



[doi: http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v9i2.10981](http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v9i2.10981)

## Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas

Isna Daniyati Nursasih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia  
Email koresponden: [isnadaniyatinursasih@unigal.ac.id](mailto:isnadaniyatinursasih@unigal.ac.id)

### ABSTRACT

Emotional intelligence is an ability that every student needs to have in participating in the learning process. This research was conducted on class XII students of SMAN 1 Rancah to determine their emotional intelligence mastery category. This research does not look at gender as a comparison material for categories of mastery of emotional intelligence. The research instrument used a questionnaire from Goleman with a Likert scale. There are five indicators of emotional intelligence, namely recognizing one's emotions, managing emotions, motivating oneself, recognizing other people's emotions and building relationships. The study results show that students in each indicator are in the medium category. It is rare to find students in the low category, as well as those in the high category.

**Keywords:** analysis, categories, emotional intelligence, students.

### ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang perlu dimiliki oleh setiap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII SMAN 1 Rancah untuk mengetahui kategori penguasaan kecerdasan emosionalnya. Penelitian ini tidak melihat gender sebagai bahan perbandingan kategori penguasaan kecerdasan emosional. Instrumen penelitian menggunakan angket dari Goleman dengan skala likert. Terdapat lima indikator mengenai kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa pada setiap indikator berada pada kategori sedang. Jarang ditemukan siswa dengan kategori rendah, begitu pula dengan kategori tinggi.

**Kata Kunci:** analisis, kategori, kecerdasan emosional, siswa.

### Cara sitasi:

Nursasih, I.D. (2023). Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 129-136.

### Sejarah Artikel:

Dikirim 23 Agustus 2023, Direvisi 20 September 2023, Diterima 31 Oktober 2023



## PENDAHULUAN

Emosi berasal dari kata latin *emovere* yang artinya pergi. Definisi kata ini menunjukkan bahwa kecenderungan suatu emosi untuk berperilaku adalah suatu hal yang pasti. Emosi berhubungan dengan perasaan dan pemikiran yang khas, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2015). Pada hakikatnya emosi adalah keinginan untuk melakukan suatu tindakan. Biasanya, emosi adalah respons seseorang terhadap peristiwa internal dan eksternal. Misalnya, emosi yang menyenangkan menyebabkan perubahan suasana hati seseorang, membuatnya tampak seolah-olah sedang tertawa secara fisik, dan perasaan sedih mendorong seseorang untuk menangis. Emosi adalah semacam sinyal singkat bahwa kita telah mengevaluasi sesuatu di sekitar kita secara positif atau negatif (Davis, 2006).

Meskipun emosi adalah sejenis informasi, emosi tidak diungkapkan melalui kata-kata melainkan melalui perubahan fisiologis. Hal ini terkait dengan berbagai jenis gagasan serta perubahan fisiologis. Banyak hubungan antara emosi dan ekspresi wajah dapat ditemukan melalui interpretasi wajah orang. Kebanyakan peneliti menyepakati enam atau tujuh emosi, seperti: takut, marah, bahagia, terkejut, sedih, jijik, dan jelek (Davis, 2006). Oleh karena itu, emosi memainkan peran penting dalam keberadaan manusia karena keduanya dapat meningkatkan motivasi perilaku dan mengganggu perilaku manusia yang disengaja.

Emosi sebagai respons alamiah yang menyatakan bahwa emosi melalui banyak sistem psikologis, termasuk sistem psikiatrik, kognitif, motivasi, dan emosional (Mayer & Salovey, 1990). Dalam hal ini, emosi digambarkan sebagai alat seseorang untuk memperoleh respons dari berbagai sistem psikologis, seperti kognisi dan motivasi.

Kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal adalah dua kategori kecerdasan pribadi (Gardner, 1993);(Phillips, 2010). Memahami orang lain, apa yang mampu mendorong mereka, bagaimana cara mereka bekerja, dan bagaimana berkolaborasi dengan kecerdasan yang berjalan seiring dengan kecerdasan interpersonal. Kecerdasan intrapersonal, di sisi lain, adalah bakat berkorelasi yang berfokus pada diri sendiri. Keterampilan ini adalah kemampuan untuk mengembangkan model diri yang lengkap dan mengacu pada diri sendiri, serta kemampuan untuk menggunakan kecerdasan ini sebagai alat untuk menjalani hidup dengan sukses.

Kemampuan untuk mengintegrasikan perasaan dan emosi dalam diri sendiri dan orang lain, memilikinya, dan menggunakan pengetahuan ini untuk membentuk ide dan tindakan merupakan inti dari kecerdasan emosional. Kemampuan ini merupakan bagian dari kecerdasan sosial. Faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kecerdasan emosional yang dapat berubah sewaktu-waktu. Oleh karena itu, perkembangan kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya orang tua. Orang tua dapat memanfaatkan perkembangan otak anak untuk

menyusun strategi pengembangan karakter selain keterampilan kognitif yang pada akhirnya akan mereka peroleh.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya pada lima komponen yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain (Goleman, 2015). Kemampuan mengenali, memahami, mengatur sampai cara menggunakan emosi dengan baik dan efektif ini tentunya perlu dipahami oleh setiap orang. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kinerja seseorang, meningkatkan kemampuan mengatur diri serta menumbuhkan penilaian diri (Torre & Daley, 2023).

Mengenali emosi diri sendiri merupakan kemampuan untuk mengenali keadaan dan perasaan diri sendiri yang seringkali berubah-ubah. Perubahan emosi diri terpicu oleh keadaan baik yang bersumber dari internal ataupun eksternal. Penguasaan emosi perlu diasah agar mampu mengendalikan diri dalam merespon setiap stimulus yang masuk, sehingga mudah dalam menguasai emosi.

Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengungkapkan emosi diri agar dapat diungkapkan dengan tepat. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kekhawatiran serta kecemasan yang ditimbulkan dari pendapat orang lain. Untuk mendapatkan prestasi baik itu dalam akademik ataupun non akademik, perlu dimilikinya motivasi yang tertanam dalam setiap individu. Mampu mengendalikan dorongan hati, memiliki sikap pantang menyerah serta mampu untuk bangkit dari rasa terpuruk dan tertekan. Memiliki motivasi yang positif menjadi salahsatu elemen penting dalam meyakini kemampuan diri untuk menyelesaikan setiap hal yang dihadapi (Goleman, 2015).

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut juga dengan empati. Individu yang memiliki kemampuan ini akan lebih mudah menerima isyarat tersembunyi yang ditunjukkan oleh orang lain. Kemampuan ini memungkinkan individu tersebut mudah menerima sudut pandang orang lain dan peka dengan lingkungan sekitar. Mudah berbaur dan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mudah menyesuaikan diri secara emosional. Membina hubungan ditunjang dengan adanya kelancaran komunikasi. Individu yang mampu berkomunikasi dengan baik, mampu memilih kata yang diucapkan dengan bijaksana, memiliki gestur tubuh yang baik, ramah, baik hati serta menunjukkan jiwa yang positif akan sukses dalam bidang apapun. Individu dengan kemampuan ini seringkali berhasil dalam lingkungan pergaulannya. Selain kemampuan berkomunikasi yang baik, aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa memberikan dukungan terhadap keterampilan sosialnya (Sudrazat & Rustiawan, 2020). Kecerdasan emosional dipengaruhi juga oleh faktor fisik berupa anatomi saraf emosi, korteks

serta sistem limbik (Shapiro, 1998). Dari segi faktor psikisnya yaitu dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat juga pendidikan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan angket sebagai instrumen penelitiannya. Goleman dijadikan sebagai rujukan utama untuk membentuk angket penelitian (Goleman, 2015). Terdapat 5 hal yang dimasukkan sebagai indikator kemampuan kecerdasan emosional. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XII SMAN 1 Rancah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan sekali pengambilan yaitu setiap siswa mengisi angket. Data tersebut dijadikan sebagai sumber data utama dalam membahas hasil penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data di analisis dengan rumus frequency pada aplikasi SPSS versi 22 (Johar, 2017). Data yang diambil dari semua sampel dihitung untuk melihat berada di kategori mana kemampuan kecerdasan emosional siswa berada. Setiap indikator disajikan pada masing-masing tabel.

**Tabel 1.**  
**Mengenali Emosi Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	27	90,0	90,0	90,0
	Tinggi	3	10,0	10,0	100,0
Total		30	100,0	100,0	

Kemampuan mengenali emosi diri berada dalam kategori sedang. Para siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengevaluasi kemampuan batas-batas diri sehingga mereka mengetahui apa saja yang perlu diperbaiki (Raihana, 2017). Dengan kemampuan ini, siswa lebih faham bagaimana cara bersikap dengan baik sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat serta agama yang dianut.

**Tabel 2.**  
**Mengelola Emosi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	6,7	6,7	6,7
	Sedang	28	93,3	93,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	



Seperti halnya kemampuan siswa dalam mengenali emosi diri, pada komponen mengelola emosi ini siswa berada dalam kategori sedang. Perasaan seseorang memang seringkali cepat berubah tergantung dengan stimulus yang diterima. Banyaknya stimulus yang didapatkan memerlukan adanya kemampuan mengelola emosi. Pengelolaan emosi yang baik akan berdampak pada cara seseorang mengekspresikan perasaannya. Strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi (Fitrianingsih, Lasan, & Indreswari, 2020).

**Tabel 3.**  
**Memotivasi Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	96,7	96,7	96,7
	Tinggi	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Memotivasi diri bagi siswa berpengaruh terhadap prestasi belajarnya di sekolah. Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3 terlihat bahwa sebanyak 96,7% atau 29 orang siswa berada dalam kategori sedang. Ada satu orang yang berada dalam kategori tinggi. Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan suatu kegiatan, yang tentunya akan didorong juga dari faktor internal dan eksternal (Kusuma, 2020).

**Tabel 4.**  
**Mengenali Emosi Orang Lain**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	96,7	96,7	96,7
	Tinggi	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabel 4 menjelaskan mengenai hasil data dari komponen mengenali emosi orang lain. Dari tabel 4 terlihat bahwa sebanyak 96,7% siswa terdapat dalam kategori sedang. Kemampuan mengenali emosi orang lain ini ditunjukkan dengan adanya rasa kepedulian terhadap keadaan orang lain, rasa empati ketika melihat orang lain mendapatkan musibah, juga ikut merasa senang ketika orang lain mendapat kebaagiaan. Mengenali emosi orang lain bisa dilihat melalui ekspresi dan gerak-gerik yang ditunjukkan (Hanana, 2018). Kemampuan nonverbal tersebut akan membantu siswa untuk memahami keadaan orang lain di sekitar.

**Tabel 5.**  
**Membina Hubungan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	96,7	96,7	96,7
	Tinggi	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabel 5 memperlihatkan hasil pengolahan data pada komponen membina hubungan. Membina hubungan ini akan menunjang kelancaran siswa dalam berkomunikasi dengan orang lain. Siswa dengan jumlah 96,7% dalam kategori sedang akan mudah berbaur serta mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah berteman, juga mampu berdiskusi dengan teman satu kelompok ketika ada tugas bersama (Yusuf & Nurihsan, 2019).

Dalam bidang olahraga, kecerdasan emosional ini memberikan kontribusi bagi kinerja wasit juri (Rachmawati & Risma, 2015), begitupun bagi siswa di sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan baru-baru ini, bahwa program kecerdasan emosional yang dirancang oleh sekolah sangat direkomendasikan untuk diberikan kepada siswa sekolah menengah atas. Langkah tersebut diyakini mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam bidang akademik yang positif juga efektif (Tortosa Martínez, Pérez-Fuentes, & Molero Jurado, 2023).

## **KESIMPULAN**

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh setiap siswa dari semua kategori yang terdapat dalam angket menunjukkan kategori sedang. Perolehan angka melebihi 90% untuk setiap kategori. Dengan demikian, siswa kelas XII SMAN 1 Rancah memiliki pengelolaan kecerdasan emosi yang baik.

## **REKOMENDASI**

Berdasar pada hasil penelitian yang didapatkan, maka penulis ingin memberikan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya untuk menghubungkan analisis ini dengan variabel lainnya. Penambahan jumlah sampel juga bisa dilakukan untuk melihat hasil yang lebih mewakili dari keseluruhan sampel sekolah menengah atas.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah. Siswa dan pihak sekolah sangat membantu kelancaran kegiatan penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Davis, M. (2006). *Tes EQ Anda*. KDT: PT.Mitra Media.
- Fitrianingsih, F., Lasan, B. B., & Indreswari, H. (2020). Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Melalui Strategi Emotional Literacy. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 1032. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13826>
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic books.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hanana, N. F. (2018). Pengaruh Self-Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prosocial, 6(1), 85–100. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11011>
- Johar, A. (2017). *SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi*. PT Gramedia.
- Kusuma, D. (2020). Memotivasi Diri Dan Mengembangkan Potensi Diri Dikala Pandemi. <https://doi.org/10.31234/osf.io/d2kqt>
- Mayer, J., & Salovey. (1990). *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co.Inc.
- Phillips, H. (2010). Multiple Intelligences: Theory and Application. *Perspectives In Learning*, 11(1), 4.
- Rachmawati, A., & Risma, R. (2015). Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kinerja Wasit/Juri Karate. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 12. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i1.5312>
- Raihana, S. H. (2017). Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA: Journal of Psychology Research*, 3(1), 35–45. Retrieved from <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>
- Shapiro, L. E. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keterampilan Sosial. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23498>
- Torre, D., & Daley, B. (2023). Emotional intelligence: Mapping an elusive concept. *Medical Teacher*, 45(7), 698–700. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2023.2215586>
- Tortosa Martínez, B. M., Pérez-Fuentes, M. del C., & Molero Jurado, M. del M. (2023). Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Resilience and Academic Engagement in Adolescents: Differences Between Men and Women. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(null), 2721–2733. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421622>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja

Rosdakarya.