahami lebih mendalam dan lebih utuh tentang dirinya dan orang lain (Enung Fatiman, 2006:90). Marc (2007:1387) juga berpendapat bahwa orang-orang yang mempraktikkan kecerdasan emosional cenderung lebih tenang dalam berinteraksi dengan keadaan sekitarnya, serta lebih nyaman dengan keadaan hidup mereka. Salovey dan Mayer (Lawrence E. Sharpiro, 1998:8) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan dari bagian kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi yang didapat untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Travis Bradberry dan Jead mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai sebuah *skill* untuk memahami kemampuan manusia dalam mengenali dan memanfaatkan emosi untuk kebaikan diri manusia sendiri dalam segala bentuk situasi (Travis, 2007). Daniel Goleman (2005:512) menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Dari beberapa definisi mengenai kecerdasan emosional yang dipaparkan, penulis memahami bahwa kecerdasan emosional sangat penting dimiliki oleh seseorang dalam kehidupannya sehari-hari, termasuk dalam proses pembelajaran demi meningkatkan prestasi belajarnya. Kecerdasan emosional dipahami sebagai sebuah kemampuan seseorang dalam memahami diri sendiri dan orang lain dalam segala bentuk situasi dan dimensi kehidupan, yang dinyatakan dalam perbuatan.

Kompetensi Utama dalam Kecerdasan Emosional

Bagi peserta didik, sangatlah penting untuk mengembangkan *skill* yang membentuk kecerdasan emosional, terutama terkait peningkatan prestasi belajarnya. Travis dan Jead (2007:143) menjelaskan dua kompetensi utama terkait kecerdasan emosional sebagai berikut:

1) Kompetensi Personal

Kompetensi personal adalah kemampuan peserta didik dalam menyadari keberadaan emosi, serta mengelola perilakunya. Kompetensi personal terdiri dari dua skill, yaitu kesadaran diri dan manajemen diri. Kesadaran diri adalah kemampuan peserta didik melihat secara obyektif keadaan yang ia alami. Peserta didik yang memiliki kesadaran diri adalah seseorang yang mampu mengetahui segala hal yang ia perlukan untuk berubah, lalu memanfaatkan kesadarannya terhadap situasi yang ia alami sebagai persiapan bagi tindakan/respons yang harus ia ambil. Sedangkan manajemen diri adalah kemampuan seorang peserta didik dalam mengembangkan sebuah rencana dan menjalankan rencana tersebut. Peserta didik yang memiliki manajemen diri adalah pribadi yang berani melangkah tanpa keraguan dalam mengambil setiap keputusan yang diambilnya, serta mampu mengatasi emosi negatif yang terus muncul di sepanjang proses dan terus melangkah pada tujuan dari keputusan yang telah ditetapkan (Travis Bradberry & Jead, 2007:63).

2) Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial berfokus pada kemampuan peserta didik dalam memahami orang lain dan kemampuannya dalam mengelola hubungan sosial. Kompetensi sosial terdiri dari dua skill, yaitu kesadaran sosial dan manajemen hubungan sosial. Kesadaran sosial adalah kemampuan seseorang dalam memahami emosi orang lain secara tepat dan memahami apa yang sesungguhnya terjadi dengan mereka. Peserta didik yang memiliki kesadaran sosial adalah peserta didik yang mampu menerima apa yang menjadi pikiran dan perasaan orang lain, meskipun ia tidak sependapat dengan mereka. Sementara itu, manajemen hubungan sosial adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan kesadaran dirinya terhadap emosi dirinya dan emosi orang lain dalam mengelola hubungan sosial dengan baik. Peserta didik yang memiliki manajemen hubungan sosial adalah peserta didik yang mampu menjalin komunikasi yang jelas dan mampu menangani konflik secara efektif. Peserta didik yang demikian juga mampu membiarkan semua pengalaman buruknya berlalu dan mengendalikan ketidaknyamannya (Travis Bradberry dan Jead, 2007:63).

Unsur- unsur Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional tentunya menentukan potensi peserta didik dalam proses belajar yang ia alami. Kecerdasan emosional itu sendiri adalah sebuah kecakapan hasil belajar. Kecerdasan emosional menentukan bagaimana seseorang mampu mengelola dirinya sendiri. Adapun unsur-unsur kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman (2005:42-43) adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kemampuan seorang peserta didik dalam mengetahui kondisi dirinya sendiri, apa yang ia sukai, sumber daya dan intuisinya.
2. Pengaturan diri. Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola kondisi, implus dan sumber daya diri sendiri. Pengaturan diri itu sendiri terdiri atas tiga bagian, yaitu kendali diri, sifat dapat dipercaya dan adaptabilitas.
3. Motivasi. Motivasi adalah kecenderungan emosi seseorang yang mengantar atau memudahkan meraih sasaran. Motivasi itu sendiri terdiri atas dorongan prestasi, inisiatif dan optimisme.

4. Empati. Empati adalah kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan dan kepentingan orang lain. Empati berarti juga memahami apa yang dirasakan oleh orang lain.
5. Keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan kepandaian seseorang dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Orang yang tidak memiliki keterampilan sosial cenderung tidak mempunyai empati dan kepekaan, serta orang yang demikian seringkali cenderung manipulatif. Sebaliknya, orang yang memiliki keterampilan sosial lebih bersifat empatik dan mempunyai kepekaan, penuh pertimbangan dalam menjalin relasi dengan siapapun.

Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri merupakan sebuah komponen untuk mengenali perasaan waktu itu terjadi. Kemampuan mengenali emosi diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Banyak ahli psikologi mendeskripsikan kesadaran diri sebagai *meta mood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Goleman mengkontraskan pemahamannya bahwa kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai emosi (Goleman, 1997). Kristanto menjelaskan bahwa kesadaran diri memang pada dasarnya belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi (Kristanto, 2015).

Seorang yang mempunyai kecerdasan emosi merupakan seseorang yang menyadari emosinya sendiri dan emosi orang lain dan menyesuaikan perilakunya berdasarkan pengetahuannya. Tentang kecerdasan emosional berkaitan dengan keterampilan emosi, ada enam keterampilan emosi yang dapat dipandang esensial yaitu: memahami diri sendiri (*selfawareness*), mengelola emosi (*managing emotions*), empati (*emphaty*), komunikasi (*communication*), kerjasama (*co-operation*), mengatasi konflik (*resolving conflicts*) (Dulewicz, 2020).

Ada beberapa dimensi dari kecerdasan emosional yang lebih dikenal dengan sebutan *four branch model of emotional intelligence*, yaitu:

1. Persepsi Emosi (*Emotional Perception*) artinya adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun oleh orang lain.
2. Integrasi Emosi (*Emotional Integration*) artinya adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan sensasi emosi yang dirasakan untuk menghadapi masalah-masalah yang berkenaan dengan sistem kognisi.
3. Pemahaman Emosi (*Emotional Understanding*) artinya adalah kemampuan individu untuk memahami emosi yang dirasakan dan dapat menggunakan pengetahuan mengenai emosi yang dirasakan untuk mengetahui bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.
4. Pengaturan Emosi (*Emotional Management*) yang artinya adalah kemampuan individu dalam memadukan data-data mengenai emosi yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain untuk menentukan tingkah laku yang paling efektif yang akan ditampilkan pada saat berinteraksi dengan orang lain (Meriyati, 2014).

Pengelolaan Emosi Diri

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Kristanto, 2015). Menurut Goleman (Goleman, 2005), individu yang memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi rendah, akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara individu yang tingkat kemampuan mengelola emosi cukup baik, akan cepat kembali dari keterpurukan. Selain itu, menurut Meriyati mengelola emosi merupakan kunci

menuju kesejahteraan emosi. Dengan demikian, ketika individu menangani emosi dengan baik (perihal bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan) maka akan berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap hati sehingga dapat tercapai tujuannya (Nicola S. Schutte, 2001).

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu dari unsur kecerdasan emosi. Mempersiapkan perkembangan kecerdasan emosional terkhusus, pengelolaan emosi sangat penting (Meriyati, 2014). Hal ini dapat menentukan bagaimana peserta didik bertumbuh kembang dengan kecerdasan emosional di tahapan perkembangan berikutnya. Menurut Goleman (Goleman, 2005) terdapat lima aspek kemampuan mengelola emosi yaitu:

1. Mampu mengendalikan diri. Aspek ini berfokus pada menjaga emosi yang negatif agar tetap terkendali. Peserta didik yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam mengendalikan diri akan mampu untuk:
 - a. Mengelola baik emosi yang menekan individu (kemampuan untuk menghadapi situasi buruk).
 - b. Tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah dalam situasi yang berat.
 - c. Berpikir dengan jernih dan tetap fokus kendati dalam tekanan.
2. Menunjukkan sifat dapat dipercaya. Aspek ini menunjukkan kejujuran dan integritas. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam sifat yang dapat dipercaya akan mampu untuk:
 - a. Bertindak menurut etika.
 - b. Membangun kepercayaan melalui keandalan diri (pembuktian kepada orang lain bahwa dapat dipercaya).
 - c. Mengakui kesalahan diri sendiri dan menegur perbuatan orang lain yang tidak etis.
 - d. Berpegang pada prinsip.
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh. Aspek ini menunjukkan tanggung jawab dalam mengelola diri. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam kehati-hatian akan mampu untuk:
 - a. Memenuhi komitmen (janji).
 - b. Bertanggung jawab memperjuangkan tujuan (berjuang untuk mencapai tujuan tersebut).
 - c. Cermat dalam bekerja (teliti).
4. Menunjukkan adaptabilitas. Aspek ini menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri pada berbagai situasi. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi adaptabilitas akan mampu untuk:
 - a. Terampil menangani perubahan situasi (mampu menghadapi hal tidak terduga).
 - b. Siap mengubah tanggapan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
 - c. Stabil memandang situasi.
5. Menunjukkan inovasi. Aspek ini menunjukkan kemampuan untuk terbuka terhadap perubahan. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi dalam inovasi akan mampu untuk:
 - a. Selalu mencari wawasan terbaru dari berbagai sumber.
 - b. Menciptakan gagasan-gagasan baru.
 - c. Berani mengubah wawasan (Goleman, 2005b).

Menurut Meriyati yang mengacu Dulewicz dan Malcolm kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang dimiliki seorang anak secara genetis tetapi, sesuatu yang dapat dipelajari dan dikembangkan (Pendidikan, 1977). Peserta didik perlu diberi pemahaman bahwa segala tindakan akan membawa konsekuensi baik pada dirinya maupun orang lain. Semakin peserta didik dilatih mengelola emosi, seperti meredakan marah atau kecewa, menghibur diri,

melepaskan kecemasan, memahami perasaan orang lain, tekanan, maka akan terlatih dalam mengelola emosi. Oleh sebab itu, dalam bidang pendidikan keluarga dan pendidik PAK memiliki peran penting sebagai kompas moral dalam membimbing peserta didik dalam pengelolaan emosi (Meriyati, 2014). Dalam artikel LPM Psikogenesis memberikan 8 cara mengelola emosi yang dapat diterapkan bagi peserta didik, khususnya dalam bidang Pendidikan Agama Kristen, yaitu:

Tabel 1. Cara Mengelola Emosi Peserta Didik

<i>Breathing Exercise</i>	Dilakukan dengan mengatur cara bernafas ketika sedang menghadapi rasa emosi yang tinggi
<i>Katarsis</i>	Mengeluarkan emosi negatif dengan cara berteriak sambil tetap mengingat masalah dan memperhatikan tempat (misalnya: di kamar, ruang pribadi dan sebagainya)
<i>Expressive Writing</i>	Efektif dilakukan untuk mengurangi beban emosional bagi peserta didik yang suka menulis
<i>Self Shooting</i>	Peserta didik dapat diberikan ruang pribadi yang luas untuk menenangkan diri ketika merasa sangat marah dan sedih
<i>Music Meditation</i>	Peserta didik dapat mendengarkan musik yang disukai atau lagu rohani yang dapat membuat perasaan lebih rileks
<i>Self Talk</i>	Self Talk dapat meredakan ketegangan emosional dalam diri peserta didik ketika sedang dalam keadaan emosi
<i>Remainisance Therapy</i>	Mengingat hal-hal baik yang kita lalui bersama seseorang atau hal yang membuat kita emosional, bisa menenangkan
<i>Simple Self Care</i>	Kegiatan sederhana seperti mandi, memasak, melakukan hobby, membereskan rumah, pijat dan sebagainya untuk membantu pengelolaan emosi

Pembahasan

Analisis PAK terkait Kecerdasan Emosional

Secara umum, strategi untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif dikenal dengan sebutan Pengelolaan Kelas (*Class Management*). Hal ini berarti membangun dan memelihara lingkungan pembelajaran yang efektif bagi Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dan menunjang prestasi peserta didik (Rahmah Johar dan Latifah Hanum, 2016). Secara umum, seorang pendidik untuk dapat menciptakan sebuah lingkungan pembelajaran yang efektif harus mengetahui bagaimana “meracik” media yang dapat menstimulus minat belajar peserta didik, termasuk mengelola kecerdasan emosional si peserta didik itu sendiri (Ike et al., 2016).

Dalam bukunya, Junihot Simanjuntak mengutip pernyataan Pazmino yang mendefinisikan Pendidikan Agama Kristen sebagai “usaha bersengaja dan sistematis, ditopang oleh upaya rohani dan manusiawi untuk mentransmisikan pengetahuan, nilai, sikap, ketrampilan, dan tingkah laku yang mengupayakan perubahan, pembaruan dan reformasi pribadi, kelompok, bahkan struktur oleh kuasa Roh Kudus sehingga peserta didik hidup sesuai kehendak Allah sebagaimana dinyatakan Alkitab (Junihot Simanjuntak, 2013:115). Sentral PAK pada Allah, suatu implikasi dalam interpretasi kasih Allah (Khoe Yao Tung, 2013:18). Pengenalan mengenai siapa itu Tuhan sangat memengaruhi sikap hidup, pemahaman dan spiritualitas, khususnya bagi peserta didik (Junihot Simanjuntak, 2017:26).

Pendidikan Agama Kristen tidak sebatas mengajarkan pengetahuan dan pemahaman keagamaan semata (Sianipar & Kia, 2021:39-58). Pendidikan Agama Kristen bertanggungjawab membimbing peserta didik untuk memiliki kecerdasan emosional hingga tumbuhnya kesadaran dan berperilaku sopan santun di masyarakat. Lewat kecerdasan emosional yang dimiliki, selanjutnya pendidikan agama Kristen mampu menumbuhkan perilaku yang baik dan menjadikan nilai-nilai keagamaan sebagai pembiasaan dalam kehidupan tiap peserta didik yang dicerminkan dengan memiliki kehidupan yang religius, jujur, toleran, disiplin, bertanggungjawab, percaya diri dan peka terhadap lingkungannya (Lumangkun & Mokalu,

2022; Rondo & Moku, 2021; Timpal & Moku, 2022). Pendidikan Agama Kristen menjadi wadah strategis dalam pembinaan dan pengembangan karakter peserta didik dalam menumbuhkan kecerdasan emosional guna meningkatkan prestasi belajar yang ditunjukkan pula dalam prakteknya (Boangmanulu & Moku, 2022; Rantung & Boiliu, 2020).

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional merupakan nilai yang harus ditumbuh kembangkan dan dikelola dengan baik melalui proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan prestasi belajar. Yang diperlukan oleh anak agar menjadi manusia dewasa yang berhasil tidak semata-mata kecerdasan umum yang sifatnya hanya kognitif saja, akan tetapi yang tidak kalah penting adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional perlu dibentuk semenjak anak masih usia dini dengan pengajaran dalam mengelola emosi yang sehat, oleh karena itu pembelajaran yang berhasil haruslah menciptakan emosi yang positif pada diri anak. Untuk menciptakan emosi yang positif, diantaranya, mengajarkan nilai-nilai budaya dimana anak itu berada, mengembangkan dan mengasah emosi anak yang menonjol, memperkenalkan kepada anak tentang emosi dengan cara verbal dan non verbal, disiplin yang konsisten, menunjukkan perilaku yang baik dapat ditiru secara langsung dan memupuk rasa empati terhadap orang lain.

Peran kerja sama antara orang tua dan pendidik PAK diperlukan dalam pengelolaan emosi peserta didik (Kia, A Dan; Murniarti, 2021). Dengan melatih anak untuk mengelola dengan baik emosinya dapat membantu peserta didik dalam kecerdasan emosi dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan keluarga dan sekolah. Misalnya dalam lingkungan keluarga, anak dilatih untuk meminimalisir ekspresi yang tidak tepat (kecemburuan berlebihan, keinginan berlebihan dan lainnya) dengan memberikan salah satu cara pengelolaan emosi yang sesuai dengan situasi yang terjadi. Jika dalam lingkungan sekolah, pendidik PAK dapat memberikan ruang bagi peserta didik untuk membina hubungan baik ketika berhubungan dengan teman sebaya. Misalnya memberikan ruang bagi peserta didik untuk dapat membentuk kelompok belajar bersama dan diberikan perspektif untuk membantu temannya yang mengalami kesulitan belajar. Teknik ini dapat menjadi salah satu kontribusi untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.29210/02379jjpgi0005>
- Boangmanulu, C. V. J., & Moku, V. R. (2022). PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DALAM LINGKUNGAN PEMBELAJARAN EFEKTIF DI MASA PANDEMI COVID-19. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 11(1), 1–17.
- Bracket, M. A. (2007). *Emotional Intelligence* (Marc A. Bracket (ed.)). New York: Dude Publishing.
- Bradberry, T. dan J. (2007). *Menerapkan EQ*. Yogyakarta: Think.
- Daniel Goleman. (1997). *Emotional Intelligence*. New York: Scientific American, Inc.
- Daniel Goleman. (2005a). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Daniel Goleman. (2005b). *Working With Emotional in Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Enung Fatiman. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fahrurrozi. (2015). Pengaruh Pembelajaran Open Ended Berbasis Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa. *Beta: Jurnal*

Tadris Matematika, 8(1), 14–27.

- Harmakaputra, H. A., Diredja, K., & Alexander, M. (2021). *Meretas Polarisasi Pendidikan: Isu-isu Kontemporer Terkait Pendidikan Kristen di Gereja dan Masyarakat*. BPK Gunung Mulia.
- Ike, Y., Jaenudin, R., & Barlian, I. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 5 Palembang Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Profit*, 3(2), 139–148.
- Junihot Simanjuntak. (2013). *Filsafat Pendidikan dan Pendidikan Kristen*. Yogyakarta: ANDI.
- Junihot Simanjuntak. (2017). *Ilmu Belajar dan Didaktika Pendidikan Kristen*. Yogyakarta: ANDI.
- Khoe Yao Tung. (2013). *Filsafat Pendidikan Kristen: Meletakkan Fondasi dan Filosofi Pendidikan Kristen di Tengah Tantangan Dunia*. Yogyakarta: ANDI.
- Kia, A Dan; Murniarti, E. (2021). PENGARUH POLA ASUH ORANGTUA DALAM PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR ANAK. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(1), 264–278. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Kristanto. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Agama Kristen Berbasis Kecerdasan Emosional di UKI Toraja. *KINAA: Jurnal Teologi*, 8(1), 75–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.0302/kinaa.v4i2.1060>
- Lawrence E. Sharpiro. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. New York: Gramedia Pustaka Utama.
- Lumangkun, W. W., & Mokal, V. R. (2022). DESIDARIUS ERASMUS AND CHRISTIAN EDUCATION. *JETL: Journal of Education, Teaching, and Learning*, 7(1), 96–103.
- Mattar, J. (2018). Constructivism and connectivism in education technology: Active, situated, authentic, experiential, and anchored learning. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21(2), 201. <https://doi.org/10.5944/ried.21.2.20055>
- Meriyati. (2014). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/kons.v1i1.311>
- Mestika Zed. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Mokal, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON : IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI SEKOLAH. *VOX EDUKASI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Mokal, V. R., Panjaitan, J. K., Boiliu, N. I., & Rantung, D. A. (2022). Hubungan Teori Belajar dengan Teknologi Pendidikan. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), 1475–1486.
- Moleong, L. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Murni, Asrori, M., & Astusi, I. (2015). Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas VII MTs Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(9), 1–10.
- Nicola S. Schutte, John M. Malouff, Chad Bobik, Tracie D. Coston, Cyndy Greeson, Christina Jedlicka, E. R. & G. W. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(1), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
- Pendidikan, A. D. T. (1977). *Satuan Tugas Definisi dan Terminologi AECT*. Rajawali.
- Rahmah Johar dan Latifah Hanum. (2016). *Strategi Belajar Mengajar* (Haris Ari). Yogyakarta: Deepublish.
- Rantung, D. A., & Boiliu, F. M. (2020). Teknologi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Yang Antisipatif DI Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Shanana*, 4(1), 93–107.
- Rondo, P. E., & Mokal, V. R. (2021). PENGARUH GAYA KEPEMIMPINAN KRISTIANI KEPALA SEKOLAH. *VOX EDUKASI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 267–283.
- Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*

- Matematika*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980>
- Sianipar, D., & Kia, A. D. (2021). ANALISIS MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN UKI. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 14(1), 39–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.51212/jdp.v14i1>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019). Pendidikan dan Tantangan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi di Era Revolusi Industri 4.0. *E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2).
- Timpal, J. D. F., & Moku, V. R. (2022). Pengaruh Kompetensi Spiritual, Pedagogik, dan Sosial Guru Pendidikan Agama Kristen terhadap Kualitas Belajar Mengajar Siswa. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 6(2), 708–722. <https://doi.org/10.30648/dun.v6i2.676>
- Yantiek, E. (2014). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 22–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.366>
- Yusrizal. (2016). Survey on the Use of Information and Communication Tecnology in Border Areas Survey. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(1), 13–28.