

EDUKASI PEMAHAMAN KECERDASAN KEMOSIONAL GENERASI Z DI PERGURUAN TINGGI

Dwi Putri Budiningtyas¹, Zuhri Saputra Hutabarat²

Universitas Batanghari Jambi, Indonesia^{1,2}

dwi**putri**budiningtyas@gmail.com, zuhri2saputra1hutabarat9@gmail.com

Abstract

This community service activity was carried out to provide a deeper understanding of emotional intelligence to Generation Z students. Based on the situation and problems faced by students of Batanghari Jambi University, the Community Service Team took the initiative to provide education on understanding emotional intelligence for Gen Z students at Batanghari Jambi University. The results of this activity: 1) The ability of Gen Z students to accept, assess, manage, and control their emotions and those of others around them, 2) Emotional intelligence refers to the ability to recognize our own feelings and the feelings of others, and 3) The ability to motivate oneself, and the ability to manage emotions well in oneself and in relationships with others. So it is concluded that this activity can improve the emotional intelligence of Gen Z in preparing themselves to be better.

Keywords: Emotional Intelligence, Generation Z

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk bertujuan memberikan pemahaman kecerdasan emosional lebih mendalam pada mahasiswa generasi Z. Berdasarkan situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Batanghari Jambi, Tim pengabdian masyarakat berinisiatif untuk memberikan edukasi pemahaman kecerdasan emosional mahasiswa Gen Z di Universitas Batanghari Jambi. Hasil kegiatan ini: 1) Kemampuan mahasiswa Gen Z untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya, 2) Kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, dan 3) Kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Maka disimpulkan kegiatan ini dapat meningkatkan kecerdasan emosional Gen Z dalam mempersiapkan dirinya untuk lebih baik.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Generasi Z

PENDAHULUAN

Semua orang beranggapan bahwa anak yang cerdas adalah mereka yang memiliki IQ tinggi. Namun kenyataannya, angka IQ yang tinggi bukanlah jaminan bagi kesuksesan mereka di masa depan kelak. Sering ditemukan dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi, mahasiswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya (Cooper, R.K. & Sawaf, 2002). Ada mahasiswa yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi, tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah. Tetapi, ada mahasiswa yang walaupun kemampuan inteligensinya relatif rendah, ia bisa meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya, taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang. Ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya, yaitu kecerdasan emosional (EQ) (Dyanisa, 2008).

Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang lebih baik, cenderung dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain, dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik. Sehingga dia akan mampu menyelesaikan seluruh beban akademisnya tanpa stress yang berlebihan. Lebih lanjut, Kecerdasan emosional juga menjadikan anak memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri

serta tetap bersemangat untuk menghadapi berbagai kesulitan yang mungkin dihadapinya (Rosmiati & Hutabarat, 2023).

Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor-faktor kekuatan lain di antaranya adalah kecerdasan emosional (EQ). Dalam proses belajar siswa, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di perguruan tinggi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar mahasiswa di perguruan tinggi (Hutabarat et al., 2023).

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa Gen Z emosi sering diistilahkan juga dengan perasaan. Misalnya, seorang mahasiswa mengatakan hari ini ia merasa senang karena dapat mengerjakan semua kuliah. Gen Z lain mengatakan bahwa ia takut menghadapi ujian. Senang dan takut berkenaan dengan perasaan, kendati dengan makna yang berbeda. Senang termasuk perasaan sedangkan takut termasuk emosi. Perasaan menunjukkan suasana batin yang lebih tenang dan tertutup karena tidak banyak melibatkan aspek fisik, sedangkan emosi menggambarkan suasana batin yang dinamis dan terbuka karena melibatkan ekspresi fisik (Gottman, J, De Claire, 2003).

Emosi dan perasaan adalah dua hal yang berbeda. Tetapi perbedaan antara keduanya tidak dapat dinyatakan dengan logis. Emosi dan perasaan merupakan gejala emosional yang secara kualitatif berkelanjutan, akan tetapi tidak jelas batasannya. Pada suatu saat suatu warna afektif dapat dikatakan sebagai perasaan tetapi juga dapat dikatakan sebagai emosi. Contohnya marah yang ditunjukkan dalam bentuk diam. Jadi sukar sekali kita mendefinisikan emosi (Hutabarat et al., 2022).

Pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dari dalam individu tentang keadaan mental dan fisik berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Dalam referensi lain, emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya (Tridhonanto, 2009).

IDENTIFIKASI MASALAH

Hal yang dapat dilakukan pihak kampus untuk mewadahi kegiatan pemahaman kecerdasan ekomosional mahasiswa Gen Z adalah dengan memberikan materi dan pelatihan kepada mahasiswa berbagai program studi yang ada di Universitas Batanghari Jambi, sehingga kecerdasan emosionalnya dapat teratasi dan dikembangkan lebih baik lagi guna untuk menata masa depan lebih baik dan bekal untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Batanghari Jambi, Tim pengabdian masyarakat berinisiatif untuk memberikan edukasi pemahaman kecerdasan emosional mahasiswa Gen Z di Universitas Batanghari Jambi. Tahapan kegiatan dilaksanakan meliputi; penyampaian materi tentang edukasi mahasiswa Gen Z Universitas Batanghari Jambi. Metode sosialisasi yang digunakan berupa ceramah dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam khazanah disiplin ilmu pengetahuan, terutama psikologi, istilah “kecerdasan emosional” (*Emotional Intelligence*), merupakan sebuah istilah yang relatif baru. Istilah ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman berdasarkan hasil penelitian tentang neurolog dan psikolog yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Berdasarkan hasil penelitian neurolog dan psikolog tersebut, maka Goleman berkesimpulan bahwa setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional digerakkan oleh kemampuan intelektual atau yang populer dengan sebutan “*Intelligence Quotient*” (IQ), sedangkan pikiran emosional digerakkan oleh emosi. Salovey dan Mayer (1990), mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu jenis kecerdasan sosial yang melibatkan

kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Venida, 2022).

Menurut Dwi Sunar P. (2010) dan (Chan & Lee, 2023), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Menurut Goleman, kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, sehingga dalam bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi (Ishak, 2025).

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional atas lima komponen penting, yaitu: (1) mengenali emosi, (2) mengelola emosi, (3) motivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, dan (5) membina hubungan. Mengenali emosi diri-kesadaran diri (*knowing one's emotions self-awareness*), yaitu mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Mengelola emosi (*managing emotions*), yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralsisir tekanan emosi (Hutabarat & Jambi, 2022).

Motivasi diri (*motivating oneself*), yaitu menggunakan hasrat paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun manusia menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kunci motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup seseorang. Mengenali emosi orang lain (*recognizing emotions in other*) empati, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat (Venida, 2022) dan (Saputra Hutabarat, 2017). Membina hubungan (*handling relationship*), yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Memperhatikan kelima komponen kecerdasan emosi di atas, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh manusia dalam rangka mencapai kesuksesan, baik di bidang akademis, karir maupun dalam kehidupan sosial. Berdasarkan definisi kecerdasan emosional menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain (Hutabarat et al., 2023).

Pendidikan Mahasiswa Gen Z dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat. Sistem pendidikan di perguruan tinggi tidak boleh hanya menekankan pada kecerdasan akademik saja, memisahkan kehidupan dunia dan akhirat, serta menjadikan ajaran agama sebagai ritual saja (Manik et al., 2023).

Ketrampilan memotivasi orang lain adalah kelanjutan dari ketrampilan mengenali dan mengelola emosi orang lain. Ketrampilan ini adalah bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan membangun kerja sama tim yang tangguh dan handal (Mayasari et al., 2024).

KESIMPULAN

Melaui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat di simpulkan bahwa: 1) Kecerdasan emosional mahasiswa Gen Z dapat memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. 2) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu faktor lingkungan keluarga dan non keluarga, faktor fisik, faktor psikis, faktor psikologis, pelatihan emosi dan pendidikan.

REFERENSI

- Chan, C. K. Y., & Lee, K. K. W. (2023). The AI generation gap: Are Gen Z students more interested in adopting generative AI such as ChatGPT in teaching and learning than their Gen X and millennial generation teachers? *Smart Learning Environments*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00269-3>
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (2002). *Executive EQ. Kecerdasan Emosional Dalam. Kepemimpinan dan Organisasi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dyanisa. (2008). Kecerdasan emosional. In *Psikologi Pembelajaran*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J, De Claire, J. (2003). *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hutabarat, Z. S., & Jambi, U. B. (2022). *Hubungan Antara Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Sosial Guru Ekonomi Dan Lingkungan Sekolah Dengan Motivasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas Xi Ips Sman 4 Muara Bungo*. 5(1), 110–120.
- Hutabarat, Z. S., Riady, Y., Amral, S., Sumiharti, S., Susanti, H., Saputra, T., Affrian, R., & Taufan, A. (2023). Teaching Practice Program in College of Education – Creativity, Emotional Intelligence and Locus of Control. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 9(1), 244. <https://doi.org/10.33394/jk.v9i1.6416>
- Hutabarat, Z. S., Wiryotinoyo, M., Masni, H., & Handayani, R. (2022). Teachers' Constraints in Organizing Learning Process for High School Students in Jambi. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 4939–4946. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i4.1667>
- Ishak, M. (2025). *Gen z dalam dunia pendidikan*. 2(1), 328–338.
- Manik, Y. M., Rahim, A., Harman, H., Hutabarat, Z. S., Dacholfany, I., Yati, Y., Rizkiwati, B. Y., & Sembiring, B. (2023). *Tracing Teacher Performance : Commitment and Work Motivation of Jambi Province Teachers*. 15, 6437–6445. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i4.3200>
- Mayasari, M., Hidayati, U., Muslim, F., Aisyah, N., Hutabarat, Z. S., & Mareta, Y. (2024). Development Of Economic Mathematics Learning System Through Master Model For Students Of Economic Education Study Program. *Owner*, 8(3), 2650–2660. <https://doi.org/10.33395/owner.v8i3.2284>
- Rosmiati, R., & Hutabarat, Z. S. (2023). Economics Learning Outcomes of Jambi University Students Given Financial Literacy Analysis and Consumptive Behavior. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 2084–2096. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.1707>
- Saputra Hutabarat, Z. (2017). Analisis Kepemilikan Atribut Soft Skills Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP Univesitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 9(1), 145–155.
- Tridhonanto, A. (2009). Melejitkan kecerdasan emosi (EQ) buah hati. *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*. [https://books.google.co.id/books?id=TRpbDwAAQBAJ&pg=PR4&dq=melejitkan+kecerdasan+emosional+\(EQ\)+Buah+hati+tridhonanto+2009&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwia9s-C0aztAhWTXCsKHXRhBxYQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=melejitkan kecerdasan emosional \(EQ\) Buah hati tridhonant](https://books.google.co.id/books?id=TRpbDwAAQBAJ&pg=PR4&dq=melejitkan+kecerdasan+emosional+(EQ)+Buah+hati+tridhonanto+2009&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwia9s-C0aztAhWTXCsKHXRhBxYQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=melejitkan%20kecerdasan%20emosional%20(EQ)%20Buah%20hati%20tridhonant)
- Venida, A. C. (2022). Exploring Generation Z Teachers' Work Values: Implications To Educational Leadership and Management. *International Journal of Education*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/ije.v15i1.46153>