

## **KECERDASAN EMOSI**

**Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik**

Perasaan dan emosi seperti tangisan, sedih, takut, dan gelak ketawa mencorakkan warna kehidupan, membentuk sikap dan personality serta menggerakkan arah kehidupan seseorang manusia. Perkataan emosi ini berasal daripada perkataan Greek “emovere” yang membawa maksud “untuk keluar”. Maka untuk itu, emosi akan ditonjolkan keluar sebagai satu bentuk bagi memenuhi kepuasan seseorang.

Emosi boleh ditakrifkan sebagai satu keadaan yang dialami oleh seseorang manusia yang melibatkan beberapa perubahan proses fisiologi, diri dan psikologi. Perubahan ini melibatkan satu set tindak balas automatic, visceral iaitu meluap-luap dan komunikasi emosi seperti ekspresi muka, perkataan, isyarat dan tingkah laku lain yang dipaparkan oleh seseorang itu. Manusia yang normal dilihat sebagai individu manusia yang mengalami situasi yang pelbagai dan berkehendakkan reaksi bagi melahirkan emosi yang juga berbeza.

Selama ini, ramai yang menganggap bahawa jika seseorang individu itu memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi, maka individu itu akan memiliki peluang untuk meraih kejayaan yang lebih baik berbanding dengan yang lain. Bagaimanapun, terdapat banyak kes di mana seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi tersisih daripada orang yang memiliki intelektual yang rendah. Ini membuktikan bahawa kecerdasan intelektual yang tinggi tidak menjamin seseorang itu akan meraih kejayaan dalam hidupnya.

Sebaliknya, kecerdasan emosi didapati dapat mengurangkan jurang penyisihan ini. Kecerdasan emosi boleh dikembangkan seumur hidup melalui proses pembelajaran. Ia lahir seiring dengan pertumbuhan individu sejak lahir hinggalah seseorang itu meninggal dunia. Pertumbuhan kecerdasan emosi dipengaruhi oleh keluarga, lingkungan persekitaran dan contoh-contoh pengalaman yang diperolehi seseorang individu sejak lahir dari kedua ibu bapanya.

Kecerdasan emosi mempunyai kaitan dengan pelbagai aspek yang dirasakan semakin sukar dilihat dalam kehidupan manusia yang semakin moden dan maju kini. Antara aspek yang kecerdasan emosi yang semakin sukar dilihat dalam kehidupan manusia kini adalah seperti ;

- Empati iaitu memahami orang lain secara mendalam.
- Mengungkapkan dan memahami perasaan.
- Mengendalikan amarah.
- Kemandirian iaitu berdiri dengan sendiri atau berdikari.
- Kemampuan untuk menyesuaikan diri.
- Disukai oleh orang lain.
- Kemampuan untuk menyelesaikan masalah antara mereka yang berada di sekeliling.
- Semangat setia kawan.
- Keramahan.
- Sikap hormat menghormati.

Kecerdasan emosi bermula sejak kecil dan dengan itu, ibu bapa memiliki peranan yang penting dalam membina kecerdasan emosi anak-anak. Mereka harus mengajar, mendidik serta membimbing anak-anak dengan memberikan contoh tauladan yang baik. Bagi membolehkan anak-anak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, ibu bapa seharusnya mengajar dan menerapkan dalam diri anak-anak beberapa aspek yang berikut iaitu;

- i. Membina hubungan persahabatan yang baik dan harmonis.
- ii. Bekerjadalama kumpulan secara harmonis.
- iii. Berbicara dan mendengarkan secara efektif.
- iv. Mencapai prestasi yang tinggi sesuai dengan aturan yang ada (jujur).
- v. Mengatasi masalah dengan teman yang nakal.
- vi. Berempati antara satu sama lain.
- vii. Mengatasi konflik.
- viii. Membangkitkan rasa humor atau jenaka.
- ix. Memotivasikan diri ketika berhadapan saat-saat yang sulit dan genting.
- x. Menjalin keakraban.