

Pentingnya Kecerdasan Emosi Pada Remaja

Riska Amalia¹, Jernilan Beta Haryani²

rriskaamalia22@gmail.com¹, jernilanharyani@gmail.com²

Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Riska Amalia

Telp : 0823-7167-1118

E-mail : rriskaamalia22@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
Kecerdasan
emosional,
Perkembangan
Psikologis,
Remaja

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya kecerdasan emosi pada remaja. Kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan menggunakan inteligensi. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dengan menganalisis 20 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan. Tahap pertama menentukan tema. Tahapan kedua, menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu artikel 10 tahun terakhir. Tahap ketiga, proses review artikel jurnal sebanyak 12 artikel. Tahap keempat pengkategorisasian. Tahap kelima, penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berhubungan dengan faktor pengaruh kecerdasan emosi (faktor lingkungan, keluarga, dan teman sebaya). Kecerdasan emosi juga berpengaruh pada aspek sosial (kenakalan remaja, perilaku agresif). Penelitian ini diharapkan mampu meneliti hal yang lebih mendalam terkait tema kecerdasan emosi pada aspek pendidikan.

Abstract

Keywords:
Emotional
intelligence,
Psychological
Development,
Adolescents

This research aims to explain the importance of emotional intelligence in adolescents. Emotional intelligence according to Daniel Goleman is a person's ability to manage their emotional life using intelligence. This research method uses literature study by analyzing 20 journals as primary data. Data analysis with several stages. The first stage determines the theme. The second stage, selecting journal articles that are relevant to the theme and in accordance with the article deadlines of the last 10 years. The third stage, the process of reviewing 12 journal articles. The fourth stage of categorization. Fifth stage, drawing conclusions. The results of this study show that emotional intelligence is related to factors influencing emotional intelligence (environmental, family and peer factors). Emotional intelligence also influences social aspects (juvenile delinquency, aggressive behavior). It is hoped that this research will be able to examine things in more depth related to the theme of emotional intelligence in educational aspects.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode di mana individu menghadapi banyak perubahan dalam hidup. Di fase ini, remaja kerap merasa tertekan akibat tuntutan akademik dan sosial yang besar. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang mengakibatkan meningkatnya isu seperti perundungan dan kenakalan remaja. Keterampilan dalam mengatur emosi sangat penting, sebab remaja yang belum menguasainya umumnya mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan prestasi akademis mereka seringkali tidak memuaskan. Akhir-akhir ini, istilah kecerdasan emosional atau dalam bahasa Inggris *Emotional Intelligence*, yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman, telah dikemukakan dengan merujuk pada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peranan yang sangat vital untuk mencapai sukses dalam dunia bisnis. Orang sering beranggapan bahwa yang terpenting hanyalah kecerdasan intelektual, sedangkan kemampuan lainnya dianggap kurang signifikan (Prawitasari, 1998).

Kalangan masyarakat hanya kecerdasan intelektual yang menjadi fokus utama. Anak-anak hanya didorong untuk mengasah pikiran mereka, sedangkan kecerdasan emosional sering diabaikan dan tidak dikembangkan. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengatur emosi, mengelola suasana hati, dan mengendalikan perasaan, tanpa berlebihan dalam merasakan kebahagiaan atau kesedihan. Penting untuk menjaga agar tekanan emosional atau stres tidak mengganggu kemampuan berpikir, kemampuan untuk bertahan dari frustrasi, kemampuan untuk memicu semangat diri sendiri, serta kemampuan untuk merasakan empati dan berdoa (Dewi & Yusri, 2023). Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah kapasitas untuk mengelola emosi pribadi, meningkatkan motivasi internal, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Di sisi lain, Salovey dan Mayer mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi, mengakses serta membentuk perasaan untuk berpikir, memahami emosi dan manfaatnya, serta mengelola emosi secara mendalam agar dapat berkontribusi dalam ranah emosi dan intelektual (Nasution, Nasution, & Harahap, 2023).

Hurlock menjelaskan bahwa fase awal remaja dimulai dari usia 13 hingga 17 tahun. Saat ini, kata remaja memiliki arti yang lebih luas dan tidak hanya berfokus pada perkembangan fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, emosional, dan sosial. Dari sudut pandang psikologis, masa remaja adalah saat di mana anak mulai merasa tidak lagi berada di bawah pengaruh orang dewasa, melainkan berada pada tingkat yang setara (Lestarina, Karimah, Febrianti, Ranny, & Harlina, 2017). Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada fase ini, remaja akan menghadapi berbagai tantangan dan persoalan yang berkaitan dengan diri mereka serta interaksi sosial. Masa remaja adalah fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana remaja mengalami banyak konflik emosional dan ketidakstabilan, sehingga mereka gampang dipengaruhi oleh lingkungan. (Ilahi, S, Said, & Ardi, 2018).

Perkembangan emosi pada remaja terdiri dari dua isu utama terkait kesehatan mental, isu internalisasi muncul lewat gejala seperti rasa cemas, pesimisme, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Sementara itu, isu eksternalisasi, terlihat dalam bentuk kesulitan dalam memecahkan masalah, perilaku memberontak, dan kecenderungan untuk bersikap agresif. Remaja yang biasanya cepat tersinggung dan marah karena hal-hal kecil sering kali terlibat dalam konflik, di mana emosi yang dominan akan memengaruhi tindakan yang mereka

ambil (Azzahra, Shambah, Kowara, & Santoso, 2021). Hasil penelitian oleh Untari dan tim menunjukkan bahwa 45,1% remaja mengalami dampak buruk akibat perceraian orang tua. Efek ini meliputi masalah psikologis seperti kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah tersulut marah, merasa kesepian, dan merasa putus asa, yang kemudian bisa menyebabkan perilaku menyimpang seperti bolos sekolah, berbohong, tawuran, merokok, dan mengonsumsi alkohol. Namun, beberapa remaja mampu mengatasi keadaan ini dengan baik karena keterampilan mereka dalam mengelola emosi, sehingga terhindar dari masalah psikologis dan perilaku menyimpang tersebut (Apriani & Listiyandini, 2019). Karena itu, sangat penting bagi kita untuk dapat mengelola emosi agar bisa terhindar dari perilaku negatif.

Tulisan ini membahas pentingnya kecerdasan emosi untuk remaja dalam mengatasi berbagai tantangan, memperbaiki keterampilan sosial, dan mencapai keberhasilan baik di bidang akademik maupun pribadi. Dengan memahami kecerdasan emosi, diharapkan remaja, orang tua, dan guru dapat berkolaborasi untuk menciptakan suasana yang mendukung pengembangan emosi yang positif, sehingga generasi muda dapat siap menghadapi tantangan di masa mendatang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi *literature review* (SLR). Studi pustaka merupakan sebuah proses mencari, membaca, memahami, dan menganalisis berbagai sumber literatur, dengan tujuan dapat menyelesaikan atau mencari hasil penelitian yang sedang kita cari (Amiruddin, 2022). Penelitian ini menggunakan data utama yang diambil dari *Google Scholar* sebanyak 20 jurnal, dan berfokus pada 12 jurnal artikel yang dianalisis sesuai dengan tema pada penelitian. Jurnal yang diambil yaitu jurnal 10 tahun terakhir. Analisis penelitian ini melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah menganalisis jurnal, dari 20 jurnal yang diambil dari *Google Scholar* kemudian dianalisis 12 jurnal yang sesuai dengan tema penelitian ini. Tahap kedua, yaitu *literature review*, setelah menganalisis 12 jurnal, peneliti *mereview* dengan membaca dan mencatat poin-poin penting dari jurnal yang sudah dianalisis. Tahap ketiga, menyajikan hasil analisis jurnal ke dalam bentuk tabel. Tahap keempat yaitu membahas lebih lanjut terkait tema dari penelitian yang telah ditentukan. Tahap kelima, menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, teridentifikasi 12 jurnal yang sesuai dengan kriteria untuk dianalisis karena tergolong dalam kategori berkualitas baik. Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan data dari 12 jurnal tersebut untuk dianalisis lebih rinci, termasuk menemukan informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

Nama Penulis	Judul	Hasil Penelitian
Ahmadi & Ristianti, D.H. (2024)	Upaya Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Bimbingan Pribadi Sosial pada Siswa SMP Islam Ulul Albab Kota Lubuk Linggau	Siswa menunjukkan perubahan positif dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan dan pengajar, serta dalam mengatasi perselisihan. Studi ini menyoroti signifikansi fungsi bimbingan pribadi dalam membentuk karakter siswa yang lebih baik dan berempati
Ardhiani, N.R., & Darsinah (2023)	Strategi Pengembangan Perilaku Prosocial Anak dalam Menunjang Aspek Sosial Emosional	Hasil menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan meliputi pembelajaran langsung, interaktif, dan ekspositori. Lingkungan sekolah dan rumah berkontribusi signifikan terhadap pengembangan perilaku prososial anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan strategi yang tepat dapat meningkatkan kemampuan sosial dan empati anak.
Azmi, N. (2015)	Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya	Emosi pada masa remaja sangat memengaruhi tindakan sosial dan prestasi akademik, oleh karena itu diperlukan program pendidikan yang menekankan pengembangan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.
Diananda, A (2020)	Peranan Orang Tua dalam Membantu Perkembangan Emosi Positif dan Perilaku Sosial Anak	Keterlibatan orang tua dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan kemampuan sosial anak dan membantu mereka mengelola emosi dengan

		lebih baik.
Fadhilah, N., & Mukhlis, A.M (2021)	Hubungan Lingkungan Keluarga, Interaksi Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Siswa	Lingkungan keluarga yang positif dan hubungan antar teman yang positif berhubungan erat dengan <i>Emotional Quotient</i> siswa serta hasil belajar mereka.
Florensa et al. (2023)	Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja	Memberikan gambaran tentang kesehatan mental emosional remaja di berbagai konteks sosial. Hasil menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan dukungan sosial dari keluarga dan teman.
Indriani, P., & Hendriani, W (2022)	Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja pada Keluarga Single Parent Akibat Perceraian	Komunikasi yang efektif di dalam keluarga berdampak positif pada kecerdasan emosional remaja, khususnya dalam keluarga tunggal.
Jaelani, A. Q., & Ilham, L (2019)	Strategi Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa	Fokus pada metode pengajaran yang dapat memperbaiki kecerdasan emosional dan spiritual murid di sekolah.
Muti'ah, R. (2016)	Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja	Hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri remaja dalam berbagai situasi sosial.
Nihayah, U., & Kurniawati, V (2024)	Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ)	Peran pendidik bimbingan dan konseling dalam meningkatkan EQ dan SQ peserta didik dengan menggunakan berbagai cara dalam pembelajaran.
Nisa, A. W., & Susandi, A (2021)	Kontribusi Pendidikan Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional	Pendidikan Islam berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional siswa di lembaga pendidikan Islam.
Yunia et al (2019)	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan	Keterkaitan buruk antara rendahnya kecerdasan

	Kenakalan Remaja pada Siswa	emosional dan tingkat perilaku nakal di kalangan pelajar.
--	-----------------------------	---

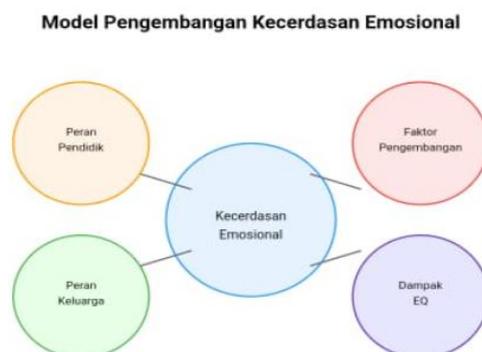
Berdasarkan tabel di atas pada penelitian 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, dan 11 membahas tentang pengembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja. Perkembangan kecerdasan emosional pada anak dan remaja telah menjadi isu yang menarik minat peneliti dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian ini semakin penting karena relevansinya dalam membentuk karakter dan keberhasilan masa depan anak. (Ahmadi & Ristianti, 2024) dalam penelitian terbaru mereka pada tahun 2024 menyebutkan bahwa pengembangan Kecerdasan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, tetapi juga bisa dikembangkan melalui bimbingan yang terstruktur dan pribadi. Selain itu, mereka menemukan bahwa hubungan sosial, baik dengan teman sebayanya maupun pendidiknya, memiliki dampak signifikan dalam mempengaruhi perkembangan emosional anak.

Penelitian (Ardhiani & Darsinah, 2023) menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan rumah memiliki fungsi yang signifikan dalam perkembangan kecerdasan emosional anak-anak. Sekolah berperan sebagai lokasi di mana anak-anak belajar untuk mengelola emosi dan mengembangkan empati melalui interaksi dengan orang lain, sedangkan rumah bertindak sebagai dasar awal dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan. Ternyata, perkembangan kecerdasan emosional adalah proses yang rumit dan dipengaruhi oleh bimbingan yang terstruktur dan pengalaman sosial di dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keadaan ini, peran kedua orang tua, guru, dan lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam mendukung anak agar dapat mencapai tingkat kematangan emosional yang optimal.

Selanjutnya, pada tabel di atas pada penelitian 4,6, dan 7 membahas tentang pengaruh keluarga dan lingkungan terhadap kecerdasan emosional. Pengaruh keluarga dan lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan kecerdasan emosional seseorang. Penelitian (Diananda, 2020) menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua dalam mendukung perkembangan emosi positif dan perilaku sosial anak. Temuan ini menunjukkan bahwa peranan dari kedua orang tua yang aktif terlibat di dalam kehidupan anaknya bisa membantu menciptakan fondasi emosional yang kuat, yang pada gilirannya akan mempengaruhi bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sementara itu, penelitian terbaru dari (Florensa, Hidayah, Sari, Yousrihatin, & Litaqia, 2023) memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan hubungan antara kesehatan mental emosional remaja dan dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga maupun teman. Penelitian ini menekankan pentingnya membangun sistem dukungan sosial yang handal untuk membantu remaja mengembangkan kesehatan mental dan emosional yang positif. Secara keseluruhan, ketiga penelitian ini menekankan bahwa pengembangan Kecerdasan emosional terbentuk dari hubungan yang rumit antara pengaruh keluarga dan konteks sosial yang lebih besar.

Menurut tabel di atas pada penelitian 12 fokus utamanya membahas tentang pengaruh kecerdasan emosional pada perilaku sosial. Dampak dari kecerdasan emosional terhadap interaksi sosial telah menarik perhatian dalam penelitian selama beberapa tahun terakhir. Studi yang dilakukan oleh (Yunia, Liyanovitasari, & Sapparwati, 2019) mengungkapkan temuan utama tentang hubungan buruk antara tingkat kecerdasan

emosional dan perilaku nakal remaja. Mereka menemukan bahwa remaja yang memiliki kemampuan emosional yang rendah lebih mungkin terlibat dalam perilaku nakal. Ini menunjukkan betapa vitalnya pengembangan kecerdasan emosional sebagai pencegah perilaku negatif di kalangan remaja.



Gambar 1. Model Pengembangan Kecerdasan Emosional

Pada gambar diatas menyatakan bahwa kecerdasan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, peran keluarga, peran pendidik, faktor pengembangan, dan dampak EQ.

Peran Keluarga

Keluarga yang dijelaskan oleh Gunarsa adalah tempat di mana anak mendapatkan pengalaman yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Anak mampu menemukan cara untuk mengenali diri, berinteraksi dengan orang lain, dan mengelola perasaan mereka. Kesehatan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan dampak baik atau buruk pada perkembangan mental anak (Indriani & Hendriani, 2022). Orang tua memiliki peranan yang sangat penting sebagai contoh dalam mengendalikan emosi, dengan menyalurkan kata-kata dan perilaku. Emosi berfungsi sebagai faktor penting dalam kehidupan anak, memberi motivasi untuk berpikir dan bertindak serta mendukung mereka beradaptasi dengan lingkungan mereka (Diananda, 2020).

Kecerdasan emosional remaja dibentuk oleh peranan penting keluarga, khususnya orang tua sebagai pengaruh utama. Dalam lingkungan keluarga, anak memahami untuk mengembangkan potensi dan nilai-nilai positif seperti karakter baik, kebijaksanaan, keberanian, toleransi, dan kedermawanan. Peran ibu sangat khusus dalam proses ini, karena kasih sayang dan perhatiannya berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan mental dan spiritual anak. Kedua orang tua memiliki tanggung jawab dalam mewujudkan suasana keluarga yang menunjang, yang merupakan peran yang sangat penting dalam membentuk kecerdasan emosional remaja (Fadhilah & Mukhlis, 2021).

Peran Pendidik

Pengelolaan emosi sangat penting dalam belajar, karena emosi yang tidak seimbang bisa mengganggu proses belajar. Kecerdasan emosional individu, yang mencakup keahlian seseorang untuk mengenali dirinya sendiri, mengatur emosi, memotivasi dirinya dan berempati menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran (Ahmadi & Ristianti, 2024). Guru memiliki peranan vital dalam membentuk perilaku prososial siswa dengan

memotivasi dan membimbing mereka. Guru mengajari siswa untuk saling mendukung, berbicara dengan sopan, dan menghindari tindakan negatif seperti berkelahi atau mengejek, sehingga siswa dapat mengembangkan sikap positif dalam interaksi sosial. (Ardhiani & Darsinah, 2023).

Seorang pendidik tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga perlu memenuhi kebutuhan emosional siswa seperti memberikan kasih sayang, rasa aman, dan penghargaan yang sesuai dengan usia mereka. Namun, sayangnya, banyak institusi pendidikan masih berkonsentrasi pada kemampuan akademis dan keterampilan praktis semata, sedangkan kecerdasan emosional seringkali diabaikan. Meskipun pendekatan ini menghasilkan lulusan yang cerdas dan terampil, namun kurang memperhatikan perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh (Nisa & Susandi, 2021). Guru memiliki peran penting dalam memperkuat kecerdasan emosional anak-anak melalui contoh dan dukungan. Dengan menampilkan sikap sabar dan bijak, guru mengajarkan metode untuk mengontrol emosi, mengerti perasaan diri sendiri dan orang lain, serta membangun suasana belajar yang mendukung kemajuan sosial dan emosional anak baik di dalam maupun di luar kelas (Faudillah, Khadijah, Putri, Munthe, & Ramdhani, 2024). Jadi, guru memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional pada anak di dalam proses pendidikan. Karena guru berperan sebagai faktor utama dalam membantu anak-anak mengembangkan kecerdasan emosional mereka melalui berbagai cara di dalam proses pembelajaran.

Faktor Pengembangan

Remaja merupakan generasi yang akan meneruskan kepemimpinan bangsa dengan memiliki kemampuan untuk berkembang secara keseluruhan. Selama fase pertumbuhannya, mereka sering menemui berbagai rintangan emosional seperti stres, kebingungan, serta perselisihan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Dukungan masyarakat sangatlah penting agar remaja mampu menghadapi rintangan, mengasah kemampuan mereka, dan pada akhirnya berkontribusi secara positif untuk kemajuan bangsa (Azmi, 2015). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, ditandai dengan perubahan emosi dan pencarian jati diri. Tidak semua remaja mampu menghadapi tantangan perkembangan dengan baik, yang bisa mengakibatkan masalah kesehatan mental. Bantuan sosial dan pemahaman dari lingkungan sangat diperlukan untuk mendukung remaja selama periode kritis ini (Florensa, Hidayah, Sari, Yousrihatin, & Litaqia, 2023). Masa remaja merupakan tahap penting dalam pengembangan identitas yang dipenuhi oleh perubahan perasaan. Pada usia ini, remaja memerlukan bantuan dari sekitarnya untuk mengatur emosi dan menghadapi tekanan sosial agar bisa tumbuh dengan baik.

Dampak EQ

Emotional Quotient (EQ) atau *Emotional Intelligence* merupakan kapabilitas seseorang dalam mengatur emosi dirinya dan orang lain yang sangat berdampak pada kesuksesan individu. Lebih dari hanya kecerdasan intelektual, EQ memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang benar, memahami situasi dengan baik, dan bereaksi terhadap emosi dengan bijaksana, yang pada akhirnya mendukung pencapaian baik pribadi maupun profesional (Jaelani & Ilham, 2019). Kecerdasan emosional dapat dinilai dari kemampuan seseorang untuk mengenali emosi dirinya, mengatur perasaannya, menggunakan emosinya untuk mendorong diri menuju perbaikan, mengerti apa yang dirasakan oleh orang lain, serta memiliki keterampilan yang lebih lanjut dalam hubungan masyarakat. Kecerdasan

emosi yang konsisten sangat dibutuhkan oleh para remaja untuk menekan perilaku nakal di masa remaja (Yunia, Liyanovitasari, & Saparwati, 2019).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang sangat penting yang berdampak pada keadaan seseorang, sehingga memungkinkan individu untuk mengatur emosi dan bereaksi terhadap situasi dengan tepat. Orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi dibandingkan dengan orang yang mempunyai kecerdasan emosio yang rendah lebih bisa melawan rintangan, dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan sesama. Sedangkan orang yang kemampuan emosinya rendah cenderung lebih gampang mengalami kecemasan, depresi, dan masalah dalam interaksi sosial (Muti'ah, 2016). Seseorang yang mempunyai Emotional Quotient (EQ) yang tinggi mampu memahami dan mengatur perasaannya sendiri, kemudian memberi dorongan bagi dirinya dan orang lain. Mereka juga bisa membangun relasi yang baik dengan orang-orang di sekeliling mereka. Dengan kemampuan untuk mengendalikan emosinya, orang tersebut akan cenderung memiliki pandangan positif dalam menjalani hidup (Nihayah & Kurniawati, 2024).

Kecerdasan emosional (EQ) mengacu pada kemampuan untuk memahami dan mengendalikan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, yang lebih vital untuk mencapai kesuksesan dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ). Dengan memiliki EQ yang tinggi, individu dapat membuat pilihan yang tepat, menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan, serta membangun hubungan yang baik, yang berkontribusi pada perkembangan psikologis yang sehat.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional sangat penting dalam perkembangan remaja di zaman sekarang, di mana seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang teratur lebih terampil menghadapi tekanan dalam belajar dan masalah sosial. Pembentukan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh tiga faktor utama: keluarga sebagai tempat awal belajar mengenali emosi, pendidik yang berfungsi sebagai pembimbing, dan lingkungan sosial yang mendukung pertumbuhan kemampuan sosial-emosional. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih dalam beradaptasi, meraih prestasi akademik, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Ini menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual dalam menciptakan generasi muda yang seimbang dan siap untuk menghadapi tantangan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, & Ristianti, D. H. (2024). Upaya Pengembangan Kecerdasan Emosional Melalui Bimbingan Pribadi Sosial pada Siswa SMP Islam Ulul Albab Kota Lubuk Linggau. *Al-Afkar: Journal For Islamic Studies*, 7(3), 466-482.
- Amiruddin, M. I. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : CV. Media Sains Indonesia.
- Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Resiliansi Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325-339.

- Ardhiani, N. R., & Darsinah. (2023). Strategi Pengembangan Perilaku Prosocial Anak dalam Menunjang Aspek Sosial Emosional. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 540-550.
- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *Sosial Horizone: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 461-472.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi pada Remaja. *Edukativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65-71.
- Diananda, A. (2020). Peranan Orang Tua dalam Membantu Perkembangan Emosi Positif dan Perilaku Sosial Anak. *Jecies: Journal Of Early Childhood Islamic Education Studies*, 1(2), 123-140.
- Fadhilah, N., & Mukhlis, A. M. (2021). Hubungan Lingkungan Keluarga, Interaksi Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 22(1), 15-31.
- Faudillah, A. N., Khadijah, Putri, H. A., Munthe, A. F., & Ramdhani, A. S. (2024). Peran Guru dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional pada Anak. *Ami Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(1), 13-18.
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Ilahi, U., S, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3(2), 68-74.
- Indriani, P., & Hendriani, W. (2022). Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja pada Keluarga Single Parent Akibat Perceraian. *Buletin Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 512-518.
- Jaelani, A. Q., & Ilham, L. (2019). Strategi Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 13(1), 97-106.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, & Harlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif Dikalangan Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2(2), 1-6.
- Muti'ah, R. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Ilmiah Advokasi*, 4(2), 26-40.
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *Ahkam Jurnal Hukum Islam dan Humaniora*, 2(3), 651-659.

- Nihayah, U., & Kurniawati, V. (2024). Strategi Guru Bimbingan Konseling dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ). *Jurnal Dewantara*, 10(1), 7-11.
- Nisa, A. W., & Susandi, A. (2021). Kontribusi Pendidikan Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional. *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 154-170.
- Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan Emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1), 21-31.
- Yunia, S. A., Liyanovitasari, & Saparwati, M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55-64.