

Teacher Emotion Management

Endah Ratnaningrum

SD Negeri Karangmlati 1 Demak
endahratnaningrum22@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

Emotional intelligence management is one of the important concerns for the world of education, teachers are responsible for educating, teaching, training, and are expected to have emotional intelligence management. This study aims to determine the emotional intelligence management of teachers in overcoming juvenile delinquency in students . This research method uses a literature review, namely by collecting various reference sources related to emotional intelligence management in overcoming juvenile delinquency, the data collected is analyzed using content analysis methods. The occurrence of juvenile delinquency in students is the lack of emotional intelligence of teachers in understanding, paying attention, communicating effectively and feelings that are less sensitive to teenagers which results in students being less able to channel their talents, interests, and creativity so that students as teenagers express their desires with activities activities that violate norms, both legal, social, customary, and religious norms. The results of this study found juvenile delinquency caused by various factors, including internal and external factors. External factors include the teacher's emotional intelligence.

Keywords: *Management, teacher emotional intelligence, juvenile delinquency*

Abstrak

Manajemen kecerdasan emosional merupakan salah satu perhatian yang penting bagi dunia pendidikan, guru yang bertanggung jawab untuk mendidik, mengajar, melatih, dan diharapkan memiliki manajemen kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen kecerdasan emosional guru mengatasi kenakalan remaja pada peserta didik . Metode penelitian ini menggunakan kajian pustaka yaitu dengan mengumpulkan berbagai sumber referensi yang berkaitan dengan manajemen kecerdasan emosional dalam mengatasi kenakalan remaja, data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan metode analisis isi (content analysis). Terjadinya kenakalan remaja pada diri peserta didik adalah kurangnya kecerdasan emosi guru dalam memahami, memperhatikan, berkomunikasi secara efektif dan perasaan yang kurang peka terhadap remaja yang mengakibatkan Peserta didik kurang dapat mengalirkan bakat, minat, dan kreativitasnya sehingga peserta didik sebagai remaja mengekspresikan keinginannya dengan kegiatan-kegiatan yang melanggar norma, baik norma hukum, sosial, adat, dan agama. Hasil penelitian ini menemukan adanya kenakalan remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal antara lain kecerdasan emosional guru.

Kata kunci: *Manajemen, kecerdasan emosional guru, kenakalan remaja*

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series p-ISSN 2620-9284
<https://jurnal.uns.ac.id/shes> e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Guru Pintar pasti sudah sering mendengar tentang kecerdasan emosional yang disingkat EQ. Apa itu kecerdasan emosional? Pengertian kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengevaluasi emosi. Kecerdasan emosi sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dan mengendalikan emosi sangat penting. Tidak hanya itu, tingkat EQ yang dimiliki seseorang akan terlihat pada kemampuannya untuk memahami, menafsirkan, dan menanggapi emosi orang lain.

Apakah kecerdasan emosional adalah faktor genetik atau bawaan? Masih terdapat perbedaan pendapat akan hal ini. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Beberapa peneliti melaporkan bahwa kecerdasan emosional dapat dipelajari dan diperkuat. Sedangkan ada juga yang mengklaim bahwa kecerdasan emosional memang karakter bawaan. Sebagai seorang guru atau pengajar, apakah kecerdasan emosional itu penting?

Menurut Max Fischer dari Pexels Guru adalah sosok yang harus digugu dan ditiru oleh siswa-siswanya. Dengan kata lain Guru Pintar adalah role model yang menjadi panutan. Seorang guru yang dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang baik jika mampu mengendalikan diri. Dalam keadaan emosi yang terkendali akan memudahkan Guru Pintar memunculkan motivasi untuk membangun keadaan emosional yang stabil. Keadaan emosi yang stabil memudahkan Guru Pintar untuk terus belajar serta mengembangkan kemampuan diri.

Kecerdasan emosional dalam diri pengajar juga sangat berpengaruh terhadap salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru profesional, yaitu kompetensi sosial. Pentingnya kecerdasan emosional adalah untuk memberikan pemahaman diri sendiri dan orang lain secara efektif, berhubungan baik dengan orang lain, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar agar lebih mudah beradaptasi dan menghadapi tantangan yang selalu berubah-ubah.

Peran guru agama dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual anak sangat besar. Tetapi tidak selamanya tanggung jawab mengembangkan kecerdasan emosi siswa adalah tanggung jawab guru agama saja. Semua guru memiliki tanggung jawab yang sama. Oleh karena itu semua guru diharapkan sudah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi sehingga dapat membantu siswa mengasah kecerdasan emosionalnya.

Sekolah adalah rumah kedua bagi anak. Hampir sebagian besar waktunya dihabiskan untuk belajar maupun mengikuti kegiatan lain yang ada di sekolah. Karena itu, layaknya sebuah rumah tinggal maka setiap sekolah harus bisa merefleksikan segala situasi dan kondisinya agar nyaman, kondusif, dan membuat peserta didik merasa aman bersama seluruh warga sekolah.

Namun sungguh disayangkan karena fakta di lapangan menunjukkan adanya kekerasan terhadap peserta didik yang dilakukan oleh oknum guru yang notabene adalah orang tua pengganti bagi anak ketika di sekolah, adapula kasus pencabulan, ada kasus bullying yang dilakukan oleh teman sebaya, kasus perkelahian antarsekolah, serta berbagai macam kasus lain yang terjadi di sekolah. Melihat kondisi yang memprihatinkan seperti ini menjadikan setiap orang tua untuk lebih selektif lagi dalam menentukan pilihan sekolah yang terbaik bagi putra-putrinya. Tak hanya sekolah yang maju secara akademik tetapi juga sekolah yang mampu melindungi putra-putri mereka dari berbagai ancaman di atas. Memang tidak sepenuhnya hal ini menjadi tanggungjawab sekolah karena beberapa kasus terkadang terjadi di luar jam sekolah.

Sebagai seorang tenaga pendidik memang sudah seharusnya memiliki karakter yang baik sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Meski faktanya guru bisa saja tersulut emosi ketika melihat tingkah laku peserta didik yang terkadang susah diprediksi dan di luar kendali. Ditambah lagi dengan masalah pribadi guru ketika di rumah atau mungkin

banyaknya tugas menumpuk dan harus segera diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang bisa membuat emosi guru menjadi tidak stabil bahkan cenderung naik dan mudah tersinggung. Karena itulah kemampuan guru dalam mengatur emosi sangat penting bagi keberlangsungan proses belajar mengajar agar tidak ada peserta didik yang menjadi korban pelampiasan kekesalan karena banyaknya masalah yang sedang dihadapi. Dilansir dari laman naikpangkat.com berikut ini adalah beberapa tips yang bisa Anda lakukan agar bisa mengatur emosi saat mengalami banyak masalah tetapi Anda harus tetap menjalankan kewajiban mengajar setiap harinya yaitu 1) Alihkan perhatian Anda pada peserta didik yang bisa saja menambah emosi menjadi semakin parah. Mungkin Anda bisa sejenak keluar dari kelas lalu menghirup udara segar di luar ataupun memandang luasnya langit yang biru agar perasaan Anda bisa tenang dan menurunkan emosi dalam diri Anda; 2) Jika Anda terlanjur emosi karena situasi kelas terkadang sulit untuk dikendalikan maka ingatlah jika Anda adalah seorang pendidik yang menjadi garda terdepan dalam mendidik peserta didik. Mendidik jiwa mereka dengan teladan kebaikan, memberikan ilmu pengetahuan bagi mereka yang kini belum mengerti apa-apa, dan merubah kebiasaan buruk mereka menjadi lebih baik sesuai dengan kemampuan yang Anda miliki sebagai seorang guru. Dengan demikian, perlahan-lahan emosi Anda akan turun dan membuat pikiran menjadi jernih sehingga Anda bisa mengambil sikap yang lebih bijak dalam mengelola kelas; 3) Bersikap tegas kepada peserta didik yang bersikap tidak wajar/berlebihan agar tidak mengulangi perilaku buruknya kemudian memberitahukan kepadanya bagaimana sikap yang seharusnya ketika berada di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampai saat ini ada 5 aspek yang dikenal sebagai aspek kecerdasan sosial yaitu:

?? . Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri. Aspek ini merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional. Namun, selain mengenali emosi, Guru Pintar juga harus sadar akan akibat dari tindakan, suasana hati, dan emosi terhadap orang lain terutama siswa.

Untuk mengasah kesadaran diri, Guru Pintar dapat memonitor emosi dan mengenali reaksi emosional yang berbeda. Kemudian Guru Pintar mencoba mengidentifikasi setiap emosi tertentu dengan benar. Goleman menyatakan bahwa orang yang memiliki kesadaran diri memiliki selera humor yang baik, percaya diri dalam diri mereka sendiri dan kemampuan mereka, dan menyadari bagaimana orang lain memandang mereka.

?? . Regulasi Diri

Aspek kedua dari kecerdasan emosional adalah regulasi diri. Selain menyadari emosi dalam diri Guru Pintar dan mengetahui dampaknya terhadap orang lain, kecerdasan emosi juga menuntut Guru Pintar untuk dapat mengatur dan mengelola emosi Anda. Hal ini bukan berarti Guru Pintar harus mengunci emosi dan menyembunyikan perasaan yang sebenarnya. Yang dimaksud di sini adalah menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkannya. Pengaturan diri adalah semua tentang mengekspresikan emosi Anda secara tepat.

Guru Pintar yang sudah terampil dalam pengaturan diri biasanya lebih fleksibel dan mudah beradaptasi terhadap perubahan. Guru Pintar juga akan lebih pandai mengelola konflik dan meredakan situasi tegang atau sulit. Goleman menyatakan bahwa orang yang memiliki keterampilan mengatur diri sendiri akan memiliki kesadaran tinggi. Mereka tidak hanya akan memikirkan bagaimana mereka akan mempengaruhi orang lain, tetapi juga bagaimana bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri.

?? **Keterampilan Sosial**

Kemampuan berinteraksi dengan baik dengan orang lain yang merupakan keterampilan sosial adalah aspek penting lain dari kecerdasan emosional. Pemahaman emosional melibatkan lebih dari sekadar memahami emosi Anda sendiri dan emosi orang lain. Guru Pintar juga dapat menggunakan informasi tentang emosi diri dan orang lain sebagai pijakan dalam interaksi dan komunikasi sehari-hari.

Dalam pengaturan profesional, Guru Pintar akan mendapat manfaat dapat membangun hubungan dan koneksi yang baik tidak hanya dengan siswa melainkan dengan atasan, rekan kerja, dan juga orang tua siswa. Contoh keterampilan sosial adalah mendengarkan secara aktif, keterampilan komunikasi verbal, keterampilan komunikasi nonverbal, kepemimpinan, dan persuasif.

?? **Empati**

Akhir-akhir ini kata empati sering sekali disebut-sebut dalam dunia pendidikan. apa sih empati itu? Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Empati merupakan aspek yang sangat penting bagi kecerdasan emosi karena tidak hanya sekadar mampu mengenali keadaan emosional orang lain, tetapi juga bagaimana respon atau tanggapan Guru Pintar kepada orang lain berdasarkan informasi ini.

Ketika Guru Pintar merasakan bahwa siswa atau orang lain yang ada di sekitar sedang sedih atau putus asa, bagaimana Guru Pintar merespons? Guru Pintar mungkin akan mencoba memperlakukan mereka dengan perhatian dan kepedulian ekstra, atau mungkin juga Guru Pintar berusaha untuk menguatkan dan memberi semangat mereka. Itu lah yang dinamakan empati tidak hanya sekedar memahami dan ikut merasakan perasaan orang lain tetapi juga bagaimana meresponnya.

?? **Motivasi**

Motivasi dari dalam diri menjadi peran kunci dalam kecerdasan emosional. Guru Pintar yang cerdas secara emosional akan lebih termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik, mampu menjalankan pekerjaan dengan sebaik-baiknya daripada faktor motivasi dari luar seperti penghargaan dari orang lain, ketenaran, uang, pengakuan, dan pujian.

Kepuasan batin lebih menjadi prioritas. Guru Pintar yang sudah mampu mengembangkan motivasi dari dalam diri akan lebih berorientasi pada tindakan. Guru Pintar dan orang-orang yang sudah termotivasi akan dapat menetapkan tujuan, memiliki kebutuhan tinggi akan prestasi, dan selalu mencari cara untuk melakukan yang lebih baik. Orang-orang seperti ini cenderung sangat berkomitmen dan pandai mengambil inisiatif.

Meningkatkan Kecerdasan Emosional.

Berikut ini adalah tips-tips yang dapat Guru Pintar Praktekkan untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

?? **Menjadi Pendengar yang Baik**

Langkah pertama yang harus Guru Pintar lakukan adalah memperhatikan. Luangkan waktu untuk mendengarkan apa yang siswa-siswa coba katakan, baik secara verbal maupun non-verbal. Bahasa tubuh atau gesture juga diperhatikan karena dapat membawa banyak makna. Ketika Guru Pintar merasakan emosi, perasaan, atau kesulitan yang dihadapi siswa, pertimbangkan berbagai faktor yang mungkin berkontribusi terhadap emosi itu dan bagaimana memberikan respon yang tepat.

?? **Mencoba Menempatkan diri pada Posisi Orang lain**

Pemahaman akan emosi sangat penting, tetapi Guru Pintar juga harus dapat menempatkan diri pada posisi siswa atau orang lain agar benar-benar memahami

sudut pandang mereka. Berlatih berempati dengan orang lain dapat dilakukan dengan membayangkan bagaimana perasaan Guru Pintar saat berada dalam situasi mereka. Kegiatan semacam itu dapat membantu Guru Pintar membangun pemahaman emosional tentang situasi tertentu serta mengembangkan keterampilan emosional yang lebih kuat dalam jangka panjang.

Demikian beberapa tips tentang manajemen emosi bagi seorang guru. Semoga kita semua bisa mengendalikan emosi dan menjadi guru yang penyabar dalam menghadapi setiap tantangan yang ada. Ingat, profesi kita memang mendidik, mengajar, memberi teladan bagi peserta didik jadi lakukan yang terbaik untuk generasi hebat di masa depan.

SIMPULAN

Manajemen emosi yang baik perlu dimiliki oleh seorang guru untuk memberikan pemahaman diri sendiri dan orang lain secara efektif, berhubungan baik dengan orang lain, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang baik dapat dilakukan dengan menjadi pendengar yang baik bagi siswa juga mencoba menempatkan diri pada posisi orang lain. Seorang guru yang dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang baik jika mampu mengendalikan diri. Dalam keadaan emosi yang terkendali akan memudahkan Guru Pintar memunculkan motivasi untuk membangun keadaan emosional yang stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Moh.Ridwan, Dr. Dra. Sumarni Dw, M.Kes.,
[Http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/Penelitian/Detail/54807](http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/Penelitian/Detail/54807)
- Syafrimen, M. Ed, Ph.D
[Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/95/1/Pentingnya_Kecerdasan_Emosional_Di_Kalangan_Journal_Kopertis_Jambi.Pdf](http://Repository.Radenintan.Ac.Id/95/1/Pentingnya_Kecerdasan_Emosional_Di_Kalangan_Journal_Kopertis_Jambi.Pdf)
- Akhm Ad Fajar Prasetya, M.Pd. I Made Sonny Gunawan,
M.Pd.[Http://Eprints.Uad.Ac.Id/35026/1/Draft_Buku%20mengelola%20emosi_Revisi.Pdf](http://Eprints.Uad.Ac.Id/35026/1/Draft_Buku%20mengelola%20emosi_Revisi.Pdf)
- Windi Sari. [Https://Studylibid.Com/Doc/565266/Hubungan-Kecerdasan-Emosi-Guru-Dalam-Mengajar](https://Studylibid.Com/Doc/565266/Hubungan-Kecerdasan-Emosi-Guru-Dalam-Mengajar)
- Edi Hendril.
[Http://File.Upi.Edu/Direktori/Jurnal/Saung_Guru/Vol._1_No._2/Edi__Hendri-Guru_Berkualitas_Profesional_Dan_Cerdas_Emosi.Pdf](http://File.Upi.Edu/Direktori/Jurnal/Saung_Guru/Vol._1_No._2/Edi__Hendri-Guru_Berkualitas_Profesional_Dan_Cerdas_Emosi.Pdf)
- Tin Indrawati, M.Pd. [Http://Repository.Unp.Ac.Id/1650/1/Tin%20indrawati_803_14.Pdf](http://Repository.Unp.Ac.Id/1650/1/Tin%20indrawati_803_14.Pdf)
- Goleman, Danier. [Https://Www.Pojokilmu.Net/2018/12/Meningkatkan-Kecerdasan-Emosi-Guru.Html](https://Www.Pojokilmu.Net/2018/12/Meningkatkan-Kecerdasan-Emosi-Guru.Html)
- Himmatul Fariyah.[Http://Prosiding.Unirow.Ac.Id/Index.Php/Snaspmm/Article/View/49](http://Prosiding.Unirow.Ac.Id/Index.Php/Snaspmm/Article/View/49)
- Nur Afni, Abrina Maulidnawati Jumra
[Https://Www.Researchgate.Net/Publication/339125330_Pengaruh_Kecerdasan_Emosional_Guru_Terhadap_Manajemen_Kelas_Peserta_Didik_Di_Sd_Negeri_Panaikang_1_Kota_Makassar](https://Www.Researchgate.Net/Publication/339125330_Pengaruh_Kecerdasan_Emosional_Guru_Terhadap_Manajemen_Kelas_Peserta_Didik_Di_Sd_Negeri_Panaikang_1_Kota_Makassar)