

PENERAPAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENGATASI STRES SISWA DI SEKOLAH

SURYANI HL.UMAR
Dosen FTIK IAIN Ternate
(suryaniumar@gmail.com)

HERMIDA
Mahasiswa Fak Tarbiyah IAIN Ternate
(hermida@gmail.com)

ABSTRACT : Stress is one of the problems associated with psychological disorders, and the cause of psychological disorders are often encountered by anyone without knowing or looking at one's socioeconomic status. People who often undergo high activity, as workers, do not even have pekerjaanpun often experience high stress. So it is with people who pursue education, especially the students. Students who are experiencing psychological stress resulting in stress caused by various factors, among them want to compete for achievement, parental expectations or face the tasks that are very heavy. To cope with stress disorder students, the application of emotional intelligence should be given to students as early as possible, so that students are expected to be able to manage and control his emotions when facing problems that interfere with the psychological, at least is to reduce the psychological pressure that leads to severe stress levels.

KEYWORDS : Emotional intelligence, student stress

ABSTRAK: Stres merupakan salah satu masalah yang berhubungan dengan gangguan psikologis, dan penyebab gangguan psikologis sering dijumpai oleh siapa saja tanpa mengetahui atau melihat status sosial ekonomi seseorang. Orang yang sering menjalani aktivitas tinggi, sebagai pekerja, bahkan tidak memiliki pekerjaanpun sering mengalami stres tinggi. Begitu pula dengan orang yang menekuni pendidikan, terutama para siswa. Siswa yang mengalami stres psikologis mengakibatkan stres yang disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya ingin bersaing untuk meraih prestasi, harapan orang tua atau menghadapi tugas yang sangat berat. Untuk mengatasi gangguan stres siswa, penerapan kecerdasan emosi harus diberikan kepada siswa sedini mungkin, sehingga siswa diharapkan untuk dapat mengatur dan mengendalikan emosinya saat menghadapi masalah psikologis yang mengganggu, setidaknya adalah mengurangi tekanan psikologis yang mengarah pada tingkat stres yang parah.

KATA KUNCI: Kecerdasan emosional, stres siswa

A. PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional merupakan potensi manusia yang akan sebuah energi utama yang dapat dikembangkan dan dimanfaatkan untuk meraih sukses dalam hidup. "Kecerdasan Emosional" pertama kali dikemukakan oleh Peter Salovey pada tahun 1990 untuk menerangkan kualitas emosi seseorang. Kualitas ini antara lain : (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) motivasi, (4) mengenal emosi orang lain, (5) membina hubungan dengan orang lain (Goleman : 1995).

Kenyataan bahwa manusia sering bertindak berdasarkan emosi dari pada logika, membangkitkan kita akan pentingnya memanfaatkan kecerdasan emosi untuk kemajuan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang dipengaruhi oleh IQ (Intelligence Quotient) sebanyak 20 % dan oleh EQ (Emotional Quotient) sebanyak 80 % (Shapiro : 1977). Jadi, IQ memang bukan segala-galanya, karena orang memiliki IQ tinggi namun tidak diimbangi dengan kecerdasan emosional, maka orang cenderung akan menghadapi permasalahan-permasalahan.

Permasalahan-permasalahan tersebut dapat mengakibatkan stres, depresi dan berbagai tekanan hidup lainnya yang mengganggu kehidupan seseorang. Fenomena dilapangan menunjukkan bahwa akhir-akhir ini banyak orang yang mengalami stres, apakah orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak sekalipun. Jenis-jenis permasalahan tentunya beraneka ragam, orang dewasa mengalami stres lebih tinggi dan kompleks daripada usia remaja dan anak-anak. Misalnya, stres karena perkawinan, pekerjaan dan karena kepentingan-kepentingan tertentu. Sedangkan usia remaja, stres lebih diakibatkan karena usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana rawan konflik, sehingga potensi untuk terjadinya stres juga besar. Usia anak-anak biasanya mengalami stres yang tidak berat sebagaimana orang dewasa dan remaja. Namun stres yang terlalu banyak atau terlalu sedikit sama-sama dapat berbahaya, jika kita tidak berusaha untuk mengatasinya. Stres anak biasanya terjadi di sekolah, atau sering disebut stres siswa. Stres tersebut disebabkan oleh ketegangan dan tekanan hidup sehari-hari. Stres yang bersifat pribadi atau emosi sering disebabkan oleh harapan-harapan, tanggung jawab atau tekanan-tekanan sosial. Kebanyakan stres yang berkaitan dengan sekolah adalah stres jenis ini. Stres siswa tidak terlalu buruk. Berbagai masalah muncul pada saat siswa merasakan lebih banyak stres dari pada yang biasa dia hadapi. Dalam kasus ini, dia akan menunjukkan gejala-gejala seperti ketakutan, tergesa-gesa dan penggunaan obat-obat terlarang bahkan berkeinginan untuk bunuh diri,

Dari permasalahan di atas dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa yang menimbulkan stres bagi siswa.

2. Bagaimana cara menerapkan kecerdasan emosional bagi anak/siswa
3. Langkah-langkah apa yang diambil dalam penerapan kecerdasan emosional untuk mengatasi gejala stres bagi siswa.

B. PEMBAHASAN

1. FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN STRESS SISWA.

Pada umumnya siswa yang mengalami stres terlalu berat memiliki ciri-ciri yaitu, mereka sangat cemas, dan menarik diri atau tegang, gemeteran dan was-was dan selalu "tergesa-gesa" (Stainback & Stainback) : 1999). Adapun yang menjadi sumber stres yaitu beraneka ragam, karena kepribadian tiap anak berlainan. Sumber-sumber stress meliputi : (1) Tekanan untuk berprestasi, (2) Bersaing, (3) Diterima oleh orang lain, (4) Menyesuaikan diri, (5) Tekanan untuk terlalu banyak kegiatan (Segal : 1997). Kelima hal tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1). Tekanan untuk berprestasi

Anak-anak selalu merasakan tekanan dari para orang tua, guru dan masyarakat pada umumnya untuk belajar dengan baik di Meskipun demikian, dewasa ini anak-anak menghadapi tekanan yang lebih berat untuk mencapai prestasi belajar karena kepedulian akan prestasi belajar dan penolakan dalam mencari pekerjaan bagi mereka yang tidak memiliki pendidikan yang memadai

2). Tekanan untuk bersaing.

Anak-anak saling bersaing sejak masuk sekolah sampai lulus. Mereka harus bersaing dalam nilai, mendapatkan teman dan perhatian guru. Tekanan persaingan merupakan penyebab stres yang terlalu berat bagi beberapa anak, apalagi jika orang tua mereka selalu menekankan mendapat "ranking" atau selalu berada dipuncak.

3). Tekanan untuk diterima

Salah satu kebutuhan anak yang ingin dipenuhi yaitu ingin selalu diterima dan disukai. Mereka ingin disukai oleh para guru dan teman-teman yang lain. Jika kebutuhan ini belum terpenuhi, mereka dapat mengalami stres yang terlalu berat.

4). Tekanan untuk menyesuaikan diri.

Setiap tahun kebanyakan anak berpindah kelas, mendapatkan guru-guru baru atau berteman dengan teman-teman kelas yang baru. Jadi setiap tahun mereka harus menyesuaikan diri dengan teman-teman yang baru untuk bersaing, mencapai keberhasilan, diterima dan erteman. Menyesuaikan diri dengan orang baru dan situasi baru bisa membuat stres bagi setiap orang, termasuk siswa di sekolah.

5). Tekanan untuk melakukan banyak kegiatan.

Beberapa anak menampakkan tekanan yang tidak semestinya ada didalam diri mereka dengan melibatkan diri dalam berbagai macam kegiatan, misalnya kegiatan ekstrakurikuler, seperti kegiatan pramuka, organisasi intra sekolah, ataupun kegiatan-kegiatan kesenian lainnya, dimana semua kegiatan tersebut menyita banyak waktu, sehingga siswa harus membagi waktu belajar dengan waktu ekstrakurikuler. Karena merasa terbebani dengan jadwal belajar di dalam kelas dan kesibukannya dalam kegiatan ekstrakurikuler, maka besar kemungkinan siswa tersebut mengalami stres yang berat.

Oleh karena itu, untuk mengatasi tekanan-tekanan hidup yang dapat mengakibatkan stres siswa disekolah, anak-anak perlu dibekali dengan ketrampilan emosi dan sosial, yaitu sebuah kemampuan untuk merespon secara positif terhadap setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi yang mengakibatkan stres. Dengan penerapan kecerdasan emosional pada siswa, mereka lebih mampu mengatasi berbagai masalah yang akan mengakibatkan stres yang timbul selama proses perkembangan menuju manusia dewasa.

2. CARA MENERAPKAN KECERDASAN EMOSIONAL

Terdapat dua hal yang dapat dilakukan dalam rangka menerapkan kecerdasan emosional anak, yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial (Goleman : 1999), yang meliputi :

a). Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengetahui diri sendiri, kesukaran, sumber daya dan intuisi (Elias & Tobias : 1999). Kondisi ini meliputi : 1). Kesadaran akan emosi diri, yaitu dapat mengenali emosi diri dan efeknya, 2). penilaian diri secara teliti, yaitu dapat mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri dan, 3).Memiliki kepercayaan diri, yaitu berupa keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri.

b). Pengaturan diri.

Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola kondisi, implus dan sumber daya diri sendiri (Gotman & Declaire : 1997), yang meliputi: (1). Kenali diri, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi dan desakan-desakan hati yang rusak, (2). Sifat dapat percaya yaitu dapat memelihara norma kejujuran dan integritas, (3). Kewaspadaan, Kewaspadaan, yaitu dapat menjadi orang yang bertanggung jawab atas kinerja pribadi, (4). Adaptibilitas, yaitu bersifat luwes dalam menghadapi perubahan dan (5). Inovasi, yaitu mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.

c. Motivasi

Motivasi adalah suatu kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran (Marotta : 2000), yang meliputi . (1). Dorongan prestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan, (2). Komitmen, yaitu dapat menyesuaikan diri dengan keinginan kelompok, (3) Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan yang tersedia dan (4). Optimisme, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran, walaupun terdapat halangan dan kegagalan.

d. Empati

Empati adalah kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan dan kepentingan orang lain (Rogers &Graham: 1999), yang meliputi keadaan : (1). Memahami orang lain, yaitu dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan menunjukkan minat Aktif terhadap kepentingan orang lain, (2). Mengatasi keragaman, yaitu dapat menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan bermacam-macam orang.

e. Ketrampilan Sosial

Ketrampilan sosial adalah kemampuan seseorang dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain (Daughtry &Kunkel : 1993), yang meliputi : (1 Pengaruh, yaitu kemampuan untuk memiliki strategi untuk melakukan persuasi terhadap orang lain, (2). Komunikasi, yaitu kemampuan dalam mengirimkan pesan dengan orang lain secara jelas dan meyakinkan, (3). Kepemimpinan, yaitu kemampuan untuk membangkitkan inspirasi dan memadu kelompok dengan orang lain, dan (4). Kolaborasi dan kooperasi, yaitu kemampuan dalam melakukan kerja sama dengan orang lain demi tujuan dan kepentingan bersama.

Ketrampilan-ketrampilan tersebut tentunya tidak mudah diterapkan bagi siswa-siswa di sekolah, apalagi bagi mereka yang mengalami stres. Untuk itu diperlukan kerja sama dari berbagai pihak dalam menerapkannya, apakah itu guru, konselor, orang tua dan masyarakat pada umumnya. Penerapan kecerdasan emosional dapat diberikan dalam bentuk pelatihan, baik secara kelompok di sekolah, maupun secara pribadi, misalnya di rumah

3. LANGKAH-LANGKAH PENERAPAN KECERDASAN EMOSIONAL

Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menerapkan kecerdasan emosional Stres siswa adalah sebagai berikut :

1). Menyusun Jadwal

Langkah pertama yang dapat dilakukan dalam melatih kecerdasan emosional pada siswa adalah dengan membantunya dalam menyusun jadwal pekerjaan rumah, peraturan untuk mengerjakan tugas- tugas dari lingkup belajar dengan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan siswa. Jadwal yang bagus adalah jadwal yang dibuat bersarna-sama antara guru dengan siswa sehingga dapat membantu anak merasa aman tentang sesuatu yang diharapkan darinya, dan ini akan mengurangi waktunya untuk membuat perencanaan dan memperkecil kemungkinan untuk membuat kesalahan pada saat ia membuat jadwal kegiatan yang lainnya. Kebiasaan yang sudah dijadwalkan terlebih dahulu dapat mengurangi stres karena kebiasaan tersebut membantu anak dalam memahami kegiatan-kegiatan harian dan merasakan kegiatan-kegiatan tersebut bukan sebagai hal yang merisaukan.

2). Menentukan Tujuan-Tujuan Pribadi Untuk Mencapai Prestasi Sekolah.

Cara lain yang dapat ditempuh untuk mengatasi stres siswa adalah dengan melatih siswa/anak untuk belajar menentukan tujuan- tujuan pribadi untuk kemampuan, dan minat siswa daripada berdasarkan apa yang dicapai oleh anak-anak lain Para orang tua dan pihak guru di sekolah, biasanya sering menekankan anak-anak untuk bersaing dengan teman-temannya dan memaksakan mereka untuk menjadi yang terbaik. Kedua kegiatan ini tidak sehat dan tidak realistik karena antara anak yang satu dengan anak lainnya mempunyai ketrampilan, kemampuan dan minat yang berbeda- beda. Setiap orang pasti menginginkan keberhasilan dan menghindari kegagalan, namun hendaknya hal itu disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki tiap-tiap anak. Ketika anak berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya tanpa intervensi dari pihak manapun, dia akan merasa puas dan akan mengembangkan lagi tujuan tujuan yang lebih menantang.

3). Membangun Gambaran Diri Yang Positif

Dalam hal membantu anak dalam mengatasi stres, dapat dilatihkan dengan mengembangkan harga diri dan gambaran diri yang positif, yaitu dimana anak dapat mengenali dirinya sebagai pribadi. Siswa yang terlalusering menghabiskan banyak energi dan merasa sangat cemas karena membanding-bandingkan prestasi siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Sebaliknya, berilah pujian padanya atas usaha-usaha dan prestasi-prestasi yang dimilikinya. Dengan membantu mengenali diri dan potensi yang dimilikinya, siswa dapat lebih menghargai kemampuan pribadinya dan mampu mengatasi stres yang dialaminya.

4).Membantu Orang Lain.

Beberapa anak disekolah merasa karena terlalu sibuk memikirkan hidupnya sendiri seperti, keadaan, prestasi dan kecemasan tentang penerimaan dirinya oleh orang lain. Keadaan seperti ini dapat diatasi dengan membantu anak menghilangkan stres yang tidak sehat ini dengan mendorongnya agar mau membantu orang lain dan dapat berempati pada orang lain. Misalnya, dengan melatihnya untuk bergabung dan melibatkan diri dengan berbagai kegiatan-kegiatan sosial yang dapat membantunya agar peka terhadap lingkungan sekitarnya dan mau menolong kepada yang membutuhkan pertolongannya tanpa kecuali. Dengan bantuan tersebut ia dengan mudah beradaptasi dengan orang lain, disamping memberikan rasa percaya diri pada siswa tersebut, karena melalui kegiatan-kegiatan sosial, siswa lebih meningkatkan rasa percaya diri dan membangun harga dirinya.

5). Relaksasi

Langkah terakhir yang dapat dilakukan dalam membantu siswa dalam mengatasi stresnya adalah dengan relaksasi. Relaksasi adalah tehnik yang digunakan untuk mengistirahatkan pikiran dan fisik dari ketegangan dan tekanan-tekanan yang dialami seseorang (Sommer & Falstein : 1993). Anak-anak dapat belajar dari tehnik ini, dimana terdapat dua tehnik yang sangat mudah dalam melatih relaksasi adalah penggambaran dalam pikiran dan relaksasi otot. Dalam tahapan ini dapat dilatihkan, yaitu dengan menerima anak/siswa untuk :

1. Menempatkan diri pada posisi yang aman.
2. Berpikir seakan-akan kedua kelopak mata semakin berat dan perlahan-lahan tertutup.
3. Mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, menahan selama beberapa detik, kemudian menghembuskannya.
4. Membayangkan seolah-olah berada di tempat yang indah, tenang dan menggambarkan situasi tersebut dalam pikiran
5. Menghirup aroma yang segar dan harum yang berasal dari tempat yang menyenangkan tadi, sehingga menyegarkan wajah.
6. Memperhatikan seberapa baiknya dia merasakan dan betapa dia merasa senang berada disana seperti berjalan- jalan, duduk, berbaring ditempat itu selama beberapa saat.
7. Mulai berjalan menjauh dari tempat tersebut sembari menghitung angka dari satu sampai lima.
8. Membuka mata, berdiri, merentangkan tangan mencoba menggapai langit-langit.
9. Relaksasi otot

Dalam melakukan relaksasi otot anak diminta untuk :

1. Terlentang dan mengambil posisi yang nyaman
2. Berpikir seakan-akan kedua kelopak matanya semakin berat kemudian tertutup.
3. Mengambil napas dalam-dalam melalui hidung, menahan selama beberapa detik, kemudian menghembuskannya, melepas segala ketegangan didalam otot
4. Mengangkat kaki kanan dan meregangkan Otot-ototnya. Merasakan semua otot mengencangkan sampai kaki terasa lelah, dan meletakan kaki dan mengistirahatkan semua otot, merasakan otot-otot tersebut mengendur.
5. Mengulangi perintah dari nomor satu sampai empat untuk semua bagian tubuh lainnya.
6. Bersikap tenang dan bernapas secara biasa selama beberapa menit, kemudian bangkit dan meneruskan kegiatan rutin lainnya.

Langkah-langkah tersebut di atas tentunya dapat dilakukan kapan saja dan lebih baik dilakukan sedini mungkin sebelum stres tersebut benar-benar dialarni Oleh siswa. Hal ini penting sebab, SiSwa yang tidak dapat mengimbangi dirinya dengan cerdas emosional disamping kecerdasan intelektualnya, akan mengakibatkan mereka mengalami stres, karena tidak dapat mengelolah emosinya secara positif.

Oleh karena itu siswa memperoleh keterampilan kecerdasan emosional, maka diharapkan agar mereka lebih bertanggung jawab, tegas. populer dan mudah bergaul, bersifat sosial dan suka menolong, memahami orang lain, tenggang rasa, penuh perhatian, dan dapat menentukan sendiri strategis pemecahan masalahnya sehingga terhindar dari stres.

C. PENUTUP

1. Pada umumnya siswa mengalami stres yang terlalu berat memiliki ciri-ciri yaitu, mereka sangat eemas dan menarik diri atau tegang, gemeteran dan was-was, serta terlalu tergesa gesa. Adapun yang menjadi sumber stres siswa yaitu beraneka ragam, hal ini disebabkan karena kepribadian tiap anak berlainan. Sumber-sumber stres meliputi : Tekanan untuk berprestasi. bersaing, ingin diterima oleh orang lain, menyesuaikan diri dan tekanan karena terlalu banyak kegiatan.
2. Cara yang ditempuh dalam mengatasi stres adalah dengan melatih siswa/anak untuk belajar menentukan tujuan-tujuan pribadi agar mencapai prestasi sekolah. Sebaiknya hal ini didasarkan pada kebutuhan anak itu sendiri, daripada harus menyamakan kemampuan

yang dicapai oleh anak-anak lain. Karena setiap anak telah memiliki bakat dan kemampuan yang berbeda-beda. Jadi prestasi yang dicapainya pun harus sesuai dengan bakat dan kemampuan anak. Dengan tekanan yang terlalu berat inilah sebagai penyebab munculnya stres pada anak atau siswa.

3. Para orang tua, guru sebaiknya tidak terlalu menekankan anak-anak untuk tidak bersaing dengan teman-teman lainnya, tapi berikankanlah motivasi dan dorongan kearah yang lebih positif, sehingga nantinya muncul kesadaran dan motivasi pribadinya untuk terdorong giat belajar dan mencapai kemajuan. Dari sini anak atau siswa telah melatih kecerdasan emosionalnya untuk selalu berbuat kearah yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA :

- Daughatry, Donald & Kunkel, A. Mark. 1993. Experience of depression in college student : A. concept map. *Juornal Of Cousling Psycho/ogv40 (3) : 316.*
- Elias, J. Murice & Tobias, E. Steven. 1999. Cara-cara efektif mengasuh anak dengan EQ. Terjemahan oleh M. Jauharul Fuad. Bandung : Kaifa.
- Goleman, Daniel. 1995. Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ. New York : A Bantam Book.
- Gottam, Jhon. & Decliare, Joan. 1997. Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional. Terjemahan Oleh T. Hermaya. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Matotta, A. Sylvia. 2000. Best Practice For counselor who treat posttraumatic stress disorder. *Juornal of Counseling and development. 78 (4) : 492-495.*
- Rogers, Tim. & Graham, Fiona. 1999. Responding to stres. Terjemahan oleh Kunnandar. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Segal, Jeanne. 1997. Melijitkasn kepekaan emosional. Terjemahan oleh : Ari Nilandaeri. Bandung : Kaifa.
- Shapiro, E. Lawrence. 1977. Mengajarkan emotional Intelegence pada anak Terjemahan oleh Alex Tri Kantjono. Jakatra : Gramedia Pustaka Utama.
- Sommer, Bobbe & Falstaein. Mark. 1993. Psikosibernetika 2000. Terjemakan oleh Haris Munandar. Jakarta : Mitra Utama.
- Stainback, William, & Stainback, Susan 1999. Bagaimana membantu anak anda berhasil di sekolah. Yogyakarta : Kanisius.