



## EKASAKTI JURNAL PENELITIAN & PENGABDIAN (EJPP)



Lisensi: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Diterima: 20 Agustus 2024, Diperbaiki: 01 September 2024, Diterbitkan: 09 September 2024

### PERAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) DALAM PEMBELAJARAN: STUDI LITERATUR DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Yudi Hendrilia<sup>1</sup>, Muhammad Sukron Fauzi<sup>2</sup>, Dwi Hadita Ayu<sup>3</sup>,  
Archristhea Amahoru<sup>4</sup>, Septi Fitriana<sup>5</sup>

<sup>1</sup>STT Kanaan Nusantara Ungaran, <sup>2</sup>Universitas Mulawarman,

<sup>3</sup>STKIP nasional, <sup>4</sup>IAIN Ambon, <sup>5</sup>Universitas Bengkulu

\*Corresponding Author: [yudihendrilia@gmail.com](mailto:yudihendrilia@gmail.com)

**Abstract:** *The aim of this research is to deeply explore how emotional intelligence (EQ) affects various aspects of learning, including motivation, learning strategies, and social interactions, and to provide evidence-based recommendations on practical ways to integrate EQ development into educational settings. Additionally, this study aims to identify potential areas for further research to expand our understanding of the role of emotional intelligence in the evolving context of education. This research employs a literature review methodology, which involves collecting, analyzing, and synthesizing information from various sources. The findings of this study conclude that emotional intelligence (EQ) plays a crucial role in education by influencing various aspects of the teaching and learning process. EQ, which encompasses the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions as well as those of others, is closely related to academic performance, social interactions, and stress management. Developing EQ through training programs and curriculum integration not only enhances student motivation and academic achievement but also improves classroom dynamics and students' ability to handle stress. Recent trends indicate that the implementation of social-emotional programs and EQ training is becoming increasingly common, with results showing improvements in the learning environment and student well-being. By adopting an approach that emphasizes emotional development and social skills, education can create a more supportive atmosphere and better prepare students to face future challenges.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence (EQ), Learning, Literature Review*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana kecerdasan emosional mempengaruhi berbagai aspek pembelajaran, termasuk motivasi, strategi belajar, dan interaksi sosial, serta untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti mengenai cara-cara praktis untuk mengintegrasikan pengembangan EQ dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi area-area potensial untuk penelitian lebih lanjut guna memperluas pemahaman kita tentang peran kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan yang terus berkembang. Jenis penelitian ini adalah Studi literatur. Studi literatur, adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai. Dari hasil kajian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (EQ) memainkan peran vital dalam pendidikan dengan mempengaruhi berbagai aspek dari proses belajar mengajar. EQ, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, terbukti berhubungan erat dengan prestasi akademik, interaksi sosial, dan pengelolaan stres siswa. Pengembangan EQ melalui program pelatihan dan integrasi dalam kurikulum tidak hanya meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa tetapi juga memperbaiki dinamika sosial di kelas serta kemampuan siswa dalam mengatasi stres. Hasil kajian menunjukkan penerapan program-program

sosial-emosional dan pelatihan EQ menjadi semakin umum, dengan hasil yang menunjukkan perbaikan dalam lingkungan belajar dan kesejahteraan siswa. Dengan menerapkan pendekatan yang menekankan pengembangan emosional serta keterampilan sosial, pendidikan dapat menciptakan atmosfer yang lebih mendukung dan mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional (EQ), Pembelajaran, Studi Literatur

## PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional (EQ) telah muncul sebagai salah satu faktor kunci dalam proses pembelajaran dan pengembangan individu. Kecerdasan ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks pendidikan, EQ berperan krusial dalam membentuk cara siswa berinteraksi dengan materi pelajaran, mengatur emosi mereka, dan membangun hubungan sosial yang efektif di lingkungan sekolah (Faruqi, 2024). Kemampuan emosional ini mempengaruhi tidak hanya cara siswa menghadapi tantangan akademik, tetapi juga bagaimana mereka beradaptasi dengan dinamika sosial di dalam kelas. Siswa dengan EQ yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih baik, keterampilan belajar yang lebih efektif, dan kapasitas yang lebih baik untuk menghadapi stres serta konflik interpersonal (Wulandari, 2019).

Seiring dengan berkembangnya pemahaman tentang kecerdasan emosional, banyak studi menunjukkan bahwa EQ memainkan peran penting dalam mendukung kesuksesan akademik dan kesejahteraan siswa (Yulia, 2023). Kecerdasan emosional yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola tekanan dan tantangan dengan lebih baik, berkolaborasi dengan teman sekelas secara efektif, serta menavigasi situasi konflik dengan cara yang konstruktif (Zaenudin, 2024). Ini berarti bahwa EQ tidak hanya berkontribusi pada hasil akademik secara langsung tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk keberhasilan di luar lingkungan akademik. Dalam hal ini, program-program pendidikan yang mengintegrasikan pelatihan EQ telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan performa siswa serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Fenomena terbaru menunjukkan bahwa dalam era digital yang semakin maju, di mana siswa sering terpapar pada berbagai sumber informasi dan interaksi virtual, peran kecerdasan emosional menjadi semakin vital. Pandemi COVID-19, misalnya, telah menyoroti pentingnya kemampuan emosional dalam mengatasi perubahan besar dalam sistem pendidikan dan interaksi sosial. Banyak siswa yang mengalami lonjakan kecemasan, stres, dan tantangan emosional lainnya selama pembelajaran daring, menegaskan perlunya keterampilan emosional yang kuat untuk menavigasi situasi tersebut.

Dalam konteks psikologi pendidikan, kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain (Rachmawati & Yasin, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa EQ tidak hanya mempengaruhi motivasi dan strategi belajar siswa, tetapi juga berperan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan resiliensi. Intervensi yang fokus pada pengembangan EQ, seperti program pelatihan sosial-emosional di sekolah, telah menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan siswa. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik, masih terdapat kebutuhan untuk mengintegrasikan dan menafsirkan temuan-temuan ini dalam satu kajian komprehensif. Salah satu penelitian penting yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik adalah studi oleh Goleman, (2004) Penelitian ini

mengidentifikasi bagaimana EQ berhubungan dengan kinerja akademik dan menemukan bahwa keterampilan emosional berperan dalam mempengaruhi motivasi, strategi belajar, dan kesejahteraan siswa. Studi ini menjadi salah satu referensi utama dalam memahami dampak EQ dalam konteks pendidikan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana kecerdasan emosional mempengaruhi berbagai aspek pembelajaran, termasuk motivasi, strategi belajar, dan interaksi sosial, serta untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti mengenai cara-cara praktis untuk mengintegrasikan pengembangan EQ dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi area-area potensial untuk penelitian lebih lanjut guna memperluas pemahaman kita tentang peran kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan yang terus berkembang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah Studi literatur. Studi literatur, adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang topik tertentu (Yusuf, 2019). Jenis penelitian ini penting dalam berbagai bidang akademik karena memungkinkan peneliti untuk membangun dasar pengetahuan yang solid berdasarkan penelitian sebelumnya, mengidentifikasi tren, kesenjangan, dan area yang memerlukan penelitian lebih lanjut. Berikut adalah uraian tentang langkah-langkahnya:

Tabel 1. Langkah-langkah Penelitian Studi Literatur

Langkah	Deskripsi
Penentuan Topik dan Tujuan Penelitian	Menentukan topik yang ingin diteliti dan menetapkan tujuan spesifik dari studi literatur. Tujuan ini harus jelas untuk mengarahkan pencarian dan analisis literatur yang relevan.
Pencarian Literatur	Melakukan pencarian literatur yang komprehensif melalui berbagai sumber seperti basis data akademik, jurnal ilmiah, buku, dan artikel relevan. Pencarian ini biasanya melibatkan penggunaan kata kunci yang relevan dan strategi pencarian yang sistematis.
Seleksi dan Evaluasi Sumber	Menilai relevansi, kualitas, dan kredibilitas sumber yang ditemukan. Ini termasuk memeriksa metodologi penelitian, validitas hasil, dan relevansi terhadap topik penelitian. Sumber yang tidak relevan atau berkualitas rendah harus disaring.
Organisasi dan Kategorisasi Literatur	Mengorganisasi sumber-sumber yang dipilih berdasarkan tema, metodologi, atau hasil penelitian. Ini membantu dalam menyusun struktur kajian literatur dan memudahkan proses analisis.
Sintesis dan Analisis	Mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang topik. Ini melibatkan analisis mendalam terhadap pola, tren, dan hubungan antara studi-studi yang ada.

---

Penulisan Laporan	Menyusun laporan studi literatur yang mencakup ringkasan, analisis kritis, dan sintesis dari literatur yang telah dikaji. Laporan harus menyajikan temuan dengan jelas dan memberikan wawasan serta rekomendasi berdasarkan analisis.
Revisi dan Pemutakhiran	Memeriksa dan merevisi laporan untuk memastikan akurasi dan kelengkapan. Menyusun kesimpulan dan saran untuk penelitian lebih lanjut jika diperlukan.

---

Studi literatur memberikan fondasi yang kuat untuk penelitian baru dan membantu dalam memahami perkembangan terkini dalam bidang tertentu. Dengan mengikuti langkah-langkah yang sistematis, peneliti dapat memastikan bahwa kajian literatur mereka komprehensif, akurat, dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pengetahuan di bidang tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi dan Konsep Kecerdasan Emosional (EQ)

Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain dengan efektif (Thaib, 2013). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Peter Salovey dan John Mayer pada tahun 1990, dan kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman. Goleman mendefinisikan EQ sebagai kemampuan untuk memahami emosi, memotivasi diri, mengelola stres, dan berinteraksi secara empatik dengan orang lain. EQ terdiri dari beberapa komponen kunci, termasuk kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan individu untuk menavigasi situasi sosial dan emosional secara efektif (Sastrawinata, 2011).

Komponen utama EQ dimulai dengan kesadaran diri, yang mencakup kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri serta dampaknya terhadap tindakan dan keputusan. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk memiliki pandangan yang jernih tentang kekuatan dan kelemahan emosional mereka, serta bagaimana emosi mereka memengaruhi kinerja dan hubungan interpersonal. Selanjutnya, pengelolaan diri berhubungan dengan kemampuan untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi secara konstruktif, mengatasi stres, dan tetap tenang dalam situasi sulit, yang penting untuk pengambilan keputusan yang rasional dan perilaku yang adaptif.

Motivasi adalah komponen lain dari EQ yang merujuk pada kemampuan untuk mengarahkan energi emosional ke tujuan yang bermanfaat, menunjukkan semangat dan ketekunan dalam menghadapi tantangan (Prananda & Hadiyanto, 2019). Individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih berkomitmen dan fokus pada tujuan mereka, serta lebih mampu memotivasi diri dalam menghadapi rintangan (Azhar, 2024). Selain itu, empati mencakup kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, serta merespons dengan cara yang sensitif dan mendukung. Empati memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang kuat dan efektif dalam konteks sosial maupun profesional.

Akhirnya, keterampilan sosial merupakan aspek penting dari EQ yang melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif, membangun hubungan yang positif, dan menangani konflik dengan bijaksana. Keterampilan sosial mencakup komunikasi yang jelas, kemampuan untuk bekerja dalam tim, dan kemampuan untuk mempengaruhi dan memotivasi orang lain. Konsep EQ secara keseluruhan menunjukkan bahwa kemampuan

emosional memainkan peran krusial dalam berbagai aspek kehidupan, dari interaksi sehari-hari hingga kinerja akademik dan profesional, serta kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

### **Hubungan antara EQ dan Prestasi Akademik**

Kecerdasan emosional (EQ) telah terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik. EQ mempengaruhi berbagai aspek dari pengalaman belajar siswa, mulai dari motivasi hingga keterampilan sosial yang diperlukan untuk sukses dalam lingkungan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat EQ yang tinggi sering kali memiliki motivasi yang lebih baik untuk belajar, lebih mampu mengelola stres, dan lebih efektif dalam berinteraksi dengan guru dan teman sekelas. Hal ini berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik dan pengalaman belajar yang lebih positif.

Kemampuan untuk mengelola stres juga memainkan peran penting dalam hubungan antara EQ dan prestasi akademik. Siswa yang memiliki EQ tinggi dapat mengatasi tekanan yang terkait dengan ujian, tugas, dan tanggung jawab akademik lainnya dengan lebih baik. Mereka cenderung memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi dan pemecahan masalah yang konstruktif. Kemampuan ini membantu mereka untuk tetap tenang dan fokus, yang sangat penting untuk kinerja akademik yang optimal.

Hasil observasi dari berbagai studi menunjukkan bahwa siswa dengan EQ yang tinggi seringkali menunjukkan hasil akademik yang lebih baik dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki EQ lebih rendah. Misalnya, penelitian oleh Andriani, (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik karena mereka lebih mampu mengelola emosi mereka, lebih termotivasi, dan lebih baik dalam berinteraksi secara sosial. Temuan ini mendukung teori bahwa pengembangan EQ dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan hasil pendidikan, dan bahwa pendidikan yang memasukkan pelatihan EQ dapat membantu meningkatkan prestasi siswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hubungan antara EQ dan prestasi akademik menunjukkan bahwa kemampuan emosional berperan penting dalam kesuksesan siswa di sekolah (Dartija, 2014). Dengan meningkatkan EQ siswa, baik melalui program pendidikan yang dirancang khusus maupun pendekatan pengajaran yang lebih terintegrasi, pendidik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai potensi akademik mereka sepenuhnya.

### **Dampak EQ pada Interaksi Sosial dan Lingkungan Kelas**

Kecerdasan emosional (EQ) memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial siswa dan lingkungan kelas secara keseluruhan. Kemampuan siswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka berkontribusi pada dinamika sosial yang lebih positif di kelas. Siswa dengan EQ tinggi sering kali menunjukkan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti empati, komunikasi efektif, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik (Farida, 2024). Keterampilan ini membantu mereka dalam membangun hubungan yang harmonis dengan teman sekelas dan guru, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kolaboratif dan mendukung.

Empati, sebagai komponen penting dari EQ, berperan besar dalam interaksi sosial di kelas. Siswa yang mampu memahami dan merasakan emosi orang lain cenderung lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan teman sekelas mereka. Ini dapat mengurangi terjadinya konflik dan meningkatkan kerjasama dalam kelompok belajar. Dengan menunjukkan empati, siswa tidak hanya membangun hubungan yang lebih kuat tetapi juga menciptakan atmosfer kelas yang lebih inklusif dan mendukung. Penelitian menunjukkan



bahwa kelas yang dipenuhi dengan interaksi empatik dan dukungan sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi di antara siswa dan guru.

Kemampuan untuk mengelola emosi sendiri juga mempengaruhi lingkungan kelas secara signifikan. Siswa yang dapat mengontrol emosi mereka lebih baik, seperti kemarahan atau frustrasi, akan lebih mampu menjaga fokus pada pembelajaran dan menghindari gangguan di kelas (Nurfazrina & Muslih, 2020). Ini membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan kondusif untuk belajar. Selain itu, siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang baik dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan efektif, yang berkontribusi pada suasana kelas yang lebih positif dan produktif.

Fenomena terbaru menunjukkan bahwa integrasi pelatihan EQ dalam kurikulum pendidikan semakin mendapatkan perhatian. Program-program sosial-emosional yang dirancang untuk meningkatkan EQ siswa telah menjadi lebih umum, dengan fokus pada pengembangan keterampilan interpersonal dan intrapersonal. Misalnya, beberapa sekolah kini menerapkan kurikulum yang mencakup pelatihan EQ untuk membantu siswa mengelola emosi dan berinteraksi secara lebih efektif dengan sesama. Hasil dari fenomena ini menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan pendidikan EQ seringkali melihat peningkatan dalam hubungan sosial di kelas dan atmosfer belajar yang lebih positif, yang pada akhirnya mendukung pencapaian akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

### **Pengelolaan Stres dan Emosi dalam Pembelajaran**

Pengelolaan stres dan emosi adalah komponen penting dari kecerdasan emosional (EQ) yang memengaruhi efektivitas pembelajaran siswa. Stres akademik, seperti tekanan dari ujian, tugas yang menumpuk, atau harapan yang tinggi dari orang tua dan guru, dapat mengganggu fokus dan kinerja siswa. Siswa dengan keterampilan pengelolaan stres yang baik dapat menghadapi situasi ini dengan lebih tenang dan terencana, sehingga mereka dapat menjaga konsentrasi dan performa akademik yang optimal. Kemampuan untuk mengatasi stres dengan cara yang sehat merupakan faktor kunci dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi.

Kemampuan untuk mengelola emosi sendiri juga berperan penting dalam proses belajar. Siswa yang mampu mengidentifikasi dan mengatasi emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan cenderung lebih baik dalam menjaga fokus dan motivasi mereka dalam belajar (Mutiyanti, 2023). Teknik seperti latihan pernapasan, meditasi, dan pemecahan masalah yang konstruktif merupakan strategi yang dapat membantu siswa mengatur emosi mereka. Dengan keterampilan ini, siswa dapat mengurangi dampak negatif emosi pada kinerja akademik mereka dan meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan efektif.

Fenomena terbaru dalam pendidikan menunjukkan bahwa sekolah semakin memperhatikan pentingnya pengelolaan stres dan emosi dalam kurikulum mereka. Program-program pendidikan sosial-emosional (SEL) kini sering kali mencakup pelatihan khusus untuk membantu siswa mengelola stres dan emosi. Misalnya, beberapa sekolah telah mengadopsi kelas mindfulness atau program relaksasi yang dirancang untuk membantu siswa mengembangkan teknik pengelolaan stres. Siswa yang berpartisipasi dalam program-program SEL ini sering kali melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik (Imtihana, 2024).

Secara keseluruhan, integrasi pengelolaan stres dan emosi dalam pembelajaran berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik dan kesejahteraan siswa (Huwaina, 2022). Dengan membekali siswa dengan keterampilan untuk mengelola emosi dan stres, pendidikan tidak hanya membantu mereka mencapai tujuan akademik tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tekanan hidup di luar sekolah. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik terhadap pendidikan, yang mencakup

pengembangan emosional dan sosial, dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan mendukung kesejahteraan jangka panjang siswa.

### **Intervensi dan Program Pengembangan EQ**

Intervensi dan program pengembangan kecerdasan emosional (EQ) telah berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan untuk memperkuat keterampilan emosional di kalangan siswa dan profesional. Program-program ini dirancang untuk membantu individu mengembangkan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka serta emosi orang lain (Koesoema, 2012). Berbagai metode digunakan dalam program-program ini, termasuk pelatihan keterampilan sosial-emosional, kegiatan kelompok, dan teknik *mindfulness*. Burhamzah, (2023) menjelaskan tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan interpersonal, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesuksesan akademik dan sosial.

Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam program pengembangan EQ adalah pelatihan keterampilan sosial-emosional. Program ini sering melibatkan pengajaran langsung tentang bagaimana mengidentifikasi dan mengelola emosi, serta bagaimana berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Contoh program tersebut adalah "*Second Step*" dan "PATHS" (*Promoting Alternative Thinking Strategies*), yang menyediakan kurikulum terstruktur untuk mengajarkan keterampilan seperti empati, pengelolaan stres, dan resolusi konflik (Lendrum, 2019). Program-program ini biasanya diterapkan di lingkungan sekolah dan telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa serta mengurangi perilaku negatif seperti bullying.

Program lain yang semakin populer adalah pelatihan *mindfulness* dan teknik relaksasi. *Mindfulness*, yang melibatkan perhatian penuh dan kesadaran akan momen sekarang, telah terbukti membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan fokus. Program-program seperti "*MindUP*" dan "*The Mindfulness in Schools Project*" menyediakan latihan *mindfulness* dan teknik pernapasan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Weare, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* sering kali melaporkan penurunan tingkat stres, peningkatan konsentrasi, dan peningkatan keterampilan sosial.

Pengembangan EQ menunjukkan bahwa semakin banyak sekolah dan organisasi yang mengintegrasikan pelatihan EQ ke dalam kurikulum dan pelatihan profesional mereka (Riyadi, 2015). Penerapan program-program ini tidak hanya membantu siswa dalam konteks akademik tetapi juga mempersiapkan mereka untuk tantangan kehidupan dewasa. Program-program ini sering kali dirancang untuk disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari kelompok sasaran, seperti siswa, guru, atau staf sekolah, untuk memastikan bahwa pelatihan yang diberikan relevan dan efektif. Dengan semakin banyaknya bukti yang mendukung manfaat dari pengembangan EQ, banyak institusi pendidikan dan organisasi kini memprioritaskan investasi dalam program-program ini untuk mendukung kesejahteraan emosional dan kesuksesan jangka panjang.

### **Implikasi Praktis untuk Pendidikan**

Pengembangan kecerdasan emosional (EQ) memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pendidikan, baik dalam konteks pembelajaran individual maupun dalam pengelolaan lingkungan kelas secara keseluruhan (Oktarina & Amin, 2023). Mengintegrasikan keterampilan EQ ke dalam kurikulum pendidikan tidak hanya mempengaruhi pencapaian akademik siswa, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan hidup yang krusial. Pendidikan yang fokus pada pengembangan EQ dapat membantu siswa menjadi lebih sadar diri, empatik, dan beradaptasi, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi berbagai tantangan.

Salah satu implikasi praktis utama adalah integrasi EQ dalam kurikulum akademik. Dengan memasukkan pelajaran tentang keterampilan sosial dan emosional ke dalam kurikulum, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi mereka, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama dengan teman sekelas (Umar, 2023). Program seperti pelatihan keterampilan sosial-emosional, mindfulness, dan teknik pengelolaan stres dapat dijadikan bagian dari kurikulum reguler atau aktivitas ekstrakurikuler. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi EQ dalam kurikulum dapat meningkatkan motivasi belajar, mengurangi perilaku masalah, dan menciptakan lingkungan kelas yang lebih positif dan produktif.

Selain itu, pelatihan EQ juga memiliki dampak signifikan pada pengembangan profesional bagi guru dan pendidik. Guru yang memiliki keterampilan EQ yang baik dapat mengelola kelas dengan lebih efektif, membangun hubungan yang lebih kuat dengan siswa, dan menangani situasi konflik dengan lebih baik. Program pelatihan untuk guru yang fokus pada pengembangan EQ dapat membantu mereka dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengelola stres yang terkait dengan pekerjaan mereka. Ini juga memungkinkan guru untuk menjadi model peran yang baik bagi siswa dalam hal pengelolaan emosi dan keterampilan interpersonal.

Secara keseluruhan, implikasi praktis dari pengembangan EQ dalam pendidikan menunjukkan bahwa pendekatan yang menyeluruh terhadap pengembangan emosional dan sosial dapat memperkaya pengalaman belajar dan mempersiapkan siswa untuk sukses di luar sekolah. Dengan menerapkan program-program yang mendukung pengembangan EQ, pendidik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang penting untuk kehidupan mereka, mempromosikan kesejahteraan emosional, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung. Inisiatif ini berpotensi untuk mengubah cara pendidikan dilakukan, dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara pencapaian akademik dan perkembangan emosional.

## KESIMPULAN

Dari hasil kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa integrasi kecerdasan emosional (EQ) dalam pendidikan memberikan dampak yang mendalam dan luas pada proses belajar mengajar. Pengembangan EQ dalam kurikulum tidak hanya meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa, tetapi juga memperbaiki interaksi sosial serta pengelolaan stres di lingkungan kelas. Dengan melibatkan program pelatihan EQ untuk siswa dan guru serta menerapkan kebijakan pendidikan yang mendukung, sekolah dapat menciptakan atmosfer belajar yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan emosional. Fenomena terkini menunjukkan bahwa penekanan pada EQ semakin penting dalam pendidikan, mengingat kontribusinya yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan hidup yang esensial dan kesiapan siswa untuk menghadapi tantangan masa depan.

## REFERENSI

- Andriani, A. (2019). Kecerdasan emosional ( emotional quotient ) dalam peningkatan prestasi belajar. *Education*, 5(1).
- Azhar, M. (2024). Motivasi Belajar: Kunci Pengembangan Karakter dan Keterampilan Siswa. *Uluwwul Himmah Education Research Journal*, 1(1), 1–15.
- Burhamzah, M. (2023). TEACHER TRAINING FOR THE FUTURE: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CLASSROOM FOR SUCCESS IN 21ST-CENTURY EDUCATION. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian)*, 1(5), 1335–1344.



- Dartija, D. (2014). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 SAWANG KABUPATEN ACEH SELATAN DADI. *PENJAS*, 1(1).
- Farida. (2024). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Pertumbuhan Intelligence Quotient, Emotional Quotient dan Spiritual Quotient Pada Anak Usia Din. *Mathetes*, 2(1), 87–98.
- Faruqi. (2024). Dampak Kecerdasan Emosional terhadap Guru Pendidikan Agama Islam dengan Stakeholder Pendidikan : Suatu Kajian Kualitatif. *Journal on Education*, 06(02), 13098–13109.
- Goleman. (2004). Emotional intelligence kecerdasan emosional mengapa EQ lebih penting dari pada IQ. In *Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama*.
- Huwaina. (2022). PENTINGNYA MINDFULLNES DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MENTAL SISWA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 105–114.
- Imtihana. (2024). Aplikasi Meditasi dan Relaksasi yang Dirancang Khusus Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres dan Meningkatkan Fokus Siswa Saat Pembelajaran. *University of Jember*, 3(1).
- Koesoema. (2012). Pendidikan Karakter: Utuh dan Menyeluruh. In *PT Kanisius*.
- Lendrum. (2019). Types of knowledge teachers use when solving educational problems: a case study of the implementation of the Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) Program. In *Problem Solving for Teaching and Learning*, 17(1), 2019.
- Mutyanti. (2023). PENTINGNYA PEMAHAMAN EMOSI DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Intellectuals Journal*, 4(2).
- Nurfazrina, S. A., & Muslihin, H. Y. (2020). ANALISIS KEMAMPUAN EMPATI ANAK USIA 5-6 TAHUN ( LITERATURE REVIEW ). *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(2), 285–299.
- Oktarina, E., & Amin, L. H. (2023). Manajemen Pendidikan Karakter Siswa di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Inklusif. *Annual International Conference on Education Research*, 00(4).
- Prananda, G., & Hadiyanto. (2019). Korelasi Antara Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 3(3), 524–532.
- Rachmawati, T. S., & Yasin, H. (2021). PENGARUH PROFESIONALISME GURU TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL ( EQ ). *Tahdzib Al Akhlak*, 4(2), 40–59.
- Riyadi. (2015). NTEGRASI NILAI-NILAI KECERDASAN EMOSIONAL DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMA: PERSPEKTIF DANIEL GOLEMAN. *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, 12(1).
- Sastrawinata, H. (2011). PENGARUH KESADARAN DIRI, PENGATURAN DIRI, MOTIVASI, EMPATI, DAN KETERAMPILAN SOSIAL TERHADAP KINERJA

AUDITOR PADA KAP DI KOTA PALEMBANG. *Sosialita: Jurnal Ilmu Administrasi*, 4(1), 1–19.

Thaib, E. N. (2013). DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL Eva Nauli Thaib. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, XIII(2), 384–399.

Umar. (2023). Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran: sebuah konsep pembelajaran berbasis kecerdasan. In *Bumi Aksara*.

Weare, K. (2018). THE EVIDENCE FOR MINDFULNESS IN SCHOOLS. *Mindfulness in Schools Project*, 3(1), 1–36.

Wulandari, A. (2019). Pengembangan emosi positif dalam pendidikan islam perspektif neurosains. *Tadrib*, V(1), 51–67.

Yulia, R. (2023). PERKEMBANGAN EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 08(1).

Yusuf. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. In *Metode penelitian ekonomi syariah*.

Zaenudin, J. (2024). MENINGKATKAN EQ DAN SQ DALAM PENGEMBANGAN KARAKTER SISWA DI SEKOLAH DASAR. *JURNAL MULTIDISIPLIN ILMU*, 3(1).