



Studi Literatur: Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Perilaku Bullying

Siti Masyithoh

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah,
Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta
Jl. Raya Bojongsari No. 55, Bojongsari Baru, Kecamatan Bojongsari, Kota Depok, Jawa Barat
E-mail: siti.masyithoh@uinjkt.ac.id

Corresponding Author:
Siti Masyithoh

Submit: 14 Juli 2023
Revisi: 20 Juli 2023
Approve: 25 Juli 2023

Pengutipan:

Masyithoh, Siti. 2023. Studi Literatur: Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Perilaku Bullying, *Elementar (Elementary of Tarbiyah): Jurnal Pendidikan Dasar*, 3 (1), 2023, 57-67, 10.15408/elementar.v3i1.33781

Abstract

Bullying is a form of violence perpetrated by someone inferior or vulnerable for gain. Bullying doesn't only come from adults; bullying is also rife in elementary schools. Character is one of the absolute answers to creating a better life for society because it contains the values of human behaviour about God Almighty, oneself, fellow human beings and the environment. Bullying is closely related to emotional intelligence. Children with good emotional intelligence will avoid bullying behaviour and vice versa; perpetrators and victims of bullying usually have poor emotional intelligence. This paper aims to describe emotional intelligence and bullying behaviour and theoretically analyse the relationship between the two using the theoretical descriptive analysis method.

Keywords: Emotional Intelligence, Bullying, Children

AbstraK

Bullying adalah bentuk kekerasan yang dilakukan oleh seseorang yang lebih rendah atau rentan untuk mendapatkan keuntungan. Bullying tidak hanya datang dari orang dewasa, bullying juga marak terjadi di sekolah dasar. Karakter merupakan salah satu jawaban mutlak untuk mewujudkan kehidupan masyarakat yang lebih baik karena di dalamnya terkandung nilai-nilai perilaku manusia dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia dan lingkungan. Bullying sangat berkaitan dengan kecerdasan emosional. Anak dengan kecerdasan emosional yang baik akan menghindari perilaku bullying dan sebaliknya, anak yang menjadi pelaku dan korban bullying biasanya memiliki kecerdasan emosional yang buruk. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mendeskripsikan kecerdasan emosional dan perilaku bullying serta menganalisis secara teoritis hubungan keduanya dengan menggunakan metode analisis deskriptif teoritis.

Keywords: Kecerdasan Emosional, Bullying, Anak

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam jangka panjang. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 Ayat 1, yang menyebutkan bahwa dirinya secara aktif mengembangkan potensi dirinya berupa kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang ia, masyarakat, bangsa dan negara “. Pendidikan berperan penting dalam melatih siswa menghadapi tantangan. Pendidikan juga melibatkan interaksi antara guru dan siswa.. (Nurdiana Ahmad et al., 2022)

Bullying adalah pola perilaku agresif yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang didesain untuk membuat orang lain merasa tidak nyaman, takut, dan terluka. Hal ini seringkali didasarkan pada perbedaan penampilan, budaya, ras, agama, orientasi seksual dan identitas serta jenis kelamin orang lain.

Menurut KPAI, kasus pelecehan saat ini menjadi garda depan pengaduan masyarakat. Sejak 2011 hingga Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah ini. Jumlah ini sesuai dengan sekitar 25% dari seluruh pengaduan di sektor pendidikan, dengan total 1.480 kasus. Bullying, demikian KPAI menyebutnya, adalah salah satu bentuk kekerasan di sekolah, memenangkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan atau pengaduan pungli. KPAI menemukan bahwa anak mengalami bullying di sekolah (87,6%), antara lain (87,6%), (29,9%) guru, (42,1%) temansekelas, dan (28,0%) teman sekelas lainnya. (Muliani et al., 2020)

Perilaku pelaku tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga saat ia bertemu dengan korban di lingkungan mereka. Ia dengan demikian menjadi sosok yang mandiri bagi para pelaku dalam melakukan aksi opresifnya. Jika perilaku ini dilakukan secara intensif dan dilanjutkan, jika ia menemukan peluang dan menemukan mangsa yang tidak memiliki kekuatan untuk mempertahankan diri, tidak diperlukan kemampuan untuk mencari korban lainnya. (Aswat et al., 2022)

Ada tiga mata rantai penindasan dalam bullying seperti yang diungkapkan menurut Coloroso (2006) bahwa rangkaian kasus karena ada pelaku bullying, penonton yang tidak peduli, bahkan membantu atau setuju, dan korban juga menganggap dirinya lemah. Teori ini memiliki peran protagonis, yaitu pelaku, korban dan pengamat pasif yang mendukung penonton menyemangati mereka (Samsudi & Muhid, 2020).

Anak korban bullying mengalami gangguan mental dan fisik, lebih merasa sendiri dan sulit berteman, sedangkan anak korban bullying cenderung memiliki nilai yang rendah. Ada beberapa faktor yang menyebabkan anak melakukan bullying, yaitu: faktor individu (temperamen sebagai bagian dari kecerdasan emosional), faktor keluarga, teman sebaya, sekolah dan media. Faktor psikososial merupakan salah satu penyebab yang tidak dapat dipisahkan dari bullying. Bullying dapat dibagi menjadi tiga kategori: intimidasi fisik, intimidasi verbal dan intimidasi mental atau emosional. Bullying fisik terjadi ketika seseorang dirugikan secara fisik oleh suatu perbuatan, bullying verbal adalah bullying yang terjadi melalui ancaman, ajakan seksual, dan menyebarkan desas-desus palsu atau jahat, bullying mental/psikologis adalah perilaku yang terjadi dengan mengabaikan orang lain, mengucilkan dan membuat orang lain tidak menyukai sesuatu.

Sebagai kecerdasan yang bersifat praktis, kecerdasan emosional sangat mempengaruhi perilaku bullying seseorang. Patton menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan seperti: menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain dan membangun

kesadaran diri dan pemahaman pribadi. (Patton, 2000).

Memahami pendapat Patton di atas, maka anak-anak dengan kecerdasan emosional yang baik akan dapat mengendalikan impuls-impuls, dapat menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, dan dapat menangani kelemahan-kelemahan pribadi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa anak dengan kecerdasan emosional yang baik tidak akan menjadi pelaku maupun korban bullying.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif dengan Jenis penelitian berupa penelitian kepustakaan (library research). Landasan dari metode ini yaitu proses pengumpulan, membaca kemudian pencatatan data pustaka, serta pengolahan bahan penelitian. Metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari informasi yang relevan dengan topik yang tercakup dalam judul penelitian. Pencarian informasi dilakukana melalui analisis literatur dan sumber dokumentasi seperti artikel jurnal dan artikel ilmiah lainnya yang relevan. Dalam penelitian ini, data yang relevan dapat dikumpulkan dengan berbagai cara, antara lain melalui studi pustaka, membaca literatur, serta pencarian online di internet. Peneliti melakukan survey secara detail terhadap literatur yang dipilih sebagai sumber data. Penelitian diawali dengan menentukan topik yang akan diteliti, kemudian mencari dan mengumpulkan referensi berupa jurnal dan artikel ilmiah lain yang relevan. Selanjutnya dilakukan tinjauan kritis terhadap sumber data yang dipilih lalu kemudian membuat kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bullying

Kata bullying berasal dari bahasa Inggris, khususnya dari kata bull, yang mengacu pada banteng yang kadang-kadang suka merunduk. Menurut etimologinya, kata "bully" dalam bahasa Indonesia mengacu pada pelaku bully yang mengincar individu tak berdaya. Tattum mendefinisikan

intimidasi sebagai "keinginan yang disengaja dan disadari untuk menyakiti orang lain dan membuatnya stres", namun sumber lain menggunakan definisi yang berbeda. Seperti menurut Schott, bullying adalah tindakan agresif yang terjadi secara berulang serta terdapat perbedaan kekuatan antara korban dengan pelaku (Lusiana & Arifin, 2022).

Sementara itu Rigby (1994) mendefinisikan bullying sebagai keinginan untuk menyakiti orang lain yang diungkapkan dalam tindakan langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, yang biasanya dilakukan secara berulang, dan dilakukan dengan gembira dengan tujuan membuat si korban menderita. Selaras dengan itu Olweus (2005) berpendapat bahwa bullying merupakan perilaku atau tindakan kekerasan yang disengaja yang dilakukan berulang kali terhadap korban yang tidak berdaya untuk membela diri atau sebagai penyalahgunaan otoritas atau kekuasaan yang sistemik. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sejiwa (2008) yang mengatakan bahwa bullying terjadi ketika seseorang atau kelompok menyalahgunakan kekuatan fisik atau mental mereka terhadap orang atau kelompok lain, dan korban tidak berdaya untuk campur tangan atau membela diri. (Panggabean et al., 2022). Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan sengaja dan dilakukan terhadap seseorang dari waktu ke waktu. Bullying dapat berupa ancaman fisik maupun non fisik (verbal). (Saferius Bu'ulolo, Sri Florina L. Zagoto, 2022).

Rianuskina (dalam Ehan, 2013) mengelompokkan bullying ke dalam lima kategori yaitu: 1) Kontak fisik langsung Memukul, mendorong, mencubit, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain. 2) Kontak verbal langsung Mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama, sarkasme, merendahkan, mencela dan mengejek, mengintimidasi, mengejek, dan menyebarkan gosip. 3) Perilaku nonverbal Langsung Melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam,

biasanya disertai oleh bullying fisik atau verbal. 4) Perilaku non verbal tidak langsung Mendingkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng. 5) Pelecehan seksual Kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal. (Usmaedi et al., 2021)

Menurut Salmivalli terdapat enam peran terjadinya perilaku bullying, yaitu: Bully, yaitu pelaku utama bullying. Assisting the bully, yaitu teman pelaku bullying. Reinforcing the bully, yaitu orang yang mendukung pelaku bullying. Defender, yaitu orang yang membela korban bullying. Outsider, yaitu orang yang diam saja ketika terjadi bullying. Victim, yaitu korban bullying. (Nur et al., 2022) Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying terjadi karena adanya orang kuat baik secara fisik maupun kekuasaan sebagai pemilik otoritas yang menjadi pelaku, orang yang tidak berdaya untuk membela diri yang menjadi korban, serta adanya pihak lain yang membiarkan.

Menurut Kurnia tentang faktor-faktor bullying, dia menjelaskan bahwa salah satu faktor yang membuat siswa melakukan bullying terhadap temannya sendiri adalah faktor keluarga, keluarga inilah yang mendorong terjadinya bullying. Pelaku melakukan perbuatannya karena melihat orang tua atau saudara kandungnya di rumah. Kemudian, kerabat juga mengembangkan intimidasi. (Nirmalasari et al., 2021) Teman sebaya biasanya menjadi pengganggu untuk menggertak. Kurnia (2011) mengemukakan bahwa faktor pendamping merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya bullying. Ketika anak-anak berinteraksi dengan teman di sekolah dan di rumah, terkadang mereka dibully. Terkadang anak-anak menindas anak lain untuk membuktikan bahwa mereka dapat menjadi bagian dari kelompok tertentu.

Namun jika dikaji dari aspek pemrosesan informasi dalam otak, maka perilaku bullying terjadi karena adanya pembajakan sinyal informasi di dalam amygdala yang kemudian memunculkan respon tindakan yang tidak masuk akal. Pemrosesan informasi ini terjadi berdasarkan tingkat kecerdasan emosional individu.

Individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan mengolah stimulus emosi melalui neocortex terlebih dahulu sebelum dikirim ke area hipotalamus. Penjelasan ini akan dijelaskan dalam kajian kecerdasan emosional berikut ini.

B. Kecerdasan Emosional

Secara terminologi, kecerdasan emosional adalah gabungan dari kata kecerdasan dan kata emosi. Kecerdasan bermula pada pikiran yang ada pada manusia merupakan kombinasi antara kemampuan berpikir (kemampuan kognitif), kemampuan terhadap afeksi (kemampuan pengendalian secara emosi), dan unsur motivasi (atau *conation*). Beberapa pakar mendeskripsikan kecerdasan atau inteligensi sebagai keahlian untuk memecahkan masalah (*problem-solving*) dan beberapa pakar yang lainnya mendeskripsikannya sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan belajar dari pengalaman hidup sehari-hari (Santrock, 2011). Jika digabungkan maka inteligensi adalah keahlian memecahkan masalah dan kemampuan beradaptasi pada, dan belajar dari, pengalaman hidup sehari-hari.

Kecerdasan menyangkut kemampuan menyelesaikan masalah yang merupakan kemampuan umum mental individu yang tampak dalam caranya bertindak dan melaksanakan suatu pekerjaan. Kecerdasan juga ditunjukkan melalui kecepatan, ketepatan, dan keberhasilan dalam berbuat atau memecahkan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, makin tinggi taraf kecerdasan seseorang akan makin cepat, makin tepat, dan makin berhasil ia dalam bertindak atau memecahkan masalah.

Dalam Hagenhan dan Oslon, Piaget mendefinisikan kecerdasan sebagai: *An intelligent act is one cause an approximation to the conditions optimal for an organism's survival. In other word's, intelligence allows an organism to deal effectively with its environment* (Hagenhan et. al, 1997). Artinya bahwa inteligensi merupakan tindakan yang menyebabkan perhitungan atas kondisi-kondisi secara optimal bagi organisme agar dapat bertahan hidup. Dengan kata lain inteligensi menciptakan organisme untuk dapat hidup dengan

lingkungan secara efektif. Sebagaimana yang ditulis Djaali, Sternberg menjelaskan: “*intelligence is capacity to learn from experience, and the ability to adapt to the surrounding environment.*” (Djaali, 2011). Pengertian tersebut menjelaskan bahwa inteligensi ialah kecakapan untuk belajar dari pengalaman dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Pendapat senada dikemukakan pula oleh Chaplin dalam kutipan Yusuf (2011:106), yang mengartikan inteligensi sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.

Masih dalam kutipan Yusuf, Binet yang dapat dikatakan sebagai tokoh inteligensi yang pertama, menyatakan bahwa sifat hakikat inteligensi itu ada tiga macam yaitu: (a) kecerdasan untuk menetapkan dan mempertahankan (memperjuangkan) tujuan tertentu. Artinya semakin cerdas seseorang akan semakin cakaplah ia membuat tujuan sendiri, mempunyai inisiatif sendiri tidak menunggu diperintah orang lain, (b) kemampuan untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan tersebut, dan (c) kemampuan untuk mengkritik diri sendiri (2011:106). Sedangkan Terman dalam Djaali (2011) mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan seseorang untuk berpikir abstrak secara benar dan tepat. Sementara itu Gardner merumuskan kecerdasan sebagai kemampuan menyelesaikan masalah, atau menciptakan produk yang merupakan konsekuensi dalam suasana budaya atau masyarakat tertentu (Jensen, 2006:29). Artinya bahwa kecerdasan menurut Gardner tidak hanya dalam ranah berpikir dan beradaptasi. Baginya, orang yang cerdas adalah orang yang mampu berinovasi dan mencipta.

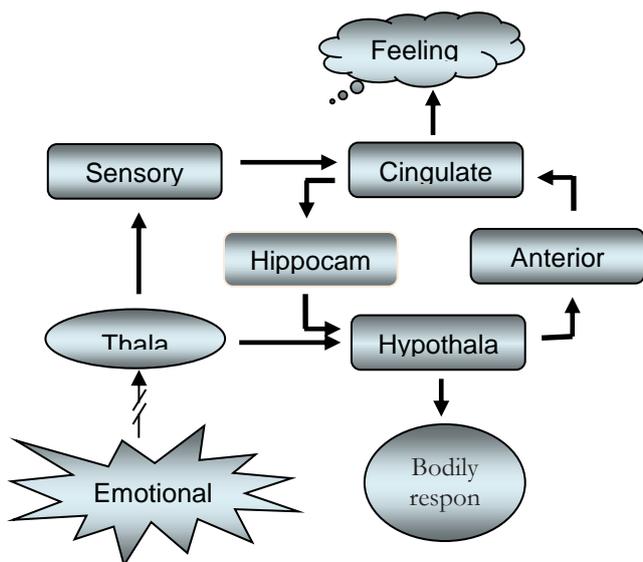
Dari pengertian-pengertian yang telah disebutkan di muka, maka dapat disimpulkan bahwa inteligensi atau kecerdasan adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat, dan tepat serta inovatif.

Sedangkan untuk memahami emosi terdapat beberapa penjelasan pengertian tentang emosi. Emosi pada hakikatnya

dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Menurut Goleman (2006) emosi berasal dari bahasa Latin yang artinya bergerak menjauh. Dalam kamus Oxford disebutkan bahwa emosi adalah pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Banyak definisi tentang emosi yang masing-masing berbeda sudut pandangnya. LeDoux (1996:143) mendefinisikan emosi sebagai persepsi mental yang merupakan umpan balik dari stimulus. Definisi lain dikemukakan oleh Strangman (1996) bahwa emosi dari sudut pandang psikologi adalah ekspresi dan perasaan. Dalam hal ini ekspresi berada pada hypothalamus, sedangkan perasaan pada cortex. Menurutnya pendekatan fenomenologi mendefinisikan emosi dari konteks sosial perasaan pribadi dan pendekatan perilaku melihat emosi sebagai bawaan (Ledoux, 1994:143).

Selanjutnya dari sudut neurobiologi, emosi dipandang sebagai kecerdasan. Hal ini diperkuat oleh analisis LeDoux (1994) yang menyatakan bahwa emosi berada pada otak bagian amygdala yang dapat memperpendek respon. Pada proses pengiriman informasi yang berupa sinyal dari mata atau telinga ke otak menuju ke talamus melewati sebuah snaps tunggal menuju hypothalamus diteruskan ke anterior thalamus menuju cingulate cortex dan keluar sebagai perasaan, sinyal kedua diterima talamus disalurkan ke neokorteks, otak yang berpikir, menuju cingulate cortex, setelah terintegrasi di cingulate cortex, sinyal diteruskan menuju hipotalamus melalui hipocampus dan keluar sebagai respon berupa perilaku. Langkah proses informasi menurut Papez ini dapat dilihat pada gambar 2.2.



Gambar. 2.2. Langkah Pemrosesan Informasi
(gambar diadaptasi dari Joseph LeDoux, 1995)

LeDoux menfokuskan penjelasan mengenai sistem otak emosi yang dibahas berdasarkan temuan penelitian tentang fungsi amigdala mengolah emosi. Selama ini para ahli banyak mengetahui sistem otak yang dibagi menjadi dua yang masing-masing bersifat dikotomi. Masing-masing belahan mempunyai fungsi dasar psikologis yakni berpikir dan perasaan, kognitif dan emosi. Pembahasan tentang struktur otak dilihat dari fungsi kognitif, sehingga pembahasan yang ada selama ini tentang fungsi belahan otak kanan dan otak kiri.

Temuan tentang keunggulan amigdala antara lain : (a) amigdala mampu bekerja dengan cepat pada saat otak bekerja sementara neokortek sedang menyusun keputusan, amigdala telah memutuskan bertindak; (b) amigdala bekerja tanpa menunggu sinyal yang masuk dari indera melalui talamus; (c) amigdala mampu menyimpan ingatan dan repertoire respon tanpa mengetahui mengapa hal tersebut dilakukan dan (d) amigdala merupakan pusat emosi yang melekat pada fakta (LeDoux, 1996).

Penemuan ini menumbangkan anggapan bahwa amigdala harus bergantung sepenuhnya pada sinyal yang diperoleh dari neokorteks untuk merumuskan reaksi

emosionalnya. Jalur pendek yang dilakukan oleh amigdala yaitu dapat bekerja secara paralel pada saat neokorteks bekerja. Amigdala dapat bertindak pada saat neokorteks sedang melakukan rumusan perintah. LeDoux (1995) menandakan bahwa secara anatomi sistem emosi mampu bertindak sendiri terlepas dari neokorteks. Beberapa reaksi emosional dan ingatan emosional dapat terbentuk tanpa bantuan kognitif. Sistem kerja ini yang memisahkan antara proses neokorteks dan amigdala. Proses informasi pada neokorteks yaitu sinyal dari neokorteks dikirim ke otak limbik dan respon yang cocok direfleksikan melalui otak atau bagian tubuh yang lain. Pada amigdala dapat dilakukan dengan jalan pintas yang berupa respon emosi. Inilah yang menjadikan emosi sebagai suatu kecerdasan.

Sarlito Wirawan Sarwono berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam) (Yusuf, 2011). Artinya bahwa emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif ini meliputi perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contohnya gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci dan sebagainya. Emosi dapat memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini adalah timbulnya rasa putus asa (frustrasi). Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara. Mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain (Yusuf, 2011). Sedangkan Pessoa mendefinisikan emosi sebagai “a conscious mental reaction (as anger or fear) subjectively experienced as strong feeling

usually directed toward a specific object and typically accompanied by physiological and behavioral changes in the body.” (Pessoa, 2013).

Berdasarkan pendapat para ahli, maka emosi dapat disimpulkan sebagai reaksi mental secara sadar seperti marah, sedih, senang dan lain-lain yang merupakan umpan balik dari respon.

Sementara itu istilah kecerdasan emosional menurut Shapiro dalam Aunurrahman (2012), pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Meyer dari University of New Hampshire. Mereka mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional merupakan “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”. Menurut mereka bahwa beberapa bentuk kualitas emosional yang dinilai penting bagi keberhasilan yaitu: (1) empati, (2) mengungkapkan dan memahami perasaan, (3) mengendalikan amarah, (4) kemandirian, (5) kemampuan menyesuaikan diri, (6) disukai, (7) kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, (8) ketekunan, (9) kesetiakawanan, (10) keramahan, (11) sikap hormat.

Goleman (2006) menyatakan bahwa *emotional intelligence*: “abilities such as being able to motivate oneself and persist in the face of frustrations; to control impulse and delay gratification; to regulate one’s moods and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope.” Dalam pengertian lain bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Pendapat Salovey and Meyer (2004) agak berbeda sedikit dengan pendapat Goleman. Mereka menjelaskan wilayah kecerdasan emosional sebagai berikut:

“Emotional intelligence involves the ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth.”

Meski pendapat Salovey and Meyer lebih detail dan spesifik dalam memaknai kecerdasan emosional, akan tetapi pendapat Goleman lebih luas. Goleman juga memasukkan berdoa sebagai ciri yang ada pada kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan dapat melihat persoalan-persoalan secara jernih, berupaya menyelesaikan persoalan-persoalan tersebut dan berharap adanya kekuatan Penolong Yang Maha Pencipta.

Pengertian kecerdasan emosional yang hampir sama dikemukakan pula oleh Patton. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kekuatan di balik singgasana kemampuan intelektual yang merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup keterampilan-keterampilan seperti: menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain dan membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi (Patton, 2000).

Hughes and Thompson (2009:118) berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah: “A person’s innate ability to perceive and manage his/her own emotions in a manner that results in successful interactions with the environment and if others are present, to also perceive and manage their emotions in a manner that results in successful interpersonal interactions.” Dimana dapat dijelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, kemampuan mengendalikan emosi dalam diri dan kemampuan mengendalikan hubungan dengan orang lain yang menghasilkan kesuksesannya dalam berinteraksi dengan lingkungan dan antar pribadi.

Wilayah Kecerdasan Emosional

Selanjutnya Goleman (2006:43) mengembangkan kecerdasan emosional kedalam lima wilayah yaitu: (1) Mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, (5) membina hubungan.

Mengenali emosi diri artinya kesadaran diri terhadap emosi, mengenali dan mengidentifikasi perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan memantau perasaan itu dari waktu ke waktu. Mampu memahami penyebab perasaan yang timbul, seperti rasa kesal, maka seseorang perlu memahami mengapa ia kesal, kepada siapa ia kesal, apakah ia kesal pada tempatnya, serta mengetahui cara yang positif menyalurkan kekesalannya. Ketidakmampuan mengenali emosi yang sesungguhnya membuat seseorang dikuasai perasaannya. Individu yang mampu mengenali perasaannya mampu mengatur dirinya dengan tenang dan dapat membuat keputusan-keputusan yang lebih bijak.

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengelola atau mengendalikan diri terhadap emosi yang sedang terjadi sehingga tidak larut di dalamnya. Dalam mengungkapkan perasaan secara tepat bergantung pada kesadaran diri. Mampu menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan, serta mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. Pengendalian emosi diri bertujuan untuk membuat keseimbangan emosi bukan menekan emosi. Individu yang mampu mengelola emosi akan bertahan menghadapi frustrasi.

Memotivasi diri adalah kemampuan dalam memanfaatkan emosi secara produktif, mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan. Mampu mengendalikan dorongan hati, memiliki tanggung jawab, senantiasa optimis dan penuh harapan dalam mencapai tujuan. Optimisme dan harapan merupakan motivator utama. Optimisme dapat dilihat dari cara pandang seseorang terhadap keberhasilan atau kegagalan, orang yang optimis memandang kegagalan sesuatu yang dapat diubah, untuk meraih keberhasilan pada masa yang akan datang. Penelitian yang dilakukan oleh ahli psikologi

bernama Mischel pada tahun 1960 menunjukkan bahwa potensi diri untuk sabar menunggu dan mengendalikan dorongan hati sangat bermanfaat bagi keberlangsungan hidup dalam meraih tujuan. Anak-anak usia 4 tahun disodorkan pilihan *marshmallow* bila ia mau menunggu sampai peneliti kembali ia akan diberi dua buah *marshmallow*, bila tidak sabar menunggu ia boleh mengambil satu *marshmallow* saja. Anak-anak yang tahan akan godaan *marshmallow* ketika ditelusuri dua belas hingga empat belas tahun kemudian, perkembangan emosional dan sosialnya lebih cakap, secara pribadi lebih efektif, lebih tegas, dan lebih mampu menghadapi kekecewaan hidup (Goleman, 2006: 113). Artinya pengendalian dorongan untuk meraih sebuah tujuan ditunjang oleh motivasi diri yang kuat.

Empati artinya mampu mengenali emosi orang lain. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang menandakan apa-apa yang dibutuhkan orang lain. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal. Dalam Goleman (2006: 113), peneliti Rosenthal menyusun alat tes empati yang dinamakan PONS (*Profile of Nonverbal Sensitivity*, Profil Kepekaan Nonverbal), alat ini diujikan pada lebih dari tujuh ribu orang di Amerika Serikat serta 18 negara lainnya. Rosenthal menemukan bahwa orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat nonverbal orang lain lebih pandai menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih muda bergaul dan lebih peka, dan kemampuan empati ini juga dapat memperlancar jalannya keefektifan di sekolah setidaknya guru-guru lebih menyayangi mereka.

Membina hubungan yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, bekerja sama dan bekerja dalam tim. Seni membina hubungan dengan orang lain erat hubungannya dengan keterampilan emosi yang lain. Agar terampil membina

hubungan dengan orang lain seseorang harus mengenal dan mengelola emosi.

Sementara Mayer dan Salovey seperti dikutip Santrock (2011:326), mengembangkan kecerdasan emosional kedalam empat aspek yaitu: merasakan emosi, memahami emosi, menggunakan emosi untuk memfasilitasi pikiran, dan mengatur emosi. Mereka mengembangkan alat tes untuk mengukur keempat aspek kecerdasan emosional tersebut yang dinamakan *Mayer-Salovey Emotional Intelligence Test* (MSCEIT).

Dari pendapat-pendapat ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kecakapan seseorang dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Kelima dimensi kecerdasan emosional tersebut dapat terlihat dari beberapa indikator yaitu empati, mengungkapkan dan memahami emosi diri dan orang lain, mengendalikan emosi, memotivasi diri, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, ketekunan, bertahan menghadapi frustrasi, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, kemampuan menjalin hubungan seperti kesetiakawanan, keramahan, bekerja sama, bermusyawarah dan sikap hormat.

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Bullying

Pendapat Ledoux yang menjelaskan tentang pemrosesan informasi dalam otak emosi yang telah dijelaskan di atas, dapat menjadi dasar pengajuan hipotesis adanya hubungan yang jelas antara kecerdasan emosional dengan perilaku bullying. Insight dari penjelasan tersebut adalah bahwa pada pelaku bullying, terbiasa terjadi pembajakan informasi dalam amygdala. Informasi emosi yang masuk terbiasa tidak melewati neo cortex terlebih dahulu sebagai bagian yang bertanggung jawab dalam memilah respon yang cocok direfleksikan melalui otak atau bagian tubuh yang lain, sebab cara kerja amygdala tidak tergantung pada sinyal yang diperoleh dari neokorteks untuk merumuskan reaksi emosionalnya (Masyithoh, 2017)

Hipotesis di atas dibuktikan dengan banyaknya penelitian yang dilakukan para peneliti di Lapangan. Di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Sting yang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan perilaku cyberbullying pada remaja di Salatiga. Dijelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja di Salatiga, semakin rendah pula perilaku cyberbullying yang timbul pada remaja di Salatiga, begitu pula sebaliknya (Sting, 2019). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosional dan kecenderungan perilaku intimidasi (Suryani et al, 2018). Hal ini diperkuat pula oleh hasil penelitian yang dilakukan Nugraha et al yang juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan perilaku bullying, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi semakin rendah perilaku bullying, dan sebaliknya (2019).

Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat teori kecerdasan emosional bahwa dengan kecerdasan emosional yang baik, anak dapat mengontrol emosi dirinya, memahami emosi diri dan mengekspresikannya dengan cara yang konstruktif. Mereka juga dapat memahami emosi orang lain dengan baik, dan dapat bersikap empati sehingga dapat menahan dirinya dari perilaku menyakiti orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa bahwa bullying merupakan berbagai tindakan yang dimaksudkan untuk berulang kali membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Perilaku ini mungkin akibat pelaku menyalahgunakan kekuatan atau kekuasaannya terhadap orang lain yang lebih rendah. Perilaku bullying memiliki efek yang berbahaya baik bagi pelaku maupun korban. Dampak tersebut dapat berlangsung dalam waktu yang singkat ataupun lama. Dampak bullying pada korban dapat mengalami kekerasan fisik dan verbal. Tindakan tersebut dapat menyebabkan trauma jangka panjang

pada penderitanya. Korban bullying tidak hanya merasakan sakit, tetapi juga berpengaruh pada hasil belajar akademik secara signifikan.

Perilaku bullying akan dapat diantisipasi dengan mengembangkan kecerdasan emosional anak. Orang tua, guru dan lingkungan Pendidikan perlu memahami karakteristik perkembangan emosi anak dan memahami variabel-variabel yang mempengaruhi perkembangannya. Dintaranya, anak perlu dilatih untuk

mengambil jeda saat menerima stimulus emosi agar setiap stimulus emosi yang masuk dapat diolah terlebih dahulu dalam neokorteks, sehingga memberikan kesempatan neokorteks untuk mengelola informasi terlebih dahulu agar dapat memilah respon yang tepat untuk dikeluarkan. Demikian juga variabel pola suh orang tua, kondisi keluarga, pola inetraksi guru dan siswa, serta variabel-variabel lain yang dapat mengembangkan kecerdasan emosional anak.

REFERENCES

- Ahmad, Nurdiana., Muslimin, AA. & Sida, Syarifuddin. (2022). Analisis Perilaku Bullying Antar Siswa Terhadap Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah Dasar Negeri Sangir Kecamatan Wajo Kota Makassar Sulawesi Selatan. *Jurnal Kajian Penelitian dan Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1), 1318–1333.
- Aswat, H., Kasih, M., Ode, L., Ayda, B., & Buton, U. M. (2022). Eksistensi Peranan Penguatan Pendidikan Karakter terhadap Bentuk Perilaku Bullying di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal BASICEDU*, 6(5), 9105–9117.
- Aununrrahman (2012). *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta.
- Djaali. (2011). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Goleman, Daniel. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, New York: Bantam Dell.
- Goleman, Daniel. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship*, New York: Bantam Books.
- Hagenhan, B.R and Oslon, Matthew J. (1997). *An Introduction to Theories of Learning*, New Jersey: Prentice-Hill, Inc.
- Hughes, Marcia, and Thompson, Henry L. (2006). *Emotional and Social Intelligence*, San Fransisco: Preiffer.
- Jensen, Eric(2006). *Enriching The Brain: how to maximize every learner's potential*. San Fransisco: Jossey Bass, 2006.
- Le Doux, Joseph. (1994). *Emotion: "Memory and Brain*, Scientiefic American.
- LeDoux, Joseph E. (1995). "Emotion: Clues from the Brain", *Annual Review of Psychology*, 46.
- LeDoux, Joseph. (1996). *The Emotional Brain*, New York: Simon & Schuster.
- Masyithoh, Siti. (2017). Pengaruh Pola asuh dan Kecerdasan Emosional Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Muliani, N., Ginanjar, A. P., & . Y. (2020). Bullying Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 83–87.
- Nirmalasari, N., Hasmiati, H., & Nurjannah, N. (2021). Fenomena Bullying Pada Teman Sebaya Di Sdn No 123 Tanassang. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 153.
- Nugraha, AB., Dharmayana, IW., & Sinthia, Rita. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Bullying. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*. 2(1), 66-74.
- Panggabean, H., Situmeang, D., & Simangunsong, R. (2022). Waspada Tindakan Bullying dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. *JPM-UNITA*, 1(1).

- Patricia Patton. (2000). *EQ (Emotional Intelligence): Development From Success to Significance*, terjemahan Hermes, Mitra Media.
- Pesoa, Luiz. (2013). *The cognitive-emotional brain : from interactions to integration*, Cambridge: MIT Press.
- Saferius Bu'ulolo, Sri Florina L. Zagoto, B. L. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah. Bullying di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), h.1-12.
- Salovey, Peter & Sulyster, D.J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*, New York: Basic Books.
- Samsudi, M. A., & Muhid, A. (2020). Efek Bullying Terhadap Proses Belajar Siswa. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 2(02), 122–133.
- Santrock, John W. (2007). *Child Development*, Jilid 1 Edisi ke-11, Terjemahan Mila Rahmawati. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Educational Psychology*, Boston: Mc. Graw Hill.
- Sting, Nataliinn.(2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja di Salatiga. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-15.
- Strangman,K.T. (1996). *The Psychology of Emotion*. New York : Chichester, John Wiley & Sons.
- Suryani, LA., Sulisnadewi, NLK., & Atriani, LPN. (2018). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosi dan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 6(1), 35-40.
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Murid dan Remaja*, Bandung: Rosdakarya.