

## STRATEGI PENGEMBANGAN KECERDASAN INTRAPERSONAL DALAM MENGENALI BAKAT SISWA

Cut Maitrianti

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia  
\*Email: cut.maitrianti@ar-raniry.ac.id

### *Abstract*

*Intrapersonal intelligence is a part of emotional intelligence, because in emotional intelligence it has two abilities: intrapersonal skills and interpersonal skills. Therefore, in emotional intelligence it has five elements that are composite rather than each of intrapersonal intelligence and interpersonal intelligence. Five elements are: self-awareness, self-settings, motivation, empathy, and social. The first three elements are part of intrapersonal intelligence, self-awareness, self-settings, and motivation, while the latter two are part of the interpersonal intelligence, empathy and social. Intelligence here is a shrewdness and skill.*

**Keywords:** *Intrapersonal Intelligence; Emotional Intelligence*

### **Abstrak**

Kecerdasan intrapersonal merupakan bagian dari kecerdasan emosional, karena dalam kecerdasan emosional memiliki dua kemampuan yaitu keterampilan intrapersonal dan keterampilan interpersonal. Oleh karena itu, dalam kecerdasan emosional memiliki lima unsur yang tersusun dari masing-masing kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal. Lima unsur tersebut adalah: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan sosial. Tiga elemen pertama adalah bagian dari kecerdasan intrapersonal, kesadaran diri, pengaturan diri, dan motivasi, sedangkan dua elemen terakhir adalah bagian dari kecerdasan interpersonal, empati dan sosial. Kecerdasan disini adalah kelihaihan dan keterampilan.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Intrapersonal; Kecerdasan Emosional

## PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan tentang kecerdasan maju sangat pesatnya. Mulai dengan kecerdasan jamak (*Multiple Inteligences*)

yang diperkenalkan oleh Howard Gardner kemudian disusul dengan kecerdasan emosional (*Emosional Intelligence*) oleh Daniel Goleman. Danah Zohar dan Ian Marshall memperkenalkan Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Intelligence*).

Intelegensi seseorang yang lemah dapat berubah menjadi intelegensi yang paling kuat karena adanya kesempatan untuk mengembangkannya dengan cara yang tepat. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan intelegensi yaitu: aspek biologis yang mencakup faktor genetik dan keturunan serta kerusakan otak, sejarah individu termasuk pengalaman dengan orang-orang sekitar yang dapat meningkatkan atau menekan kecerdasan, dan latar belakang budaya serta sejarah yang mencakup tempat lahir dan tumbuhnya seseorang serta status budaya dan perkembangan sejarah. Jadi, meskipun seseorang tidak memiliki faktor genetik yang menunjukkan suatu kecerdasan, suatu saat kecerdasan tersebut dapat muncul karena program pelatihan tertentu.

Setiap individu mempunyai sejumlah kemampuan dan potensi, seperti taraf intelegensi umum, bakat khusus, taraf kreativitas, wujud minat, serta keterampilan yang bersama-sama membentuk suatu pola yang khas untuk individu tersebut. Setiap individu mampu berkeinginan dan berkecenderungan untuk mengenal diri sendiri serta memanfaatkan pemahaman diri itu dengan berpikir sebaik mungkin, sehingga dia akan menggunakan keseluruhan kemampuannya semaksimal mungkin dan dengan demikian mengatur kehidupannya sendiri secara memuaskan.

Oleh karena itu, dalam artikel ini penulis mencoba merumuskan pembahasan mengenai strategi pengembangan kecerdasan intrapersonal dalam menemukan kemampuan dan bakat siswa dengan pertanyaan apa saja indikator dalam kecerdasan intrapersonal?, dan langkah-langkah apa saja yang dilakukan oleh guru dalam mengembangkan kecerdasan intrapersonal sehingga siswa dapat mengenali bakatnya?

## PEMBAHASAN

### Memaknai Kecerdasan Intrapersonal

Gardner menjelaskan kecerdasan adalah kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata, kecerdasan juga berkaitan dengan kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru untuk diselesaikan dan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang. Kecerdasan adalah potensi biologis dan psikologis, potensi itu dapat direalisasikan dengan derajat yang lebih tinggi atau lebih rendah akibat faktor-faktor pengalaman, kultural dan motivasional yang mempengaruhi seseorang.

Tampaknya, berbagai pandangan yang hanya melihat kecerdasan manusia dalam ruang lingkup yang terbatas inilah yang memicu upaya keras dari Howard Gardner untuk melakukan penelitian dengan melibatkan para ahli dari berbagai disiplin ilmu yang pada akhirnya melahirkan teori *multiple intelligences*.

*Multiple intelligences* atau bisa disebut dengan kecerdasan jamak adalah berbagai keterampilan dan bakat yang dimiliki siswa untuk menyelesaikan berbagai persoalan dalam pembelajaran. Gardner dalam Muhammad Yaumi dan Nurdin, menemukan delapan macam kecerdasan jamak, yaitu:

1. Kecerdasan verbal-linguistik, merupakan kemampuan untuk menggunakan kata-kata secara efektif baik secara lisan maupun tulisan. Kecerdasan ini mencakup kemampuan untuk memanipulasi sintaks atau struktur bahasa, fonologi, semantik (arti kata) dan penggunaan bahasa. Termasuk juga retorik (penggunaan bahasa untuk meyakinkan orang lain melakukan sesuatu), penggunaan bahasa untuk mengingat informasi, penjelasan (menggunakan bahasa untuk menyampaikan informasi), dan *metalanguage* (penggunaan bahasa untuk membicarakan bahasa itu sendiri).
2. Logis-matematika, merupakan kemampuan untuk mengolah angka secara efektif dan menalar dengan baik. Kecerdasan ini meliputi kepekaan pola logika dan hubungan, pernyataan dan proposisi, fungsi dan abstraksi

- lainnya. Proses yang digunakan yaitu pengkategorian, klasifikasi, menyimpulkan, menggeneralisasikan, menghitung, dan menguji hipotesis.
3. Visual-Spasial, adalah kemampuan menerjemahkan dunia visual-spasial secara akurat. Kecerdasan ini mencakup kepekaan terhadap warna, garis, bangun, bentuk, ruang, dan hubungan yang ada di antara elemen.
  4. Berirama-Musik, merupakan kemampuan untuk merasakan, membedakan, mengubah, dan mengekspresikan musik. Kecerdasan ini mencakup sensitivitas terhadap ritme, melodi, dan warna nada sebuah karya musik.
  5. Jasmaniah-Kinestetik, ahli dalam menggunakan seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan. Kecerdasan ini meliputi keterampilan fisik yang spesifik seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan.
  6. Interpersonal, yaitu kemampuan untuk merasakan dan membedakan suasana hati, perhatian, motivasi, dan perasaan orang lain. Kecerdasan ini mencakup sensitivitas terhadap ekspresi wajah, suara, dan bahasa tubuh orang lain.
  7. Intrapersonal, adalah pemahaman terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak berdasarkan pengetahuan seseorang. Kecerdasan ini mencakup kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri, kesadaran akan suasana hati, motivasi, temperamen, dan keinginannya.
  8. Naturalistik, memiliki keahlian dalam pengenalan dan pengklasifikasian spesies di lingkungan sekitar. Kecerdasan ini mencakup kepekaan terhadap fenomena alam dan membedakan objek tak hidup.

Dalam hal ini, kecerdasan intrapersonal dapat didefinisikan sebagai kemampuan memahami diri sendiri dan bertindak berdasarkan pemahaman tersebut. Komponen inti dari kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan memahami diri yang akurat meliputi kekuatan dan keterbatasan diri, kecerdasan akan suasana hati, maksud, motivasi, temperamen, dan keinginan, serta kemampuan berdisiplin diri, memahami, dan menghargai diri. Kemampuan menghargai diri juga berarti mengetahui siapa dirinya, apa yang

dapat dan ingin dilakukan, bagaimana reaksi diri terhadap situasi tertentu, dan menyikapinya, serta kemampuan mengarahkan dan mengintrospeksi diri. Kecerdasan intrapersonal merupakan kecerdasan dunia batin, kecerdasan yang bersumber pada pemahaman diri secara menyeluruh guna menghadapi, merencanakan, dan memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi.

### **Indikator-indikator dalam Kecerdasan Intrapersonal**

Tidak ada cara yang benar atau salah untuk menjadi seorang yang dominan dalam kecerdasan intrapersonal atau kecerdasan lainnya. Setiap individu mampu memanfaatkan semua jenis kecerdasan setiap saat, meskipun menurut teori Gardner, kita semua mendukung satu jenis kecerdasan di atas yang lain. Jika kita interpersonal, maka sulit bagi kita untuk duduk di pojok dan diam, sementara yang lain hanya menonton bersenang-senang. Jika kita intrapersonal, mungkin diperlukan beberapa waktu untuk mendorong diri kita dalam bersolisasi dan mungkin sangat tidak nyaman pada awalnya.

Indikator-indikator dalam kecerdasan Intrapersonal sebagai berikut:

1. Menunjukkan kemandirian dan keinginan yang kuat.
2. Memiliki perasaan realistis terhadap kemampuan dan kelemahan dirinya.
3. Mengerjakan sesuatu dengan baik ketika ditinggalkan sendiri.
4. Berpenderian pada gaya atau cara belajarnya sendiri.
5. Memiliki hobi dan minat pada sesuatu yang tidak banyak diceritakan.
6. Pandai mengatur diri sendiri.
7. Lebih suka bekerja sendiri daripada bekerjasama orang.
8. Mampu mengungkap perasaan dirinya dengan akurat.
9. Mampu mengambil pelajaran dari keberhasilan dan kegagalan dalam hidup.
10. Keyakinan diri dan kemandirian berpikir lebih baik dari anak-anak lain.

Namun, di sisi lain mereka juga mempunyai kepribadian yang tangguh khususnya dalam menata kehidupannya, sangat bertanggungjawab terhadap berbagai tindakan dan perasaan, memiliki intuisi yang tajam dan sifat bijak

yang sangat bagus. Dalam hubungannya dengan tingkat emosional, dengan kecerdasan intrapersonal, mereka mampu mengintrospeksi dan mengontrol diri dengan cepat sehingga tidak membawa dampak kerusakan yang besar dalam kehidupan. Untuk memahami karakteristik kecerdasan intrapersonal lebih komprehensif, berikut penjabarannya.

1. Menyadari dengan baik tentang hal-hal yang terkait dengan keyakinan atau moralitas.
2. Belajar dengan sangat baik ketika guru memasukkan materi yang berhubungan dengan sesuatu yang bersifat emosional.
3. Sangat mencintai keadilan baik dalam persoalan sepele maupun persoalan besar lainnya.
4. Sikap dan perilaku memengaruhi gaya dan metode belajar.
5. Sangat peka terhadap isu-isu yang berhubungan dengan keadilan sosial (social justice).
6. Bekerja sendirian jauh lebih produktif daripada bekerja dalam suatu kelompok atau tim.
7. Selalu ingin tahu tujuan yang hendak dicapai sebelum memutuskan untuk melakukan suatu pekerjaan.
8. Ketika meyakini sesuatu yang dapat membawa kebaikan bagi kehidupan, seluruh daya dan upaya tercurah untuk mengejar sesuatu itu.
9. Senang berpikir dan berbicara tentang penyebab seseorang dapat menolong orang lain.
10. Senang untuk bersikap protek terhadap diri dan keluarga, bahkan orang lain.
11. Membuka diri atau bersedia melakukan protes atau menandatangani petisi untuk memperbaiki segala kekeliruan.

Dengan demikian, orang yang memiliki kekuatan intrapersonal terintegrasi sifat-sifat positif seperti teguh pendirian, jujur pada diri sendiri, introspeksi, adil, berpikir panjang, kreatif, futuristik, disiplin, religius, dan hati-hati. Namun, jika sifat-sifat tersebut keluar dari koridor yang sebenarnya dapat

menyebabkan lahirnya perilaku-perilaku negatif seperti egois, mementingkan diri sendiri, terlalu protektif, curang pada orang lain, tidak rasional, berlebihan (*over acting*), kaku atau tidak fleksibel, lamban memberikan respon pada lingkungannya, dan sebagainya. Oleh karena itu, faktor pendidikan sangat menentukan adanya perbaikan dari berbagai kelemahan tersebut.

### **Strategi Pengembangan Kecerdasan Intrapersonal dalam Mengenali Bakat Siswa**

Berbagai karakteristik kecerdasan intrapersonal seperti telah dikemukakan di atas dapat berkembang dengan baik ketika mendapat pelayanan yang sesuai dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu, aktivitas pembelajaran yang dianggap dapat mengembangkan kecerdasan intrapersonal siswa dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Melakukan tugas mandiri.
2. Melakukan refleksi.
3. Menetapkan tujuan.
4. Menunjukkan bentuk aktivitas.
5. Mengungkapkan perasaan.
6. Membuat identifikasi diri.

Beberapa strategi pembelajaran di atas dapat diuraikan secara perinci dengan memerhatikan konsep dasar, tujuan, prosedur penyajian, dan contoh penerapannya dalam situasi ruang kelas tertentu. Ruang kelas yang dimaksud dapat dikondisikan sesuai dengan situasi riil yang terdapat pada masing-masing madrasah.

#### **1. Melakukan Tugas Mandiri**

Sebelum menguraikan lebih jauh tentang aktivitas belajar melakukan tugas mandiri, perlu dijelaskan konsep belajar mandiri sebagai suatu komponen yang lebih tinggi dari tugas mandiri. Belajar mandiri dikenal dengan beberapa istilah. Beberapa istilah yang semuanya merujuk pada belajar mandiri, yaitu otonomi belajar (*learning autonomy*), belajar sepanjang hayat

(*lifelong learning*), belajar bagaimana belajar (*learning how to learn*), dan belajar menggunakan keterampilan berpikir (*learning thinking skills*).

Belajar mandiri juga merujuk pada belajar yang diarahkan atau dilakukan sendiri (*self-directed learning*) dengan menyusun tujuan dan batas waktu, mengorganisasi pekerjaan sendiri, mengevaluasi penggunaan waktu, dan mengevaluasi pekerjaan sebagai siswa. Istilah belajar mandiri juga disebut studi mandiri yang berbentuk pelaksanaan tugas membaca atau meneliti yang dilakukan oleh siswa tanpa bimbingan atau pengajaran khusus. Di sini, belajar mandiri dipahami sebagai kemampuan untuk mengambil alih belajar seseorang. Artinya pembelajaran dikembangkan dengan memerhatikan alokasi waktu dan bahan ajar yang dibutuhkan dengan maksud untuk memberikan tanggung jawab kepada siswa sesuai dengan yang mereka inginkan.

Kembali pada aktivitas belajar mandiri atau melakukan tugas mandiri, siswa diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas yang dilakukan secara mandiri dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tugas tersebut mencakup aktivitas menggambar, membuat denah, memotret dan menyuting fenomena, menghafal pelajaran seperti ayat-ayat dalam surah pendek, belajar melaksanakan shalat secara tertib dan sempurna berdasarkan rukun-rukunnya, menulis dan menghafal perkalian, dan sebagainya.

Pemberian suatu aktivitas pembelajaran seperti dijelaskan di atas mencakup tugas yang dirancang sesuai kebutuhan siswa, penjelasan tentang hasil yang diharapkan untuk dapat dicapai oleh siswa pada akhir aktivitas mandiri, dan jenis penilaian yang dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan siswa.

Secara umum, tujuan pemberian tugas yang mandiri kepada siswa agar mereka dapat memberi kesempatan yang sebesar-besarnya kepada siswa dalam membuat tujuan pembelajarannya sendiri, memilih tugas, dan bahan ajar yang menarik yang dapat diselesaikan dalam waktu yang mereka tentukan sendiri berdasarkan batas akhir yang diberikan oleh guru. Secara khusus, tujuan aktivitas pembelajaran mandiri adalah:



- a. Memberikan kesempatan untuk memilih jenis tugas berdasarkan minat dan kesukaan siswa sehingga dapat membangun kesadaran untuk bertanggung jawab terhadap pengembangan dan kemampuan dirinya.
- b. Mendorong siswa untuk dapat mengukur kelebihan dan kelemahan dirinya serta perkembangan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan. Aspek refleksi dari proses ini dapat membantu mereka membuat rencana belajar yang sesuai.
- c. Melibatkan siswa dalam perencanaan pembelajaran sehingga dapat secara langsung memilih pelajaran yang sesuai dan yang menyenangkan. Dengan begitu, siswa dapat mengambil kesempatan untuk merefleksikan kebutuhan mereka.
- d. Mendorong siswa untuk membuat jadwal belajar secara teratur dan menjalin dialog yang saling memberikan manfaat antara siswa dan pendidik (guru). Guru dapat mengambil kesempatan yang baik untuk mengkaji jenis materi yang diminati dan yang masih menyisakan berbagai persoalan bagi siswa.
- e. Mendorong siswa untuk mengecek kesalahan sendiri di samping membangun komunikasi yang baik di antara siswa untuk saling mengedit dan mengoreksi hasil tulisan atau pekerjaan teman sebaya.
- f. Menciptakan fasilitas akses sendiri di dalam kelas seperti kapur, spidol, dan segala perangkat belajar lain yang dibutuhkan untuk menunjang penyelesaian tugas mandiri tiap-tiap siswa.

Adapun prosedur pelaksanaan aktivitas pembelajaran melakukan belajar mandiri adalah:

- a. Guru menyelesaikan materi atau tugas-tugas pembelajaran, tujuan yang hendak dicapai setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan jenis penilaian yang dilakukan untuk mengukur pencapaian hasil yang diperoleh siswa.

- b. Guru membacakan atau memperlihatkan di layar atau papan tulis seluruh jenis tugas pembelajaran yang hendak diselesaikan dengan siswa untuk memilih tugas tersebut.
- c. Guru menjelaskan kembali tujuan yang hendak dicapai untuk masing-masing tugas dan batas waktu untuk menyelesaikannya.
- d. Siswa melaksanakan tugas tersebut sesuai ketentuan yang telah disepakati (jika dilaksanakan di ruang kelas, guru dapat memonitori, tetapi jika dilakukan di rumah, guru memberikan teknik pelaksanaan secara tertulis).
- e. Siswa mengoreksi sendiri hasil pekerjaan tersebut sebelum memperlihatkan kepada teman sebaya untuk mengetahui jika terjadi kesalahan penulisan, penempatan, atau berbagai jenis kesalahan lainnya.
- f. Siswa meminta teman sebaya untuk mengedit atau mengoreksi berbagai kesalahan yang telah dilakukan. Hasil koreksi tersebut dicatat kemudian dilakukan revisi.
- g. Siswa menyerahkan tugas yang telah dilakukan untuk mendapat penilaian dari guru (tugas tersebut diserahkan sebelum batas waktu yang telah ditentukan).
- h. Guru memberikan koreksi, penilaian, dan mengembalikan pekerjaan tersebut kepada peserta didik (jika pekerjaan tersebut belum memenuhi standar yang berlaku, guru dapat memberikan kesempatan untuk memperbaiki dan menentukan batas waktu untuk menyelesaikannya).

## 2. Melakukan Refleksi

Refleksi dalam pembelajaran bukanlah suatu aktivitas yang baru. Sejak 1933, Jhon Dewey dalam bukunya *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking of the Educative Process* dalam Muhammad Yaumi dan Nurdin telah menjelaskan lebih komprehensif tentang refleksi dengan memberi penekanan bahwa belajar itu adalah menghubungkan pengetahuan baru dengan pengalaman yang diperoleh pada masa lalu dan

mengembangkannya kemampuan kognitif tingkat tinggi melalui hubungan antara keduanya.

Proses pelaksanaan refleksi juga dapat dipahami melalui tahapan pengembangan intelektualitas anak dalam pandangan Piaget yang disebut dengan asimilasi (asimilation), akomodasi (accomodation), dan ekuilibrisasi (equilibration). Asimilasi adalah proses pemerolehan informasi baru tentang objek dan dunia dan menyesuaikannya dengan pengalaman baru dengan merevisi rencana sebelumnya untuk disesuaikan dengan informasi baru. Adapun, ekuilibrisasi adalah keseimbangan antara proses asimilasi dan akomodasi.

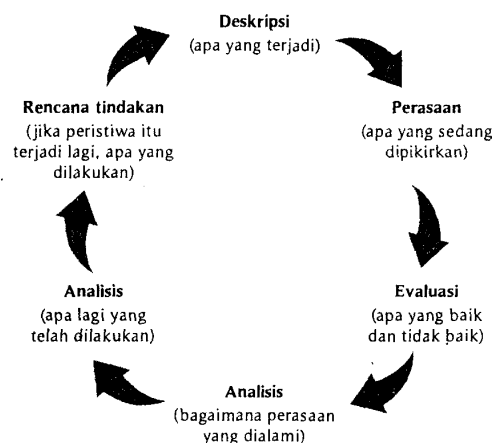
Refleksi merupakan indikasi dari pembelajaran yang mendalam. Ketika unsur refleksi dalam aktivitas belajar mengajar hilang atau tidak terintegrasi dengan baik, hanya dapat menghasilkan permukaan dari pengetahuan yang sebenarnya. Belajar secara mendalam melibatkan proses berpikir reflektif dengan maksud untuk mengkaji berbagai kelebihan dan kelemahan yang harus dibenahi. Adapun, *reflective thinking involves personal consideration of one's own learning. It considers personal achievements and failures and asks what worked, what didn't, and what needs improvement.* Berpikir reflektif melibatkan pertimbangan personal terhadap belajar seseorang untuk mengetahui prestasi dan kegagalan serta pertanyaan tentang apa yang telah berjalan dengan baik dan yang belum, serta apa yang dibutuhkan untuk diperbaiki.

Dalam hal ini, pembelajaran yang berhubungan dengan refleksi yang disebut dengan istilah *one minute reflection periods* (periode refleksi satu menit). Artinya, selama berlangsungnya pembelajaran, aktivitas ceramah, diskusi, kerja proyek, atau berbagai aktivitas pembelajaran lainnya seharusnya memiliki masa jeda (*time out*) untuk melakukan introspeksi dan berpikir terfokus. Periode refleksi satu menit memberikan waktu kepada siswa untuk menyelami informasi yang disajikan atau menghubungkan informasi tersebut dengan kehidupan nyata. Siswa juga mempersiapkan langkah penyegaran

yang dapat menolong mereka untuk selalu siap dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran berikutnya.

Periode refleksi satu menit dapat terjadi kapan saja selama pembelajaran berlangsung, tetapi mungkin sangat bermanfaat jika dilakukan setelah penyajian informasi yang menjadi intisari pelajaran tertentu. Selama aktivitas pembelajaran periode refleksi satu menit berlangsung (istilah refleksi satu menit dapat juga lebih atau kurang dari satu menit), siswa tidak berbicara atau melakukan aktivitas lain, kecuali berpikir tentang apa yang baru saja disajikan baik berhubungan dengan asimilasi, akomodasi, ekuilibrasi maupun kesesuaian antara cara penyajian dengan gaya atau kesukaan belajar siswa. Keheningan merupakan situasi yang paling baik untuk melakukan refleksi, tetapi dalam kondisi tertentu juga diperlukan iringan latar belakang musik yang menyertai aktivitas refleksi.

Dalam tataran yang lebih kompleks, proses refleksi dapat bergerak dari deskripsi peristiwa (apa yang sesungguhnya terjadi?), perasaan (apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan?), evaluasi (apa yang telah dilakukan dengan baik dan yang belum?), analisis (situasi perasaan yang bagaimana yang dirasakan?), analisis kembali (apa lagi yang telah dapat dilakukan?), sampai pada rencana tindakan (jika peristiwa itu muncul kembali, apa yang hendak dilakukan?). Proses refleksi yang dimaksud dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Proses Refleksi

Berdasarkan proses refleksi sebagaimana digambarkan di atas, aktivitas pembelajaran refleksi yang dapat dikembangkan di sini hanyalah one-minute reflection periods dengan mempertimbangkan berbagai dimensi yang melingkupinya. Artinya, keenam proses refleksi tersebut dianggap sebagai proses yang jauh lebih sulit untuk diterapkan dalam suatu pendidikan dasar dan pendidikan anak usia dini.

Prosedur pelaksanaan aktivitas pembelajaran periode refleksi satu menit dapat dilakukan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

- a. Guru menjelaskan materi pembelajaran dengan memberi penekanan pada hal-hal yang dianggap penting.
- b. Siswa menyimak dengan penuh perhatian tentang berbagai informasi yang disajikan dan mencatat poin penting berdasarkan beberapa penekanan yang diberikan.
- c. Guru memberikan jeda sesaat (time-out) dan menciptakan situasi yang hening (time out dapat juga diiringi dengan latar belakang musik-musik klasik sehingga mengundang perasaan siswa terfokus pada materi pelajaran).
- d. Siswa mengaitkan informasi yang baru diperoleh dengan pengalaman sebelumnya dan mengonstruksi pengetahuan baru berdasarkan hasil analisis atau temuan.
- e. Guru melanjutkan presentasinya dengan menciptakan situasi yang mengundang perhatian siswa (time out sebaiknya dilakukan pada setiap akhir subpokok bahasan agar kandungan informasi yang diperoleh dapat dikonstruksi secara bertahap).
- f. Guru memberikan time-out kembali, mengaitkan informasi baru dan pengetahuan sebelumnya, serta mengonstruksi pengetahuan baru (dapat dilakukan secara berulang-ulang dengan memerhatikan motivasi dan minat belajar siswa).

### 3. Menetapkan Tujuan

Salah satu karakteristik dari siswa yang memiliki kecerdasan intrapersonal yang tinggi adalah kemampuannya untuk menyusun dan membuat tujuan belajar secara realistis. Keterampilan menyusun sendiri berbagai aktivitas keseharian sangat penting dalam mencapai tujuan dalam hidup, termasuk dalam setiap aktivitas belajar. Guru dapat membantu siswa dan memberikan kesempatan untuk menetapkan tujuan. Tujuan tersebut dapat dibuat untuk jangka waktu yang relatif singkat (seperti “saya ingin semuanya membuat daftar tentang tiga hal yang ingin dipelajari hari ini”) atau jangka waktu yang lama (“ceritakan kepada saya tentang segala sesuatu yang Anda mampu lakukan selama 25 lima tahun dari sekarang”).

Dalam pengertian yang lebih luas, mengatur tujuan adalah proses menentukan sesuatu yang diinginkan, merencanakan bagaimana untuk mendapatkannya, dan kemudian bekerja menuju tujuan tersebut. Penentuan tujuan bukanlah mimpi atau keinginan yang tak dapat dicapai, melainkan secara progresif dapat ditempuh dan konsisten bekerja untuk mencapainya. Penetapan tujuan adalah proses, bukan sesuatu yang diputuskan sambil lalu atau untuk tujuan main-main.

Swinton dalam Muhammad Yaumi dan Nurdin Ibrahim mengemukakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh melalui penentuan tujuan, yakni:

- a. Menjadi kebiasaan yang baik untuk membangun kedisiplinan dalam melakukan tugas-tugas keseharian,
- b. Mengontrol jalannya kehidupan dan perkembangan diri,
- c. Mewujudkan satunya kata dan perbuatan,
- d. Fokus pada isu-isu yang penting dan mutakhir,
- e. Dapat mencapai keberhasilan tanpa peduli apakah pengaturan tujuan itu bermakna juga bagi orang lain,
- f. Orang lain tidak menyangsikan tentang keberhasilan yang dicapai karena mengetahui bagaimana cara mencapainya.

Menentukan tujuan yang baik, sebaiknya memenuhi kriteria yang sering kita dengar dengan istilah dalam akronim SMART, yang maksudnya *Spesific* (khusus), *Measurable* (dapat diukur), *Achievable* (dapat dicapai), *Realistic* (realistis), dan *Time-bound* (terikat waktu).

### **S - Specific = Spesifik**

Tujuan yang hendak dicapai sebaiknya tidak terlalu umum dan abstrak, tetapi sesuatu yang hanya diperlukan (to the point) saja yang menggambarkan hasil yang khusus. Misalnya “saya ingin meningkatkan prestasi akademik saya pada semester genap”, (terlalu umum). Bandingkan dengan pernyataan tujuan berikut, “saya ingin memperoleh nilai A pada mata pelajaran bahasa Inggris dan Matematika untuk semester genap tahun ini” (spesifik).

### **M - Measurable = Dapat diukur**

Setiap tujuan yang disusun harus menggambarkan hasil yang diperoleh (outcome) yang dapat diukur, baik melalui skala 1-10, maupun dengan indikator yang disusun secara kualitatif, seperti baik, lebih baik, paling baik, kurang baik, dan tidak baik atau dengan standar memuaskan atau tidak memuaskan. Jika pernyataan tujuan sebelumnya dijabarkan dalam bentuk yang dapat diukur, maka rumusan tujuan tersebut menjadi “saya ingin memperoleh nilai A dengan skor 97 pada mata pelajaran bahasa Inggris dan Matematika untuk semester genap tahun ini.”

### **A - Attainable atau achievable = Dapat dicapai**

Hal yang paling penting dalam hubungannya dengan attainable adalah mengetahui kemampuan dan kelemahan diri sehingga dibutuhkan usaha maksimal untuk mencapainya. Setiap tujuan yang dirancang harus berada dalam kategori dapat dicapai. Untuk dapat mencapainya dibutuhkan motivasi, kepercayaan diri (self-confidence), harga diri (self-esteem), keyakinan diri untuk mampu melakukan (self-efficacy). Pernyataan-pernyataan seperti saya tidak perlu bersandar pada orang lain untuk melakukannya, saya malu kalau saya tidak mencapai standar itu, masa saya tidak bisa mencapai tujuan itu,

sedangkan orang lain bisa, saya akan bisa mencapai standar tersebut sebelum orang lain mencapainya, dan sebagainya.

### **R - Realistic = Tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah**

Dalam menyusun tujuan, sebaiknya berpikir secara realistis dengan melihat posisi saat ini dengan kemungkinan yang bisa dicapai pada masa yang akan datang atau dalam waktu tertentu. Jika seorang siswa saat ini mendapat ranking 15, suatu hal yang tidak realistis jika langsung membuat target atau tujuan mendapatkan ranking 1. Namun, jika pernyataan tujuan seperti “sekarang saya berada di kelas 1 dan mendapat ranking ke-15, pada semester berikutnya saya harus ranking 10, pada semester berikutnya lagi saya harus mendapatkan ranking ke-5, dan pada kelas 3 saya menjadi ranking pertama.”

### **T - Time bound = Terikat waktu**

Setiap pernyataan tujuan yang dirancang harus dihubungkan dengan waktu. Tanpa terikat dengan waktu, tujuan yang hendak dicapai pun tidak dapat diketahui kapan baru dapat diselesaikan. Membuat batas waktu untuk menyelesaikan suatu tujuan sangat penting dilakukan untuk memberi kemudahan untuk mengukur dan menentukan keberhasilan. Waktu harus dapat diukur, dicapai, dan realistis.

Strategi menetapkan tujuan (goal setting) bertujuan agar siswa mampu:

- a. Mengetahui materi pelajaran dan berbagai tugas pembelajaran yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.
- b. Memahami betapa pentingnya membangun kemandirian dalam melakukan setiap aktivitas kehidupan termasuk dalam kegiatan belajar mengajar.
- c. Menyadari bahwa untuk mencapai segala tujuan yang diinginkan harus didasari dengan usaha dan kerja maksimal, kedisiplinan dalam menggunakan waktu, dan tetap konsisten berdiri di atas tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Memfokuskan diri untuk melaksanakan berbagai aktivitas yang mengarah pada tujuan yang telah disusun dan dikembangkan.



- e. Mengevaluasi berbagai daya upaya, waktu yang tersedia dengan jumlah pencapaian hasil yang diperoleh.
- f. Mengembangkan kreativitas berpikir dan bertindak sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Prosedur pelaksanaan aktivitas pembelajaran menetapkan tujuan adalah sebagai berikut:

- a. Guru memanggil siswa dan duduk bersama untuk membicarakan penetapan tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran, termasuk berbagai cara yang hendak dilakukan.
- b. Guru dan siswa menyediakan buku panduan untuk melihat pokok dan subpokok bahasan yang digunakan untuk dimasukkan dalam rancangan tujuan (Bagi kelas rendah dan pendidikan anak usia dini, dapat ditanyakan apa yang ingin mereka lakukan, kemudian guru merumuskan secara bersama-sama dengan siswa).
- c. Guru dan siswa menyusun, merumuskan, dan menetapkan bentuk aktivitas yang dapat menunjang pencapaian tujuan yang diinginkan.
- d. Siswa melaksanakan berbagai aktivitas dengan tahapan-tahapan secara sistematis dan berkesinambungan sampai pada pencapaian tujuan.
- e. Siswa melaporkan setiap perkembangan yang telah dilakukan dan bertanya atau meminta bimbingan guru jika terdapat hal-hal yang perlu penjelasan lebih lanjut (guru harus proaktif menanyakan perkembangan belajar siswa setiap saat).
- f. Siswa mengevaluasi segala sesuatu yang telah dilakukan untuk mengetahui berbagai kelemahan dan kelebihan, kemudian menyerahkan secara keseluruhan hasil aktivitas yang dilakukan secara bertahap.
- g. Guru memberi penilaian terhadap hasil pembelajaran yang diperoleh melalui goal setting dan memberi penekanan pada hal-hal yang sudah dicapai dengan baik dan yang belum (jika dianggap perlu, hasil yang belum maksimal dapat diminta kepada siswa untuk melakukannya kembali sampai memperoleh hasil yang diinginkan).

#### 4. Menunjukkan Bentuk Aktivitas

Salah satu aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan kecerdasan intrapersonal adalah menunjukkan bentuk aktivitas melalui gambar atau video. Gambar yang diperlihatkan harus dominan menunjukkan kesukaan siswa agar dapat menarik perhatian. Gambar-gambar tersebut dapat diminta kepada siswa untuk memberikan warna atau menjelaskan yang sedang dilakukan.

#### 5. Mengungkapkan Perasaan

Salah satu cara untuk mengembangkan kecerdasan intrapersonal siswa adalah menggali sesuatu yang terkandung di dalam pikiran dan hati mereka ketika memandang sesuatu. Hal ini dapat dilakukan dengan memintanya untuk mengungkapkan perasaan yang dialami dalam menghadapi sesuatu.

#### 6. Membuat Identifikasi Diri

Di samping mengungkapkan perasaan kepada orang lain, aktivitas pembelajaran berbasis kecerdasan intrapersonal juga menuntut adanya pengetahuan tentang karakter yang menonjol yang dimiliki seseorang. Karakter tersebut juga dapat ditunjukkan agar orang lain dapat memahami dan mengerti secara mendalam. Oleh karena itu, aktivitas pembelajaran yang sesuai adalah membuat identifikasi diri.

Untuk membantu para siswa atau mahasiswa mengembangkan kecerdasan emosional, maka pemberian layanan bimbingan dan konseling mempunyai peranan penting. Pelayanan bimbingan ini dilaksanakan secara teamwork, antara konselor, guru bidang studi, dan Kepala Madrasah; atau antardosen pembimbing akademik, wali mahasiswa, organisasi mahasiswa, dan pimpinan jurusan (program studi). Dengan mengajari siswa keterampilan emosi dan sosial, mereka akan lebih mampu mengatasi tantangan-tantangan emosionalnya dalam kehidupan moder

## **PENUTUP**

Indikator-indikator dalam kecerdasan Intrapersonal adalah:

1. Menunjukkan kemandirian dan keinginan yang kuat.

2. Memiliki perasaan realistik terhadap kemampuan dan kelemahan dirinya.
3. Mengerjakan sesuatu dengan baik ketika ditinggalkan sendiri.
4. Berpenderian pada gaya atau cara belajarnya sendiri.
5. Memiliki hobi dan minat pada sesuatu yang tidak banyak diceritakan.
6. Pandai mengatur diri sendiri.
7. Lebih suka bekerja sendiri daripada bekerjasama orang.
8. Mampu mengungkapkan perasaan dirinya dengan akurat.
9. Mampu mengambil pelajaran dari keberhasilan dan kegagalan dalam hidup.
10. Keyakinan diri dan kemandirian berpikir lebih baik dari anak-anak lain.

Kecerdasan Intrapersonal dapat membantu seseorang mengenali diri dan batasan dirinya sehingga dapat mengekspresikan diri dengan baik saat interaksi dalam kehidupan. Dengan pemahaman tentang diri yang baik maka dapat membantu seseorang untuk mengendalikan diri dalam respon terhadap berbagai macam situasi. Beberapa langkah pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam mengembangkan kecerdasan intrapersonal dapat diuraikan secara perinci dengan memerhatikan konsep dasar, tujuan, prosedur penyajian, dan contoh penerapannya dalam situasi ruang kelas tertentu. Ruang kelas yang dimaksud dapat dikondisikan sesuai dengan situasi riil yang terdapat pada masing-masing madrasah. Adapun langkah-langkah tersebut adalah: Melakukan Tugas Mandiri, Melakukan Refleksi, Menetapkan Tujuan, Menunjukkan Bentuk Aktivitas, Mengungkapkan Perasaan, Membuat identifikasi diri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustian, Ary Ginanjar, 2003. *ESQ Power*, Jakarta: Arga.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, 2000. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, Jakarta: Gema Insani, Press.
- Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA), 2000. *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning*, Yogyakarta: FkBA.

- Gardner, Howard, 1998. *Reflections on Multiple Intelligences: Myths and Messages*, Boston: Allyn and Bacon.
- Goleman, Daniel, 2002. *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel, 2005. *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Jakarta: Pustaka Utama.
- Jahja, Yudrik, 2011. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mashar, Riana, 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: Kencana.
- Ngemarto, Agus, 2008. *Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, Bandung: Nuansa.
- Yaumi, Muhammad dan Nurdin Ibrahim, 2013. *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Jamak, (Multiple Intelligences)*, Cet. I, Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.