

KECERDASAN EMOSI: SATU PENGENALAN

Kontribusi Dari Azromihana binti Azmi
Saturday, 16 January 2010

Perasaan dan emosi seperti tangisan, sedih, takut dan gelak ketawa mencorakkan warna kehidupan, membentuk sikap dan personaliti serta menggerakkan arah kehidupan seseorang manusia. Perkataan emosi ini berasal daripada perkataan Greek “emovere” yang membawa maksud “untuk keluar”. Maka untuk itu, emosi akan ditonjolkan keluar sebagai satu bentuk bagi memenuhi kepuasan seseorang.

Emosi boleh ditakrifkan sebagai satu keadaan yang dialami oleh seseorang manusia yang melibatkan beberapa perubahan proses fisiologi, diri dan psikologi⁴⁶. Perubahan ini melibatkan satu set tindak balas automatik, viseral iaitu meluap-luap dan komunikasi emosi seperti ekspresi muka, perkataan, isyarat dan tingkah laku lain yang dipaparkan oleh seseorang itu. Manusia yang normal dilihat sebagai individu manusia yang mengalami situasi yang pelbagai dan berkehendakkan reaksi bagi melahirkan emosi yang juga berbeza.

Kecerdasan intelektual (IQ) lazimnya membolehkan seseorang belajar di universiti atau pun memegang jawatan profesional. Bagaimanapun, ia bukanlah satu jaminan yang seseorang manusia yang memiliki IQ yang tinggi akan sejahtera dalam hidup.

Kecerdasan intelektual (IQ) membolehkan seseorang untuk belajar di universiti dan kolej atau pun memegang jawatan profesional. Bagaimanapun, ia bukanlah satu jaminan yang seseorang manusia yang bijak dan pandai akan sejahtera dalam hidup. Kemahiran mengawal dan menggunakan emosi (EQ) secara bijak sebenarnya memainkan peranan yang penting dalam menjamin kesejahteraan hidup seseorang. Sejak Goleman⁴⁷ menerbitkan bukunya yang berjudul “The Emotional Intelligence”, ramai pengkaji mula menunjukkan minat terhadap penyelidikan di bidang yang baru ini. Para pengkaji cuba memahami bagaimana kecerdasan emosi dapat bergabung tenaga dengan kecerdasan akal bagi menentukan kejayaan dan keharmonian sesebuah kehidupan manusia.

Selama ini, ramai yang menganggap bahawa jika seseorang individu itu memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi, maka individu itu akan memiliki peluang untuk meraih kejayaan yang lebih baik berbanding dengan yang lain. Bagaimanapun, terdapat banyak kes di mana seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi tersisih daripada orang yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang lebih rendah. Ini membuktikan bahawa kecerdasan intelektual yang tinggi tidak menjamin seseorang itu akan meraih kejayaan dalam hidupnya.

Sebaliknya, kecerdasan emosi didapati dapat mengurangkan jurang penyisihan ini. Kecerdasan emosi boleh dikembangkan seumur hidup melalui proses pembelajaran. Kecerdasan emosi lahir seiring dengan pertumbuhan seseorang individu sejak lahir sehinggalah beliau meninggal dunia. Pertumbuhan kecerdasan emosi dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan persekitaran dan contoh-contoh pengalaman yang diperolehi seseorang sejak lahir dari kedua ibu bapanya. Kecerdasan emosi mempunyai kaitan dengan pelbagai aspek yang dirasakan semakin sukar dilihat dalam kehidupan manusia yang semakin moden dan maju kini ⁴⁸. Antara aspek kecerdasan emosi yang semakin sukar dilihat dalam kehidupan manusia kini adalah seperti berikut:-

- Empati iaitu memahami orang lain secara mendalam
- Mengungkapkan dan memahami perasaan
- Mengendalikan amarah
- Kemandirian iaitu berdiri dengan sendiri atau berdirikari
- Kemampuan untuk menyesuaikan diri
- Disukai oleh orang lain
- Kemampuan untuk memecahkan atau menghilangkan masalah antara mereka yang berada di sekeliling
- Semangat setiakawan
- Keramahan
- Sikap hormat-menghormati

Kecerdasan emosi bermula sejak kecil dan dengan itu, ibu bapa memiliki peranan terpenting dalam membina kecerdasan emosi anak-anak.

Kecerdasan emosi bermula sejak kecil dan dengan itu, ibu bapa memiliki peranan terpenting dalam membina kecerdasan emosi anak-anak. Mereka harus mengajar, mendidik serta membimbing anak-anak tentang kecerdasan emosi dengan memberikan contoh teladan yang baik. Bagi membolehkan anak-anak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi⁴⁹, ibu bapa seharusnya mengajar dan menerapkan dalam diri anak-anak beberapa aspek seperti berikut:-

- Membina hubungan persahabatan yang baik dan harmonis
- Bekerja dalam kumpulan secara harmonis
- Berbicara dan mendengarkan secara efektif

- Mencapai prestasi yang lebih tinggi sesuai dengan aturan yang ada (jujur)
- Mengatasi masalah dengan teman yang nakal
- Berempati antara satu sama lain
- Kemampuan untuk memecahkan atau menghilangkan masalah antara peribadi ketekunan
- Mengatasi konflik
- Membangkitkan rasa humor atau jenaka
- Memotivasikan diri apabila menghadapi saat-saat yang sulit dan genting
- Menghadapi situasi yang sulit dengan percaya kepada diri sendiri
- Menjalin keakraban

Jika dilihat di dalam konteks pendidikan di Malaysia, penyelidikan dan kajian tentang kecerdasan emosi masih kurang dilakukan. Pembelajaran sosial dan emosi dalam kurikulum di sekolah-sekolah Malaysia dilaksanakan secara tidak langsung dan ia tidak dijadikan sebagai satu subjek atau perkara yang khas (Pusat Perkembangan Kurikulum Kementerian Pendidikan Malaysia 1983).

Pada kebiasaannya, beberapa andaian wujud di mana kemahiran-kemahiran sedemikian diperoleh oleh para pelajar melalui kurikulum terselindung yang disampaikan oleh guru-guru secara tidak langsung. Namun, terdapat beberapa mata pelajaran seperti Pendidikan Islam dan Pendidikan Moral yang dijadikan subjek utama bagi memenuhi perkembangan yang berkesan pelajar-pelajar di Malaysia.

Masyarakat Malaysia terdiri daripada pelbagai kaum dan etnik yang hidup dalam suasana yang aman dan harmoni. Untuk menjamin kesejahteraan dan keharmonian ini akan sentiasa berterusan, faktor emosi perlulah dikawal dan dijaga sentiasa. Kecerdasan emosi pelbagai etnik hendaklah sentiasa diberi penekanan dan dikawal dari kecil lagi. Begitu juga perbezaan antara gender iaitu lelaki dan perempuan. Menurut Patricks dan Furnham⁵⁰, pelajar perempuan mempunyai pencapaian kecerdasan emosi yang tinggi jika dibandingkan dengan pelajar lelaki dalam kemahiran sosial. Namun, ia berbeza dengan pertimbangan jangkaan diri atau self-estimated di mana pelajar lelaki memiliki pencapaian kecerdasan emosi yang lebih tinggi berbanding pelajar perempuan.

Walau bagaimanapun, hasil kajian ini berbeza dengan yang diperoleh daripada Kyung Hee⁵¹. Pelajar perempuan mempunyai pencapaian kecerdasan emosi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pelajar lelaki dalam tiga faktor kecerdasan emosi iaitu empati, penggunaan emosi dan perhubungan sesama rakan sebaya.

Menurut Curtis⁵² pula, apabila emosi diajar dan ditekankan dengan pembelajaran yang berkaitan dengan kecerdasan emosi melalui kaedah rawatan, perubahan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya berlaku dalam diri pelajar-pelajar. Perubahan berlaku walaupun pelajar-pelajar berada di dalam tiga kelas yang berbeza iaitu kelas Pengajian Sosial/English Modern, kelas Psikologi dan kelas sukarelawan pelajar pintar. Menurut Curtis lagi, kelas bimbingan diadakan dan hasilnya wujud peningkatan dalam pengurusan emosi.

Ciri-Ciri Yang Membentuk Kecerdasan Emosi

Salovey dan Mayer⁵³ mengatakan bahawa kecerdasan emosi mengumpulkan kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal Gardner yang boleh dikategorikan kepada lima perkara iaitu kesedaran diri, pengurusan emosi, motivasi diri, empati dan mengendalikan hubungan.

Kesedaran diri merupakan satu pemerhatian terhadap diri dan mengakui suatu perasaan sebagai satu kejadian. Pengurusan emosi pula merupakan satu pengendalian perasaan di mana ia boleh disesuaikan, menyedari sesuatu perkara di sebalik emosi, menemui cara mengendalikan perasaan bimbang dan takut, perasaan marah dan juga sedih.

Motivasi diri pula merupakan satu penyaluran perasaan ke arah satu matlamat, mengawal emosi sendiri, melewati ganjaran dan menyekat dorongan. Empati pula merupakan satu perasaan atau kemampuan untuk menyelami dan memahami perasaan atau emosi orang lain. Sementara mengendalikan hubungan pula adalah satu pengurusan perasaan, kecekapan dan kemahiran sosial.

Menurut Mayer dan Salovey⁵⁴ pula, kecerdasan emosi adalah sejenis kecerdasan sosial yang melibatkan kebolehan untuk mengawasi diri sendiri dan juga orang lain serta boleh membezakan diri dengan orang lain. Ia juga menggunakan maklumat untuk membimbing ke arah satu pemikiran dan juga tindakan.

Menurut Young⁵⁵, istilah kecerdasan emosi didefinisikan sebagai kecerdasan sosial yang melibatkan kemahiran untuk memantau dan membuat diskriminasi di antara emosi sendiri dan emosi orang lain, di samping memanfaatkan maklumat ini sebagai panduan pemikiran dan tindakan seseorang itu. Menurut Goleman⁵⁶ pula, kecerdasan emosi secara spesifiknya, terdiri daripada empat konstruk penting. Konstruk-konstruk itu adalah kawalan diri, motivasi/kesedaran diri, pengurusan emosi dan kemahiran sosial. Konstruk yang pertama adalah kawalan diri. Ia merujuk kepada kemahiran mengawal tindakan dan perasaan sebelum melakukan sesuatu perkara.