

## MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN ANAK CERDAS, CERIA DAN BERAKHLAK

Oleh : Purwanti<sup>1</sup>

**Abstrak** : Kemampuan bersosialisasi anak serta rasa empati terhadap keadaan di sekitar dapat dipupuk sejak dini. Karena pada periode ini merupakan “Masa Emas” atau disebut juga “The Golden Age” yang hanya terjadi satu kali dalam perkembangan kehidupan seorang manusia sehingga merupakan masa yang tepat untuk membentuk watak dan kepribadian anak. Pendidikan mental anak, merupakan salah satu program pengajaran di Taman Kanak-kanak. Jadi, di usia TK anak tak melulu diajari kemampuan membaca dan menulis saja. Selama ini orang tua lebih terfokus agar anak-anaknya bisa membaca dan menulis sebelum masuk ke SD, dan kurang memerhatikan aspek kesiapan mental. Anak TK yang akan masuk ke SD masih memiliki emosi yang labil, sering mengeluh, manja, dan belum mau berpisah dengan orang tuanya. Ada pula anak yang tidak mampu berinteraksi dengan anak lainnya, karena tidak siap mental. Dalam beberapa konsep pendidikan anak usia dini, disebutkan kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual jauh lebih penting daripada kecerdasan intelektual (IQ).

**Kata Kunci** : *Kecerdasan Emosional, masa emas, nilai agama.*

### Pendahuluan

Banyak penelitian mengatakan bahwa intelegensi hanya merupakan satu dimensi kemampuan manusia menentukan sukses hidupnya dan memberi bekal untuk merespon tantangan kehidupannya. Penelitian tersebut kemudian berkembang lagi bahwa ada kemampuan lain dari manusia yang menentukan sukses tidaknya seseorang dalam hidupnya yaitu kreatifitas yang merupakan kemampuan menciptakan sesuatu yang baru. Konstruk kreatifitas merupakan kemampuan berpikir menyebar ( divergen ) sedangkan intelegensi mengandalkan berpikir memusat.

Selain kemampuan intelegensi dan kreatifitas ada lagi kemampuan lain yang sangat populer pada saat ini yaitu dimensi emosional yang untuk pertama kali di kemukakan oleh Daniel Goleman (1955) memperkenalkan

---

<sup>1</sup> Purwanti adalah dosen Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP-UNTAN Pontianak

konsep Intelegensi Emosional. Menurutnya IQ saja bukanlah jaminan sukses seseorang dalam menjalani hidupnya, bahkan menurutnya bila IQ tidak disertai oleh kecerdasan emosional yang baik, maka keunggulan IQ bias mengarah pada hal-hal yang merugikan masyarakat.

Tantangan hidup di masa kini dan di masa mendatang tidak hanya dapat dihadapi dengan IQ saja. Tetapi harus dihadapi dengan memanfaatkan peluang, yang merupakan kunci sukses di masa mendatang, yakni anak-anak perlu dibekali dengan ketrampilan emosi dan sosial, suatu kemampuan untuk mengenali, mengolah dan mengontrol emosi agar anak akan mampu merespon secara positif terhadap situasi dan kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi tersebut. S.J. Sudarja (1997) menegaskan bahwa kecerdasan rasional tak mungkin dilepaskan dari kondisi emosionalnya, yang mewarnai kecerdasan itu dalam pembentukannya. Demikian pula Conny Semiawan dalam *Pikiran Rakyat* mengatakan, bahwa keseimbangan antara intelegensi intelektual dan intelegensi emosional diperlukan untuk berkonsentrasi terhadap materi pelajaran yang dihadapi, mengatasi stress, kecemasan dalam persoalan tertentu, frustrasi dan lain-lain. Patton (1998) mengemukakan bahwa untuk menanggapi tantangan kehidupan secara efektif seseorang harus mempunyai benteng pertahanan antara lain : kegigihan, pengendalian diri, intuisi, motivasi, welasasih, kegembiraan dan kesadaran.

### **A. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Istilah "emotional intelligence", dipergunakan pertama kali oleh Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari New Hampshire University pada tahun 1990 untuk melukiskan kualitas emosi untuk mencapai sukses, yang terdiri dari: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan rasa hormat .( Shapiro,1997 :5 ). Hem (1996) mengemukakan pula delinisi Emotional Intelligence dengan didasari oleh definisi dari Mayer dan Salovey's secara umum definisi tersebut adalah : 1) mengetahui perasaan orang lain dan apa yang harus dilakukan, 2) mengetahui perasaan baik, buruk dan bagaimana merubah perasaan buruk menjadi baik 3) memiliki kemampuan untuk menyadari emosi diri dan mengelola emosi. Selanjutnya dikemukakan pula secara spesifik tentang komponen dari EI yang diadaptasi dari Mayer & Salovey's :

- Sadar akan dirinya. Menyadari apa yang terjadi pada emosinya.
  - \* Mampu memberikan nama emosi dan mendiskusikannya.
  - \* Memiliki rasa empati, membangkitkan, motivasi, inspirasi, membesarkan hati orang lain.
  - \* Memiliki kemampuan membuat keputusan yang tepat . Mampu menggunakan emosi yang sehat secara seimbang.
-

- \* Memiliki kemampuan mengatur dan mempertanggungjawabkan emosinya, terutama bertanggungjawab terhadap motivasi diri dan kebahagiaan pribadi. .

Kemudian dikemukakan tanda-tanda dari seseorang yang mempunyai EQ tinggi dan EQ rendah. Seseorang yang mempunyai EQ tinggi ditandai dengan :

- \* mengekspresikan perasaan melalui tiga kalimat yang dimulai dengan kalimat “saya katakan ...”
- \* Tidak takut mengekspresikan perasaannya.
- \* Tidak didominasi oleh emosi negatif.
- \* Dapat membaca komunikasi non verbal.
- \* Ada keseimbangan perasaan dengan alasan yang logis dan realistis
- \* menunaikan kewajiban
- \* memiliki kebebasan, percaya diri dan otonomi moral.
- \* motivasi yang dimiliki dari dalam diri.
- \* motivasi bukan untuk kekuasaan,kekayaan, status, kemasyhuran, atau restu.
- \* ulet.
- \* optimis.
- \*memiliki kepedulian terhadap perasaan orang lain.
- \* menyenangkan membicarakan tentang perasaan
- \* Dapat menghentikan rasa takut atau cemas.
- \* Dapat mengidentifikasi berbagai macam perasaan.

Tanda bagi orang yang mempunyai EQ rendah :

- \* menyalahkan orang lain
  - \* Tidak dapat mengatakan perasaannya tanpa menyalahkan orang lain
  - \* Penyerang, menyalahkan, memerintah,mengkritik, interupsi, membuat sesuatu jadi tidak berguna, penceramah, penasehat dan pemberi pandangan kepada anda dan yang lain.
  - \* mencoba menganalisa apa yang anda rasakan
  - \* Sering memulai dengan kalimat “saya pikir Anda ...”
  - \* Mengatakan kepada anda “saya pikir orang seperti anda...”
  - \* bicara bohong
  - \* tidak mau memberi informasi atau membohongi perasaannya.
  - \* membesar-besarkan atau mengurangi perasaannya.
  - \* Reaksinya keras untuk sesuatu yang tidak penting.
  - \* kurang memiliki integitas dan kata hati
  - \* pendendam dan tidak suka memberi.out.
  - \* Bermain game sebagai pelarian.
  - \* Tidan sensitif terhadap perasaan orang lain.
  - \* Tidak memiliki rasa empati dan tidak punya perasaan.
-

- \* dingin, kaku, memerlukan kekuasaan dan menutup rapat perasaannya.
- \* tidak memiliki rasa keintiman
- \* Tidak mempertimbangkan perasaan orang sebelum berbuat
- \* Tidak mempertimbangkan perasaan yang akan terjadi sebelum berbuat.
- \* selalu membuat kesalahan yang sama
- \* Menghindari tanggungjawab dengan mengatakan “ Jika saya berbuat ...” saya bukan pemimpin
- \* pesimis Selalu merasa tidak cukup, mengecewakan, pemarah, pembenci dan menjadikan orang lain korban.
- \* Selalu membuat kesalahan.
- \* mengelakan hubungan dengan orang lain melalui binatang piaraan dan tanaman.
- \* Dapat mengatakan suatu kejadian secara detail dan tidak dapat mengatakan bagaimana perasaannya terhadap kejadian tersebut.
- \* menggunakan pendapat yang intelek dan mengkritikorang lain tanpamempertimbangkan perasaan yang lebih penting.
- \* Tidak mau mendengar. .Cooper dan Sawaf (1998:496) juga mengemukakan kecerdasan emosional yaitu merupakan kemampuan mengindra, memahami dengan efektif menerapkan kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energi. Sejalan dengan itu Patton (1998) mengemukakan enam ciri kepribadian yang merupakan tingginya EQ seseorang yaitu : Kejujuran, kasih sayang, kontrol diri, antusiasme, kesiapan, dan ketekunan. Selain itu Patton juga mengemukakan tentang atribut-atribut kecerdasan emosional yaitu sikap, temperamen, tata krama, pendekatan, sudut pandang dan evaluasi. Daniel Goleman mempergunakan istilah : " Emosionat Intelligence" dalam majalah TIME dalam bukunya,yang berjudul "Emotional Intelligence" pada tahun 1995.

Konsep kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman "Emotional Intelligence" ciri-cirinya adalah kemampuan memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebihkan-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.( Goleman, 1997 : 45 ). "Sejalan dengan itu Dedi Supriadi ( 1997 ) mengemukakan, inteligensi Emosional adalah suatu dimensi kemampuan manusia yang berupa ketrampilan emosional dan sosial yang kemudian membentuk watak atau karakter. Di dalamnya terkandung kemampuan-kemampuan seperti kemampuan mengendalikan diri, empati, motivasi, semangat, kesabaran, ketekunan dan ketrampilan sosial. Salovey dalam (Goleman, 1997 : 57-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gadner definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya seraya memperluas kemampuan ini dalam lima wilayah utama yaitu : Mengenali emosi diri,

mengelola-anosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Dari konsep-konsep inteiegensis emosional tersebut maka penulis cenderung menggunakan istilah kecerdasan emosional yang sejalan dengan istilah yang dikemukakan oleh Goleman yaitu meliputi kemampuan memotivasi diri, pengendalian diri, empati, kemandirian, menyesuaikan diri, ketekunan, rasa hormat, memecahkan masalah, pribadi, berserah diri kepada yang kuasa.

Joseph LeDoux dalam Pratiwi (1997) seorang ahli saraf di Centre for Neural Science di New York University, melalui pemetaan otak yang sedang bekerja menemukan peran penting dari amigdala. Amigdala adalah sekelompok sel berbentuk seperti kacang almond yang bertumpu di batang otak. Amigdala merupakan gudang ingatan emosi. Amigdala merupakan bagian tubuh yang memproses hal-hal yang berkaitan dengan emosi. Rasa sedih, marah, nafsu, kasih sayang dan sebagainya bergantung pada amigdala. Bila amigdala hilang dari tubuh kita, maka kita tidak akan mampu menangkap makna emosi dari suatu peristiwa. Jadi seperti aspek perasaan menghilang dari diri kita. Hidup tanpa amigdala seperti hidup tanpa emosi. Hal ini dapat dilihat dari kasus orang yang amigdalanya terpotong tanpa sengaja dalam suatu operasi otak. Orang tersebut menjadi sulit mengenal berbagai emosi dalam dirinya, apalagi mengekspresikannya. Kehidupan jadi datar dan dirangsang. Contoh lain hewan-hewan yang amigdalanya dibuang. Hewan-hewan ini jadi tak punya rasa takut atau marah lagi, tanpa dorongan bekerja sama atau bersaing, juga tak punya kepekaan dalam kedudukannya sebagai suatu habitat. Emosi dari hewan-hewan ini menjadi terhambat atau lenyap. Kunci kecerdasan emosi adalah amigdala, yang terberi sejak lahir. Sejak lahir manusia mendapatkan warisan genetik tertentu, termasuk amigdala dengan rangkaian muatan emosi yang menentukan temperamen manusia. Hingga tahap tertentu, tiap individu mempunyai rentang kisaran emosinya masing-masing yang sebagiannya sudah ditentukan oleh warisan genetik ini. Masing-masing individu memiliki semacam suasana hati yang menjadi ciri khas dari kehidupan emosionalnya. Bahkan sejak lahirpun seorang bayi sudah menunjukkan perbedaan misalnya apakah ia cenderung tenang tenteram atau sulit diatur. Tetapi jangan lupa bahwa jaringan otak yang terlibat di sini bersifat elastis, amat mudah dibentuk sesuai dengan rangsang-rangsang yang didapat. Kondisi jaringan otak ini bukan harga mati nasib kehidupan emosi setiap individu. Sebagaimana diamati oleh para ahli genetika tingkah laku gen-gen tidak berperart utama dalam menentukan tingkah laku seseorang, tetapi justru lingkungan, apa yang dialami dan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari yang lebih menentukan bagaimana seseorang bertingkah laku, termasuk pola tanggapan emosinya. Seorang anak yang diidentifikasi berkepribadian penakut atau penakut pada usia 4

tahun. misalnya pada usia 10 tahun bisa menunjukkan kemajuan pesatnya dalam keterampilan bergaul.

Semua pengalaman emosi di masa kanak-kanak dan remaja ikut mempengaruhi sirkuit emosi penentu emosi seseorang. Tanggapan, belaian, tatapan maupun bentakan YANG menyakitkan dan sebagainya, semuanya masuk ke gudang emosi. Dan seperti otot yang menyusut atau mengembang tergantung pada iatihan yang diterima, demikian juga sirkuit emosi seseorang. Dengan kata lain temperamen bisa dijinakan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat. Orang tua setahap demi setahap dapat merekayasa pengalaman-pengalaman yang membesarkan hati anak, yang memungkinkan koreksi diperlukan alas temperamen anak. Jika orang tua mau serius meningkatkan kecerdasan emosi anak pengembangan itu bisa dicapai seoptimal mungkin . pengalaman masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan otak. Jika sejak anak-anak mendapat latihan-latihan emosi yang tepat, maka tentu kecerdasan emosinya akan meningkat. Sebaliknya jika ia kurang mendapat latihan-latihan emosi yang tepat, maka perkembangan kecerdasan emosinyapun akan terhambat.

## **B. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional**

Emotional Quotient (EQ) mempunyai peranan penting dalam meraih kesuksesan pribadi dan profesional. EQ dianggap sebagai persyaratan bagi kesuksesan pribadi. Alasan utamanya adalah masyarakat percaya bahwa emosi-emosi sebagai masalah pribadi dan tidak memiliki tempat di luar inti batin seseorang juga batas-batas keluarga. Penting bahwa kita perlu memahami apa yang diperlukan untuk membantu kita membangun kehidupan yang positif dan memuaskan, karena ini akan mendorong mencapai tujuan-tujuan profesional kita. Dr. Daniel Goleman memberikan satu asumsi betapa pentingnya peran EQ dalam kesuksesan pribadi dan profesional :

### **1. Prilaku Cerdas ciri-cirinya :**

- a. Menghargai emosi negative orang lain.
  - b. Sabar menghadapi emosi negative orang lain.
  - c. Sadar dan menghargai emosi diri sendiri.
  - d. Emosi negative untuk membina hubungan.
  - e. Peka terhadap emosi orang lain.
  - f. Tidak bingung menghadapi emosi orang lain.
  - g. Tidak menganggap lucu emosi orang lain.
  - h. Tidak memaksa apa yang harus dirasakan.
  - i. Tidak harus membereskan emosi orang lain.
  - j. Saat emosional adalah saat mendengarkan
-

**2. EQ tinggi Ciri-Cirinya :**

- a. Berempati.
- b. Mengungkapkan dan memahami perasaan.
- c. Mengendalikan amarah.
- d. Kemandirian.
- e. Kemampuan menyesuaikan diri.
- f. Disukai.
- g. Kemampuan memecahkan masalah antar pribadi.
- h. Ketekunan.
- i. Kesetiakawanan.
- j. Keramahan.
- k. Sikap hormat.

Menurut Penelitian Daniel Goleman (2002) keberhasilan orang-orang sukses lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional yang mereka miliki yang mencapai 80 % sedangkan kecerdasan intelektual hanya berperan 20 % dalam kesuksesan mereka.

Menurut Abasloni ( 2007 ) ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah :

1. Tidak merasa bersalah secara berlebihan.
2. Tidak mudah marah.
3. Tidak dengki, tidak irihati, tidakbenci dan tidak dendam kepada orang lain.
4. Tidak menyombongkan diri.
5. Tidak minder.
6. Tidak mencemaskan akan sesuatu.
7. Mampu memahami diri orang lain secara benar.
8. Memiliki jati diri.
9. Berkepribadian dewasa mental.
10. Tidak mudah frustrasi.
11. Memiliki pandangan dan pedoman hidup yang jelas berdasarkan kitab suci agamanya.

Disini sangat kelihatan bahwa apa yang menjadi karakteristik kecerdasan emosional seseorang tak lepas dari nilai-nilai yang diajarkan oleh agama. Dalam konteks ini bisa dianalogikan bahwa orang-orang yang menerapkan nilai-nilai agamanya dalam kehidupannya sehari-hari akan memiliki kecerdasan emosional yang baik.. Karenanya, orang tua dan para guru harus memupuk kecerdasan emosio. Selain itu G.Mozaik 2005 mengemukakan Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat dikenali melalui lima komponen dasar, yaitu sebagai berikut.

---

1. *Self-awareness* (pengenalan diri) :mampu mengenali emosi dan penyebab dari pemicu emosi tersebut. Jadi, dia mampu mengevaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan informasi untuk melakukan suatu tindakan.
2. *Self-regulation* (penguasaan diri) Seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik dapat lebih terkontrol dalam membuat tindakan agar lebih hati-hati. Dia juga akan berusaha untuk tidak impulsif. Akan tetapi, perlu diingat, hal ini bukan berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosinya
3. *Self-motivation* (motivasi diri). Ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan rencana, seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi tidak akan bertanya “Apa yang salah dengan saya atau kita?”. Sebaliknya ia bertanya “Apa yang dapat kita lakukan agar kita dapat memperbaiki masalah ini?”
4. *Empathy* (empati) :Kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan jika dirinya sendiri yang berada pada posisi tersebut
5. *Effective Relationship* (hubungan yang efektif) Dengan adanya empat kemampuan tersebut, seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif.

Kemampuan untuk memecahkan masalah bersama-sama lebih ditekankan dan bukan pada konfrontasi yang tidak penting yang sebenarnya dapat dihindari. Orang yang mempunyai kemampuan intelegensia emosional yang tinggi mempunyai tujuan yang konstruktif dalam pikirannya Seseorang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dapat ditandai dengan hal-hal berikut: mempunyai emosi yang tinggi, cepat bertindak berdasarkan emosinya, dan tidak sensitif dengan perasaan orang lain. Orang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional tinggi, biasanya mempunyai kecenderungan untuk menyakiti dan memusuhi orang lain Dalam dunia kerja, orang-orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi sangat diperlukan, terlebih dalam tim untuk mencapai sejak dini.

### **C. Wilayah Kecerdasan Emosional**

Menurut Pertiwi (1997) kecerdasan emosi mirip dengan sebuah rumah yang berkamar banyak. Dalam kecerdasan emosi ada lima wilayah utama yang penting, di mana antara satu dengan yang lainnya ttdak dapat dipisahkan dalam melatih kecerdasan emosi anak Demikian pula Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang

---



kecerdasan emosional yang dicetuskannya serta memperluas kemampuan ini dalam lima wilayah { Goleman 1997: 57-59) yaitu :

### **1. Mengenal Emosi Diri**

Mengenal emosi diri adalah kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu melanda yang merupakan dasar kecerdasan emosi, aspek ini merupakan prasyarat bagi ke empat wilayah lainnya. Menurut Mayer dalam Goleman (1997: 64), kesadaran diri berarti " waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Kesadaran diri dapat menjadi pemerhati yang tak reaktif, tak menghakimi keadaan-keadaan batin. Waspada di sini berarti kita berada di atas aliran emosi, bukan hanyut atau berada dalam aliran emosi tersebut. Kekurang waspadaan terhadap perasaan diri sendiri dapat membawa bahaya yang besar. Kita mudah larut dalam aliran emosi, gampang dikendalikan emosi, hingga menjadi budak emosi. Situasi kekerasan yang terjadi akhir-akhir ini sedikit banyak merupakan hasil perbudakan emosi. Perbudakan emosi dapat dihindari bila kita memiliki pemahaman tentang perasaan sendiri. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi. Namun kemampuan mengenali emosi ini merupakan prasyarat penting untuk mengendalikan emosi. Pemahaman akan perasaan memudahkan untuk menguasai emosi bukan dikendalikan emosi. Orang yang sadar akan emosinya mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak larut di dalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana hati itu dengan lebih cepat. Ketajaman pola pikir mereka dapat mengatur emosinya.

Kesadaran diri bisa dilatih sejak dini. Pelajaran bisa dimulai ketika anak mengembangkan kemampuan memilah pengalaman. Di sini anak belajar membedakan diri sendiri dari orang lain, memilah imajinasi dan realitas, antara benar dan salah, juga membedakan antara emosinya sendiri dan orang lain. Pada usia anak lima sampai enam tahun anak sudah bisa menyebut atau menamai emosinya sendiri misalnya mengatakan "Aku marah sekalian, atau "Aku takut sama orang itu" atau " Aku tidak suka boneka kera" dsb. Dalam melatih kesadaran diri, frekuensi perbincangan mengenai emosi sangat penting. Bila guru sering mengajak anak berbincang tentang emosi, anak akan lebih mengenal emosinya. Misalnya " Bu guru merasa sedih hari ini", atau saat melihat raut kesal pada wajah anak, guru bertanya " Tampaknya kamu merasa kesal, mengapa?" Latihan ini juga hendaknya melibatkan pengenalan tanda fisik yang emosi. Misalnya, mukamu merah padam mengapa ? "kamu sedang marah ?"

### **2. Mengelola dan Mengekspresikan Emosi**

---

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan terungkap dengan pas. kecakapan ini tergantung dari kesadaran diri, dan tidak mudah untuk dilakukan. Menghadapi emosi ini dapat juga berarti penguasaan diri, yaitu kemampuan untuk meng-hadapi badai emosi yang terjadi dan bukan menjadi budak nafsu. Pengendalian diri ini bukan berarti menekan emosi tetapi merupakan keseimbangan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Sebagaimana dikatakan Aristoteles dalam Goleman, (1997) yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan Imagination. Apabila emosi terlampau ditekan, terciptalah kebosanan, bila emosi tak dikendalikan, terlampau ekstrim emosi akan menjadi sumber penyakit, seperti depresi berat cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap dsb. Tetapi jika kemampuan ini dapat dikuasai dan bisa dikelola dengan baik, akan banyak keuntungan yang dapat diperoleh. Mereka yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat meiwangi emosi mu-ning, marah, ia lebih mampu cepat menguasai perasaan-perasaan tersebut, bangkit kembali dalam kehidupan emosi yang normal. Sementara yang rendah kemampuannya di wilayah ini cenderung pesimis, terus-menerus bertarung melawan kekerasan murung, mudah marah dsb.

Seperti juga kesadaran diri, latihan yang tepat dapat membuat kemampuan mengelola emosi berkembang dengan baik. Jika guru atau orang tua bertindak salah dalam mengelola emosi misalnya membiarkan emosi anak meluap tanpa kendali. atau mengabaikan-perasaan anak, Agar mampu mengontrol emosi, menjaga agar tindakannya tidak hanya dikendalikan oleh emosi, anak harus memahami apa yang diharapkan dari dirinya. Anak juga harus mengerti bahwa tiap tindakan membawa konsekuensi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Cara terbaik mengendalikan amarah adalah " jangan menekannya, tetapi jangan melampiaskannya". Semakin banyak anak berlatih mengelola. emosinya, meredakan emosi marah atau kecewa, menjaga agar emosi yang merisaukannya tetap terkendali misalnya, makin tinggi kemampuan untuk mengelola emosinya.

### **3. Memotivasi Diri Sendiri**

Beberapa studi tentang motivasi menunjukkan bahwa ketekunan mampu menciptakan kinerja yang tinggi dalam bidang apapun. Hal tersebut ditunjukkan oleh para atlet olimpiade, musikus kelas dunia dan grand master catur dunia. Para juara itu memiliki kesamaan, yakni kemampuan tinggi dalam memotivasi diri, dalam berlatih rutin secara sungguh-sungguh. Memotivasi diri untuk mencapai tujuan tampak sederhana. Hal ini sesungguhnya sangat berat. Kita harus mampu menunda keinginan yang berbeda dari tujuan, mengabaikan godaan. Walter Mischel dalam Pertiwi (1997), pada tahun 1960 pernah mengadakan penelitian menarik. Sejumlah

anak berusia empat tahun diberi instruksi : ia mau menunggu peneliti beberapa saat, akan diberi dua bungkus *marshmallow* ( semacam manisan ) sebagai hadiah. Kalau tak mau menunggu, hanya dapat satu bungkus saja. Mayoritas anak tak mau menunggu memilih mendapat sebungkus *marshmallow*, selama menunggu mereka menutup mata hingga tidak terlihat *marshmallow* di depannya, menaruh kepala di lengan, berusaha tidur, berbicara sendiri, bernyanyi juga bermain dengan tangan dan kakinya. Pelacakan empat belas tahun kemudian menunjukkan isi mengagumkan : mereka menjadi remaja yang secara sosial lebih cakap, secara pribadi lebih efektif, lebih tegas, lebih mampu mengatasi kekecewaan hidup hingga tak mudah hancur, menyerah atau larut oleh stress. Selain percaya diri dan yakin akan kemampuannya, mereka juga dapat dipercaya dan diandalkan, sering mengambil inisiatif terjun langsung menangani kegiatan. Di bangku kuliah mereka menjadi mahasiswa yang lebih unggul. Mereka juga mampu memanfaatkan dan menanggapi sesuatu dengan nalar. berkonsentrasi, juga bergairah dalam belajar. Bandingkan perbedaannya dengan kelompok lainnya yang tak mampu menahan diri : mereka cenderung berkembang menjadi pribadi yang mudah frustrasi, kesepian dan keras kepala.

Dalam membentuk ketekunan pada anak, latihan penundaan keinginan amat penting. Anak yang tidak matang dan tidak sabaran sering memandang pemenuhan tugas tidak penting. Jadi biasakan anak untuk menyelesaikan tugasnya sesuai target. Tentu saja harus disesuaikan dengan kondisi anak. Menciptakan iklim positif, menumbuhkan antusiasme dan minat pada tugas juga penting. Hindari sikap memaksa dari guru. Karena akan mengakibatkan kecemasan pada anak. Kalau anak menjadi pncemas, ia akan cenderung tergantung terus pada bimbingan eksternal dan instruksi orang lain, tak mampu bertahan pada tugas.

#### **4. Mengenal Emosi Orang Lain**

Empati merupakan dasar semua ketrampilan sosial, secara alamiah ada pada sebagian besar anak. Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain yang sangat berperan dalam pergulatan diberbagai bidang kehidupan. Emosi jarang diungkapkan dengan kata-kata, emosi sering diungkapkan melalui isyarat. Kunci mamahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non verbal : nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah dsb. Studi yang dilakukan oleh Robert Rosenthal dalam Pertiwi (1997) menunjukkan mereka yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, iebih populer, lebih mudah bergaul dan lebih populer dan lebih peka. Empati juga menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan asmara. Shapiro (1997) juga mengemukakan pemahaman akan kekuatan komunikasi non verbal dapat membantu anak mengembangkan ketrampilan

---

kepemimpinan, sikap tegas, dan empati terhadap kebutuban dan masalah orang lain.

Kemampuan membaca perasaan orang lain ini meningkat dengan bertambahnya pengetahuan anak tentang emosi diri sendiri atau orang lain. Karenanya sebagai orang tua dan guru, sering-seringlah mengkomunikasikan perasaan anda. Karena hal ini merupakan pelajaran empati yang penting untuk anak. Ibu agak tersinggung kalau berbicara agak keras". "Ibu tahu pasti kamu merasa kesal karena tidak jadi pergi bermain pasir karena hari hujan, tetapi kita harus menunggu sampai hujan berhenti agar kamu tidak sakit". Kalimat terakhir membantu anak untuk memperjelas pentingnya menimbang perasaan orang lain. Selain itu sebagai orang tua atau guru apabila anak-anak bersikap tidak ramah, tidak peduli, bahkan berlaku kejam, hendaklah kita lacak yang menyebabkan perilaku tidak alami ini sampai terjadi.

## 5. Membina Hubungan

Sullivan dan Bischof (1964) mengatakan bahwa perkembangan kepribadian seorang anak ditentukan oleh jumlah semua hubungan antar pribadinya, yang tentu saja dimulai dengan orang tua sendiri, meskipun hubungan dengan teman sebaya juga berpengaruh besar.

Waktu anak berumur tujuh atau delapan tahun, ia mulai menjauh dari orang tuanya, ia mulai berpaling kepada teman-teman sekelas atau teman-teman lain untuk mendapatkan perhatian, persetujuan dan dukungan. Sementara dukungan emosional diperoleh secara gratis dalam keluarga, pada sebagian anak lain harus diperjuangkan, dan umumnya keberhasilan itu ditentukan oleh keterampilan emosional dan sosial mereka. Menurut Sullivan, persahabatan di kalangan anak-anak meninggalkan kebiasaan yang tercetak seumur hidup dalam pergaulan selanjutnya, selain kebanggaan atas diri sendiri yang besarnya hampir sama dengan dari kasih sayang dan pengasuhan orang tua. Sebaliknya, seorang anak yang tidak mempunyai teman atau tidak diterima oleh teman-temannya. Berteman adalah ketrampilan yang sulit dipelajari setelah masa kanak-kanak. Hal ini berlaku bagi anak yang tidak diperkenalkan sejak awal dalam pergaulan teman sebaya. Berteman merupakan ketrampilan antar pribadi yang harus dimiliki seseorang. Untuk memiliki ketrampilan ini seorang anak harus sudah mencapai tingkat pengendalian diri tertentu. yaitu dimulainya kemampuan untuk menyimpan kemarahan. penyesuaian dengan tuntutan orang lain dan kemampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri. Tanda-tanda sementara kemampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri adalah : Anak-anak mulai sanggup menunggu tanpa merengek-rengok, bisa berdebat atau membujuk untuk mendapatkan yang dikehendakinya bukannya mengamuk. Jadi untuk menjalin hubungan yang mantap membutuhkan kematangan dua

ketrampilan emosional lain yaitu manajemen diri dan empati dan inti dari membina hubungan adalah mampu menangani emosi orang lain. Hatch dan Gardner dalam Goleman (1997) mengemukakan komponen-komponen antar pribadi antara lain ; mengorganisir kelompok, merundingkan pemecahan, empati dan menjalin hubungan, analisis sosial yaitu mampu mendeteksi dan mempunyai pemahaman tentang perasaan, motif dan keprihatinan orang lain.

Tidak dimilikinya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain akan membawa ketidakcakapan dalam dunia sosial dan yang menyebabkan orang-orang yang otaknya paling encer sekali pun suvit dalam membina hubungan mereka, karena penampilannya angkuh, mengganggu atau tak berperasaan. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman. Dalam melatih kemampuan ini *ini orang tua dan guru harus berhati-hati, jangan* sampai anak untuk mendapatkan popularitas mengorbankan diri sendiri. Misalkan selalu mengorbankan keinginannya demi menyenangkan orang lain. Perbuatan seperti ini hanya merupakan hubungan yang bersifat semu. Karenanya jangan juga mengarahkan anak untuk selalu mengutamakan ketulusan, serta jujur pada perasaan sendiri. Maka sebaiknya guru atau orang tua harus memperhatikan sikap anak pada saat bergabung dengan teman-temannya agar lebih mampu mengarahkan sikap tersebut dan kalau perlu bergabung bersama mereka.

#### **D. Perkembangan Emosi Pada Anak Taman kanak-kanak**

Periode anak taman kanak-kanak termasuk periode atau masa awal anak – anak (early childhood). Masa awal anak – anak adalah periode perkembangan yang terentang dari akhir masa bayi (2 tahun) hingga usia kira – kira 5 atau 6 tahun. Periode ini disebut juga tahun – tahun prasekolah (preschool). Selama masa ini, anak – anak belajar semakin mandiri dan menjaga diri mereka sendiri, mengembangkan ketrampilan kesiapan bersekolah, dan meluangkan waktu bermain dengan teman – teman sebayanya.

Perubahan yang pertama dalam proses sosioemosional adalah perubahan pada relasi anak dengan orang lain. Pada masa awal anak – anak, anak – anak biasanya mulai keluar dan memasuki dunia ini, mereka bertemu dengan teman – teman baru, menghabiskan waktu dalam berbagai macam lingkungan, dan belajar banyak hal baru yang menarik. Dalam menjalin relasi, anak – anak menjadi semakin tertarik pada anak lain. Mereka belajar berkomunikasi dengan jelas, belajar berbagi dan belajar memahami perasaan, keinginan, atau kemauan orang lain. Oleh karena itu, persahabatan

---

---

merupakan landasan yang subur untuk perkembangan relasi anak pada masa ini.

Tahap perkembangan masa awal anak – anak disebut juga sebagai tahap bermain. Anak – anak mulai melakukan permainan, dan sesi - sesi permainan bagi anak – anak dalam usia ini berjalan dengan baik untuk pasangan yang terdiri dari dua orang. Hal ini dikarenakan pada masa awal anak – anak, mereka memiliki kesulitan untuk membina lebih dari satu hubungan pada saat yang sama.

Selain itu, anak – anak juga mulai mengembangkan ketertarikan pada permainan simbolik dan permainan berpura – pura. Permainan berpura – pura dapat memfasilitasi perkembangan emosi anak karena ketika bermain pura – pura, mereka dapat mengekspresikan atau memunculkan emosi yang berkaitan dengan permasalahan yang sensitif yang mereka pendam.

Perubahan dalam proses sosioemosional yang kedua adalah perubahan pada emosi anak. Dunia anak – anak dipenuhi dengan emosi dan pengalaman emosional. Emosi adalah bahasa pertama yang digunakan oleh anak untuk berkomunikasi dengan orang tuanya sebelum anak dapat berbicara dengan baik.

Emosi didefinisikan sebagai perasaan yang melibatkan suatu campuran antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Fungsi utama emosi dalam perkembangan anak adalah (1) penyesuaian diri dan kelangsungan hidup, (2) pengaturan atau regulasi, dan (3) komunikasi.

Berkaitan dengan emosi, anak – anak yang ada dalam masa awal anak – anak mulai memiliki bermacam – macam ketakutan atau kecemasan. Ketakutan atau kecemasan yang dimiliki anak – anak ini juga cenderung memuncak. Contohnya adalah rasa takut ditinggalkan, rasa takut terhadap mimpi buruk, atau rasa takut pada gelap dsb.

Perubahan yang ketiga dalam proses sosioemosional adalah perubahan pada kepribadian anak. Menurut Erikson, tahap ini disebut tahap inisiatif versus rasa bersalah. Perkembangan anak pada tahap ini adalah belajar memiliki inisiatif atau ide tanpa terlalu banyak melakukan kesalahan. Inisiatif atau ide berarti tanggapan positif terhadap tantangan dunia luar, tangung jawab, pelajaran tentang kemampuan – kemampuan baru, dan awal anak memiliki tujuan.

Pada tahap ini, anak juga mulai memiliki kemampuan untuk membayangkan. Hal ini berarti anak perlu didorong untuk berimajinasi, memunculkan rasa ingin tahu dan ide – ide, serta mewujudkan ide – ide tersebut. Anak – anak yang mampu membayangkan apa yang akan terjadi, mampu membuat rencana, juga harus memiliki rasa tanggung jawab dan rasa sesal jika melakukan kesalahan.

Perkembangan kepribadian yang optimal adalah tercapainya keseimbangan antara inisiatif dan rasa bersalah. Jika tercapai keseimbangan,

---

maka anak akan belajar memiliki tujuan atau sesuatu yang diinginkan dan diusahakan dalam hidupnya, serta rasa tanggung jawab dalam menjalaninya.

Bagian lain dari kepribadian adalah pemahaman diri. Pemahaman diri adalah representasi kognitif anak, bahan dan isi konsep diri anak. Pemahaman diri seorang anak didasarkan pada berbagai peran dan kategori – kategori keanggotaan yang mendefinisikan anak tersebut. Awal pemahaman diri yang belum sempurna dimulai dengan pengakuan diri.

Pada masa awal, anak – anak biasanya memahami diri dari sudut pandang fisik. Kebanyakan anak kecil beranggapan bahwa kepribadian merupakan bagian dari tubuh mereka. Anak – anak membedakan diri mereka sendiri dari orang lain melalui berbagai perbedaan fisik dan atribut – atribut material. Misalnya seorang anak membedakan dirinya dari anak lain dengan menyebutkan ciri – ciri fisiknya seperti berambut ikal, berkulit putih, dan berkaca-mata.

Orang tua, kerabat, guru maupun orang lain yang ada disekitar anak diharapkan dapat lebih menerapkan perlakuan yang tepat bagi anak – anak pada masa ini setelah mengenal proses perkembangan sosioemosional anak usia dini. Sehingga dengan perlakuan yang tepat, perkembangan sosioemosional anak juga akan berkembang secara optimal, menjadi yang terbaik untuk masing – masing anak

#### **E. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak Taman Kanak-kanak**

Pada dasarnya, perkembangan emosi dipengaruhi perkembangan beberapa aspek seperti fisik-motorik, kognitif, maupun sosial. Sifat bawaan atau temperamen anak, serta pola asuh dan lingkungan sosial tempat anak dibesarkan juga berpengaruh terhadap perkembangan emosinya. Perkembangan kognitif berpengaruh terhadap keberlangsungan proses belajar anak. Ketika kemampuan berpikirnya sudah semakin berkembang, anak semakin paham terhadap harapan lingkungannya. Misal, ia tahu bahwa bila marah tidak boleh memukul atau membanting barang, karena akan merugikan orang lain. Atau, kalau dulu ia takut dan menangis tiap kali lihat badut, semakin besar ia tahu bahwa badut tidak berbahaya sehingga ia tidak perlu takut dan menangis lagi.

Di sisi lain, lingkungan sosialnya mengajari anak bagaimana cara mengekspresikan emosi sesuai dengan harapan lingkungan. Pada kenyataannya ekspresi perasaan seseorang tidak semata-mata dipengaruhi oleh pemahaman secara kognitif. Namun, yang lebih penting adalah latihan mengelola perasaan agar dapat diekspresikan sesuai waktu, tempat, dan cara yang bisa diterima lingkungan. Lingkungan sosial memang banyak berperan dalam membantu anak melatih dan mengelola emosinya dengan baik.

---

Perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Demikian juga pada perkembangan emosi anak, kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya: agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti-diri seperti: melukai diri sendiri, memukul-mukul kepala sendiri, dan sejenisnya.

#### **F. Upaya Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak Taman Kanak-kanak**

Secara garis besar ada dua hal utama dalam kecerdasan emosi, yaitu mengenali dan mengelola emosi. Langkah pertama mengajarkan kecerdasan emosi adalah mengenalkan berbagai jenis emosi kepada anak. Bagaimana caranya? Tips sederhana dalam mengajarkan kecerdasan emosi adalah dengan sering menyebutkan berbagai jenis emosi kepada anak. Misalnya anak sedang cemberut, maka sebagai guru dapat menegaskan situasi emosi tersebut kepada anak, misalnya dengan menanyakan, “Adik cemberut, apa sedang kesal? Adik kesal apa karena Ibu melarang bermain plesetan?” Dengan demikian anak dipandu untuk terbiasa mengenali kondisi emosi dirinya dan penyebab munculnya emosi itu.

Cara lain adalah dengan menunjukkan berbagai gambar, atau mengomentari situasi baik di majalah, buku, maupun media lainnya. Misalnya ketika melihat gambar di buku di mana ada tokoh yang sedang sedih karena dinakali oleh tokoh lainnya maka guru berkomentar, “Aduh, kasihan sekali si anu, pasti dia sangat sedih karena tindakan nakal temannya itu..” Hal yang sama dapat dilakukan pula saat membaca dongeng. guru perlu berkali-kali menyebutkan situasi emosi para tokoh dalam cerita tersebut. Selain memperkenalkan berbagai jenis emosi, pada saat yang sama anak juga belajar hal-hal yang menyebabkan munculnya emosi tersebut, misalnya perasaan sedih salah satu tokoh cerita karena ditipu atau dihina tokoh yang lain. Guru juga dapat pula memberikan penilaian moral atas situasi tersebut, misalnya menghina adalah suatu perbuatan buruk dan jahat, sehingga anak menjadi tahu nilai moral dari suatu perilaku. Dalam hal ini secara langsung guru juga telah mengembangkan kecerdasan spiritual anak (kecerdasan dalam mengenali dan mengelola nilai-nilai).

Ketika guru marah, sedih, bingung, kesal, gembira, dan situasi emosi lainnya, guru juga perlu menyampaikan alasannya. Misalnya, seorang anak bermain dan tidak membereskan mainannya setelah selesai, sang ibu bisa berkata, “Adik, Ibu sangat kesal melihat mainan yang berantakan, karena Ibu menjadi repot membereskannya. Ibu akan senang kalau Adik membantu Ibu membereskan mainan sendiri.” Dengan pernyataan itu sang anak akan



belajar mengenali situasi emosi gurunya (kesal), sebab munculnya (mainan berantakan), dan mengapa sebab tersebut menyebabkan munculnya emosi tertentu (kesal karena repot membereskannya). Perlu ditunjukkan ekspresi yang sesuai dengan emosi saat melatih anak kecil (kalau kesal ya jangan tersenyum, namun tunjukkan wajah serius dan cemberut). Semakin dewasa nanti semakin mungkin menyampaikan emosi dengan ekspresi yang berlawanan misalnya dalam bentuk sindiran (kesal, namun tersenyum).

Apabila anak sedari usia dini telah sering dilatih untuk peka dalam mengenali emosi, maka semakin dewasa akan semakin mudah mengenali emosi, dan akhirnya dapat menyesuaikan sikapnya dengan situasi .

### **Penutup**

Dalam rentang waktu dan sejarah yang panjang, manusia pernah sangat mengagungkan kemampuan otak dan daya nalar (IQ). Kemampuan berfikir dianggap sebagai primadona. Potensi diri yang lain dimarginalkan. Pola pikir dan cara pandang yang demikian telah melahirkan manusia terdidik dengan otak yang cerdas tetapi sikap, perilaku dan pola hidup sangat kontras dengan kemampuan intelektualnya. Banyak orang yang cerdas secara akademik tetapi gagal dalam pekerjaan dan kehidupan sosialnya. Mereka memiliki kepribadian yang terbelah (split personality). Di mana tidak terjadi integrasi antara otak dan hati. Kondisi tersebut pada gilirannya menimbulkan krisis multi dimensi yang sangat memprihatinkan. Fenomena tersebut telah menyadarkan para pakar bahwa kesuksesan seseorang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan otak dan daya pikir semata, malah lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ). Tentunya ada yang salah dalam pola pembangunan SDM selama ini, yakni terlalu mengedepankan IQ, dengan mengabaikan EQ.

dan SQ. Oleh karena itu kondisi demikian sudah waktunya diakhiri, di mana pendidikan harus diterapkan secara seimbang, dengan memperhatikan dan memberi penekanan yang sama kepada IQ, EQ dan SQ.

Mengingat EQ sangat dibutuhkan anak dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, maka pendidikan EQ haruslah dimulai sejak dini, agar anak bisa menjadi manusia yang bermanfaat dalam pengelolaan emosi-spiritualnya baik bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat dan sesama makhluk Allah swt. Pola asuh pembimbingan yang dilakukan baik oleh orang tua maupun guru harus dilakukan secara kontinyu dan berkesinambungan secara terus menerus dan membutuhkan kesabaran yang tinggi, karena sebuah proses pendidikan tidak seperti menanam jagung yang bisa dipanen dalam waktu sekitar 3 bulanan. Tujuan pendidikan adalah masa depan anak, sebagai generasi penerus peradaban yang memberi kemanfaatan kemanusiaan

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asrori, HM. 2005. *Perkembangan Peserta Didik*, Malang, Wineka Media.
- GriyaSantun.com, 2008, *Etos Kerja Islami*, :  
[http://warnaislam.com/rubrik/taman/2008/11/21/49620/Etos\\_Kerja\\_Islami.htm](http://warnaislam.com/rubrik/taman/2008/11/21/49620/Etos_Kerja_Islami.htm), 26 Februari 2009.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka
- Utama.Gulo Abosaloni, 2007, *Kecerdasan Emosional Adalah Kunci Sukses Seseorang*, <http://niasbarat.wordpress.com/2007/06/13/kecerdasan-emosional/> 27 Februsri 2009
- Imron, 2008, *Religiusitas dan kecerdasan emosi* <http://ali-imron.blogspot.com/2008/09/religiusitas-dan-kecerdasan-emosi.html>. 27 Februari 2009
- Mozaik, G, 2005, *Pentingnya Pendidikan Kecerdasan Emosional*, [http://ganeca.blogspot.com/archive/2005/06/23/ge\\_mozaik\\_juni\\_2005\\_%E2%80%93\\_pentingnya\\_pondidikan\\_kecerdasan\\_emo](http://ganeca.blogspot.com/archive/2005/06/23/ge_mozaik_juni_2005_%E2%80%93_pentingnya_pondidikan_kecerdasan_emo), 26 Februari 2009
- Muttaqin, Aulia, *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Religiusitas*, <http://auliamuttaqin.wordpress.com/2008/09/02/hubungan-kecerdasan-emosionaleq-dengan-religiusitas>.
- Patton, Patricia (1998), *Pelayanan Sepenuh Hati ( Meraih EQ untuk Pelayanan Memuaskan Pelanggan )* alih Bahasa : Lembega penerjemah Hermes-Malang), Jakarta, Pustaka Dela pratasa.
- Pertiwi, dkk.(1997), *Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak*, Seri Ayah Bunda, Yayasan Aspirasi Pemuda, Jakarta.
- Secapramana, 1999, *Emotional Intelligence*, <http://secapramana.tripod.com/> , Surabaya, 26 Februari 2009.
- Semiawan Conny (1955), *Keseimbangan antara Intelegensi Intelektual dan Intelegensi Emosioanal*, Pikiran Rakyat , 9 Juni 2005
- Simarmata, Meliana, 2008 , *Memahami Tahapan Perkembangan Sosial-Emosi Bayi*
-

<http://keluargasehat.wordpress.com/2008/04/03/perkembangan-emosi-bayi/> 27 Februari 2009

Sudiarja, S.J. (1997), *Menyoal Kecerdasan Manusia, Pembicaraan Buku "Emosional Intelligence" Karya Daniel Goleman*, Makalah Seminar Kecerdasan Emosional, Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, bekerjasama dengan PT Gramedia Pustaka Utama.

---