

GAMBARAN KECERDASAN EMOSI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TENAGA PENDIDIK DI PROVINSI DKI JAKARTA

Debora Basaria

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstract

Educators are respected as individuals in the community and are known as heroes for their significant contributions toward the success of an individual and also for their assistance in optimizing learners' realization about their goals. Unfortunately, there are still many educators in Indonesia who are not happy and are under a great amount of stress when carrying out their roles. This can have an impact on the quality of educators' performance. The performance of an optimal educator can be determined based on his or her level of intelligence and mental health conditions. This research uses the descriptive and quantitative research method with 1000 respondents of educators in DKI Jakarta with at least one year of work experience. The results indicated that 87,8% educators have a high emotional intelligence and 94,3% educators have a high psychological health. In other words, this means that educators in DKI Jakarta, in general, have good emotional intelligence and psychological well-being.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, educator

Pendahuluan

Setiap manusia pada umumnya
memiliki kebutuhan dalam kehidupan

mulai dari pemenuhan kebutuhan
fisiologis hingga kebutuhan untuk
mengaktualisasikan diri. Kebutuhan

Debora Basaria adalah Dosen
Fakultas Psikologi Universitas
Tarumanagara. Korespondensi artikel
ini dialamatkan ke:
deborab@fpsi.untar.ac.id

ini mendorong atau memotivasi
individu untuk memenuhinya dengan
cara bekerja. Dengan bekerja individu

berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidup, menciptakan kemajuan, meraih kesuksesan, dan mengaktualisasikan keberadaan dirinya. Terkait dengan kerja, Kartono (2008) menyebutkan kerja merupakan aktivitas dasar manusia dewasa dan merupakan bagian inti dari kehidupan. Lebih lanjut disebutkan bekerja dapat memberikan kegairahan, kegembiraan dan memberi arti tersendiri misalnya mampu memberikan makna dan semangat hidup pada seorang individu. Bekerja juga menjadi kegiatan sosial yang memberikan respek atau penghargaan, status sosial dan juga prestise sosial. Ketiga hal tersebut merupakan unsur penting bagi kesejahteraan lahir-batin individu.

Motivasi untuk bekerja dalam usaha pemenuhan kebutuhan membuat individu mencari peluang bekerja pada berbagai sector, baik

sektor formal maupun informal. Pada sektor formal, bekerja sebagai pendidik merupakan salah satu jenis pekerjaan yang banyak dipilih oleh individu (Kartono, 2008).

Esy (2015) menyebutkan bahwa Indonesia memiliki jumlah PNS sebanyak 4.375.009 orang. Dari jumlah itu, terdapat sebanyak 1.765.410 orang atau 40,35 persen berprofesi sebagai tenaga pendidik yaitu guru. Jumlah ini belum termasuk tenaga pendidik dari sektor swasta.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2003 (2003) Tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 39 Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan

pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, terutama bagi para pendidik di perguruan tinggi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen disebutkan tenaga kependidikan bisa mengambil bentuk sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan.

Dalam menjalankan fungsi dan perannya tidak menutup kemungkinan para tenaga pendidik mendapatkan tantangan dan hambatan yang harus dihadapi. Stresor baik yang berasal dari kondisi eksternal maupun internal pendidik bisa mempengaruhi performa pendidik. Dalam artikel berjudul “Nasib Guru

di Indonesia Masih Tanda Tanya” (2015) menyebutkan pencairan tunjangan profesi yang selalu terlambat, bahkan persyaratan yang makin sulit dan tidak wajar, sistem kenaikan pangkat dan jabatan yang masih belum direalisasikan, sertifikasi guru dan peserta didik, merupakan sebagian dari fenomena yang dialami tenaga pendidik di Indonesia. Lebih lanjut disebutkan terdapat 1,5 juta guru di Indonesia yang masih belum disertifikasi yang seharusnya selesai di tahun 2015.

Meskipun terdapat kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan bagi para pendidik di Indonesia umumnya, diketahui pula banyak tenaga pendidik yang tetap mampu memberikan performa yang maksimal bagi anak didik mereka. Sebagai contoh, dalam koran Republika (2014) pada artikel berjudul “Dua

Guru Berprestasi di Indonesia Dikirim Ke Australia” menyebutkan bahwa dua guru berprestasi dari Jakarta akan diberangkatkan untuk mengikuti pelatihan di Australia.

Mulyasa (2009) menyebutkan tenaga pendidik profesional memiliki dua ciri yaitu tingkat kemampuan yang tinggi dan komitmen yang tinggi. Kemampuan yang tinggi dan komitmen yang tinggi ini akan terbentuk salah satunya adalah dengan memiliki kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi (Goleman, 2000) merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan informasi. Dengan kemampuan ini maka tenaga pendidik akan mampu untuk mengenal dirinya, mengendalikan dirinya, memotivasi dirinya, berempati terhadap

lingkungan sekitarnya dan memiliki keterampilan sosial yang akan meningkatkan kualitas pemahaman tenaga pendidik tentang kinerjanya karena pelaksanaan tugasnya dilakukan dan didasari oleh kesadarannya sendiri. Lebih lanjut kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang (Davies dalam Casmini, 2007).

Gottman (2001) menyebutkan tenaga pendidik yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik, dapat menjadi lebih terampil menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan oranglain, lebih cakap memahami

orang lain dan untuk kerja akademis dapat memiliki kerja akademis yang baik di sekolah dan juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB) menurut Ryff adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Kaitan antara kecerdasan emosi dan PWB menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara emosi dengan PWB. Diantaranya adalah penelitian dari Prasetyo dan Indriani (2011) yang mencoba melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat pertama menemukan hasil bahwa ada hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat pertama. Selanjutnya penelitian dari Hutapea (2011) mengenai *emotional intelligence* dan PWB pada individu lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta menemukan hasil adanya hubungan positif signifikan antara *emotional intelligence* dan PWB dari beberapa faktor demografi terkait. Bagaimana dengan kondisi kecerdasan emosi dan

PWB para pendidik di Indonesia saat ini dengan situasi dan keadaan yang dialami oleh tenaga pendidik di Indonesia.

Kajian Teoretis

Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Berawal dari Gardner (Goleman, 2009) yang mengemukakan adanya delapan kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk).

Goleman (2009) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina

hubungan dengan orang lain. Lebih lanjut disebutkan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu dapat membantu menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi pada suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Selain Goleman diketahui Mayer dan Salovey mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Shapiro (2001) mendefinisikan kecerdasan emosi

sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya, dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan.

Ada beberapa ciri-ciri yang dapat mengindikasikan seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi. Goleman (2009) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah: (a) mampu memotivasi diri sendiri, (b) bertahan menghadapi frustrasi, (c) mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, (d) mengatur suasana hati dan

menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan (e) berempati dan berdoa.

Lebih lanjut Goleman (2009) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

(a) mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri; (b) mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan keterampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam

keterampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali; (c) memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis; (d)

mengenal emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain; dan (e) membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang.

Psychological Well-Being (PWB)

Well-being dapat diartikan dengan kesejahteraan, kesehatan mental, kualitas hidup, maupun kebahagiaan. Studi ilmiah mengenai kesehatan manusia secara positif dan

well-being telah didorong oleh dua perspektif filosofis utama, yang satu menekankan pada *hedonism* atau kebahagiaan dan yang lainnya menekankan pada *eudaemonism* atau aktualisasi diri. Kedua perspektif ini telah membentuk dua teori terkemuka mengenai kesehatan positif, yaitu teori *subjective well-being* dan teori PWB. Meskipun kedua teori ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi hidup mereka, masing-masing teori ini memberikan penekanan terhadap aspek-aspek evaluasi yang berbeda. *Subjective well-being* menegaskan pada evaluasi-evaluasi yang mencakup tiga elemen: penilaian dari afek positif dan negatif serta kepuasan hidup secara menyeluruh. Kebalikannya, PWB membaginya ke dalam enam elemen: (a) penerimaan diri, (b) pertumbuhan personal, (c)

tujuan hidup, (d) relasi positif dengan orang lain, (e) penguasaan lingkungan, dan (f) otonomi (Ong, Horn, & Walsh, 2007).

Ryff (1989) mendefinisikan PWB sebagai fungsi psikologis yang positif. Snyder dan Lopez (2005) memberikan pernyataan bahwa PWB bukan sekedar ketiadaan penderitaan, namun PWB meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang pada objek ataupun orang lain.

Papalia, Wendkos-Olds, dan Duskin-Feldman (2007) menambahkan bahwa manusia yang sejahtera secara psikologis adalah manusia yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Mereka memiliki kemampuan menentukan pilihannya, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki tujuan

hidup, serta mengembangkan potensi dirinya sebaik mungkin.

Tingkat PWB yang tinggi memberikan gambaran bahwa individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang berkembang baik, dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain, serta menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan pribadi dan tujuan dalam setiap kegiatan yang dilakukannya (Ryff & Singer, 1996). Hal ini membuat individu dapat dengan baik melakukan penyesuaian diri dan mampu menerapkan berbagai kemampuan yang dimilikinya serta mampu menciptakan atau memanipulasi lingkungan melalui aktivitas fisik dan mental (Ryff & Singer, 1996).

Aspek-aspek PWB mengacu pada teori Ryff (1989; Ryff 1995;

Ryff & Singer, 1996), meliputi enam dimensi yaitu: (a) penerimaan diri; (b) hubungan positif dengan orang lain; (c) otonomi; (d) penguasaan lingkungan; (e) tujuan hidup; dan (f) pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari kesejahteraan psikologis. Sebuah gambaran inti dari kondisi *well-being* yang dicirikan dengan aktualisasi dan dapat berfungsi secara optimal, kedewasaan serta penerimaan diri seseorang dan kehidupan yang sudah dilewatinya.

Hubungan positif dengan orang lain dapat dicirikan sebagai kemampuan seseorang dalam membina kehangatan dan hubungan saling percaya dengan orang lain. Sikap ini juga menggambarkan bahwa individu memiliki empati yang kuat, mampu mencintai secara mendalam

dan bersahabat, serta memahami hubungan timbal balik dengan orang lain.

Otonomi menekankan pada kemampuan individu untuk menentukan keputusan sendiri (*self determining*) mengarahkan diri sendiri, kemandirian dan kemampuan mengatur tingkah laku. Individu yang berfungsi penuh digambarkan mampu menilai diri sendiri dengan menggunakan standar pribadi.

Penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan individu untuk mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kedewasaan seseorang untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks melalui aktivitas mental dan fisik. Dengan kemampuan ini, individu mampu memilih atau

menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya, berpartisipasi aktif dalam aktivitas lingkungan, mampu memanipulasi dan mengontrol lingkungan, mampu mengontrol aktivitas, dapat menggunakan kesempatan dengan efektif.

Tujuan hidup dapat diartikan bahwa individu memiliki pemahaman terhadap tujuan dan arah hidupnya. Individu memiliki keyakinan akan adanya tujuan dan makna di dunia ini, memiliki pemahaman bahwa ada arti hidup yang tersirat, memiliki keyakinan yang mendasari tujuan hidup dan objektif dalam memandang kehidupan.

Pertumbuhan pribadi dapat dilihat sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan dan lebih menekankan pada cara memandang

diri dan merealisasikan potensi dalam diri. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi ini merasa memiliki kebutuhan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai pribadi yang terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari adanya potensi-potensi pada dirinya, selalu melakukan perbaikan pada diri dan perilaku sepanjang waktu, serta mau menyesuaikan diri dengan perubahan.

Tenaga Pendidik

Tenaga pendidik memiliki tugas utama mengajar, mendidik, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik. Pengertian profesi adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan kemahiran atau

kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu, serta memerlukan pendidikan profesi. Jadi tenaga pendidik yang professional adalah pendidik yang tugasnya meliputi mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik di bangku pendidikan.

Metode

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif non ekperimental. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran deskriptif kecerdasan emosi dan gambaran PWB tenaga pendidik di

Provinsi DKI Jakarta, meliputi dosen dan guru.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian yang bertindak sebagai partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan metode *purposive sampling* yaitu subjek yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang cocok dengan tujuan penelitian. Subjek sebagai partisipan adalah 1000 individu dewasa muda-madya berusia madya berusia 20-60 tahun dan berprofesi sebagai tenaga pendidik minimal 1 tahun, bekerja di sekolah dan perguruan tinggi, jenis kelamin laki-laki atau perempuan, tingkat pendidikan minimal S1, agama dan status sosial ekonomi tidak dibatasi dan tersebar di DKI Jakarta.

Instrumen Pengambilan Data

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (a) kuesioner kecerdasan emosi dari Goleman, dan (b) kuesioner PWB dari Ryff.

Alat ukur kecerdasan emosi merupakan pengembangan dari teori Goleman (2000) dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara. Dimensi pertama yaitu *self-awareness* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,711. Dimensi kedua *managing emotions* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,661. Dimensi ketiga *motivating oneself* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,847. Dimensi keempat *empathy skills* memiliki nilai

koefisien *Internal consistency reliability* 0,729. Dimensi kelima *handling relationship* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,756.

Alat ukur PWB merupakan pengembangan dari teori Ryff (1995) dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara. Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan pribadi, dan penguasaan terhadap lingkungan. Dimensi pertama adalah *self-acceptance* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,709. Dimensi kedua adalah *positive relations with others* memiliki nilai koefisien *internal consistency reliability* 0,675. Dimensi ketiga adalah *autonomy* memiliki nilai

koefisien *Internal consistency reliability* 0,703. Dimensi keempat adalah *purpose in life* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,671. Dimensi kelima adalah *personal growth* memiliki nilai koefisien *Internal consistency reliability* 0,771. Dimensi yang keenam adalah *environmental mastery* memiliki nilai koefisien *internal consistency reliability* 0,687.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Subjek Penelitian

Data demografi dari subyek penelitian yang pertama yaitu berdasarkan jenis kelamin yang diperoleh data bahwa subyek penelitian yang berjenis kelamin pria ada sebanyak 479 orang (47.9%) dan subyek penelitian yang berjenis kelamin wanita ada sebanyak 521 orang (52.1%). Pengolahan data

demografi kedua dilakukan dengan menganalisa data lama bekerja. Data demografi berdasarkan lama bekerja diperoleh data bahwa subyek penelitian paling banyak memiliki masa bekerja selama 1-5 tahun dengan jumlah sebanyak 311 orang (31.1%) dan subyek yang paling sedikit memiliki masa bekerja selama 5-10 tahun sebanyak 198 orang (19.8%).

Deskripsi PWB Subyek Penelitian

Pada penelitian ini diperoleh gambaran dari nilai *mean* empirik per dimensi dan juga total dari PWB para tenaga pendidik yang menjadi subyek penelitian. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh gambaran data nilai *mean* paling tinggi diperoleh subyek pada dimensi *empaty* dengan nilai *mean* empirik 3.9897. Secara total PWB, *mean* empirik subyek

memiliki nilai 3.8824 dengan demikian baik secara per dimensi maupun secara total maka dapat dilihat nilai PWB subyek tergolong tinggi karena telah melewati nilai *mean* alat ukurnya (skala alat ukur 1-5, *mean* hipotetik alat ukur 3). Hal ini berarti para tenaga pendidik yang menjadi subyek dalam menjalankan tugasnya sebagai tenaga pendidik. Namun terlihat juga pada dimensi lainnya, *mean* empiriknya berada di atas *mean* hipotetiknya. Hal ini menunjukkan bahwa para subjek yakni tenaga pendidik dalam penelitian ini memiliki kondisi PWB yang tergolong tinggi.

Hasil nilai *mean* empirik dari masing-masing dimensi serta total PWB dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Gambaran Kecerdasan Emosi dan Psychological Well-Being
Tenaga Pendidik di Provinsi DKI Jakarta

Tabel 1. Deskripsi Mean Empirik Dimensi dan Total PWB

Dimensi dan Total	Mean Empirik	Mean Hipotetik
<i>Empaty</i>	3.9897	3.0
<i>Self Acceptance</i>	3.9150	3.0
<i>Purpose in Life</i>	3.8643	3.0
<i>Personal Relations with others</i>	3.9163	3.0
<i>Personal Growth</i>	3.9467	3.0
<i>Otonomi</i>	3.6627	3.0
Total PWB	3.8824	3.0

Deskripsi Data Kecerdasan Emosi

Pada penelitian ini diperoleh gambaran dari nilai mean empirik per dimensi dan juga total dari PWB subyek penelitian. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh gambaran data nilai mean paling tinggi diperoleh pada dimensi *motivating oneself* dengan nilai mean empirik 3.5067. Hal ini berarti para subyek dalam penelitian ini yang merupakan tenaga pendidik cenderung memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, untuk selalu mengelola emosi. Dalam keseharian

menjalankan profesi sebagai tenaga pendidik, agar tetap optimal dalam menjalankan profesinya sebagai tenaga pendidik.

Lebih lanjut dari hasil pengolahan data didapatkan secara total kecerdasan emosi, *mean* empirik subyek memiliki nilai 3.2889 dengan demikian baik secara per dimensi maupun secara total dapat dilihat nilai kecerdasan emosi subyek tergolong tinggi karena telah melewati nilai mean alat ukurnya (skala alat ukur 1-5, mean hipotetik alat ukur 3). Hasil nilai *mean* empirik dari masing-masing dimensi serta total kecerdasan emosi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Mean Empirik Dimensi dan Total Kecerdasan Emosi

Dimensi dan Total	Mean Empirik	Mean Hipotetik
Self Awareness	3.3049	3.0
Managing Emotions	3.1189	3.0
Motivating Oneself	3.5067	3.0
Empathy Skills	3.1987	3.0
Human Relationship	3.3125	3.0
Total Kecerdasan Emosi	3.2889	3.0

Penggolongan *Psychological Well Being*

Berdasarkan hasil pengolahan data dari keseluruhan 1000 orang subyek diperoleh data bahwa dapat digolongkan nilai PWB subyek ketika diatas nilai 3 maka dapat dikatakan subyek memiliki nilai yang tinggi. Kemudian ketika memiliki nilai dibawah 3, maka subyek dapat dikatakan memiliki nilai yang rendah. Selanjutnya ketika subyek memiliki nilai 3 maka subyek dapat dikatakan memiliki nilai yang sedang. Ditinjau dari penggolongan nilai PWB yang memiliki nilai rendah sebanyak 57

orang (5.7%) dan nilai tinggi sebanyak 943 orang (94.3%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Gambaran Nilai PWB

Golongan PWB	Frekuensi	Persentase
Rendah	57	5.7
Tinggi	943	94.3
Total	1000	100

Penggolongan Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil pengolahan data dari keseluruhan 1000 orang subyek diperoleh data bahwa dapat digolongkan nilai kecerdasan emosi subyek ketika diatas nilai 3 maka dapat dikatakan subyek memiliki nilai yang tinggi. Kemudian ketika memiliki nilai dibawah 3, maka subyek dapat dikatakan memiliki nilai yang rendah. Selanjutnya ketika subyek memiliki nilai 3 maka subyek dapat dikatakan memiliki nilai yang sedang. Ditinjau dari penggolongan nilai kecerdasan emosi yang memiliki

nilai rendah sebanyak 122 orang (12.2%) dan nilai tinggi sebanyak 878 orang (87.8%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. *Gambaran Nilai Kecerdasan Emosi*

Golongan Kecerdasan Emosi	Frekuensi	Persentase
Rendah	122	12.2
Tinggi	878	87.8
Total	1000	100

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan secara umum tenaga pendidik di Jakarta memiliki kecerdasan emosi serta PWB yang tinggi. Namun demikian terlihat dari setiap aspek-aspek penyusun dari kecerdasan emosi, tidak seluruh aspeknya tinggi pada responden. Aspek *managing emotions* dan aspek *empathy skills* masih belum tinggi pada responden.

Untuk meningkatkan kemampuan tenaga pendidik dalam meregulasi emosi, disarankan dapat

dengan cara lebih meningkatkan interaksi dengan orang lain di lingkungan. Dengan berinteraksi maka individu akan banyak berhadapan dengan beragam situasi yang dapat melatih kemampuan meregulasi emosi. Selain itu disarankan setiap tenaga pendidik memiliki kemampuan relaksasi yang baik yang dapat membantunya meregulasi emosi di setiap aktivitas yang dilakukan.

Untuk meningkatkan kemampuan *emphaty* para tenaga pendidik disarankan untuk juga terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan sosial yang ada. Hal ini bertujuan untuk dapat meningkatkan kepekaan maupun kesadaran akan keberadaan orang lain di sekitar individu. Melakukan kegiatan-kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga bisa menjadi salah satu pilihan dalam

melatih empati pada setiap tenaga pendidik.

Daftar Pustaka

- Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Nuansa Aksara.
- Dua guru berprestasi di Indonesia dikirim ke Australia. (2014). *Republika.co.id*. Diunduh dari <http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/eduaction/14/02/17/n14nax-dua-guru-berprestasi-indonesia-dikirim-ke-australia>
- Esy (2015). 40 persen PNS di Indonesia adalah guru. *News Portal Jawa Pos National Network*. Diunduh dari <http://www.jpnn.com/news/40-persen-pns-di-indonesia-adalah-guru>
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman D. (1995). *Emotional intelligence*. Canada: Bantam Books.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J. (2001). *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosi* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hutapea, B. (2011). Emotional intelligence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. *Insan Media Psikologi*, 13(2), 64-73.

- Kartono, K. (2008). *Pemimpin dan kepemimpinan*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Mulyasa. (2009). *Menjadi guru profesional: Menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasib guru di Indonesia masih tanda tanya. (2015). *Okezone.com*. Diunduh dari <http://news.okezone.com/read/2015/05/02/65/1143460/nasib-guru-indonesia-masih-tanda-tanya>
- Ong, A. D., Horn, J. L., Walsh, D. A. (2007). *Stepping into the light: Modeling the intraindividual dimensions of hedonic and eudaeomonic well-being*. pp. 12-25. New York: Oxford University Press
- Papalia, D. E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2007). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Prasetyo, A & Indriani, I. (2011). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat pertama. *Proceeding Seminar Ilmiah Nasional (PESAT)*, 4, 22.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996).

Psychological well-being:
Meaning, measurement, and
implications for psychotherapy
research. *Psychotherapy
Psychosomatics*, 65, 14-23.

Shapiro, E. L. (2001).

*Mengajarkan emotional
intelligence pada anak*. Jakarta:
Gramedia Pustaka Utama.

Snyder, C. R & Lopez, S. J. (2005).

*Handbook of Positive
Psychology* (pp. 74-88). New
York: Oxford University Press.

Undang-undang Republik

Indonesia nomor 20 tahun 2003
tentang Sistem Pendidikan
Nasional. (2003). *Sistem
Informasi Pendidikan dan
Dunia Kerja*
(sindiker.dikti.go.id).

<http://sindikker.dikti.go.id/dok/>

UU/UU20-2003-Sisdiknas.pdf