

## BAB II

### TINJAUAN UMUM KECERDASAN EMOSIONAL

#### A. EQ (Kecerdasan Emosional)

##### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional merupakan suatu konsep yang cukup baru di dunia Psikologi. Namun demikian sudah cukup banyak Ilmuwan yang tertarik pada konsep ini dan mereka pun kemudian mengembangkannya, sehingga sampai sekarang sudah banyak Ilmuwan yang mengemukakan definisi Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*) beserta aspek-aspeknya. Istilah ini juga dipopulerkan oleh Daniel Goleman berdasarkan hasil penelitian tentang neurolog dan psikolog yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. 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.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, 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 kognitif murni yang diukur dengan IQ.<sup>1</sup>

Shapira mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kemudian

---

<sup>1</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2005, hlm. 170

memilah-milah dan menggunakan informasi itu untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Pengertian yang senada, tetapi lebih rinci dinyatakan Cooper dan Sawaf, bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.<sup>2</sup>

EQ yang lazimnya dipandang sebagai kecerdasan emosional, juga merupakan kecerdasan tubuh.<sup>3</sup> Tubuh kita bukan hanya bersifat fisik. Dalam otot-otot struktur tubuh kita, banyak hal yang memasukinya melalui penekanan dan penyimpanan secara paksa (*suppression*). Jika kita menekan amarah, maka racun amarah itu menyelip ke dalam tubuh. Ia bergerak menuju otot-otot, dan menyelip ke dalam darah. Ia bukan fenomena mental saja, ia juga bersifat fisik, karena kita sebenarnya tidak terbagi-bagi. Kita adalah tubuh-pikiran (*bodymind*), psikomatis<sup>4</sup>. Kita adalah kedua-duanya secara serentak, maka apapun yang dilakukan oleh tubuh mempengaruhi pikiran dan apa pun yang dilakukan oleh pikiran akan mempengaruhi tubuh. Tubuh dan pikiran adalah 2 aspek dari entitas yang sama.<sup>5</sup>

Daniel Goleman juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari ketrampilan-ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsurnya, kecerdasan diri, motivasi, pengaturan diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain.<sup>6</sup>

---

<sup>2</sup> Darmansyah, S.T. M.Pd, *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*, Bumi Aksara, Jakarta, 2010, hlm. 123

<sup>3</sup> Danah Zohar dan Ian Marsal, *SQ (Kecerdasan Spritual)*, Mizan Pustaka, Bandung, 2000, hlm. 45

<sup>4</sup> Psikomatis: yang berhubungan dengan gangguan berupa gejala-gejala fisik yang berakar dari sebab-sebab mental emosi.

<sup>5</sup> Ahmad Kahfi, *Emosional Learning "Belajar Efektif Mengelola Emosi: Mengolah Kekuatan, Kemauan, dan Kecemburuan Menjadi Energi Kreatif "Osho"*, Pustaka Baca, Yogyakarta, 2008, hlm. 102

<sup>6</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999, hlm. 39

Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a. Kecerdasan emosional merupakan konsep baru sampai sekarang belum ada yang mengemukakan dengan tepat sejauh mana variasi yang ditimbulkannya atas perjalanan hidup seseorang, tetapi data yang ada mengisyaratkan bahwa kecerdasan emosional dapat sama ampuhnya dan terkadang lebih ampuh dari pada IQ.<sup>7</sup>

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau bisa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. contoh dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, haru, dan senang.

Ketika kita merasakan emosi positif ini, kita pun akan merasakan keadaan psikologis yang positif.

Kategori kedua adalah emosi negatif atau afek negatif. Ketika kita merasakan emosi negatif ini maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Contoh dari emosi negatif ini diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan lain-lain.<sup>8</sup>

Kedua jenis muatan emosi yang berlawanan ini bahkan sering dipasangkan untuk menimbulkan efek kontradiktif (bertentangan).

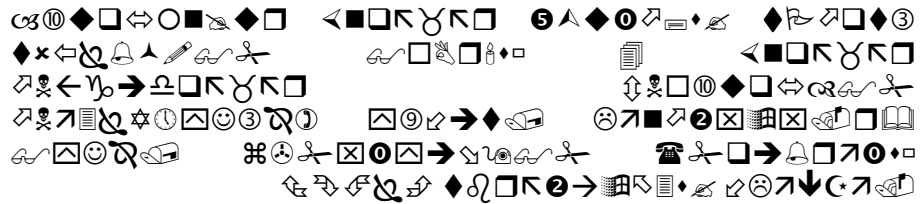
Hal ini tersurat dalam Al-Qur'an antara lain:



<sup>7</sup>Sukidi, *Kecerdasan Sepiritual (SQ); Mengapa SQ Lebih Penting Dari Pada IQ dan EQ*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002, hlm.43

<sup>8</sup> Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, Bumi Aksara, Jakarta, 2009, hlm. 13

Artinya: “Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan”. (Qs. Al-Taubah: 82).<sup>9</sup>



Artinya: “Pada hari yang di waktu itu ada muka yang putih berseri, dan ada pula muka yang hitam muram. Adapun orang-orang yang hitam muram mukanya (kepada mereka dikatakan): "Kenapa kamu kafir sesudah kamu beriman? karena itu rasakanlah azab disebabkan kekafiranmu itu". (Qs. Ali Imran: 106).



Artinya: “Banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira, dan banyak (pula) muka pada hari itu tertutup debu, dan ditutup lagi oleh kegelapan”. (Qs Abasa: 38-41).<sup>10</sup>

Sedangkan menurut Pater Salovey dan Jack Mayer, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.<sup>11</sup> Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional biasanya kita sebut sebagai “street smart (pintar)” atau kemampuan khusus yang kita sebut “akal sehat” ini terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial dan menatanya kembali, kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, kemampuan

<sup>9</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 2002, hlm. 268

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 677

<sup>11</sup> Aliah B. Purwakanita Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami “Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Prakelahiran Hingga Pascakematian”*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2006, hlm. 162

untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan, yang kehadirannya didambakan orang lain.<sup>12</sup>

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk bisa mengendalikan diri sendiri dari kesenangan-kesenangan maupun dari sifat-sifat yang kurang baik yang melekat pada diri seseorang, dan juga bisa mengatur suasana hati dari beban-beban yang membuat dirinya tidak bersemangat lagi dalam menjalankan kehidupan.

Dari uraian diatas dapat diambil suatu pemahaman bahwa kecerdasan emosional itu menentukan potensi kita untuk bisa mengenali diri sendiri, motivasi dan mengatur diri dalam bersosialisasi dengan orang lain atau kecerdasan emosional itu kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan, sehingga muncul ide-ide yang baik yang berkaitan dengan lingkungan politik maupun sosial. Dengan ide tadi manusia menjadi senang sehingga kehadirannya dibutuhkan oleh orang lain.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi atau emotional quotient, bukan didasarkan pada kepintaran seorang anak, melainkan pada karakteristik pribadi. Didalam penelitian-penelitian ditemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional lebih penting bagi keberhasilan hidup katimbang kemampuan intelektual.<sup>13</sup>

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

### **a. Faktor Keluarga**

Barang kali perbedaan terpenting antara IQ dan EQ adalah EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi orang tua dan para pendidik untuk melanjutkan apa

---

<sup>12</sup> Steven D Stein dan Howard E. Book, *Ledakan EQ:15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Kaifa, Bandung, 2003, hlm.30-31

<sup>13</sup> Lawrence E. Saphiro, *Mengerjakan Emosional Intelligence pada anak*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1997, hlm. 4

yang telah disediakan oleh alam agar anak mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan.<sup>14</sup>

Keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan baik agama maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.

Keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya (terutama anak). Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya dengan baik.

Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga.<sup>15</sup>

Secara psikologis keluarga berfungsi sebagai:

1. Pemberi rasa aman bagi anak dan anggota keluarga lainnya.
2. Sumber pemenuhan kebutuhan, baik fisik maupun psikis.
3. Sumber kasih sayang dan penerimaan.
4. Model pola prilaku yang tepat bagi anak untuk belajar menjadi anggota masyarakat yang baik.
5. Pemberi bimbingan bagi pengembangan prilaku yang sosial dianggap tepat.
6. Pembentuk anak dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya dalam rangka menyesuaikan dirinya terhadap kehidupan.
7. Pemberi bimbingan dalam belajar ketrampilan motorik, verbal dan sosial dibutuhkan untuk menyesuaikan diri.

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm. 10

<sup>15</sup> *Ibid.*, hlm. 38

8. Stimulator bagi pengembangan kemampuan anak untuk mencapai prestasi, baik disekolah maupun dimasyarakat.
9. Pembimbing dalam mengembangkan aspirasi.
10. Sumber persahabatan/ teman bermain bagi anak sampai cukup usia untuk mendapatkan teman diluar rumah, atau apabila persahabatan diluar rumah tidak memungkinkan.<sup>16</sup>

Menurut Golman peran keluarga sangat penting dalam pendidikan emosi anak. Bagaimana cara orang tua memperlakukan anaknya sejak kecil dengan baik, maka akan berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak.<sup>17</sup>

Kecerdasan emosi itu bukan berdasarkan pada otak seseorang tetapi karakteristik itu muncul atas kesadarannya sendiri. Bahkan sudah diteliti bahwa kecerdasan emosional itu lebih banyak berhasil dari pada kecerdasan intelektual. Tetapi harus ada faktor yang mempengaruhinya antara lain seperti keluarga. Keluarga mempunyai peran yang sangat bagi pertumbuhan pribadi anak. Perawatan atau kasih sayang orang tua yang diberikan kepada anak baik itu bersifat sosial atau agama merupakan jalan yang terbaik untuk memunculkan pribadi anak yang baik, faktor yang lain seperti lingkungan sekolah, lingkungan sekolah merupakan lembaga pendidikan yang bisa membentuk kepribadian anak. Di lembaga ini anak akan mulai memperoleh pengetahuan dan mengetahui kelemahannya, di lembaga ini pula anak akan mulai memahami bagaimana pentingnya menjalankan tanggung jawab yang diberikan oleh guru serta bagaimana memilih teman yang baik.

#### b. Faktor lingkungan Sekolah

---

<sup>16</sup> Syamsul Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2000, hlm. 39

<sup>17</sup> Hardiwinoto, *SMK, Anak Unggul Berotak Prima*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002, hlm. 43

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik menyangkut aspek moral spritual, intelektual, emosional maupun sosial.

Menurut Hurlock, sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan pribadi anak (siswa). Ada beberapa alasan, mengapa sekolah memainkan peranan yang berarti bagi perkembangan kepribadian anak, yaitu:

- 1) Para siswa harus hadir di sekolah.
- 2) Sekolah memberi pengaruh kepada anak secara dini, seiring dengan perkembangan konsep dirinya.
- 3) Anak-anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah dari pada ditempat lain diluar rumah.
- 4) Sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meraih sukses.
- 5) Sekolah memberikan kesempatan pertama kepada anak untuk menilai dirinya dan kemampuannya secara realistis.<sup>18</sup>

Ketika kehidupan keluarga semakin banyak anak, bukan lagi merupakan landasan kokoh dalam kehidupan, maka lembaga sekolah sebagai salah satu tempat dimana masyarakat dapat memperoleh pengetahuan dan mencari pembedahan terhadap cacat anak dibidang ketrampilan emosional dalam pergaulan. Ini bukan berarti sekolah yang dapat menggantikan lembaga sosial yang sering kali berada dalam ambang keruntuhan. Tetapi, karena setiap anak masuk sekolah, anak dapat diberi pelajaran dasar untuk hidup, yang barang kali tak pernah akan mereka dapatkan dengan cara lain.

Kenyataan yang demikian itu menyiratkan bahwa tugas sekolah harus lebih diperluas lagi, dengan memikul tanggung jawab

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, hlm. 54-55



atas kegagalan keluarga dalam mensosialisasikan anak. Tugas yang paling berat ini membutuhkan dua perubahan penting yaitu guru harus melangkah melampaui tugas tradisional mereka dan masyarakat harus lebih terlibat dengan sekolah.<sup>19</sup>

Dengan demikian jelaslah bahwa peran sekolah terhadap kepribadian anak, terutama dalam mengembangkan kecerdasan emosinya sangatlah penting.

Sekiner tentu saja mengenali keberadaan subyektif dari emosi, namun ia bersikeras bahwa perilaku tidak dapat diatribusikan pada emosi. Ia menjelaskan emosi melalui faktor-faktor dari kemampuan bertahan hidup dan faktor-faktor penguatan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan kuat terhadap rasa takut ataupun kemarahan adalah mereka yang berhasil selamat atau meraih kemenangan atas suatu kondisi yang berbahaya, sehingga mampu menurunkan karakteristik ini pada keturunannya, pada level persorangan, perilaku yang diikuti rasa senang, kegembiraan, kenikmatan, dan emosi-emosi menyenangkan lainnya cenderung akan mendapatkan penguatan, sehingga meningkatkan kemungkinan perilaku ini akan terulang dalam kehidupan dari orang tersebut.<sup>20</sup>

### 3. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman kecerdasan emosi mempunyai lima unsur, yang meliputi dua kecakapan yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial yang meliputi: kesadaran diri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial. Lima unsur tersebut memiliki 25 bagian yaitu: kesadaran emosi, pengukuran diri secara teliti, kepercayaan diri, pengendalian diri, sifat dapat dipercaya, dan sifat sungguh-sungguh, motivasi, inovasi, adaptabilitas, kewaspadaan, dorongan untuk berprestasi, komitmen,

---

<sup>19</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional; IQ Lebih Penting Dari Pada EQ*, Gramedia Pustaka, Jakarta, 1996, hlm. 397

<sup>20</sup> Jess Feist dan George J. Fest, *Teori Kepribadian (Theories Of Personality)*, Salemba Humanika, Jakarta, 2010, hlm. 181

inisiatif, optimisme, memahami orang lain, mengembangkan orang lain, orientasi pelayanan, pendayagunaan keragaman, kesadaran politik, pengaruh, komunikasi, manajemen konflik, katalisator perubahan, pembangun ikatan, kolaborasi dan kooperasi, dan kemampuan tim.<sup>21</sup>

Adapun lima unsur tersebut:

### **Unsur pertama, kesadaran diri**

Merupakan suatu kemampuan untuk bisa mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumberdaya dan intuisi.

Unsur kesadaran diri ini meliputi:

#### a. Kesadaran emosi

Yakni mengenali emosi sendiri dan pengaruhnya. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan.
- 2) Menyadari keterkaitan antara perasaan yang dimilikinya dengan yang mereka pikirkan, perbuat dan perkatakan.
- 3) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.

#### b. Pengukuran diri secara teliti.

Yakni mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri secara teliti. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Sadar akan kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
- 2) Menyempatkan diri untuk merenung belajar dari pengalaman.
- 3) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan persepektif yang luas.

#### c. Kepercayaan diri

Yaitu kesadaran memiliki kecakapan ini. Orang yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang yang memiliki kecakapan ini:

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm. 42

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri dan berani menyatakan “keberadaannya”.
- 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer bersedia berkorban demi kebenaran.
- 3) Tegas dan mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

### **Unsur kedua : pengaturan diri**

Suatu hal yang tidak diragukan bahwa kesuksesan dan kegagalan hidup sangat tergantung kepada penguasaan diri seseorang terhadap emosinya dan kemampuannya mengontrol diri. Kita semua mengetahui bahwa emosi sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia, baik emosi yang bersifat kemarahan, kebimbangan, rasa takut, cemburu, rasa bersaing, atau berseteru. Perasaan itu semua kadang menjerumus pada hal negatif yang mungkin timbul dalam bentuk psimis.<sup>22</sup>

Para psikolog menyebutkan, ada empat jalan yang dapat digunakan oleh orang-orang untuk menangani emosi mereka. Yaitu:

- a. Menghindarkan perasan-perasaan yang menyakitkan.
- b. Mengingkari dan menafikan emosi. Sehingga kita melihat sebagian orang berpura-pura bahwa mereka adalah orang yang praktis dan tak ada tempat bagi emosi pada diri mereka. Juga mereka tidak merasakan cinta atau benci, juga tak ada sesuatu yang dinamakan buruk atau baik bagi mereka.
- c. Tenggelam dalam perasaan menyakitkan. Akibatnya, mereka bukannya mempelajari pesan positif yang berusaha disampaikan oleh perasaan itu, tetapi malah meningkatkan ketajaman perasaan yang menyakitkan, dan menambah buruk apa yang ada di realitas.

---

<sup>22</sup> Yusuf al-Uqshari, *Ibhots'an Nuqaath An-Najaah*, Gema Insani, Jakarta, 2006, hlm. 114

- d. Jalan yang paling baik untuk menangani perasaan yang menyakitkan, yaitu menjadikan perasaan-perasaan tersebut dengan tujuan yang positif.<sup>23</sup>

Kondisi emosional (seperti rasa takut, kemarahan, atau rasa senang) adalah kondisi organisme yang memiliki aspek-aspek mental dan jasmani. Pada sisi mentalnya terdapat nada kesadaran atau perasaan yang berbeda, yang mungkin menyenangkan atau menyedihkan. Pada sisi jasmaninya terdapat peristiwa- peristiwa fisiologis yang berkaitan dengan kegiatan sistem saraf yang sejak semula bekerja secara otonom. Perubahan-perubahan semacam itu adalah kecerahan, kepuccatan, detak jantung yang semakin cepat, perubahan-perubahan dalam pernapasan, dan sebagainya. Peristiwa-peristiwa itu semua bisa dianggap sebagai bagian-bagian dari persiapan tubuh untuk menghadapi jumlah kegiatan, seperti melakukan serangan atau menghindarkan diri dari bahaya. Dalam kenyataannya, emosi dilihat dari sisi fisiologisnya, dapat dianggap sebagai mobilisasi organisme untuk melakukan sejumlah perilaku yang kira-kira mengandung bahanya.<sup>24</sup>

Perasaan marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat. Jika ada sesuatu yang menghambat manusia dalam memuaskan salah satu motif dasarnya, ia akan marah, berontak sampai ia berhasil mencapai tujuannya dan memenuhi motifnya. Tingkatan intensitas marah tergantung pada tingkatan motif yang dihambat dalam upaya pemenuhannya. Jika marah terjadi karena ada pengahalang dalam mencapai salah satu tujuan luhur yang diperjuangkan dalam mencapai kesempurnaan pribadi kita, maka marah ini terpuji, bahkan urgen dan wajib. Allah memuji emosi Rasulullah Saw. Dan para sahabat dalam berjuang melawan orang-orang kafir dalam rangka menyebarkan dakwah Islamiah.

---

<sup>23</sup> Yusuf Al-Uqshari, *Kaifa Tafham Syakhsiyyaatak wa Tatakhil-lash min Salabiyyaatik?*, Gema Insani Press, Jakarta, 2008, hlm. 82

<sup>24</sup> *Ibid.*, hlm. 171

Jung menyatakan bahwa emosi bukan suatu aktivitas organisme. Emosi adalah sesuatu yang terjadi secara nyata dan tampaknya mudah menjalar.<sup>25</sup>

Sedangkan aliran behaviorisme mendefinisikan emosi, seperti rasa takut, sebagai respon rangsangan secara otonom. Dengan demikian, respon emosional bisa dikondisikan. Contoh yang banyak diketahui adalah rasa takut terhadap binatang yang disebabkan oleh pengalaman yang sangat tidak menyenangkan atau mengancam. Rasa takut yang sebenarnya dapat digeneralisasikan, sehingga orang akan merasakan rasa takut sesaat setelah mendengar suatu yang menakutkannya.<sup>26</sup>

Yakni mengenali emosi diri, sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Unsur pengaturan diri ini meliputi:

a. Pengendalian diri

Pengendalian diri yaitu mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak.

Orang yang memiliki kecakapan ini biasanya :

- 1) Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif yang menekan mereka.
- 2) Tetap teguh, tetap positif tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
- 3) Berfikir dengan jernih tetap terfokus kendati dalam tekanan.

b. Sifat dapat dipercaya dan sifat sungguh-sungguh

Yakni menunjukkan integritas dan sikap bertanggung jawab dalam mengelola diri sendiri. Orang yang memiliki kecakapan seperti ini:

- 1) Untuk sifat dapat dipercaya

---

<sup>25</sup> M. Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi*, Mizan Media Utama, Bandung, 2002, hlm. 58

<sup>26</sup> Lynn Willcok, *Perbincangan Psikologi sufi*, Kalam Nusantara, Jakarta, 2008, hlm. 137

- Bertindak menurut etika dan tidak memperlakukan orang.
- Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
- Berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.

2) Untuk sifat bersungguh-sungguh

- Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
- Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan mereka.
- Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

c. Kewaspadaan

Yakni bertanggung jawab atas kinerja pribadi. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Selalu melakukan pengamanan dan pemeriksaan.
- 2) Kritik yang terlalu dalam atau terlalu tajam.
- 3) Pengelolaan secara terperinci terhadap setiap tahapan yang dijalani.

d. Inovasi dan adaptabilitas

Yakni terbuka terhadap gagasan dan pendekatan-pendekatan baru dan luwes dalam menanggapi perubahan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Untuk inovasi
  - Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
  - Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah.
  - Menciptakan gagasan baru.
- 2) Untuk adaptabilitas
  - Tampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas dan pesatnya perubahan.

- Siap mengubah tanggapan dan teknik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
- Luwes dalam memandang situasi.<sup>27</sup>

### **Unsur ketiga, motivasi diri**

Motivasi diri (*motivating one self*), yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun manusia menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kunci motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup seseorang. Ini berarti bahwa antara motivasi dan emosi mempunyai hubungan yang sangat erat. Perasaan (emosi) menentukan tindakan seseorang, dan sebaiknya perilaku sering kali menentukan bagaimana emosinya. Bahkan menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran, sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk motivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.<sup>28</sup>

Orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Bagi banyak orang motivasi diri sama dengan kerja keras dan kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi.<sup>29</sup>

Unsur motivasi diri ini meliputi:

#### a. Dorongan untuk berprestasi

Yakni dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keunggulan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Berorientasi pada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.

---

<sup>27</sup> *Ibid*, hlm 84-166.

<sup>28</sup> Desmita, *Ibid.*, hlm. 171

<sup>29</sup> Lawrence E. Saphiro, *Ibid.*, hlm. 225

- 2) Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
- 3) Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidak pastian dan mencari cara yang lebih baik.

b. Komitmen

Yakni menyesuaikan diri dengan sasaran kelompok. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Siap berkorban demi pemenuhan sasaran kelompok yang lebih penting.
- 2) Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.
- 3) Menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.

c. inisiatif

Yakni kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Siap memanfaatkan peluang.
- 2) Mengejar sasaran lebih dari pada yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka.
- 3) Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak berprinsip bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan.

d. Optimisme

Yakni kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan atau kegagalan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- 2) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukan takut gagal.
- 3) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan sebagai kekurangan pribadi.



Ketiga unsur diatas oleh Daniel Goleman dikategorikan sebagai kecakapan pribadi.<sup>30</sup>

Orang yang termotivasi akan selalu bersungguh-sungguh. Dia akan melakukan keinginannya dan mengejar apa yang ia inginkan walaupun banyak rintangan yang akan ia hadapi demi menghasilkan keberhasilannya, tetapi orang yang seperti ini tidak akan berhasil jika dia tidak mau bersemangat untuk meraih tujuannya, siap berkorban, siap memanfaatkan peluang, mengejar sasaran lebih dari apa yang diharapkan, tekun berharap untuk sukses, memandang kegagalan sebagai situasi yang biasa yang tidak boleh disesali.

#### **Unsur keempat, empati**

Kemampuan memahami cara-cara komunikasi yang samar ini dibangun diatas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar khususnya kesadaran diri (*self awareness*) dan kendali diri (*self control*). Kemampuan empati sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam merasakan perasaan tertentu, maka akan sulit bagi orang itu untuk memahami perasaan orang lain. Untuk itu, semakin tinggi kemampuan memahami emosi diri, maka akan lebih mudah untuk menjelajahi dan memasuki emosi orang lain.<sup>31</sup>

Empati berbeda dengan simpati. Empati merupakan kecenderungan merasakan apa yang dirasakan orang lain, bila kondisi orang lain tersebut sedang mengalami penderitaan.<sup>32</sup> Mengenal emosi orang lain memerlukan kualitas waktu, perhatian, dan konsentrasi. Dengan berusaha mengenali perilaku orang dan respon yang kita terima, melalui kontak mata dan bahasa tubuh mereka, kita dapat mengembangkan ketrampilan pemahaman tentang orang lain.<sup>33</sup> Sedangkan simpati dapat dirumuskan sebagai perasaan tertariknya

---

<sup>30</sup> Kecakapan pribadi adalah kecakapan yang menentukan bagaimana kita mengelola diri sendiri.

<sup>31</sup> Daniel Goleman, *Ibid.*, hlm. 181-214

<sup>32</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, Rineka Cipta, Jakarta, 1999, hlm. 110

<sup>33</sup> Patricia Patton, *Eq (Pengembangan Sukses Lebih Bermakna)*, Mitra Media Publisher, tt, 2002, hlm. 62

seseorang terhadap orang lain. Simpati timbul diatas dasar logis rasional, tetapi berdasarkan penilaian perasaan sebagaimana proses identifikasi. Orang tiba-tiba merasa dirinya tertarik kepada orang lain seakan-akan dengan sendirinya, dan tertariknya itu bukan karena salah satu ciri tertentu, melainkan karena keseluruhan cara bertingkah laku orang tersebut, akan tetapi, berbeda dengan identifikasi, timbulnya simpati itu merupakan proses yang sadar bagi diri manusia yang merasa simpati terhadap orang lain.<sup>34</sup>

Unsur empati ini meliputi:

a. Memahami orang lain

Yakni mengindra perasaan dan perspektif orang lain, dan secara aktif menunjukkan minat terhadap kepentingan-kepentingan mereka. orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Memperhatikan syarat-syarat emosi dan mendengarkannya dengan baik.
- 2) Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap persepektif orang lain
- 3) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.

b. Mengembangkan orang lain

Yakni mengindra kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka. orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
- 2) Menawarkan umpan baik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.

---

<sup>34</sup> W.A, Gerungan. Di.Pl. Psych, *Psikologi Sosial*, Refika Adinata, Bandung, 2004, hlm.

- 3) Memberikan pelatihan pada waktu yang tepat dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksakan dikerahkannya ketrampilan seseorang.

c. Orientasi pelayanan

Yakni mengantisipasi, mengakui dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan pelanggan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelanggan.
- 2) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
- 3) Menghayati persepektif pelanggan, bertindak sebagai penasihat yang dapat dipercaya.

d. Mendayagunakan keragaman

Yakni menumbuhkan kesempatan melalui keragaman sumberdaya manusia. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Hormat dan mau bergaul dengan orang-orang dari bermacam-macam latar belakang.
- 2) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antara kelompok.
- 3) Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.

e. Kesadaran politik

Yakni mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi.
- 2) Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting.
- 3) Membaca dengan cermat realitas kekuasaan maupun realitas diluar.<sup>35</sup>

**Unsur kelima, ketrampilan sosial**

---

<sup>35</sup> Daniel Goleman, *Ibid.*, hlm. 220-257

Salah satu kunci kecakapan sosial seberapa baik atau buruk seseorang dalam mengungkapkan perasaannya sendiri. Paul Eleman menggunakan istilah tatakrama tampilan untuk consensus sosial mengenai perasaan-perasaan mana saja yang dapat diperlihatkan secara wajar pada saat yang tepat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh budaya yang berlaku dalam masyarakat.<sup>36</sup>

Ketrampilan sosial yang makna ininya adalah seni menangani emosi orang lain, merupakan dasar bagi beberapa kecakapan yaitu antara lain :

a. Pengaruh

Yakni terampil menggunakan perangkat persuasi dengan efektif. Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Terampil dalam persuasi
- 2) Menyesuaikan presentasi untuk menarik hati pendengar.
- 3) Memadukan dan menyelaraskan peristiwa-peristiwa dramatis agar menghasilkan sesuatu secara efektif.

b. Komunikasi

Yakni mendengarkan secara terbuka dan mengirimkan pesan secara meyakinkan. Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan mereka.
- 2) Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda.
- 3) Mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami dan bersedia berbagai informasi secara utuh.

c. Manajemen konflik

Yakni merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan. Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang diplomasi dan taktik

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, hlm. 159

- 2) Mengajukan debat dan diskusi secara terbuka.
- 3) Mengantar ke solusi menang-menang.

d. Kepemimpinan

Yakni mengilhami dan membimbing individu atau kelompok. Pemimpin yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah pemimpin yang mampu mengendalikan diri, sabar, tekun, tidak emosional serta *positif thinking*.<sup>37</sup> Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Melangkah di depan untuk memimpin bila diperlukan, tidak peduli sedang dimana.
- 2) Memandu kinerja orang lain namun tetap memberikan tanggung jawab kepada mereka.
- 3) Memimpin lewat teladan.

e. Katalisator perubahan

Yakni mengawali atau mengelola perubahan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- 1) Meyadari perlunya keadaan dan dihilangkan hambatan.
- 2) Menjadi pelapor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perubahan itu.
- 3) Membuat model perubahan seperti yang diharapkan oleh orang lain.

f. Membangun ikatan

Yakni menumbuhkan hubungan instrument (sebagai penolong). Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Menumbuhkan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas.
- 2) Mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan.
- 3) Membangun hubungan saling percaya dan memelihara keutuhan anggota.

---

<sup>37</sup> H. Dadang Hawari, *IQ, EQ, CQ, dan SQ "Kriteria Sumberdaya Manusia (Pemimpin) Berkualitas"*, Balai Penerbit, Jakarta, 2003, hlm. 22

g. Kolaborasi dan kooperasi

Yakni bekerja bersama orang lain menuju sasaran bersama.

Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Kolaborasi, berbagai rencana, informasi, dan sumber daya.
- 2) Mempromosikan iklim kerja sama yang bersahabat.
- 3) Mendeteksi dan menumbuhkan peluang-peluang untuk kolaborasi.

h. Kemampuan tim

Yakni menciptakan sinergi dalam upaya meraih sasaran kolektif. Orang yang memiliki kecakapan ini :

- 1) Menjadi teladan dalam kualitas tim seperti respek, kesediaan membantu orang lain dan kooperasi.
- 2) Mendorong setiap anggota tim agar berpartisipasi secara aktif dan penuh antusias.
- 3) Membangun identitas tim, semangat kebersamaan dan komitmen.<sup>38</sup>

Kedua unsur di atas menurut Daniel Goleman dikategorikan sebagai kecakapan sosial.<sup>39</sup> Menurut Daniel Goleman unsur kesadaran diri, pengaturan diri dan motivasi diri dikategorikan sebagai kecakapan pribadi sedangkan unsur empati dan ketrampilan sosial dikategorikan sebagai kecakapan sosial.

#### 4. Manfaat Kecerdasan Emosional

Manusia adalah makhluk dua dimensi yang membutuhkan penyesuaian kebutuhan akan kepentingan dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, manusia harus memiliki kepekaan atau kepekaan emosional dan intelegensi yang baik (EQ dan IQ) penting pula penguasaan ruhaniyah

---

<sup>38</sup> Daniel Goleman, *Ibid.*, hlm. 271-350

<sup>39</sup> Kecakapan sosial adalah kecakapan yang menentukan bagaimana kita menangani suatu hubungan.

atau spiritual (SQ), karena banyak manfaat dari ESQ dalam kehidupan seseorang.<sup>40</sup>

Emosi mempunyai manfaat penting dalam kehidupan manusia. Yaitu emosi dapat membantu manusia dalam menjaga eksistensinya dan keberlangsungan hidupnya. Akan tetapi, emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan tubuh dan jiwa manusia. Perasaan takut misalnya, bermanfaat karena mendorong manusia untuk bereaksi terhadap marabahaya yang mengancam hidupnya. Akan tetapi, kalau seseorang takutnya berlebihan, ia akan takut terhadap banyak hal yang terkadang tidak ada yang begitu mengancam keselamatannya. Pada kondisi semacam ini, rasa takut menjadi suatu hal yang membahayakan. Adanya ketakuan-ketakutan yang demikian menunjukkan pribadi yang gelisah.<sup>41</sup>

Menurut Suharsono ada beberapa keuntungan bila seseorang memiliki kecerdasan emosional secara memadai.

*Pertama*, kecerdasan emosional jelas mampu menjadi alat pengendalian diri, sehingga seseorang terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

*Kedua*, kecerdasan emosional bisa di implementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, konsep atau bahkan sebuah produk.

*Ketiga*, kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan bakat kepemimpinan, dalam bidang apapun juga.<sup>42</sup>

Dari keterangan diatas, jelas bahwa manusia hidup di dunia itu harus bisa menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan kepentingan akherat, oleh sebab itu manusia harus bisa membedakan mana yang baik

---

<sup>40</sup> Danah Zohar dan Ian Marsal, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Kehidupan*, Mizan, Jakarta, 2002, hlm. 13

<sup>41</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qur'ani*, Aulia Press Solo, Surakarta, 2007, hlm. 130

<sup>42</sup> Suharsono, *Akselerasi Intellegensi, Optimalkan IQ, EQ, SQ Secara Islami*, Inisiasi Press, Jakarta, 2004, hlm. 200

dan mana yang buruk, mana yang harus dikerjakan dan mana yang harus ditinggalkan. Manusia juga penting belajar tentang agama, karena banyak sekali manfaat-manfaat dari agama pada kehidupan seseorang.

Menurut Suharsono bila seseorang memiliki kecerdasan emosional secara memadai itu ada beberapa keuntungan yaitu, mampu mengendalikan dirinya sendiri, sehingga dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang mencelakakn dirinya dan orang lain, akan sukses dalam hal apa saja, kecerdasan emosional merupakan kunci terpenting bagi seseorang dalam mengembangkan sesuatu yang ada pada dirinya. Setelah kita tahu bahwa begitu pentingnya seseorang memiliki kecerdasan emosional.

## **5. Usaha untuk Membina dan Mengembangkan Kecerdasan Emosioanal**

Perkembangan emosional mempunyai suatu arah yaitu keseimbangan emosional yang diartikan sebagai suatu keadaan pengendalian emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.<sup>43</sup>

Keseimbangan emosional ini dapat dicapai melalui dua cara, yaitu mengendalikan lingkungan dan mengembangkan toleransi emosional, yang berarti mengembangkan kemampuan untuk menahan akibat emosi yang tidak menyenangkan.

Cara mengembangkan kecerdasan emosi banyak dikemukakan oleh para praktisi dan peneliti, antara lain:

Robert K. Cooper, Ph. D dan Ayman Sama memberikan suatu metode untuk meningkatkan kecerdasan emosi yaitu meluangkan waktu dua atau tiga menit dan bangun 5 menit lebih awal dari biasanya. “Duduklah dengan tenang, pasang telinga hati anda, keluarlah dari pikiran anda dan masuklah kedalam hati, yang penting disini adalah menulis dari yang anda rasakan.

---

<sup>43</sup> Hj. T. Sutjihati Somantri, M.Si.psi, *Psikologi Anak Luar Biasa*, Refika Aditama, Bandung, 2007, hlm. 34



Cara ini secara langsung akan mendatangkan kejujuran emosi (hati), berikut kebijaksanaan yang terkait dan membawanya kepermukaan sehingga anda dapat menggunakannya secara efektif.<sup>44</sup>

Sementara itu, Claude Steiner memberikan beberapa langkah untuk mengembangkan kecerdasan emosi antara lain :

a. Membuka hati

Membuka hati, ini adalah langkah pertama karena hati adalah simbol pusat emosi. Hati kitalah yang merasa saat kita berbahagia dalam kasih sayang, cinta atau kegembiraan. Hati memiliki kemampuan merasakan getaran perasaan yang ada dalam diri seseorang maupun yang terjadi pada manusia maupun makhluk yang lain.

Hati akan mencapai puncak pengetahuan apabila manusia telah mensucikan dirinya yang ditandai oleh adanya ilham (bisikan suci dari Allah). Dengan Qalbu yang berfungsi optimal dimungkinkan bagi seseorang untuk mendapatkan pengetahuan langsung dari Allah.

Selain kemampuan memperoleh pengetahuan dari Allah, hati juga menjadi pusat kesadaran moral. Ia memiliki kemampuan membedakan yang baik dan yang buruk serta mendorong manusia memilih hal yang baik dan meninggalkan yang buruk.<sup>45</sup>

Hati kita merasa tidak nyaman ketika sakit, marah atau patah hati, dengan demikian kita mulai dengan membebaskan pusat perasaan kita dari impuls dan pengaruh yang membatasi kita untuk menunjukkan cinta pada orang lain.

b. Menjelajahi dataran

---

<sup>44</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Arga, Jakarta, 2001, hlm. 200

<sup>45</sup> H. Fuad Nashori, *Potensi-Potensi Manusia "Seri Psikologi Islam"*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm. 115

Sekali membuka hati berarti menjadi lebih bijak menanggapi perasaan kita dan perasaan orang di sekitar kita. Tahapan-tahapan ini antara lain; pernyataan tindakan atau perasan, menerima pernyataan tindakan atau sekali membuka hati berarti kita menjadi lebih bijak menanggapi perasaan kita dan perasaan orang disekitar kita.

c. Mengambil tanggung jawab

Untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan kita, harus mengambil tanggung jawab, kita dapat membuka hati dan memahami dataran emosional orang disekitar kita, dan ketika masalah terjadi antara kita dengan orang lain, adalah sulit untuk melakukan perbaikan tanpa tindakan lebih jauh. Setiap orang harus mengerti permasalahan, mengakui kesalahan yang terjadi, membuat perbaikan dan memutuskan bagaimana mengubah segala sesuatunya dan perubahan memang harus dilakukan.

Langkah-langkah untuk menjadi bertanggung jawab adalah mengakui kesalahan kita, menerima atau menolak pengakuan, meminta maaf dan menerima atau menolak permintaan maaf.<sup>46</sup>

Sedangkan menurut Jeane Segal, ada beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi anantara lain:

a. Sekolah dasar: merasakan perasaan

Ketika kita memasuki sekolah dasar, emosi, kita mengetahui sedikit tentang tubuh dan perasaan. Walau demikian, kita tidak menjangkau terlalu jauh kedalam pengalaman kita untuk mengetahui bahwa semua emosi merupakan kejadian fisik. Anda mungkin dapat merasa sangat takut ketika anda mendapat serangan rasa sakit diperut, beban yang berat di dada dan rasa senang dalam bentuk kelegaan di hati. Satu-satunya perasaan yang kita miliki di kepala adalah sakit kepala. Jadi kurikulum sekolah dasar kita terdiri dari pelajaran untuk mengenali perasaan di tubuh kita.

---

<sup>46</sup> Agus Nggermanto, *Quantum Quotient; Kecerdasan Quantum*, Nuansa Cendikia, Bandung, 2001, hlm. 100-102

b. Sekolah menengah: menerima perasaan.

Merasakan tapi tidak menerima emosi, ibarat ingin berbadan sehat tapi merokok. Orang yang tidak dapat menerima emosi, karena dirinya sendiri mencari orang lain untuk menyalahkan kemarahannya dan meyakinkan dirinya bahwa kesedihan dan kecemasan itu memalukan. Hal ini selain membuang waktu dan energi, tapi juga mengumpulkan indra yang kita butuhkan untuk tetap waspada secara emosional di dunia nyata. Tanpa sepenuhnya menerima perasaan, kita kehilangan kebijaksanaan untuk membuat keputusan yang tepat, kekuatan pengendali dibalik nafsu kita untuk bertindak.

c. Perguruan Tinggi : mempertahankannya

Anda dapat menjaga kepekaan dan kebugaran tubuh sehingga tubuh tetap sehat, ketika pikiran mencatat perkembangan emosi dan tubuh, anda semakin cerdas. Salah satu cara untuk tetap berhubungan dengan emosi pada saat mengerjakan kegiatan sehari-hari adalah menjaga kesadaran tubuh agar tetap konstan, ini memerlukan kepekaan sangat kuat.<sup>47</sup>

Terlepas dari cara atau metode yang dikemukakan diatas, Ary Ginanjar Agustian mengungkapkan, bahwa kecerdasan emosi dapat ditingkatkan dengan shalat khushyuk, karena menurutnya makna shalat khushyuk adalah untuk menyelami hati yang terdalam dan untuk menemukan sifat-sifat Ilahiyah yang luhur yang berada di dasar hati dan mengangkatnya ke permukaan. Shalat berisi tentang pokok-pokok pikiran dan bacaan suatu hati yang akan menjadi suatu “*reinforcement*” atau pengutan kembali akan pentingnya suara-suara mulia itu, seperti Maha Suci Allah, Maha Besar Allah, Maha Pengasih dan Maha Penyayang.<sup>48</sup> Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat

---

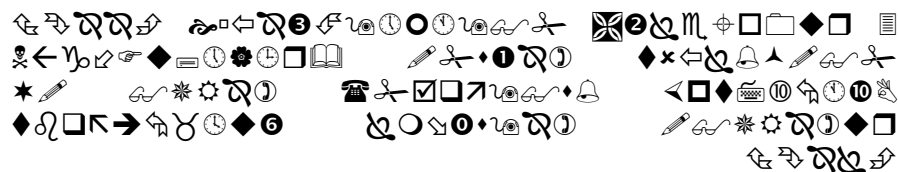
18 <sup>47</sup> Jeane Segal, *Meningkat Kecerdasan Emosional*, Citra Aksara, Bandung, 2001, hlm. 17-

<sup>48</sup> Ary Ginanjar, *Ibid.*, hlm. 291

dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain.<sup>49</sup>

Selain itu kecerdasan emosi dapat ditingkatkan dengan melatih kesabaran dan tekun dalam menghadapi perjalanan sabar, mampu mengendalikan diri. Karena orang yang cerdas emosinya adalah orang yang sabar dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan, ia tabah dalam mengerjakan tujuannya.

Allah Swt Berfirman :



Artinya: “Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)".(QS. Al-Baqarah: 155-156 ).<sup>50</sup>



Artinya: “Dan sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan kecuali kepada orang-orang yang mempunyai Keuntungan yang besar”. (QS. Fushshilat: 35).<sup>51</sup>

Kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegang sebelumnya.<sup>52</sup> Kesabaran merupakan suatu kekuatan yang membuat diri seseorang dapat bertahan dari segala macam dorongan dan gangguan yang datang dari luar diinya, dimana pengaruh yang datang dari luar tersebut akan dihantarkan oleh

<sup>49</sup> Sentot Haryono, *Psikologi Shalat*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2001, hlm. 60

<sup>50</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 2002, hlm. 29

<sup>51</sup> *Ibid*, hlm. 689

<sup>52</sup> Syaikhul Islam Ibnu Taimiah, *Tazkiatun Nafs "Mensuikan Jiwa dan Menjernihkan Hati dengan Akhlak yang Mulia"*, Darus Sunnah Press, Jakarta Timur, 2008, hlm. 195

nafsunya. Jika seseorang berhasil mengekang hawa nafsunya, maka ia akan tetap pada pendiriannya.<sup>53</sup>

Memastikan kesuksesan masa depan anak (didik) memang mustahil dilakukan, akan tetapi menuntun untuk mencapai hal itu bukan sesuatu yang mustahil. Oleh karena itu Maurice J. Elias memberikan lima langkah mendidik kecerdasan emosional anak. Yaitu:

- a. Sadari perasaan sendiri dan perasaan orang lain
- b. Tunjukkan empati dan pahami cara pandang orang lain.
- c. Atur dan atasi dengan positif gejala emosional dan perilaku.
- d. Gunakan kecakapan sosial positif dalam membina hubungan.
- e. Berorientasi pada tujuan dan rencana positif.
- f. Menjadi teladan

Meskipun keenam cara ini dikhususkan dalam mengasuh anak, namun dapat di implementasikan juga dalam pengajaran semua jenjang di lembaga formal. Seorang pendidik dapat memiliki kelima cara atau dijadikan pendekatan dalam mengajar untuk menumbuhkan kecerdasan emosional peserta didik sehingga peserta didik akan terbentuk keterampilan emosionalnya.

Meningkatkan kecerdasan emosional anak sangat sulit dilakukan tanpa ada aturan yang tepat untuk membuat anak menjadi disiplin. Disiplin yang efektif akan membuat anak tumbuh dalam keteraturan. Untuk menciptakan disiplin ini, ada beberapa kiat-kiat yang dapat ditempuh seorang guru sehingga ia bisa mengembangkan kecerdasan emosional siswa atau orang tua terhadap anaknya, yaitu:

- a. Membuat aturan dan batas yang jelas dan memberlakukannya dengan jelas.
- b. Memberikan petunjuk dan peringatan apabila anak melakukan kesalahan.

---

<sup>53</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi "Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow"*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2002, hlm. 44

- c. Membentuk perilaku positif dengan mendukung perilaku yang baik melalui pujian atau perhatian.
- d. Mendidik anak sesuai dengan harapan
- e. Mencegah masalah sebelum terjadi
- f. Memberikan sanksi dan hukuman kepada pelanggaran yang dibuat baik sengaja maupun tidak.
- g. Memberikan hukuman sesuai dengan pelanggaran yang dibuatnya.
- h. Mencari teknik atau cara-cara tertentu untuk menciptakan disiplin yang tegas.

Keteladanan hal di atas merupakan kiat dan langkah yang dapat ditempuh untuk menciptakan disiplin bagi siswa/anak. Dengan mewujudkan kedisiplinan yang baik dan tegas ini, siswa akan mengalami keteraturan hidup. Potensi-potensi emosionalnya pun akan tumbuh dan berkembang kearah yang positif. Ia mampu mengontrol dan menendalikan emosionalnya itu dalam lingkaran kedisiplinan yang telah dibuat. Apabila gejolak marahnya muncul maka rasa malunya akan memberikan pertimbangan begitu juga sebaliknya, dengan demikian potensi-potensi emosional tersebut tumbuh dalam keseimbangan.<sup>54</sup>

Menurut Muhammad Rasyid Dimas, memahami dan ber-empati pada anak akan menanamkan sikap positif dalam menghadapi kehidupan. Anak akan belajar bahwa dalam kehidupan ini ada yang menerima. Anak juga akan berlatih untuk tunduk pada kebenaran. Sebab ia melihat teladan yang baik dihadapannya. Melalui empati, anak juga ingin membalas budi kepada orang-orang yang telah mengasihinya.<sup>55</sup>

## **B. Metode Pembelajaran Sekolah Leguler**

### **1. Pengertian Sekolah Reguler**

---

<sup>54</sup> <http://abdulrahmansakka.blogspot.com/2009/11/emotional-learning.html/20/09/20012>

<sup>55</sup> Maslahul Falah, *Tinjauan EQ dan SQ Untuk Memberi Nama Bayi*, Media Insani, Yogyakarta. 2004, hlm. 49

Sekolah regular adalah lembaga penyelenggara kegiatan belajar mengajar, atau yang dikenal dengan pendidikan formal. Yaitu Suatu lembaga yang diselenggarakan untuk menciptakan situasi dan kondisi yang sesuai untuk pelaksanaan proses belajar-mengajar. Yang bergerak ditingkat pertama pada Sekolah Dasar hingga mencapai tingkat terakhir yaitu Perguruan Tinggi.<sup>56</sup>

Menurut Carter V. Good dalam *Dictionary Of Education* (1945: 145) pendidikan adalah: (1) keseluruhan proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan, sikap dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya yang bernilai positif dalam masyarakat dimana dia hidup. (2) proses sosial dimana orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan sosial dan kemampuan individu yang optimal.

Menurut Ki Hajar Dewantara yang dinamakan pendidikan yaitu tuntunan di dalam kembang tumbuhnya anak-anak. Adapun maksudnya pendidikan yaitu, menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya.

Selanjutnya menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Jasa Ungguh Muliawan, *Epistemologi Pendidikan*, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta, 2008, hlm. 183

<sup>57</sup> Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan*, UNY Press, Yogyakarta, 2008, hlm. 18

Pendidikan yang dimaksud disini merupakan pendidikan yang berdasarkan teori. Konsepsi pendidikan sebagai usaha untuk memperkembangkan tiap manusia sesuai dengan kodratnya.<sup>58</sup>

## 2. Metode Pembelajaran Sekolah Reguler

Metode adalah cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Metode pembelajaran adalah cara-cara yang dipakai oleh orang atau kelompok orang untuk membimbing anak/ peserta didik sesuai dengan perkembangannya ketujuan yang hendak dicapai.<sup>59</sup>

Metode pembelajaran sekolah reguler seperti:

- a. ceramah
- b. Tanya jawab
- c. Diskusi
- d. Penugasan
- e. Demonstrasi
- f. Bermain Peran

Metode pertama ceramah adalah metode penyampaian bahan pelajaran secara lisan. Metode ini banyak dipilih guru karena mudah dilaksanakan dan tidak membutuhkan alat bantu khusus serta tidak perlu merancang kegiatan siswa. Dalam pengajaran yang menggunakan metode ceramah terdapat unsur paksaan. Dalam hal ini siswa hanya diharuskan melihat dan mendengar serta mencatat tanpa komentar informasi penting dari guru yang selalu dianggap benar itu.

Metode kedua tanya jawab, Metode tanya jawab dapat menarik dan memusatkan perhatian siswa. Dengan mengajukan pertanyaan yang terarah, siswa akan tertarik dalam mengembangkan daya pikir. Kemampuan berpikir siswa dan keruntutan dalam mengemukakan pokok-pokok pikirannya dapat terdeteksi ketika menjawab pertanyaan.

---

<sup>58</sup> R. Slamet Iman Santoso, *Pembinaan Watak Tugas Utama Pendidikan*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2008, hlm. 68

<sup>59</sup> *Ibid.*, hlm. 133



Metode ketiga diskusi, dalam pembelajarannya guru membuat suatu masalah untuk didiskusikan oleh siswa kemudian guru akan mengakhiri pembelajaran tadi dengan memberi informasi yang berkaitan dengan hasil diskusi.

Metode keempat penugasan, Metode ini berarti guru memberi tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar. Metode ini dapat mengembangkan kemandirian siswa, merangsang untuk belajar lebih banyak, membina disiplin dan tanggung jawab siswa, dan membina kebiasaan mencari dan mengolah sendiri informasi.

Metode kelima demonstrasi, Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memeragakan suatu proses kejadian. Metode demonstrasi biasanya diaplikasikan dengan menggunakan alat-alat bantu pengajaran seperti benda-benda miniatur, gambar, perangkat alat-alat laboratorium dan lain-lain. Akan tetapi, alat demonstrasi yang paling pokok adalah papan tulis dan white board, mengingat fungsinya yang multi proses. Dengan menggunakan papan tulis guru dan siswa dapat menggambarkan objek, membuat skema, membuat hitungan matematika, dan lain-lain.

Metode keenam bermain peran, Pembelajaran dengan metode bermain peran adalah pembelajaran dengan cara seolah-olah berada dalam suatu situasi untuk memperoleh suatu pemahaman tentang suatu konsep. Dalam metode ini siswa berkesempatan terlibat secara aktif sehingga akan lebih memahami konsep dan lebih lama mengingat, tetapi memerlukan waktu lama.<sup>60</sup>

## **C. Metode Pembelajaran Sekolah Alam**

### **1. Pengertian Sekolah Alam**

Sekolah alam adalah sebuah model pendidikan yang berusaha mengadaptasi apa yang telah dibuktikan oleh Rasulullah Saw pada

---

<sup>60</sup> Ahmad Tafsir, *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2003, hlm. 10

masanya ke masa kini dan masa di mana generasi Rabbani kelak menjadi pemimpin di muka bumi. Sekolah Alam berusaha mengembangkan pendidikan bagi semua (seluruh ummat manusia) dan belajar dari semua (seluruh makhluk di alam semesta).<sup>61</sup>

Sekolah alam adalah salah satu bentuk pendidikan alternatif yang menggunakan alam sebagai media utama bagi pembelajaran siswa didiknya. Dalam konsep pendidikan sekolah alam terdapat 3 fungsi, antara lain:

- a. Alam sebagai ruang belajar.
- b. Alam sebagai media dan bahan pembelajaran.
- c. Alam sebagai obyek pembelajaran

Jika berbicara tentang sekolah tak terlepas dari kurikulum yang berlaku selama kegiatan belajar mengajar sebagaimana halnya dengan sekolah alam yang mempunyai kurikulum sebagai berikut :

- a. Integritas Akhlaq, dicapai dengan keteladanan: keteladanan terhadap guru, orang tua, serta semua komponen sekolah alam.
- b. Integritas Kognitif, dicapai dengan model pembelajaran *action leaning* (anak belajar langsung dari alam).

Kurikulum sekolah alam ini didasarkan atas tiga output (keluaran), yaitu integritas akhlaq, integritas logika, dan integritas kepemimpinan. Dengan landasan ketiga output tersebut, maka kurikulum sekolah alam terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. kurikulum akhlaq
- b. kurikulum kognitif (pendekatan dari logika berfikir)
- c. kurikulum kepemimpinan.<sup>62</sup>

## 2. Metode Pembelajaran Sekolah Alam

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan setiap masyarakat dan kebudayaan. Idealnya, pendidikan merupakan wahana pembebasan dan pemberdayaan. Adanya partisipasi

---

<sup>61</sup> <http://www.sekolahalambogor.org/28/09/2012>.

<sup>62</sup> <http://sekolahalam.org/25/09/2012>.

dari metode pembelajaran yang demokratis dan humanis menjadi langkah positif untuk dapat membentuk karakter yang kreatif dan inovatif.

Proses pembelajaran sekolah alam disandarkan kepada empat pilar (pondasi) yaitu:

- a. Pengembangan akhlak yang baik (akhlaqul karimah)
- b. Pengembangan logika dan daya cipta melalui percobaan (*Experiential Learning*)
- c. Pengembangan kepemimpinan dengan metode *Outbond Training*.
- d. Pengembangan kemampuan berwirausaha (*Entrepreneurship*).

Pilar pertama pembentukan akhlak, diaktualisasikan dalam bentuk keseharian dimana guru menjadi role model bagi anak didik dalam berperilaku, bertutur sapa, bukan hanya kepada anak didik namun juga kepada alam.

Sedangkan pilar ke dua pengembangan logika dan daya cipta, diaplikasikan dalam bentuk *Experiential learning* dimana guru diposisikan bukan sebagai sumber informasi melainkan hanya sebagai mediator dan fasilitator.

Adapun pilar ke tiga mengembangkan jiwa kepemimpinan diwujudkan dalam bentuk kegiatan yang bersentuhan langsung dengan alam (*outbond training*) seperti: *raffling* (jalan-jalan), *hiking* (mendaki), sampai kepada permainan yang sesuai dengan nilai-nilai kehidupan seperti : kerjasama, tolong-menolong, musyawarah, kepemimpinan, berlaku adil, dan sebagainya.

Pilar ke empat, pengembangan kewirausahaan. Siswa di sekolah alam akan di ajak ke sentra-sentra usaha untuk melihat secara langsung proses terjadinya sebuah produk. Selain dari pada itu siswa juga dikenalkan kepada pelaku usaha, melakukan dialog dan tanya jawab, sehingga pengalaman belajar yang mereka dapatkan tidak sebatas teori melainkan langsung kepada nara sumber yang kredibel.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup><http://edukasi.kompasiana.com/2012/06/26/melongok-keberadaan-sekolah-alam-di-indonesia/26/09/2012>