

TAHAP KECERDASAN EMOSI DALAM KALANGAN REMAJA DI KOLEJ UNIVERSITI ISLAM MELAKA

Suzyliana Mamat
Kolej Universiti Islam Melaka

ABSTRAK

Kajian lapangan ini bertujuan melihat tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja di Kolej Universiti Islam Melaka. Subjek adalah seramai 90 orang remaja dalam lingkungan umur 17 hingga 21 tahun yang merupakan pelajar di Kolej Universiti Islam Melaka. Alat kajian yang digunakan adalah berbentuk borang soal selidik yang mengandungi dua bahagian bahagian A dan B. *Bahagian A* mengandungi soalan berkaitan dengan faktor demografi seperti jantina, tempat tinggal dan bangsa. *Bahagian B* mengandungi soalan bagi mengukur tahap kecerdasan emosi. Soal selidik ini dibina oleh Boyantzis, Goleman dan HayMcBar dimana ujian ini adalah untuk mengukur Tahap Kecerdasan Emosi (Boyantzis et.al 1999). Set soal selidik yang telah ditadbir kemudiannya dianalisis menggunakan Pakej Statistikal Package for the Social Science (SPSS) untuk menganalisis data deskriptif. Data faktor demografi telah dikumpul dengan mendapatkan taburan kekerapan dan peratusan mudah. Dapatan kajian menunjukkan tahap kecerdasan emosi remaja berada pada tahap sederhana. Begitu juga tahap kecerdasan emosi berdasarkan faktor jantina, tempat tinggal dan bangsa yang menunjukkan peratusan yang paling tinggi berada dalam tahap sederhana.

Kata kunci: *Kecerdasan, Emosi, Remaja*

EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS AMONG YOUTH IN KOLEJ UNIVERSITI ISLAM MELAKA

ABSTRACT

This field of study aims to look at emotional intelligence among adolescents in the University College of Islam Melaka. Subjects were 90 adolescents aged from 17 to 21 who are students in the University College of Islam Melaka. The instrument used was a questionnaire containing two parts; Part A and B. Part A contained questions related to demographic factors such as gender, place of residence and race. Part B contained questions to assess the subjects' level of emotional intelligence. This questionnaire was developed by Boyantzis, Goleman and HayMcBar whereby the test was to measure the level of Emotional Intelligence (Boyatzis et.al 1999). The questionnaires that were administered were analyzed using a package named Statistical Package for the Social Science (SPSS) to analyze descriptive data. Data on demographic factors were collected to get the distribution on simple frequencies and percentages. The findings show that adolescents' emotional intelligence is at a moderate level. Similarly, the level of emotional intelligence based on gender, place of residence and race that showed the highest percentage at a moderate level.

Keyword: Intelligence, Emotion, Adolescents

PENGENALAN

Pada masa kini kehidupan manusia penuh dengan cabaran dan persaingan yang memerlukan seseorang individu mempunyai kekuatan mental dan fizikal dalam menghadapi segala rintangan dan untuk memperjuangkan hidup. Tetapi dengan hanya mempunyai kekuatan mental dan fizikal adalah tidak cukup untuk membantu seseorang individu meneruskan kehidupan kerana individu akan berhadapan dengan pelbagai masalah seperti masalah ekonomi, kesihatan, sosial, kerjaya, keselamatan dan pelbagai lagi. Bagi menjadikan seseorang individu itu kuat untuk menghadapi semua cabaran dalam kehidupan adalah penting mempunyai kekuatan emosi atau lebih dikenali sebagai kecerdasan emosi.

Di dalam media elektronik dan media cetak banyak memaparkan isu-isu semasa yang menyentuh tentang masalah-masalah dalam masyarakat yang boleh dikaitkan dengan masalah emosi manusia pada masa kini seperti kes cubaan membunuh diri dikalangan wanita, lari dari rumah, penculikan kanak-kanak, pembunuhan, ragut, dan sebagainya. Sesetengah masalah yang berlaku ini adalah disebabkan tekanan hidup yang semakin meruncing dihadapi oleh individu dalam

sebuah masyarakat. Tekanan hidup ini berlaku apabila individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi disebabkan tidak dapat mengawal emosi. Oleh itu kecerdasan emosi adalah penting dalam diri seseorang individu bagi mengawal tekanan yang berlaku pada diri disebabkan faktor-faktor persekitaran di mana individu akan mengalami tekanan sekiranya tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlaku.

Kecerdasan emosi adalah satu kemahiran dan kebolehan untuk mengawasi diri sendiri dan juga orang lain dari segi perasaan dan emosi serta dapat membezakan kedua-dua perkara tersebut dan boleh menggunakan kemahiran tersebut untuk memandu pemikiran dan tindakan. Pandangan Goleman (1995) berkenaan Kecerdasan Emosi ialah terdapat 5 domain utama iaitu memahami emosi sendiri, kebolehan mengendalikan emosi, memotivasikan diri, menyedari emosi orang lain dan mengendalikan hubungan dengan orang lain.

Daniel Goleman dalam bukunya *Working with Emotional Intelligence* (Goleman, D. 1998 dalam A.J.Michael 2006) menyatakan bahawa penilaian seseorang individu bukan sahaja diasaskan kepada kecerdasan intelektual (IQ) tetapi yang lebih penting ialah kecerdasan emosi (EQ). Dengan menitikberatkan EQ individu akan mendapat keseimbangan dari segi mental dan emosi. Kecemerlangan diri seseorang individu juga tidak hanya melibatkan kejayaan dari segi keupayaan mental sahaja, iaitu dari segi pencapaian diri melalui akademik semata-mata tetapi kemantapan emosi dalam diri menjadi paduan yang dinamik dengan keupayaan mental menghasilkan individu yang unggul dalam menghadapi cabaran hidup pada masa kini yang makin mencabar dengan pelbagai tekanan dalaman dan luaran.

Pada masa kini pelbagai pihak telah menyedari tentang kepentingan kecerdasan emosi yang harus diberi penekanan khusus dalam diri individu kerana ia dapat memberi kesejahteraan kepada semua lapisan ahli masyarakat bermula dari kanak-kanak hinggalah dewasa. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh Jabatan Perkhidmatan Awam dimana jabatan ini telah memperkenalkan program-program bagi mewujudkan kesedaran dikalangan anggotanya tentang kepentingan kecerdasan emosi.

Selain daripada itu kepentingan kecerdasan emosi juga telah termaktub didalam Falsafah Pendidikan Negara yang mana negara kita turut mementingkan perkembangan kesejahteraan emosi dalam diri setiap pelajar seperti petikan berikut:

*“Pendidikan di Malaysia adalah satu usaha yang berterusan ke arah memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, **emosi** dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan.”*

Bagi melaksanakan matlamat ini guru-guru perlu diberi pendedahan tentang Kecerdasan Emosi berdasarkan Buku Kompetensi Kecerdasan Emosi yang diterbitkan khusus untuk pelajar Kursus Persediaan Program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PISMP). Di dalam buku ini menekankan kompetensi kecerdasan emosi dikalangan guru-guru iaitu guru-guru mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi dilihat dapat menghasilkan pelajar-pelajar yang berkemahiran dalam menangani emosinya.

PERMASALAHAN KAJIAN

Masyarakat pada masa kini lebih memberi perhatian kepada kecerdasan intelek atau dikenali sebagai *Intelligent Quotient (IQ)*. Kecerdasan intelek menjadi lebih penting kerana terdapat lebih ramai individu yang mendapat pendidikan tinggi, nutrisi yang lebih baik, ilmu pengetahuan mudah diperolehi melalui pendidikan secara langsung atau tidak langsung seperti media cetak dan media elektronik. Selain itu dalam institusi keluarga sekarang lebih mengamalkan keluarga nuklear menyebabkan ibu bapa dapat memberi perhatian kepada pendidikan anak-anak. Tetapi keadaan ini menyebabkan berlaku pengabaian terhadap kecerdasan emosi individu. Gejala-gejala yang menunjukkan kemerosotan kecerdasan emosi (EQ) ialah seperti keganasan, jenayah, penyalahgunaan dadah, kemurungan dikalangan kanak-kanak dan remaja, pembuangan bayi, pembulian di sekolah, keciciran di sekolah, penyakit pemakanan, alienasi dan sebagainya (A. J. Michael, 2006).

Kecerdasan emosi merupakan satu aspek penting yang ada dalam diri dan berkait rapat dengan masalah tekanan hidup yang dialami dikalangan remaja. Kecerdasan emosi dilihat boleh mempengaruhi tekanan yang dihadapi oleh remaja sepanjang kehidupan mereka. Pada peringkat remaja, golongan ini melalui zaman peralihan dari zaman kanak-kanak kepada zaman dewasa dimana remaja akan mengalami perubahan-perubahan pada diri mereka seperti perubahan biologi, fizikal, mental dan emosi. Selain itu, remaja akan mengalami tekanan sepanjang kehidupan mereka apabila berlaku perubahan peranan dan tanggungjawab samada di rumah, bersama rakan-rakan dan disekolah atau apabila melanjutkan pelajaran ke Institusi Pengajian Tinggi.

Apabila dilihat dari segi cara hidup pada masa kini di mana manusia sentiasa bergerak dengan lebih pantas dan mengejar masa setiap hari untuk melakukan aktiviti harian, remaja juga golongan yang tidak boleh lari dari mengalami tekanan akibat kehidupan semasa tersebut. Kebanyakan tekanan dikalangan remaja merupakan sebahagian daripada pengalaman yang normal berlaku dalam menghadapi cabaran dalam kehidupan. Tetapi remaja juga mungkin menghadapi pengalaman tekanan yang kronik atau tekanan yang menyebabkan tingkah laku negatif.

Melalui zaman remaja bukanlah sesuatu yang mudah kerana individu mungkin akan menghadapi tekanan dalam mengharungi kehidupan sebagai seorang remaja.

Remaja yang mengalami tekanan yang tinggi boleh membawa kepada masalah kebimbangan, kemurungan, *withdrawal*, *aggression*, penyakit fizikal dan *coping skill* yang rendah. Tekanan yang dihadapi ini boleh diatasi jikalau punca atau ransangan yang menyebabkan berlakunya tekanan itu dihapuskan (Mahmood Nazar Mohamed, 1990). Biasanya mereka yang sering menghadapi tekanan hasil daripada punca emosi ini lebih suka bersendirian, tidak bercampur gaul, kebosanan dan tidak mengetahui cara mengisi masa lapang dengan aktiviti-aktiviti yang berfaedah.

PERSOALAN KAJIAN

Oleh itu persoalan yang timbul dalam kajian ini adalah apakah tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja dan apakah tahap kecerdasan emosi berdasarkan faktor demografi seperti jantina, tempat tinggal dan bangsa dalam kalangan remaja.

TUJUAN KAJIAN

Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk mengetahui tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja dan untuk melihat tahap kecerdasan emosi berdasarkan faktor demografi seperti jantina, tempat tinggal dan bangsa dalam kalangan remaja.

DEFINISI OPERASIONAL KONSEP

Kecerdasan Emosi

Menurut Kamus Dewan Edisi Ketiga (1998) **kecerdasan** bermaksud kesempurnaan akal (untuk berfikir, mengerti dll seperti kepandaian, kepintaran dan kecerdikan). David Wechsler (1975) menyatakan maksud kecerdasan adalah kebolehan seseorang individu memahami alam persekitaran, diri dan kepakaran yang ada pada individu bagi membantu menghadapi cabaran hidup. Fischer (1985) menyatakan kecerdasan amat berkait rapat dengan keadaan sedar dan aksi seseorang individu itu.

Menurut Kamus Dewan Edisi Ketiga (1998) **emosi** bermaksud perasaan jiwa yang kuat seperti sedih, gembira, takut dan lain-lain. Perkataan emosi berasal dari perkataan Greek “*emovere*” yang membawa maksud “ yang keluar”. Secara am, emosi adalah satu keadaan yang dialami oleh manusia iaitu beberapa perubahan pada proses fisiologi, diri dan psikologi akan berlaku (Mahmood Nazar Mohamed, 1990). Selain itu perasaan emosi pada seseorang boleh digambarkan dengan perkataan seperti cinta, marah, suka, resah, tertekan, malu, benci, duka, gembira, tenang, sedih dan pelbagai lagi.

Menurut A. J. Michael, (2006) kebolehan untuk mengecam perasaan diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memotivasikan diri untuk mengurus

emosi diri serta serta perhubungan kita dengan orang lain dengan baik dipanggil Kompetensi Kecerdasan Emosi (KKE). Kecerdasan emosi didefinisikan juga sebagai sejenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemahiran untuk memantau serta membuat diskriminasi di antara emosi sendiri atau emosi orang lain dan seterusnya, memanfaatkan maklumat ini sebagai panduan pemikiran dan tindakan orang itu (Young, 1996 dlm A. J. Michael, 2006)

Menurut Mohd. Azhar Abd. Hamid (2001) berdasarkan pengertian tradisional kecerdasan meliputi kemampuan membaca, menulis, menghitung sebagai jalur sempit ketrampilan kata dan angka yang menjadi fokus dalam pendidikan formal seperti sekolah dan mengarahkan seseorang untuk mencapai kejayaan dalam bidang akademik. Goleman (1995) menyatakan kecerdasan emosi merujuk kepada kapasiti bagi mengenali perasaan diri dan orang lain, memotivasikan diri kita, pengurusan emosi diri dan hubungan interpersonal yang baik.

Menurut Lewis & Saarni (1985) didalam Rahil Mahyudin etc. (2005) terdapat lima unsur asas emosi yang perlu diberikan pertimbangan iaitu :

1. Penguja emosi.

Merupakan peristiwa yang mencetus emosi, seperti kesakitan dan juga pengalaman yang menyeronokkan. Ia merupakan faktor perangsang yang menyebabkan seseorang mengalami emosi. Contohnya apabila seseorang dimarahi, ia akan menangis.

2. Reseptor emosi (mekanisme otak)

Mekanisme sistem saraf pusat yang bertanggungjawab dalam pemrosesan reaksi emosi. Rangsangan berperanan sebagai penguja emosi disalurkan oleh otak dan seterusnya mengarahkan efektor pada organ-organ tertentu bertindak balas.

3. Keadaan emosi

Ia merupakan perubahan dalam aktiviti saraf, biokimia dan fisiologi umum yang terjadi apabila organisma mengaktifkan emosinya. Bahagian tubuh badan terlibat akan bertindak balas akibat daripada emosi. Contohnya apabila manusia merasa marah, muka kelihatan merah kerana banyak darah mengalir dibahagian muka dan degupan jantung yang kencang.

4. Ekspresi emosi

Ia merupakan perubahan yang boleh dilihat dan diukur pada diri manusia yang mengalami emosi, melalui luahan lisan dan bukan lisan oleh manusia kepada orang lain tentang emosi yang dialaminya. Contohnya manusia tersenyum apabila gembira.

5. Pengalaman emosi

Ia merupakan keadaan subjektif yang dipengaruhi oleh faktor kognitif dan sosial, yang merupakan pentafsiran dan penilaian ke atas reaksi emosi. Contohnya berasa terlalu gembira kerana mendapat wang yang banyak. Faktor sosial dan budaya turut mempengaruhi pengluahan emosi manusia. Contohnya apabila individu mengetahui kawannya kematian bapa, individu itu tidak akan menunjukkan reaksi gembira.

Emosi adalah amat sukar untuk diklasifikasikan. Dalam psikologi, emosi didefinisikan sebagai tindak balas subjektif (perasaan), yang biasanya disertai perubahan fisiologi. Richard Lazarus (1991) menyatakan terdapat empat jenis emosi iaitu:

1. Emosi akibat daripada kesakitan, kehilangan atau ancaman. Emosi yang termasuk dalam jenis ini adalah takut, gelisah dan bimbang.
2. Emosi akibat daripada menerima manfaat. Emosi yang termasuk dalam jenis ini adalah gembira, seronok dan suka.
3. Emosi pinggir. Emosi ini menggambarkan keadaan yang tidak begitu jelas seperti harapan, belas kasihan atau ragu-ragu.
4. Emosi yang lebih kompleks. Emosi jenis ini mempunyai darjah kekuatan yang tinggi seperti sedih, dukacita dan bingung.

Remaja

Istilah remaja atau *adolescence* berasal daripada perkataan Latin *adolescere* yang bermaksud bertambah matang. Remaja juga merupakan satu peringkat dalam kehidupan manusia di antara baligh hingga dewasa iaitu mengalami suatu tahap perubahan fizikal, kognitif dan sosial. Menurut Rahil Mahyudin etc. (2005) kriteria permulaan remaja ialah pencapaian kematangan seksual ataupun akil baligh. Apabila organ pembiakan mula berfungsi dan individu boleh melahirkan zuriat ini bermakna seseorang itu telah mengalami akil baligh. Zaman remaja akan berakhir apabila seseorang itu sudah boleh berdikari dari segi ekonomi, emosi dan sosial dan tidak lagi bergantung kepada ibu bapa atau penjaganya (Berzonsky, 1981 dalam Rahil Mahyudin etc. 2005).

Zaman remaja ialah satu masa peralihan sementara daripada zaman kanak-kanak kepada zaman dewasa (Mahmood Nazar Mohamed, 1990). Pada usia remaja, individu akan mengalami pelbagai perubahan samada perubahan pada diri dan persekitaran mereka. Remaja akan mengalami, mempelajari dan menyesuaikan diri dengan apa yang berlaku pada diri dan persekitaran mereka.

Mengikut *Kamus Dewan Edisi Ketiga* metakrifkan istilah remaja adalah individu yang mulai dewasa, sudah akil baligh dan sudah cukup umur untuk

berkahwin. Maksud remaja juga adalah adolescence yang diambil dari perkataan *Latin (adolescere)* yang bererti meningkat beransur-ansur kepada kematangan tubuh badan, jantina, emosi dan akal. Remaja boleh dikategorikan kepada tiga peringkat iaitu:

- i. *Peringkat Pertama* : Masa pra-umur (pre-adolescence), bermula pada umur 10 tahun dan berakhir pada umur 12 tahun.
- ii. *Peringkat Kedua* : Awal remaja (early adolescence), di antara umur 13 tahun hingga umur 16 tahun.
- iii. *Peringkat Ketiga* : Akhir remaja (late adolescence), daripada umur 17 tahun sehingga umur 21 tahun.

Remaja sering menghadapi pelbagai dugaan dan masalah sepanjang mengharungi kehidupan sehingga ke alam dewasa. Konflik yang dihadapi merupakan pengalaman yang membentuk identiti diri remaja dan dapat meningkatkan kematangan diri remaja ke arah kedewasaan. Menurut Rahil Mahyudin etc. (2005) menyatakan konflik yang dialami oleh remaja antaranya adalah konflik emosi dan tingkah laku. Pada tahap ini, emosi individu dikatakan lebih sensitif, keadaan ini adalah kesan dari perubahan fizikal dan perubahan hormon yang dihadapi oleh remaja. Konflik emosi makin ketara apabila berlaku percanggahan pendapat antara remaja dan ibubapa.

Berdasarkan teori freud perkembangan remaja berada pada tahap genital iaitu tahap kelima dalam perkembangan manusia. Pada masa ini remaja mula baligh dan mengalami perkembangan seksualiti. Dalam teori perkembangan manusia oleh Erik Erikson, tahap remaja dibincangkan dalam peringkat ke lima iaitu identiti vs keliru peranan (12–19). Erikson berpendapat peranan remaja memperkembangkan integrasi diri yang boleh diterima dan unik. Pada tahap ini remaja dilihat akan cuba mencari identiti diri dan mencipta masa depan mereka sendiri.

PENDEKATAN TEORI

Model Kompetensi Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (1995) didalam Mohd. Azhar Abd. Hamid (2006) menyatakan Kecerdasan Emosi mempunyai terdapat 5 domain utama iaitu memahami emosi sendiri, kebolehan mengendalikan emosi, memotivasikan diri, menyedari emosi orang lain dan mengendalikan hubungan dengan orang lain.

1. Memahami emosi sendiri

Manusia sememangnya memahami emosi yang sudah, belum dan akan berlaku. Manusia sering dilabelkan berdasarkan sifat-sifat emosi yang mereka miliki. Keupayaan otak manusia mentafsir setiap pemikiran dan tindakan membolehkan kita mengenal pasti keadaan emosi. Secara automatik emosi kita dapat diketahui apabila sedang marah, gembira, takut, penat dan sebagainya.

2. Kebolehan mengendalikan emosi

Pengendalian emosi adalah sesuatu yang sukar memerlukan usaha dan pembelajaran yang berterusan.

3. Memotivasikan diri

Kepintaran emosi dapat ditingkatkan dengan mendorong diri sendiri untuk membina kestabilan dan keseimbangan emosi. Sesetengah individu memerlukan bantuan daripada pihak lain bagi memotivasikan diri tetapi apa yang penting perubahan memerlukan keyakinan diri yang tinggi dalam diri seseorang. Individu yang mempunyai kecerdasan emosi dapat mendorong emosi supaya lebih stabil dan seimbang dalam pelbagai keadaan dan situasi.

4. Menyedari emosi orang lain

Emosi setiap manusia adalah berbeza-beza mengikut faktor umur, status, situasi, jantina dan tahap kesihatan diri. Emosi seseorang boleh diketahui berdasarkan ekspresi wajah dan komunikasi bukan lisan atau bahasa badan. Intonasi suara juga boleh membantu mengenal pasti emosi seseorang individu dalam sesuatu situasi. Mengendalikan hubungan dengan orang lain

Kebolehan menjalin hubungan antara individu dengan individu yang lain memerlukan kehebatan emosi. Setiap manusia mempunyai kepelbagaian emosi yang dibentuk oleh diri sendiri dan persekitaran. Bagi menghasilkan kesan yang positif dalam menjalin hubungan antara individu dengan individu yang lain samada secara formal atau tidak formal memerlukan kebijaksanaan seseorang individu itu bagi mengendalikan emosinya dan memahami emosi individu yang lain.

	KERANGKA KOMPENTENSI KECERDASAN EMOSI	
Kompetensi Personal	Kesedaran Kendiri	Kesedaran Kendiri Penilaian Kendiri Keyakinan Kendiri
	Pengurusan Kawalan Kendiri	<i>Kawalan Kendiri Amanah Conscientiousness Adaptability Inovatif</i>
	Motivasi Kendiri	<i>Achivement Drive Komitmen Inisiatif Optimis</i>
Kompetensi Sosial	Kesedaran Sosial	Empati Memahami Orang Lain Memperkembangkan Orang Lain Orientasi Berkhidmat <i>Leveraging Diversity</i> Kesedaran Organisasi
	Kemahiran Sosial	Pengaruh Komunikasi Pengurusan Konflik Kepimpinan Pemangkin Perubahan Membina Tali Persahabatan Kolaborasi dan Kerjasama Kerja Berpasukan

KAJIAN LEPAS

Kecerdasan Emosi

Kajian tinjauan bertajuk Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Remaja Malaysia yang telah dijalankan oleh Abdul Malek Rahman dan rakan-rakannya pada tahun 2009 terhadap 16,668 remaja yang menduduki ujian MedSI (Malaysia Educators

Selection Inventory). Keputusan kajian terhadap komponen kecerdasan emosi (EQ) dalam ujian tersebut menunjukkan kecerdasan emosi remaja Malaysia berada pada tahap sederhana. Ini menjadikan remaja mempunyai kurang kesedaran emosi dan ekspresi emosi yang tinggi menyebabkan keupayaan mereka mengenali dan menyedari emosi diri agak kurang. Mereka juga memperlihatkan kurang berupaya meluahkan perasaan kepada orang lain. Remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi berupaya mengenali diri, peka kepada persekitaran dan perasaan orang lain. Mereka juga berupaya mengawal diri dan berinteraksi dengan baik samada dengan individu atau persekitaran.

Kajian yang telah dilakukan oleh Joseph Ciarrochi. etc. (2002) yang bertujuan untuk melihat samada kecerdasan emosi menyumbang dalam memahami hubungan diantara stress dan tiga pembolehubah kesihatan mental yang utama iaitu depression, hopelessness dan suicidal ideation. Responden yang terlibat adalah dikalangan pelajar universiti seramai 232 orang pelajar perempuan dan 70 orang pelajar lelaki. Dari kajian ini mendapati kecerdasan emosi adalah penting dalam memahami hubungan diantara stress dan kesihatan mental.

Menurut Carol L. Gohm. Etc (2005) dalam kajiannya *Emotional Intelligence Under Stress: Useful, Unnecessary or Irrelevant?* Responden yang terlibat seramai 158 orang pelajar universiti di U.S.. Hasil keputusan yang diperolehi ialah kecerdasan emosi berpotensi membantu mengurangkan tekanan bagi sesetengah individu tetapi tidak pada individu lain. Dalam kajian *Gender Differences in Emotional Intelligence Among Adolescent* yang dilakukan oleh S. Katyal & E. Awasthi terhadap 150 orang pelajar di sebuah sekolah di India menunjukkan pelajar perempuan mempunyai kecerdasan emosi lebih tinggi dari pelajar lelaki.

Menurut Nicholas R. Harrod & Scott D. Scheer dalam kajiannya *An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics* yang dibuat ke atas 200 orang remaja berusia 16-19 tahun. Didapati tahap kecerdasan emosi adalah positif dengan remaja perempuan, status pendidikan ibubapa dan pendapatan isi rumah. Tetapi tiada hubungan signifikan diantara kecerdasan emosi remaja dengan lokasi tempat tinggal dan umur. Skor kecerdasan emosi adalah berbeza antara remaja lelaki dan perempuan, dimana remaja perempuan menunjukkan kecerdasan emosi lebih tinggi.

Berdasarkan kajian Allan K.H. Pau & Ray Croucher (2003) yang bertujuan mengkaji hubungan diantara kecerdasan emosi dengan stress dikalangan pelajar. pergisian. Kajian ini telah dilakukan di United Kingdom dimana melibatkan 213 orang responden. Hasil kajian ini menunjukkan pelajar perempuan secara signifikan lebih tinggi kecerdasan emosi berbanding lelaki. Kadar stress secara signifikan lebih tinggi bagi pelajar berumur lebih daripada 21 tahun berbanding umur dibawah 21 tahun adalah lebih rendah. Analisis korelasi menunjukkan hubungan songsang atau negatif diantara EI dan PS.

Hamidah Sulaiman, Zawawi Ismail dan Rorlinda Yusof (2013) dalam kajiannya kecerdasan emosi menurut al-quran dan al-sunnah: aplikasinya dalam membentuk akhlak remaja telah menunjukkan bahawa kecerdasan emosi sangat

signifikan dalam membentuk akhlak remaja. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran di sekolah, kecerdasan emosi perlu diberi perhatian yang serius kerana individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mempamerkan tingkah laku dan akhlak yang baik. Al-Quran dan Al-Sunnah patut dijadikan panduan dan rujukan dalam pendidikan hari ini dalam usaha melahirkan insan yang seimbang antara jasmani, emosi rohani dan intelek. Kecerdasan emosi adalah proses kemahiran yang berterusan, boleh dipertingkatkan dan dilatih. Oleh yang demikian melalui pendidikan berbagai aktiviti boleh dijalankan dalam meningkatkan tahap kecerdasan emosi remaja.

Kajian ini dijalankan oleh Nor Aizal Akmal Rohaizada dan Nora Mislana (2012) adalah untuk mengenal pasti tahap emosi pelajar serta hubungan antara kecerdasan emosi dengan pencapaian akademik pelajar Tingkatan Satu di sekolah menengah di daerah Hulu Terengganu. Hasil kajian menunjukkan bahawa domain kecerdasan emosi pelajar yang paling dominan ialah domain kemahiran interpersonal. Namun demikian, tahap kecerdasan emosi dalam pelajar adalah pada tahap yang sederhana sahaja. Di samping itu, data menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan di antara tahap kecerdasan emosi dengan tahap pencapaian akademik pelajar. Secara tuntasnya, kerjasama yang erat oleh pihak ibu bapa dan guru perlu bagi meningkatkan lagi tahap kecerdasan emosi pelajar demi kecemerlangan pencapaian akademik pelajar.

Kajian yang dilakukan oleh Adeyemo & Adeleye (2008) bertajuk *Emotional Intelligence, Religiosity and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being Among Secondary School Adolescents* bertujuan untuk mengkaji tentang kecerdasan emosi, agama dan self – efficacy sebagai pengaruh terhadap psikologi manusia dikalangan pelajar. Kajian ini telah dilakukan di Ogbomoso, Oyo State, Nigeria. Subjek kajian adalah seramai 292 orang remaja yang dipilih secara rawak. Keputusan yang diperolehi ialah kecerdasan emosi, agama dan self – efficacy mempunyai hubungan yang signifikan dengan psikologi manusia. Agama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecerdasan emosi tetapi tidak dengan *self-efficacy*. Kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan agama dan *self-efficacy*.

Kajian yang dilakukan oleh Azromihana Bt Azmi (2004) yang bertajuk tahap kecerdasan emosi diantara remaja di sekitar Kuala Lumpur adalah bertujuan untuk melihat, meninjau dan mengenalpasti tahap kecerdasan emosi diantara remaja tingkatan dua dari enam buah sekolah disekitar Kuala Lumpur yang melibatkan seramai 240 orang pelajar. Keputusan kajian memperlihatkan bahawa tidak wujud sebarang perbezaan antara remaja lelaki dan perempuan. Komponen kawalan diri memperlihatkan wujudnya perbezaan antara enam buah sekolah. Hasil daripada kajian ini menunjukkan bahawa kecerdasan emosi memperlihatkan peningkatan yang seiring dengan perkembangan remaja itu sendiri.

Berdasarkan kajian Tee Bee Fong (2007) yang bertujuan meninjau tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar berdasarkan dua buah Institusi Pengajian Tinggi Malaysia iaitu sektor awam dan swasta. Kajian ini secara umumnya bertujuan untuk melihat perbezaan tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar berdasarkan faktor jantina, institusi pengajian, jurusan pengajian, tahun pengajian dan tempat tinggal asal. Seramai 120 orang responden telah dipilih menggunakan metod persampelan rawak. Keputusan kajian memperlihatkan bahawa tidak wujud perbezaan tahap kecerdasan emosi antara pembolehubah seperti jantina, tahun pengajian, jurusan pengajian dan tempat tinggal asal. Ini bermakna tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar adalah saling tidak berbeza walaupun mereka dari latar belakang yang berbeza. Walau bagaimanapun keputusan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kecerdasan emosi diantara pelajar IPTA dan IPTS.

Berdasarkan kajian oleh Nurfadzela bt Ahmad Tajudin (2007) yang bertujuan untuk melihat kepintaran emosi (EQ) dikalangan mahasiswa UKM. Subjek kajian seramai 240 orang pelajar tahun satu dan tiga. Keputusan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dari segi EQ mengikut jantina bagi pelajar tahun 1 dan 3. Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi EQ mengikut tahun pengajian dan etnik.

METOD KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Dalam kajian ini pengkaji menggunakan kaedah kajian lapangan yang menggunakan soal selidik sebagai alat ujian. Pengiraan dan pengukuran data akan melibatkan penggunaan kaedah statistik deskriptif.

Subjek Kajian

Subjek kajian adalah seramai 90 orang dikalangan remaja dalam lingkungan umur 17 hingga 21 tahun yang merupakan pelajar di Kolej Universiti Islam Melaka. Pemilihan subjek adalah dibuat secara rawak bagi memudahkan pengkaji mendapatkan subjek yang akan menjawab soal selidik.

Tempat Kajian

Kajian ini akan dijalankan di Kolej Universiti Islam Melaka yang melibatkan subjek di kalangan remaja sebagai sampel kajian bagi mewakili keseluruhan populasi kajian.

Alat kajian

Alat kajian yang digunakan adalah berbentuk borang soal selidik yang mengandungi dua bahagian bahagian A dan B. *Bahagian A* mengandungi soalan

berkaitan dengan faktor demografi seperti jantina, tempat tinggal dan bangsa. *Bahagian B* mengandungi soalan bagi mengukur tahap kecerdasan emosi.

Soalan selidik ini dibina oleh Boyatzis, Goleman dan HayMcBar dimana ujian ini adalah untuk mengukur Tahap Kecerdasan Emosi (Boyatzis et.al 1999). Alat ujian ini dibangunkan berasaskan model kompetensi yang bertujuan untuk menguruskan diri sendiri dan orang lain. Menurut Boyatzis et. Al (1999), alat ujian ini dibangunkan berdasarkan integrasi tiga alat ukuran iaitu kompetensi emosi yang dibangunkan oleh Goleman, Generic Competency Dictionary oleh Hay/McBer dan Self Assessment Questionnaire (SAQ) oleh Boyatzis.

Analisis Kajian

Set soal selidik yang telah ditadbir kemudiannya dianalisis menggunakan Pakej Statistikal Package for the Social Science (SPSS) versi 14.0 untuk menganalisis data deskriptif. Data faktor demografi telah dikumpul dengan mendapatkan taburan kekerapan dan peratusan mudah. Bagi menganalisis kebolehpercayaan alat ujian telah menggunakan alat ukuran Alfa Cronbach.

KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN

Pengkaji akan mengemukakan perbincangan tentang keputusan kajian yang diperolehi melalui analisis data yang dikumpul daripada soal selidik yang telah diedarkan sebelum ini. Keputusan kajian ini akan diperjelaskan dan dibincangkan berdasarkan dapatan kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji sendiri dan bersandarkan kepada kajian-kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji-pengkaji sebelum ini.

Analisis Data Deskriptif

Jadual 1:
Taburan kekerapan dan peratusan tahap kecerdasan emosi dikalangan remaja

	Kekerapan	Peratus(%)
SEDERHANA (257-403)	58	64.4
TINGGI (404-550)	32	35.6
Jumlah	90	100.0

Dalam jadual 6 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan tahap kecerdasan emosi dikalangan remaja. Hasil kajian mendapati tahap kecerdasan remaja berada pada tahap sederhana sebanyak 64.4% dan pada tahap tinggi sebanyak 35.6%.

Kajian tinjauan bertajuk Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Remaja Malaysia yang telah dijalankan oleh Abdul Malek Rahman dan rakan-rakannya pada tahun 2009 terhadap 16,668 remaja yang menduduki ujian MedSI (Malaysia Educators Selection Inventory). Keputusan kajian terhadap komponen kecerdasan emosi (EQ) dalam ujian tersebut menunjukkan kecerdasan emosi remaja Malaysia berada pada tahap sederhana. Ini menjadikan remaja mempunyai kurang kesedaran emosi dan ekspresi emosi yang tinggi menyebabkan keupayaan mereka mengenali dan menyedari emosi diri agak kurang. Mereka juga memperlihatkan kurang berupaya meluahkan perasaan kepada orang lain. Remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi berupaya mengenali diri, peka kepada persekitaran dan perasaan orang lain. Mereka juga berupaya mengawal diri dan berinteraksi dengan baik samada dengan individu atau persekitaran.

Jadual 2
Taburan kekerapan dan peratusan tahap kecerdasan emosi mengikut jantina

		TAHAP KECERDASAN EMOSI		Jumlah
		SEDERHANA (257-403)	TINGGI (404-550)	
JANTINA	PEREMPUAN	46 (51%)	24 (27%)	70 (78%)
	LELAKI	12 (13%)	8 (9%)	20 (22%)
Jumlah		58 (64%)	32 (36%)	90 (100%)

Dalam jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan mengikut jantina. Berdasarkan jadual tersebut mendapati tahap kecerdasan emosi remaja perempuan sebanyak 51% adalah sederhana dan sebanyak 27% adalah tinggi, manakala tahap kecerdasan remaja lelaki sebanyak 13% adalah sederhana dan sebanyak 9% adalah tinggi. Ini menunjukkan tahap kecerdasan emosi antara remaja lelaki dan perempuan tiada perbezaan kerana jumlah peratusan tertinggi adalah pada tahap sederhana.

Keputusan kajian dikukuhkan dengan kajian yang dilakukan oleh Azromihana Bt Azmi (2004) yang bertajuk tahap kecerdasan emosi diantara remaja di sekitar Kuala Lumpur adalah bertujuan untuk melihat, meninjau dan mengenalpasti tahap kecerdasan emosi diantara remaja tingkatan dua dari enam buah sekolah disekitar Kuala Lumpur yang melibatkan seramai 240 orang pelajar. Keputusan kajian memperlihatkan bahawa tidak wujud sebarang perbezaan antara remaja lelaki dan perempuan. Komponen kawalan diri memperlihatkan wujudnya perbezaan antara enam buah sekolah. Hasil daripada kajian ini menunjukkan bahawa kecerdasan

emosi memperlihatkan peningkatan yang seiring dengan perkembangan remaja itu sendiri.

Begitu juga berdasarkan kajian Tee Bee Fong (2007) yang bertujuan meninjau tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar berdasarkan dua buah Institusi Pengajian Tinggi Malaysia iaitu sektor awam dan swasta. Kajian ini secara umumnya bertujuan untuk melihat perbezaan tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar berdasarkan faktor jantina, institusi pengajian, jurusan pengajian, tahun pengajian dan tempat tinggal asal. Seramai 120 orang responden telah dipilih menggunakan metod persampelan rawak. Keputusan kajian memperlihatkan bahawa tidak wujud perbezaan tahap kecerdasan emosi antara pembolehubah seperti jantina, tahun pengajian, jurusan pengajian dan tempat tinggal asal. Ini bermakna tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar adalah saling tidak berbeza walaupun mereka dari latar belakang yang berbeza. Walau bagaimanapun keputusan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kecerdasan emosi diantara pelajar IPTA dan IPTS.

Walaupun bagaimanapun kajian yang dilakukan ini bertentangan dengan kajian yang dilakukan oleh Allan K.H. Pau & Ray Croucher (2003) yang menunjukkan hasil kajian ini adalah pelajar perempuan secara signifikan lebih tinggi kecerdasan emosi berbanding lelaki. Kadar stress secara signifikan lebih tinggi bagi pelajar berumur lebih daripada 21 tahun berbanding umur dibawah 21 tahun adalah lebih rendah. Begitu juga kajian yang dilakukan oleh S. Katyal & E. Awasthi terhadap 150 orang pelajar di sebuah sekolah di India menunjukkan pelajar perempuan mempunyai kecerdasan emosi lebih tinggi dari pelajar lelaki.

Jadual 3

Taburan kekerapan tahap kecerdasan emosi mengikut tempat tinggal

	TAHAP KECERDASAN EMOSI		Jumlah
	SEDERHANA (257-403)	TINGGI (404-550)	
T.TINGGAL BANDAR	38 (42.2%)	22 (24.4%)	60 (66.6%)
LUAR BANDAR	20 (22.2%)	10 (11.1%)	30 (33.3%)
Jumlah	58 (64.4%)	32 (35.5%)	90 (100%)

Berdasarkan jadual 3 menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan mengikut tempat tinggal. Keputusan kajian mendapati tahap kecerdasan remaja yang tinggal di bandar sebanyak 42.2% adalah sederhana dan sebanyak 24.4% adalah tinggi, manakala tahap kecerdasan remaja yang tinggal di luar bandar sebanyak 22.2% adalah sederhana dan sebanyak 11.1% adalah tinggi. Ini menunjukkan tahap kecerdasan emosi berdasarkan tempat tinggal tiada perbezaan kerana jumlah peratusan tertinggi adalah pada tahap sederhana. Hasil keputusan ini telah

menyokong kajian yang telah dijalankan oleh Tee Bee Fong (2007) yang bertujuan meninjau tahap kecerdasan emosi pelajar-pelajar berdasarkan dua buah Institusi Pengajian Tinggi Malaysia iaitu sektor awam dan swasta.

Jadual 4
Taburan kekerapan tahap kecerdasan emosi mengikut bangsa

	TAHAP KECERDASAN EMOSI		Jumlah
	SEDERHANA (257-403)	TINGGI (404-550)	
BANGSA MELAYU	48(53.3%)	22 (24.4%)	70 (77.7%)
INDIA	5 (5.5%)	10 (11.1%)	15 (16.6%)
CINA	2 (2.2%)	0 (0%)	2 (2.2%)
LAIN-LAIN	3 (3.3%)	0 (0%)	3 (3.3%)
Jumlah	58 (64.3%)	32 (35.5%)	90 (100%)

Jadual 4 adalah menunjukkan taburan kekerapan dan peratusan mengikut bangsa. Keputusan kajian mendapati tahap kecerdasan emosi remaja berbangsa Melayu sebanyak 53.3% adalah sederhana dan sebanyak 24.4% adalah tinggi, tahap kecerdasan emosi bagi bangsa India sebanyak 5.5% adalah sederhana dan sebanyak 11.1% adalah tinggi, tahap kecerdasan emosi berbangsa Cina pula sebanyak 2.2% adalah sederhana dan bagi lain-lain bangsa sebanyak 3.3% adalah sederhana.

Bagi pandangan pengkaji kecerdasan emosi diantara bangsa Melayu, Cina, India dan lain-lain bangsa adalah kerana dipengaruhi oleh faktor kehidupan sesebuah masyarakat yang mempunyai pendekatan dan corak yang berbeza dalam menerapkan dan menerima aspek emosi dalam kehidupan mereka. Menurut artikel oleh Azromihana Bt Azmi menyatakan masyarakat Malaysia terdiri daripada pelbagai kaum dan etnik yang hidup dalam suasana yang aman dan harmoni. Untuk menjamin kesejahteraan dan keharmonian sentiasa berterusan, faktor emosi perlu dikawal dan dijaga sentiasa. Kecerdasan emosi pelbagai etnik hendaklah sentiasa diberi penekanan dan dikawal dari kecil lagi.

Dikalangan masyarakat Melayu elemen emosi dilihat sesuatu perkara yang sensitif dalam kehidupan mereka. Pengluahan perasaan emosi mempunyai batasan dan apabila berbicara tentang emosi perlu dilakukan dengan menggunakan bahasa yang lemah lembut dan halus bertujuan menjaga hati individu-individu yang lain.

RUMUSAN KAJIAN

Kajian ini adalah untuk melihat tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja. Disamping itu tahap kecerdasan emosi juga dilihat pada faktor demografi seperti jantina, tempat tinggal dan bangsa turut diambil kira untuk melihat perbezaan diantara pembolehubah-pembolehubah tersebut. Bagi mengukur tahap kecerdasan emosii, alat ujian yang digunakan adalah Iventori Kecerdasan Emosi (*Emotional Competence Inventory - ECI*) yang diasaskan oleh Goleman. Kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji adalah untuk melihat tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja. Ini kerana emosi merupakan salah satu elemen penting dalam perkembangan psikologi diri manusia terutama remaja yang menghadapi satu proses penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain dan persekitaran mereka. Remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat menghadapi cabaran-cabaran hidup dan dapat mengurangkan tekanan dalam diri remaja akibat situasi yang dialami serta dapat berhadapan dan mengatasi setiap rintangan dan masalah yang dihadapi dengan kejayaan.

IMPLIKASI KAJIAN

Kajian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi ini dijalankan diharap dapat memberi manfaat kepada semua lapisan masyarakat terutama golongan remaja yang mudah terpengaruh dengan emosi atau mengikut perasaan dalam berhadapan dengan realiti kehidupan dalam pelbagai situasi. Ahli falsafah Yunani Aristotle menegaskan setiap orang mudah menjadi marah, tetapi yang perlunya ialah perasaan marah ini harus digunakan sepatutnya dan sesuai mengikut keadaan. Jika emosi ini diluar kawalan dan dibiarkan berterusan, ia akan membawa kegelisahan, kemarahan yang meluap-luap atau keresahan yang keterlaluan. Oleh itu, emosi seseorang individu harus diurus secara berpatutan dengan kebijaksanaan menggunakan kecerdasan emosi dirinya.

Maklumat berkaitan dengan kecerdasan emosi dalam kajian ini juga diharap dapat membuka minda para pelajar untuk mengetahui tahap kecerdasan mereka sendiri dan juga orang lain. Dengan mengetahui dan menyedari emosi pada diri akan dapat membantu pelajar mengekalkan emosi yang positif dan mengatasi kelemahan diri. Selain itu melalui hasil kajian ini diharap dapat memberi sedikit sebanyak maklumat kepada golongan masyarakat terutama ibubapa dan guru-guru yang banyak mencorak, membimbing, mendidik dan memberi tunjuk ajar kepada golongan remaja supaya dapat membantu meningkatkan tahap kecerdasan emosi agar golongan ini dapat menghadapi setiap situasi yang berlaku dalam kehidupan mereka seperti keadaan di rumah, sekolah atau IPT.

Dapatan daripada kajian ini juga dapat diharap dapat menyumbang dan memberi manfaat kepada pihak-pihak yang bertanggungjawab seperti agensi kerajaan dan swasta, NGO serta media massa dan media cetak yang berperanan

menyebarkan maklumat terhadap kepentingan kecerdasan emosi dalam perkembangan psikologi seseorang individu dalam menjalani hidup pada masa kini.

SARANAN KAJIAN

Pengkaji ingin menyarankan agar pada masa hadapan lebih ramai pengkaji-pengkaji tempatan untuk menjalankan kajian dan penyelidikan yang lebih mendalam tentang kecerdasan emosi ini. Dengan cara ini dapat menambahkan lagi pengetahuan individu dan masyarakat umumnya tentang kepentingan perkara ini. Hasil kajian yang dilakukan dapat meneroka dengan lebih mendalam emosi manusia yang begitu kompleks dan unik tidak boleh dilihat dan dinilai dengan mata kasar. Mempelajari dengan lebih mendalam tentang emosi yang merupakan sebahagian daripada psikologi manusia, dapat membantu manusia itu sendiri mengenali emosi, mengawal emosi, mengatasi masalah emosi dan cara meningkatkan kecerdasan emosi.

Saranan juga diberikan kepada pihak sekolah dan Institusi Pengajian Tinggi untuk mengambil langkah-langkah yang lebih efektif menerapkan aspek emosi dalam sukatan pembelajaran mereka. Mendalami kecerdasan emosi dikalangan pelajar dapat membantu meningkatkan kemahiran mengawal emosi disamping meningkatkan kecerdasan emosi. Pelajar yang didedahkan dengan aspek ini akan menyedari emosi merupakan sebahagian daripada diri mereka. Kesedaran ini akan membantu pelajar ke arah kematapan dan kestabilan emosi dengan mengetahui cara-cara yang sesuai mengendalikan dan meningkatkan daya emosi.

Agensi-agensi kerajaan dan swasta yang terlibat juga diharap dapat memandang serius tentang perkara ini untuk memantapkan lagi modul-modul bagi kursus dan seminar dengan menerapkan aspek emosi dengan lebih berkesan lagi. Ini kerana sebahagian besar remaja pada masa kini telah menceburi bidang pekerjaan pada usia yang masih muda. Dengan tahap pendidikan sekolah menengah menyebabkan golongan pekerja dikalangan remaja akan tercicir dari memahami dan mempelajari aspek emosi di peringkat IPT. Penerapan kepentingan emosi melalui tempat kerja dan melalui pengisian modul bagi kursus dan seminar dapat membantu golongan ini memahami emosi mereka.

Peranan yang dimainkan oleh media elektronik dan media cetak juga adalah penting untuk mengambil bahagian yang sewajarnya dalam menghebahkan dan mencanangkan kepentingan elemen emosi ini dalam kehidupan seseorang individu. Ini kerana gaya hidup pada masa kini menuntut seseorang individu mempunyai kecerdasan emosi yang baik bagi menyokong elemen-elemen lain dalam diri manusia agar dapat berfungsi dengan lebih berkesan.

Ibubapa memainkan peranan penting dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka. Oleh itu, didikan dan bimbingan tidak boleh hanya tertumpu kepada keperluan fisiologi (makan minum, tempat tinggal, pendidikan, keselamatan dll) sahaja tetapi keperluan psikologikal anak-anak merupakan perkara lebih penting

yang merupakan penentu kepuasan diri anak-anak sepanjang mereka dibesarkan di rumah. Keperluan psikologikal ini salah satunya adalah memberi penekanan kepada perkembangan emosi anak-anak, keprihatinan ibubapa terhadap perkara ini dengan menerapkan ciri-ciri emosi yang baik dapat meningkatkan kecerdasan emosi anak-anak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan diri mereka.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosi dilihat sebagai satu elemen penting dalam kehidupan kerana kekurangan elemen ini menyumbang kepada masalah tekanan yang dialami oleh individu. Penting bagi setiap manusia tidak mengabaikan kecerdasan emosi ini kerana kekurangan satu bahagian dalam diri manusia akan mempengaruhi bahagian yang lain diri manusia itu. Seseorang manusia perlu mempunyai kualiti-kualiti emosi yang menyumbang ke arah penghasilan seorang insan yang sempurna iaitu seorang manusia yang berkebolehan memahami dirinya dan juga memahami diri orang lain disekitarnya. Selain itu bertindak secara bijak dalam mengatasi masalah dan kelemahan diri sendiri.

Oleh itu, konsep emosi ini perlu diserapkan bermula daripada kanak-kanak lagi. Ini bagi membolehkan mereka menjadi seorang yang lebih peka kepada persekitaran dan perasaan orang lain. Individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi pastinya mempunyai jalan kehidupan yang lebih mudah kerana mereka lebih mudah menerima dan memahami persekitaran dan masalah yang dihadapi dalam kehidupan. Dengan ini perlu bagi setiap manusia memupuk kecerdasan emosi sebagai jaminan kehidupan yang lebih sejahtera.

BIBLIOGRAFI PENULIS

Suzyliana Mamat memperoleh Ijazah Sarjana Sains Sosial (Psikologi Kaunseling) dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kini berkhidmat sebagai pensyarah kaunseling di Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM).

RUJUKAN

- Adeyemo & Adeleye. 2008. *Emotional Intelligence, Religiosity and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being Among Secondary School Adolescents*. *Europe's Journal of Psychology*.
- Allan K.H. Pau & Ray Croucher. 2003. *Emotional Intelligence and Perceived Stress Dental Undergraduates*. *Journal of Dental Education*, 67, 1023 – 1028.
- A.J. Michael. 2006. *Kompetensi Kecerdasan Emosi*. Kumpulan Budiman Sdn. Bhd. Selangor. (Karya Terjemahan)
- Ary Ginanjar Agustian.2006. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi & Spiritual: ESQ Emotional Spiritual Quotient*. Penerbit Arga. Jakarta, Indonesia.
- Azromihana bt Azmi. 2004. *Tahap Kecerdasan Emosi diantara Remaja di Sekitar Kuala Lumpur*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Chua Yan Piaw. 2008. *Asas Statistik Penyelidikan*. McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S., . 2002. *Emotional Intelligence Moderates the Relationship Between Stress and Mental Health*. *Personality and Individual Differences*, 32, 197 – 209.
- Fariza Md. Sham. 2005. *Tekanan Emosi Remaja Islam*. *Islamiyyat*, 27 (1), 3 – 24.
- Fatimah Wati Halim & Wan Shahrazad bt Wan Sulaiman. 2001. *Personaliti Serta Hubungannya Dengan Sumber Tekanan, Simtom-simtom Tekanan, Strategi Menangani Tekanan dan Prestasi Akademik Pelajar*. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia*, 17, 117 – 134.
- Ferlis B. Bullare@Bahari, Balan Rathakrishnan & Rosnah Ismail. 2009. *Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang dialami Pelajar Universiti*. *Jurnal Kemanusiaan*, bil 13.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Inteligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 1998. *Emotional Inteligence: Working with Emotional Inteligence*. New York: Bantam Books.
- Ida Hartina Ahmed Tharbe. 2006. *Coping with Stress: Are Ours Students Proactive?*. *Masalah Pendidikan*, 29, 57 – 66.
- Jas Laile Suzana Jaafar. 2000. *Psikologi Kanak-Kanak & Remaja*. Dewan Bahasa & Pustaka. Kuala Lumpur.
- Juliet F. Harper et. al. 1991. *Adolescents' Problems and Their Relationship to Self-Esteem*. Libra Publisher, Inc. San Diego.
- Gohm, C.L., Corser, G.C., Dalsky, D.J.. . 2005. *Emotional Intelligence Under Stress: Useful, Unnecessary or Irrelevant?*. *Personality and Individual Differences*, 39, 1017 – 1028.

- Harrod, N.R., & Scheer, S.D., . 2005. *An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics*. Adolescence, 40, 503- 512.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom. 2002. *Mengurus Stress: Pendekatan yang Praktikal*. Dewan Bahasa & Pustaka. Kuala Lumpur.
- Iran Herman. 2007. *Statistik dan Analisis Data Sains Sosial*. Ustara Sdn. Bhd. Kedah.
- Kamus Dewan Edisi Ketiga. 1998. Dewan Bahasa dan Pustaka. Kuala Lumpur.
- Lay Yoon Fah & Khoo Chwee Hoon. 2009. *Pengenalan Kepada Analisis Data Komputer dengan SPSS 16.0 for Windows*. Venton Publishing (M) Sdn. Bhd.
- Mahmood Nazar Mohamed. 1990. *Pengantar Psikologi*. Dewan Bahasa & Pustaka. Kuala Lumpur.
- Ma'rof Redzuan & Haslinda Abdullah.2004. *Psikologi Edisi Kedua*. McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Melati Sumari & Mariani Md. Nor. 1998. *Tekanan di Kalangan Remaja: Punca dan Akibat*. Masalah Pendidikan, 21, 77 – 93.
- Mohd. Azhar Abd. Hamid. 2008. *Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosi*. PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Mohamad Jamil Yaacob. 2005. *Mental Sihat*. PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Peter Salovey. 1993. *The Intelligence of Emotional Intelligence*. Intelligence, 17, 433 – 442.
- Rahil Mahyuddin & etc. 2005. *Psikologi Kanak-kanak & Remaja*. McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Richard Gillett. 2005. *Mengatasi Tekanan*. Dorling Kindersley, London. (Karya Terjemahan)
- Rosli Bin Hashim (1983/1984). *Perbandingan Masalah Yang Dihadapi Oleh Remaja Bekerja Dengan Remaja Belajar: Satu Kajian Lapangan*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi Selangor.
- Taufik Pasiak. 2009. *Revolusi IQ.EQ.SQ*. PTS Millennia Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Tee Bee Fong. 2007. *Tahap Kecerdasan Emosi Pelajar-Pelajar diantara IPTA dan IPTS*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi
- S. Katyal & E. Awasthi. 2005. *Gender Differences in Emotional Intelligence Among Adolescents of Chandigarh*. J. HumEcol, 17 (2), 153 – 155.
- Yahya Mahmood & Donna Ng Li Eng. 2001. *Tahap dan Peranan Kecerdasan Emosi (EQ) di kalangan Pelajar-pelajar Remaja di bangku sekolah*. Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia, 17, 35 – 58.