



Pengembangan Kecerdasan Emosional dalam Membangun Kedamaian di Sekolah

Iswati, Fakultas Keamanan Nasional Universitas Pertahanan RI
Dewi Maharani, Fakultas Keamanan Nasional Universitas Pertahanan RI
Arief Budiarto, Fakultas Keamanan Nasional Universitas Pertahanan RI
Email: Email: iswatih@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengembangan kecerdasan emosional dalam membangun kedamaian di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah studi pustaka. Sekolah idealnya adalah tempat yang aman dan nyaman bagi peserta didik untuk mendapatkan pendidikan akademik, moral, etika, dan bahkan menjadi rumah kedua bagi peserta didik. Namun, berbagai tindak kekerasan dan perilaku menyimpang masih seringkali ditemui di sekolah. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan pendidikan, dapat diketahui bahwa sekolah bukan tempat yang aman dan nyaman bagi siswa. Adanya tindakan kekerasan baik langsung maupun tidak langsung berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis siswa. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional merupakan hal penting yang perlu dilakukan di sekolah. Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan, kapasitas, atau keterampilan yang dimiliki siswa untuk mengidentifikasi, menilai, dan mengelola emosi diri sendiri, orang lain, maupun kelompok. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, siswa memiliki sikap empati, peduli, dan memiliki toleransi terhadap sesama, sehingga siswa dapat menggunakan emosinya dengan baik.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Membangun Kedamaian, Sekolah

Abstract

The purpose this study was analyze the development of emotional intelligence to build peace at school. This research using the literature study method. Ideally, school is safe and comfortable place for students to get academic, moral, ethical education, and even become a second home for students. However, various acts of violence and deviant behavior are still often found in schools. Based on the phenomena that occur in the educational environment, it can be seen that school is not a safe and comfortable place for students. The existence acts of violence either directly or indirectly have an impact on the physical and psychological health of students. Therefore, the development of emotional intelligence is an important thing in schools. Emotional intelligence is an ability, capacity, or skill possessed by students to identify, assess, and manage emotions in themselves, others, and groups. By developing emotional intelligence, students have empathy, care, and tolerance towards others, so students can use their emotions well.

Keywords: Emotional Intelligence, Build Peace, School

Pendahuluan

Fenomena kekerasan di sekolah telah menjadi masalah umum dan dinamika di sekolah. Berdasarkan survei yang dilakukan pada Siswa Menengah Pertama (SMP) terkait kekerasan di sekolah oleh *Virginia Youth Violence Project* (2009) menunjukkan bahwa 67%

intimidasi terkadang menyenangkan untuk dilakukan, 20% tidak masalah untuk melakukan *bullying*, dan 23% dilaporkan bahwa mereka senang ketika memukul seseorang. Demikian pula dengan tindakan agresif, yang mana 59% siswa kelas delapan Sekolah Menengah Pertama melakukan tindakan agresif karena kesal, 56% siswa kelas tujuh karena perilaku agresif mengarah pada perkelahian, dan 46% siswa kelas enam melakukan hal tersebut karena merasa tersinggung dengan aksi yang dilakukan oleh orang lain.

Komisioner Komnas Perempuan, Siti Aminah Tardi mengatakan bahwa sekolah bukanlah ruang bebas dari kekerasan (Tardi, 2020). Data menunjukkan pada tahun 2015, ada 3 kasus kekerasan yang diajukan ke Komnas Perempuan, 10 kasus pada 2016, 3 kasus pada 2017, 10 kasus pada 2018, 15 kasus pada 2019, dan 10 kasus pada 2020. Salah satu contoh tindak kekerasan yang terjadi di sekolah yaitu dialami oleh siswi SMP di Purworejo (Jawa Tengah), yang mana salah satu siswi berkebutuhan khusus mendapat tendangan dan pukulan dari tiga pelajar pria yang dilakukan di salah satu ruang kelas. Kejadian tersebut disebabkan karena korban melapor kepada guru bahwa pelaku meminta uang dari korban. Sehingga pelaku menyuruh temannya untuk merekam video peristiwa tindak kekerasan tersebut.

Tindak kekerasan yang dilakukan oleh peserta didik (baik siswa maupun mahasiswa) di lingkungan pendidikan telah mengarah pada suatu tindak kriminal yang menimbulkan dampak secara fisik (luka-luka atau bahkan kematian) maupun psikologis (misalnya stres dan trauma) (Hammond, Haergerich & Saul, 2009). Kekerasan yang terjadi di sekolah berpotensi mengumbar emosi liar yang disebabkan oleh suasana hati yang tidak terkontrol dengan baik. Disisi lain, kualitas toleransi, kepercayaan, empati, solidaritas dan kerjasama yang rendah juga ditemukan diantara anak-anak sekarang (Eliasa, et al., 2019). Adanya kekerasan di lingkungan pendidikan pada remaja tentu membutuhkan perhatian khusus dari semua pihak yang terlibat.

Fenomena yang terjadi di sekolah begitu mengkhawatirkan sehingga menyebabkan siswa merasa tidak aman dan nyaman ketika berada di sekolah. Adanya intimidasi dan perilaku agresif yang ditunjukkan oleh beberapa siswa tentu akan mengurangi konsentrasi belajar siswa di sekolah dan mengganggu kegiatan belajar. Selain itu, kejadian ini juga dapat menimbulkan lemahnya iklim sekolah karena bagi para korban, kekerasan di sekolah menyebabkan cedera yang tak terlihat yang dapat menyebabkan berbagai gangguan dalam kesehatan.

Ketika kekerasan terjadi di sekolah, maka hal ini akan berpengaruh pada kedamaian yang terbangun. Kata damai sering digunakan untuk mengartikan ketiadaan konflik. Namun, definisi ini masih terlalu sempit untuk mengartikan arti damai itu sendiri. Seharusnya tidak hanya berarti ketiadaan konflik, tetapi juga kekerasan dalam segala bentuknya seperti kemiskinan, ketidakadilan, diskriminasi, degradasi sosial, tekanan, dan eksploitasi. Selama kekerasan struktural ada di sekolah, maka pembangunan kedamaian tidak akan terjadi (Calp, 2020).

Sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman, nyaman, dan menyenangkan, karena siswa yang berada di lingkungan sekolah harus mendapat perlindungan dari tindak kekerasan. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 yang menyebutkan bahwa "pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara". Namun, pada kenyataannya di lapangan, sebagian lembaga pendidikan masih kurang produktif dalam membentuk lulusan yang memiliki nilai spiritual, sosial, serta etika moral yang baik seperti yang tertuang dalam sistem peraturan pendidikan tersebut sehingga seringkali terjadi kekerasan langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kecerdasan emosional dalam membangun kedamaian di sekolah.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bersifat studi pustaka (*library research*) yang menggunakan buku-buku, jurnal penelitian, dan literatur-literatur lainnya. Artinya, sumber data yang menjadi bahan dalam penelitian ini berupa buku, jurnal penelitian dan literatur lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Sarwono (2006) mengatakan bahwa studi pustaka digunakan untuk menganalisis buku-buku serta hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dan berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai topik yang akan diteliti. Adapun jumlah kepustakaan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu berjumlah 16, yang meliputi buku, jurnal, dan artikel penelitian. Jenis studi pustaka yang digunakan yaitu *theoretical review*, artinya *review* khusus yang penulis paparkan dari beberapa teori atau konsep yang terpusat pada satu topik tertentu dan membandingkan teori atau konsep tersebut atas dasar asumsi-asumsi, konsistensi logis, dan lingkup eksplanasinya.

Studi pustaka digunakan untuk menyusun *expressive writing* yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah praktis terkait topik penelitian yaitu pengembangan kecerdasan emosi dalam membangun kedamaian di sekolah. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian studi pustaka menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan topik
2. Eksplorasi informasi
3. Menentukan fokus penelitian
4. Pengumpulan sumber data
5. Persiapan penyajian data
6. Penyusunan laporan

Data-data yang diperoleh dari buku, jurnal, maupun artikel penelitian tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian dilanjutkan dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya.

Hasil dan Pembahasan

1. Kecerdasan Emosional

Goleman (2009) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengolah informasi emosi individu secara akurat dan efisien, serta dapat mengenali dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri sehingga dapat mengelola emosinya dengan baik. Pendapat ini diperkuat oleh Mayer & Salovey (1993) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi diri dan orang lain, membedakannya, serta menggunakan informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang. Adapun batasan kecerdasan emosional yaitu penilaian verbal dan nonverbal, ekspresi emosi, pengaturan emosi pada diri dan orang, serta untuk memecahkan masalah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yang & Mossholder (2012), individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan mahir dalam menilai berbagai emosi dan memahami diri secara utuh, dapat menggunakan regulasi emosi dengan lebih baik, yang melibatkan emosi yang mereka miliki, kapan harus menggunakannya, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini karena, individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Kesadaran diri, yaitu memahami apa yang individu rasakan, pada suatu waktu dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, mempunyai tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang baik.
- b. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan mampu menunda kesenangan sebelum tercapainya suatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

- c. Motivasi, yaitu menggunakan dorongan untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif, bertindak efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan tekanan.
- d. Empati, yaitu ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan menyelaraskan diri dengan berbagai macam orang.
- e. Keterampilan sosial, yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial agar interaksi dapat berjalan lancar (Goleman, 2002).

Secara fisiologi, didalam otak individu terdapat hormon adrenalin. Sherwood (2013) menyatakan bahwa ketika hormon adrenalin dilepaskan maka akan terjadi emosi pada individu sehingga menimbulkan amarah. Akan tetapi, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu mengendalikan amarah, maka tingkat hormon adrenalinnya rendah sehingga akan mengurangi seseorang untuk memiliki sikap penilaian terhadap perilaku menyimpang yang akan dilakukan. Hal ini terjadi karena ketika individu memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka bagian korteks depan otak akan baik pula, sehingga hal ini berperan untuk menurunkan hormon adrenalin. Oleh karena itu peran kecerdasan emosional sangat penting bagi individu agar dapat mengontrol emosi dan perilaku yang akan dilakukan.

2. Konsep Damai

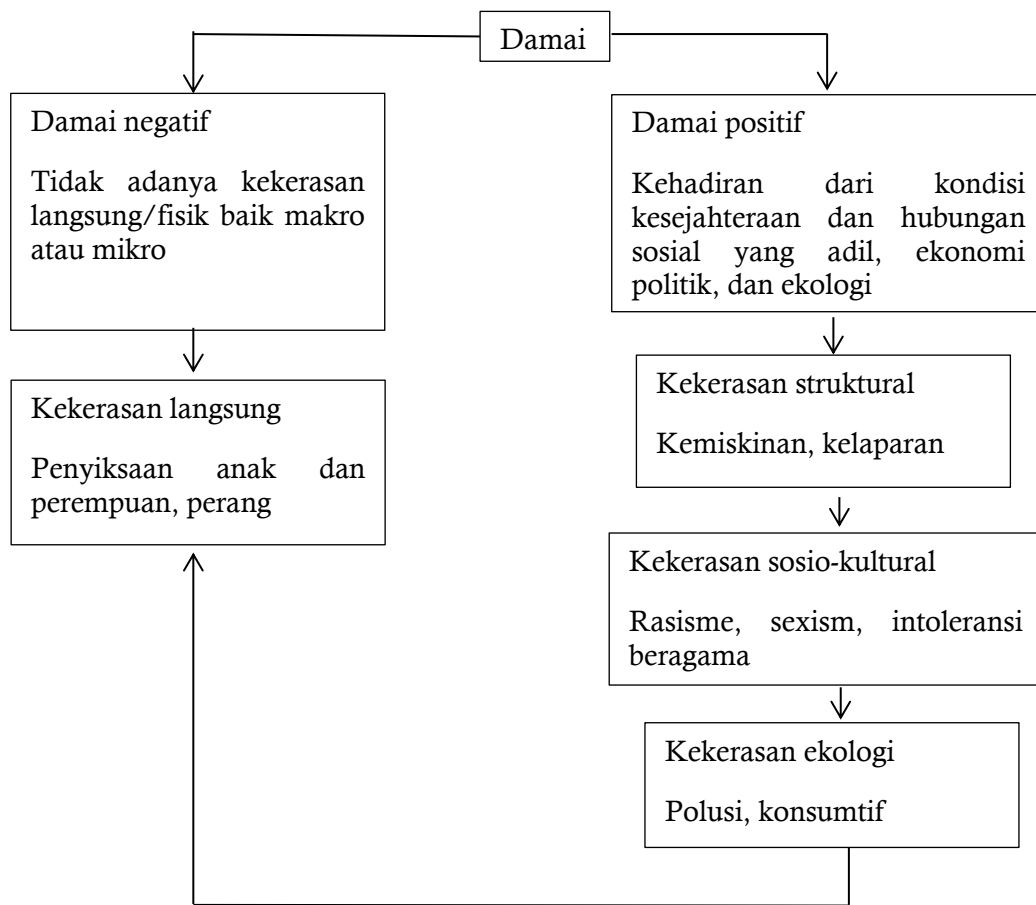
Johan Galtung adalah seorang tokoh dan peneliti tentang konsep damai. Galtung (1969) mengatakan bahwasanya damai adalah tidak adanya atau pengurangan segala bentuk kekerasan. Damai adalah transformasi konflik yang terbebas dari adanya tindak kekerasan. Galtung mengemukakan dua definisi mengenai kedamaian yaitu damai positif dan damai negatif. Damai negatif merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketiadaan konflik antara kedua pihak atau lebih yang ingin mewujudkan kepentingan masing-masing, tidak adanya ketakutan, dan tidak adanya perbenturan kepentingan. Ciri-ciri lainnya yaitu ketiadaan penunjukkan kekuatan dan suasana yang terjadi bukan sekedar tanpa perang, tetapi ketidakadilan sosial dan ekonomi belum terselesaikan. Damai positif merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya keadilan yang relatif kuat, adanya kesetaraan dan kebebasan, terjaminnya kebutuhan lahiriah (keamanan dari kekerasan dan kelaparan) dan batiniah (keamanan dari rasa takut) (Webel & Galtung, 2007).

Damai positif membutuhkan pemecahan masalah dari kekerasan struktural dan kultural, sedangkan damai negatif dicapai dengan menghilangkan ancaman kekerasan langsung (Cremin, 2016). Kekerasan langsung dipahami sebagai tindakan agresif yang dapat menyebabkan kerusakan fisik hingga kematian. Kekerasan struktural adalah tindakan/perilaku yang ada dalam struktur masyarakat, muncul karena adanya ketidakseimbangan kekuatan, kesempatan hidup, dan sumber daya ataupun kombinasi diantaranya. Sedangkan kekerasan kultural yaitu aspek simbolik dalam masyarakat yang digunakan untuk membenarkan atau melegitimasi kekerasan langsung atau struktural.

Dalam arti yang mendalam, perdamaian adalah rasa niat baik terhadap orang lain, berharap mereka mendapat kehidupan yang terbaik. Ada cinta dan saling menyayangi satu sama lain, bukan hanya sebagai manusia, tetapi sebagai saudara yang dipenuhi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan yang secara langsung mempengaruhi orang lain. Dalam masyarakat damai, individu akan bekerja sama untuk menyelesaikan konflik, meningkatkan perilaku yang baik, memperlakukan satu sama lain dengan adil, memenuhi kebutuhan dasar yang dimiliki oleh manusia, dan saling menghormati satu sama lain.

Konsep damai yang dikemukakan oleh UNESCO, pada awalnya merujuk pada konteks negatif, damai masih dipahami dari ketiadaan konflik, kekerasan, perang, dan pembunuhan. Namun, konsep damai negatif mulai beralih kepada konsep damai positif. Aplikasi damai dalam lingkungan pendidikan merupakan pemilihan metode pengajaran dan menciptakan iklim sekolah yang baik. Damai ditanamkan secara menyeluruh melalui pembelajaran yang diberikan kepada siswa, sehingga siswa merasa cukup dan dapat

mencapai tugas perkembangan yang optimal (Dwiputri, 2017). Konsep damai dapat digambarkan dalam gambar berikut ini.



(Sumber: Castro, 2008)

Gambar 1. Skema dari Konsep Damai

3. Pengembangan Kecerdasan Emosional dalam Membangun Kedamaian Di Sekolah

Yusuf (2014) mengatakan bahwasanya kecerdasan emosional merupakan sesuatu yang perlu dipelajari, dimiliki, diperhatikan dalam pengembangannya, karena mengingat kondisi kehidupan manusia yang semakin kompleks. Dengan adanya kompleksitas kehidupan maka hal tersebut dapat memberikan berbagai dampak bagi kehidupan emosional individu. Adapun kecerdasan emosional merupakan hal yang bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan nilai-nilai yang dimiliki individu yang membuat individu mampu mengendalikan dorongan emosi dan mampu memelihara hubungan dengan orang lain (Goleman, 2000). Banyak peneliti yang membuktikan bahwa etika (sopan santun) berasal dari kemampuan emosional yang melandasinya (Arieska, 2018).

Kecerdasan emosi adalah sesuatu yang dapat dipelajari oleh individu. Dalam proses ini, peran orang tua maupun pendidik sangat penting. Pelatihan untuk mengembangkan keterampilan emosi bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan interaksi individu dengan keluarga maupun sekolah, yaitu ekspresi dan kontrol emosi, pengendalian diri, empati, kualitas komunikasi, proses resolusi konflik, pribadi yang bertanggung jawab, dan penerimaan diri (Goleman, 1998). Kecerdasan emosional pada dasarnya adalah kemampuan untuk mengelola emosi dan hubungan individu yang mengarah pada hidup yang damai dan harmonis. Mereka dapat mengenali emosi dan perasaan orang lain, serta

menahan diri dari ekspresi dan perilaku buruk kepada orang lain sehingga pengembangan kecerdasan emosional penting dilakukan di sekolah. Berikut adalah beberapa latihan untuk pengembangan kecerdasan emosional di sekolah, yaitu:

- a. Siswa perlu dibantu untuk mengenali emosi yang dimiliki.
- b. Membangun kerjasama tim untuk mendorong siswa mendengarkan pandangan orang lain dan bekerja sama untuk memecahkan masalah. Ketika ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam kerjasama tim, mereka dapat didorong untuk lebih berpartisipasi untuk memecahkan masalah.
- c. Siswa perlu didorong secara aktif untuk mendengarkan pandangan dan pengalaman siswa lain serta memberikan komentar yang relevan dengan pandangan tersebut. Dalam hal ini siswa belajar perilaku yang unik dan penting, seperti keterampilan berinteraksi dengan teman sebaya (menghargai temannya, meminta bantuan jika perlu, dan peka terhadap emosi orang lain), keterampilan mengendalikan diri, serta menerima kritik orang lain.
- d. Membina hubungan yang positif antara siswa dan guru di sekolah.
- e. Guru perlu mendengarkan dan memahami siswa tanpa menghakimi ketika mereka mempunyai masalah. Salah satu hal penting yang perlu ditekankan adalah siswa seringkali memperhatikan perilaku guru dalam kegiatan mengajar dan aktivitas di sekolah.
- f. Menanamkan nilai-nilai yang bertujuan untuk melatih kebaikan dalam jangka waktu panjang.

Dalam dunia pendidikan, tentu diperlukan kesadaran bahwa siswa harus diajarkan untuk hidup damai. Pendidikan mengajarkan berbagai pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang penting untuk perkembangan sosial, politik, dan ekonomi suatu negara. Hal ini sejalan dengan pendapat Kuensi (2018) yang mengatakan bahwa tujuan penting pendidikan adalah melatih individu untuk memiliki pandang dunia, menghormati hak asasi manusia, menjadi pribadi yang baik, dan memiliki tanggung jawab kepada masyarakat. Iklim sekolah merupakan variabel penting untuk mendukung lingkungan sekolah yang damai dan aman (Calp, 2020). Sekolah yang damai adalah tempat yang menumbuhkan dan menopang individu yang damai, hubungan yang damai, dan organisasi sekolah yang damai. Sekolah dapat menciptakan suasana kondusif bagi proses belajar mengajar dan memberikan jaminan suasana kenyamanan dan keamanan pada setiap komponen di sekolah karena adanya rasa kasih sayang, perhatian, kepercayaan, dan kebersamaan.

Kesimpulan

Berbagai fenomena kekerasan yang masih kerap terjadi di lingkungan sekolah mencerminkan keamanan belum sepenuhnya terpenuhi dan berpengaruh pada kedamaian. Damai tidak hanya diartikan kondisi dengan ketiadaan konflik, namun lebih dari itu yaitu kekerasan dengan segala bentuknya seperti kemiskinan, ketidakadilan, diskriminasi, degradasi sosial, tekanan, dan eksploitasi. Selama kekerasan struktural masih ada di sekolah, maka pembangunan kedamaian tidak dapat terjadi. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional penting dilakukan di sekolah untuk membangun kedamaian. Kecerdasan emosional merupakan sesuatu yang dapat dipelajari oleh individu. Artinya, ketika individu mempunyai keinginan untuk memahami dan mengenali emosi dengan baik maka hal tersebut dapat dicapai.

Kecerdasan emosional pada dasarnya adalah kemampuan untuk mengelola emosi dan hubungan individu yang mengarah pada hidup yang damai dan harmonis. Mereka dapat mengenali emosi dan perasaan orang lain serta menahan diri dari ekspresi dan perilaku buruk kepada orang lain.

Referensi

- Arieska, Ovi. (2018). Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Journal of Early Childhood Islamic Education* (1) 2.
- Calp, Şükran. (2020). Peaceful and Happy Schools: How to Build Positive Learning Environment. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 12 (4): 311-320.
- Castro, G. (2008) *Peace education: A pathway to a culture of peace*. Philippines: Center for Peace Education.
- Dwiputri, Clarissa Andan. (2017). Perbandingan Zona Kedamaian Berdasarkan Bentuk Sekolah. Retrieved from http://repository.upi.edu/33492/5/S_PPB_1300549_Chapter2.pdf, diakses tanggal 23 September 2021.
- Eliasa, Eva Imania, Sunaryo K, Ilfiandra, Juntika N. (2019). Pedagogy of Peacefulness as an Effort of Peaceful Education at School. *Indonesia Journal of Counseling*, 3 (2): 85-96.
- Galtung, J. (1969). Violence, peace, and peace research. *Journal of Peace Research*, 6 (3): 167-191.
- Goleman D (1998). *Emotional Intelligence. Why "EQ" is more important than "IQ"*. Hellinika Grammata: Athens (In Modern Greek).
- Goleman, Daniel. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih bahasa : Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Goleman, Daniel. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hammond, W. R., Haegerich, T. M., & Saul, J. (2009). The public health approach to youth violence and child maltreatment prevention at the Centers for Disease Control and Prevention. *Psychological Science*, 6: 253-263.
- Kuenzi, M. (2018). Education, religious trust, and ethnicity: the case of Senegal. *International Journal of Educational Development*, 62: 254-263.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence? In: Salovey, P. and Sluyter, D. (Eds), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. NY: Basic, 3- 31.
- Sherwood, L. (2013). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Siti, A. H., & Jafar, S. (2010). Exploring the Relationship of Emotional Intelligence with Mental Health among Early Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2); 208-216.
- Yang, J., & Mossholder, K.W. (2004). Decoupling Task and Relationship Conflict: the role of intragroup emotional processing. *Journal of Organizational Behaviour*, 25.
- Yusuf, Syamsu. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.