

## Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan?

Yuniar Fitriani<sup>1</sup>, Nadia Mutiara<sup>2</sup>, Masduki Asbari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Insan Pembangunan Indonesia

\*Corresponding author: [yuniarfitriani18@gmail.com](mailto:yuniarfitriani18@gmail.com)

**Abstrak** – Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap kedewasaan manusia melalui sudut pandang Dea Rizkita dari channel YouTube TEDx Talks berjudul “Have You Fully Become an Adult?” Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan catatan karena sumber materi diidentifikasi dengan mendengarkan cerita lisan. Kesimpulan dari kajian penelitian ini adalah kami harus memahami bahwa perkembangan membutuhkan pematangan diri untuk mendukung proses tersebut, karena setiap tantangan yang kami hadapi memerlukan respon yang berbeda tergantung situasi dan keadaan. Pertumbuhan juga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan, yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat menjadikan seseorang menjadi orang dewasa yang matang secara emosional, dan orang yang berhasil mencapai sesuatu biasanya berkaitan dengan kecerdasan intelektual. Studi ini dimulai dengan argumen bahwa ketika orang dewasa mereka menghadapi tantangan yang lebih besar dalam hidup.

**Kata Kunci** : Dewasa, kegagalan, kesuksesan, kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional

**Abstract** – The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence on human maturity through the perspective of Dea Rizkita from the YouTube channel TEDx Talks entitled “Have You Become a Fully Adult?” In this study, the research uses descriptive descriptive method using notes because the source of the material is identified by listening to oral stories. The conclusion of this research study is that we must understand that development requires self-maturity to support the process, because every challenge we face requires a different response depending on the situation and circumstances. Growth is also strongly influenced by intelligence, namely emotional intelligence. Emotional intelligence can make a person become an emotionally mature adult, and someone who succeeds in achieving something that is usually related to intellectual intelligence. This study begins with the argument that as adults they face greater challenges in life.

**Keywords** : Adult, failure, success, intellectual intelligence and emotional intelligence

### PENDAHULUAN

Banyak penelitian yang beranggapan bahwa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa menentukan jalan hidup setiap orang, karena masa dewasa membutuhkan tujuan dan motivasi, maka masa dewasa biasanya membawa kecerdasan untuk menghadapi kegagalan di masa depan. Seseorang yang umumnya sukses, terutama dalam karir, biasanya dikaitkan dengan kecerdasan intelektual atau IQ. Selain kecerdasan intelektual, ada hal lain yang tidak kalah penting yaitu kecerdasan emosional atau disingkat EQ. Penelitian juga menunjukkan bahwa EQ dua kali lebih penting pengaruhnya terhadap kesuksesan daripada IQ. Pertanyaan penelitian berikut merupakan fokus penelitian yang mengkaji pengaruh kecerdasan emosional terhadap kematangan.

Memahami kedewasaan diperlukan untuk menghadapi masalah saat ini seperti kegagalan hidup. Pengalaman yang paling berharga sebenarnya bukanlah kesuksesan, melainkan kegagalan. Kegagalan tidak hanya menjadi kutukan besar bagi siapa pun yang sedang menuju kesuksesan awal dalam hidup,

tetapi kegagalan juga bisa menjadi penghalang menuju kesuksesan. Kegagalan menunda kesuksesan dan memberi harapan bagi mereka yang ingin meraih impian dan kesuksesan. Sadari juga bahwa kegagalan adalah batu loncatan menuju kesuksesan di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang tujuannya untuk memahami fenomena masyarakat secara alamiah dengan menerapkan interaksi komunikatif yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Selain itu, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan metode studi kasus. Studi kasus adalah studi kualitatif di mana makna dicari, proses diperiksa dan pemahaman yang mendalam tentang subjek diperoleh. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode menyimak karena sumber informasi diperoleh melalui menyimak. Sumber informasi yang disimak adalah video podcast Dea Rizkita yang dapat dilihat di Youtube dengan judul Sudahkah Anda Menjadi Dewasa Sepenuhnya (Rizkita, 2023). Subyek penelitian ini adalah psikolog Dea Rizkita. Subyek penelitiannya adalah pematangan seperti yang dilihat oleh Dea Rizkam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang dikumpulkan dari sumber primer menekankan bahwa kecerdasan emosional sebagai orang dewasa penting untuk mengelola emosi dan fokus pada hal-hal positif (Rizkita, 2023). Tidak sedikit orang yang membicarakan prestasi dan pencapaian untuk memotivasi kita semua, namun dibalik kesuksesan seseorang pasti ada kegagalan seperti gagal mencapai tujuan, gagal mencapai tujuan atau gagal membangun hubungan pribadi dengan seseorang, dan itu termasuk emosi yang harus kita miliki. dirasakan Anda juga bisa menyikapi kegagalan dalam hidup dengan melepaskan segala perasaan sedih, pahit, takut dan kecewa, belajar menerima kegagalan yang muncul, tidak menganggap diri sebagai pecundang, dalam hal apapun mencari kebijaksanaan dan berusaha meraih lagi . dia. Ada enam hal positif yang bisa diterapkan saat remaja pergi dan tumbuh untuk membantu mereka berkembang di masa depan antarlain: Berhentilah membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Batasi ruang lingkup pertemanan dengan menghargai teman yang dapat mempengaruhi masa depan secara positif Hal lain selain yang kita sukai, dengan menabung dan berinvestasi serta mengembangkan potensi dan keterampilan, karena kesuksesan tidak datang secara tiba-tiba, orang tersebut harus memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan memperbarui dirinya. . karena di sana persaingan untuk mendapatkan pekerjaan semakin ketat.

Kedewasaan seseorang tidak selalu diukur dari usianya. Orang tua belum tentu dewasa. Kedewasaan seseorang dapat dinilai pada tingkat intelektual, emosional, sosial, moral dan spiritual. Seseorang dikatakan matang secara emosional dan memiliki kemampuan untuk menerima dan mengelola emosi secara alami. Artinya, apapun emosi yang dialami, tetap dapat dikelola dan dikendalikan dengan sangat baik, ketakutan dan kecemasan tidak dapat dipengaruhi, emosi dapat dikendalikan dengan cara yang tidak merugikan orang lain. Sehingga dapat dilihat dari hal tersebut bahwa orang dewasa memiliki emosi yang cukup tinggi. Intelijen. Kecerdasan emosional juga merupakan salah satu kunci untuk beradaptasi dengan segala situasi yang semakin hari semakin kompleks dalam kehidupan manusia, karena kecerdasan emosional menggabungkan pengetahuan dan emosi yang membentuk di dalamnya fleksibilitas, motivasi, empati, penalaran, manajemen stres, komunikasi dan kekuatan. , kita sendiri membaca dan mengalami berbagai situasi dan konflik sosial. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi biasanya juga memiliki keterampilan seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan mengendalikan emosi dan fokus pada emosi positif. Hal pertama yang perlu kita lakukan adalah mengenali emosi apa yang kita rasakan, apakah itu perasaan kecewa, perasaan sedih atau perasaan marah, karena terkadang kita jarang memiliki keberanian untuk mendefinisikan apa yang kita rasakan. Maka Anda harus belajar mengenali emosi. Kecerdasan emosional juga dapat terus meningkat karena seseorang cenderung lebih baik dalam mengelola emosi dan dorongan hati sendiri, memotivasi diri sendiri, meningkatkan empati dan keterampilan sosial seperti kedewasaan, berbeda dengan kecerdasan intelektual yang berkembang

hanya setelah pubertas. Menurut Sternberg, kecerdasan intelektual adalah kemampuan belajar dari pengalaman, berpikir menggunakan proses metakognitif, dan beradaptasi dengan lingkungan.

Oleh karena itu, cara berpikir yang menunjukkan bahwa seseorang secara keseluruhan dapat disebut dewasa selalu melibatkan kearifan dalam pengambilan keputusan, tidak pernah bersandar pada sikap egois, selalu realisme dalam hidup, dalam pilihan dan dalam menjaga tanggung jawab yang tinggi. . kata-kata kasar dari mulut ke mulut. Menjadi dewasa bukanlah hal yang mudah. Kita tidak perlu merasa buruk atau gagal ketika menghadapi kesulitan atau memikul semua tanggung jawab yang dibawa oleh kedewasaan, sama seperti kita meminta bantuan ketika kita membutuhkannya dalam situasi lain. Sangat membantu untuk mencari bantuan selama perubahan hidup yang sulit, terutama transisi menuju kedewasaan. Orang yang sedang mengalami transisi menuju kedewasaan atau proses tumbuh atau tumbuh dewasa adalah orang yang menantang dan tidak terstruktur. Pertumbuhan harus membuat keputusannya sendiri, transisi dari apa yang sebelumnya terstruktur tidak memiliki terlalu banyak struktur, ia memiliki keputusannya sendiri. lebih banyak tanggung jawab dan beban untuk menemukan apa yang kita sukai dan apa yang kita inginkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, disimpulkan bahwa kedewasaan merupakan masalah yang kompleks dan tidak bisa diukur dari satu perspektif saja. Dikatakan bahwa seseorang dewasa, dan seseorang ditandai dengan kemampuan untuk menerima dan mengelola emosi secara alami. Artinya, emosi apapun yang dialami masih dapat dikendalikan dan dikelola dengan sangat baik, ketakutan dan kecemasan tidak dapat mempengaruhinya, emosi dapat dikendalikan sehingga tidak merugikan orang lain, sehingga dapat dilihat dari hal tersebut bahwa orang dewasa sudah cukup memiliki emosi yang cukup. intelijen . Yang lebih tua terancam reputasi kegagalan. Salah satu hal penting tentang kegagalan adalah tanpa kegagalan kita tidak akan pernah mengalami proses sukses besar yang kita raih, karena kegagalan adalah kunci terpenting dari kesuksesan yang akan dicapai di masa depan.

Kecerdasan seseorang selalu dinilai berdasarkan tingkat kecerdasan intelektual atau IQ. Berdasarkan kecerdasan cerdas, orang dapat dianggap cerdas ketika dihadapkan pada masalah yang terus-menerus. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa peran kecerdasan intelektual hanya terbatas pada prasyarat untuk sukses dalam hidup, yang mengantarkan seseorang ke puncak kesuksesan. Itu mengakhiri pemikiran tentang kecerdasan emosional, atau EQ, yang seharusnya membawa seseorang ke puncak pencapaian. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya orang yang ber-IQ tinggi namun tertinggal dalam persaingan. Sebaliknya, seseorang dengan kemampuan intelektual pas-pasan justru bisa sukses sebagai pengusaha dan juga sebagai pemimpin di bidang apapun. Perpaduan kedua kecerdasan ini memegang peranan penting dalam keberhasilan seseorang. Kecerdasan emosional sangat penting bagi nalar karena terkadang dapat memandu keputusan seseorang, sehingga kecerdasan tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa kecerdasan emosional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adulthood, It's Not Always Easy*. (n.d.). (C. Counseling, Producer) Retrieved from cityscapecounseling.com: <https://www.cityscapecounseling.com/post/adulthood-its-not-always-easy/>
- Ayunda, M. (Performer). (2023). *Thought on Adulthood*. Retrieved from <https://youtu.be/Ojxv6yTqIGY>
- Davis, C. (2017, October 18). Retrieved from Medium.com: <https://nprabhudev.medium.com/growing-old-is-compulsory-growing-up-is-optional-29f0a3530185>
- Faulton, A. (2019, December 13). *Being an Adult*. Retrieved from Medium.com: <https://allen-faulton.medium.com/being-an-adult-22ba6c674ca7>
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. (Gramedia Pustaka Utama) Retrieved from [books.google.co.id](https://books.google.co.id):

<https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC&printsec=frontcover&#v=onepage&q&f=false>

- Rizkita, D. (Performer). (2023). *Have You Fully Become an Adult?* Tangerang. Retrieved from <https://youtu.be/1TCe3eFWxI4>
- Scneider, K. (2022, December). Modelling How to Become Adult. 13. Retrieved from Modelling How to Become Adult: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=121676#ref17>
- Sternberg, R. J. (2005). The Theory of Successful Intelligence. *Interamerican Journal of Psychology*, 39. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/284/28439202.pdf>
- T, H. N. (2020, October 30). *IDN TIMES*. Retrieved from [idntimes.com: https://www.idntimes.com/life/inspiration/amp/tenda-bersajak-nations/kamu-sudah-dewasa-jika-memiliki-pola-pikir-ini-c1c2?page=all#page-2](https://www.idntimes.com/life/inspiration/amp/tenda-bersajak-nations/kamu-sudah-dewasa-jika-memiliki-pola-pikir-ini-c1c2?page=all#page-2)
- Abdul, S. (2016, Agustus 29). *MENGAPA KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) PENTING ?* Retrieved from Universitas Esa Unggul Program Pasca Sarjana: <https://pascasarjana.esaunggul.ac.id/index.php/2016/08/29/mengapa-kecerdasan-emosional-eq-penting/>
- Aulia, I. (2023, Januari 25). Pentingnya Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional) di Dunia Kerja. Retrieved from <https://www.ruangkerja.id/blog/pentingnya-emotional-intelligence-di-dunia-pekerjaan>
- Hidayat, S. (2021, September 08). Kedewasaan adalah Proses Perkembangan Kepribadian. Retrieved from <https://redkal.com/2021/09/08/kedewasaan-adalah-proses-perkembangan-kepribadian/>
- Karir, T. (2023, Maret 24). 6 Hal Positif yang Bisa Dilakukan Untuk Meraih Sukses di Masa Depan. Retrieved from <https://perhumas.topkarir.com/article/detail/6-hal-positif-yang-bisa-dilakukan-untuk-meraih-sukses-di-masa-depan>
- Mayangpuri, A. (2022, Juli 8). 5 Cara Cerdas dalam Menyikapi Kegagalan, Jangan Melabeli Diri. Retrieved from <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/07/08/154210/5-cara-cerdas-dalam-menyikapi-kegagalan-jangan-melabeli-diri>
- 1 Hari Sukses (2022, Jul 3). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain [Video]. Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=ueCLUCD9H0s> (Diakses: 11 April 2023).
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1–6.
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>