

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2001: 512) adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan memahami perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi yang baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Agustin (2001: 199) menjelaskan kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kemampuan kepekaan emosi sebagai sumber energi informasi, koneksi dan pengaruh manusia.

Peter Salovey dan Jack Mayer dalam Wulan (2011: 14) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menyadari emosi dan perasaannya sendiri di samping mengerti apa yang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, serta menggunakan perasaannya dalam berpikir dan bertindak laku. Tingkat kecerdasan emosi anak yang tinggi akan memudahkan mereka dalam menjalani proses belajar di lingkungan luas. David dalam Waruwu (2003: 27) intelegensi emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi diri sendiri dan mengendalikan emosi

orang lain, membedakan satu emosi dengan yang lainnya, dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan perilaku seseorang yang lebih positif.

Kecerdasan emosional dalam bahasa sehari-hari kita sebut sebagai “*Street smart* (pintar)”, atau kemampuan khusus yang kita sebut “akal sehat”, terkait memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan tekanan untuk menjadi seorang yang menyenangkan, kehadirannya didambakan orang lain (Stein dan book, 2002: 31).

Beberapa pendapat tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang berhubungan dengan emosional untuk memahami, memotivasi, dan mengelola emosi diri sehingga mendorong individu untuk berperilaku yang baik yang unik yang ada pada diri individu serta menggerakkan nilai-nilai yang terpendam dalam berinteraksi kepada orang lain secara tepat dan akurat.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Agustin dalam Kholisin (2014: 92) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mempunyai aspek-aspek sebagai berikut: Pertama, rasa aman tersebut memiliki keyakinan penuh bahwa yang memiliki kemuliaan dan yang menghendaki kegagalan adalah Tuhan. Rasa aman tersebut

diwujudkan seseorang dalam bentuk bersyukur ketika mendapat nikmat dan akan bersabar ketika mendapat ujian. Kedua, kepercayaan diri yaitu kemampuan untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri untuk membuat perubahan. Ketiga, integritas yaitu bekerja secara total, sepuh hati, dan dengan semangat yang tinggi. Keempat, kebijaksanaan yaitu mampu mengambil keputusan dengan akurat dan tidak gegabah. Kelima, mempunyai motivasi tinggi yaitu seseorang mempunyai semangat yang tinggi untuk berjuang dan meraih masa depan.

Sejalan dengan Goleman dalam Wulan (2011: 16-17) menyatakan bahwa kecerdasan emosional ditandai dengan lima hal diantaranya. Pertama, kesadaran diri adalah mengenali emosi diri sendiri pada saat perasaan itu muncul. Ketidakmampuan untuk menyadari perasaan diri sendiri membuat orang berada di bawah kekuasaan emosi. Kedua, pengendalian diri yaitu setelah mampu menyadari emosi dari dalam diri seseorang akan mengalami kemajuan emosi dengan berkembangannya kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Mengendalikan emosi, seseorang mampu beradaptasi dengan perubahan perasaannya baik yang sifatnya positif atau negatif. Ketiga, Motivasi yaitu kemampuan seseorang untuk menata emosinya, memusatkan perhatian pada perasaan yang positif dan mengesampingkan perasaan yang bersifat negatif. Keempat, mengenali emosi

orang lain yaitu kemampuan untuk menyadari dan mengendalikan emosi diri tidak akan lengkap apabila tidak diimbangi dengan kemampuan untuk menyadari emosi dan perasaan dari orang-orang disekelilingnya. Kelima, membina hubungan keterampilan untuk memberikan pengaruh bagi orang lain tersebut. Bentuk pengaruh yang bersifat positif bagi pihak lain misalnya, menawarkan solusi untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapi oleh orang lain tersebut, atau mendukung dan ikut merasakan kebahagiaan yang sedang dirasakan oleh orang lain.

Golemen (2001: 514) terdapat lima aspek kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Pertama, Kesadaran diri berarti mengenal atau memahami apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Pentingnya kesadaran diri ini sebagai firman Allah SWT dalam surat Al-Isra' aya t 36 :

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ

وَالْفُؤَادَ كُلُّهُ لَئِنَّكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati. Semuanya itu akan diminta pertanggunganan

jawabnya” (Departemen Agama Republik Indonesia, 2013: 285).

Ayat diatas menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan sehari-hari agar manusia selalu berada di jalan yang benar. Hal ini karena manusia akan dimintai pertanggung jawabannya kelak dikemudian hari. Kedua, Pengaturan diri yaitu mengenai emosi agar berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran serta mampu menetralsisir tekanan emosi. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al- Baqarah ayat 153 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ

مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: ”Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Departemen Agama Republik Indonesia, 2013: 24).

Ayat di atas menjelaskan bahwa salah satu ciri manusia yang baik dalam pandangan Islam, adalah mereka yang selalu sabar dan selalu menetralsisir tekanan emosinya sendiri. Ketiga, Motivasi yaitu hasrat individu untuk memiliki daya juang untuk sukses yang dilandasi dorongan

yang kuat untuk mencapai cita-cita, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi dalam segala aspek kehidupan. Seorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan senantiasa memiliki harapan artinya, tidak akan terjebak dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan senantiasa memiliki semangat dalam dirinya untuk berjuang.

Keempat, empati merupakan kemampuan untuk mengenal perasaan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan dengan orang lain. Hal ini sebagai mana firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعَدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (Departemen Agama Republik Indonesia, 2013: 107).

Ayat di atas menjelaskan kepada umat manusia yang ada di dunia untuk saling tolong menolong kepada orang lain dalam kebaikan dan senantiasa selalu bertakwa kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya. Kelima, keterampilan sosial

kemampuan menahan emosi dan membina hubungan dalam kehidupan sosial yang meliputi keterampilan berkomunikasi, berinteraksi, memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan bekerja sama dalam tim. Saitadarma (2003: 36) menyatakan bahwa hubungan sosial yang baik akan mampu menuntun seseorang untuk memperoleh sukses dalam hidupnya seperti yang diharapkan. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya dengan baik akan mempengaruhi proses berpikir yang lebih positif.

Berdasarkan adanya beberapa pendapat tentang aspek-aspek kecerdasan emosional, maka peneliti memilih untuk memakai aspek yang dikemukakan oleh Daniel Goleman. Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Daniel Goleman lebih komprehensif dalam mengukur tingkat kecerdasan emosional. Aspek-aspek tersebut diantaranya kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Adanya aspek-aspek tersebut maka dengan ini peneliti menggunakannya dalam mengukur skala kecerdasan emosional.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sosial. Lingkungan adalah semua kondisi di dunia dengan cara

tertentu dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, pertumbuhan, perkembangan proses hidup kecuali gen (Purwanto, 2000: 72). Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan kecerdasan emosional di dapat melalui beberapa proses. Menurut Goleman ada beberapa yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Rumah tangga keluarga merupakan lingkungan pendidik yang pertama dan utama bagi seorang anak akan mampu mencapai tingkat kematangan. Kematangan disini bisa dikatakan sebagai seorang individu dimana seseorang menguasai lingkungannya secara aktif.

Pertama, lingkungan keluarga bagi seseorang untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan tersebut seseorang belajar bagaimana merasakan perasaan sendiri dan bagaimana anggota keluarga menanggapi perasaan tersebut (Goleman, 2015: 266). Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan emosi anak, sebab segala perilaku orang tua adalah subjek pertama yang dipelajari oleh anak, dimana nanti akan mempengaruhi kepribadian yang dimiliki anak.

Kedua, lingkungan sosial adalah tempat berinteraksi bagi manusia. Manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Saat anak tidak mampu menyalurkan seluruh energinya di sekolah maka akan menyalurkan energi tersebut di luar sekolah, dan sering meluapkan energi

tersebut ke arah negatif. Hal ini menunjukkan betapa besar emosi yang dimiliki anak remaja saat berinteraksi dengan lingkungannya (Mualifah, 2009: 126).

Ketiga, lingkungan sekolah adalah pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pengajaran bimbingan. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pemanfaatan pengetahuan dan keterampilan hal ini dinyatakan Siagian dalam Ardiana bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula keinginan orang tersebut untuk memanfaatkan atau mengaplikasikan kecerdasan emosional pengetahuan dan ketrampilannya (Ardiana, 2010: 45) .

Mengenai peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, Hurlock mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentuan bagi pengembangan kepribadian anak baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku. Kesempatan pertama untuk membentuk unsur-unsur kecerdasan emosional terletak pada tahun-tahun awal, meskipun kemampuan terus berbentuk sepanjang masa sekolah. Kemampuan emosional yang diperoleh anak dalam kehidupannya dikemudian hari bergantung pada kemampuan paling awal.

Perkembangan emosi sejalan dengan perkembangan usia seseorang. Semakin dewasa, emosi yang dimiliki semakin matang. Namun, kedewasaan emosi juga bisa

berkembang sebagai hasil interaksi dengan lingkungan baik disengaja oleh pihak lain atau tidak (Goleman, 1999: 273). Lingkungan sekolah adalah sebuah tempat untuk belajar bersama, belajar merupakan salah satu faktor yang penting dalam perkembangan emosi. Hal ini dikarenakan belajar adalah faktor yang dapat dikendalikan sekaligus sebagai tindakan preventif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan sekolah. Keluarga sebagai pendidik utama bagi anak, lingkungan sosial sangat penting jika anak berada diluar sekolah dalam bergaul. Sedangkan lingkungan sekolah merupakan pendidikan lanjut dari apa yang anak peroleh dari keluarga. Ketiganya berpengaruh terhadap emosi anak, dan keluarga yang sesungguhnya mempunyai pengaruh yang lebih kuat dibandingkan sekolah, karena di dalam keluarga kepribadian anak dibentuk sesuai didikan orang tua dalam kehidupan.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Ghufroon (2012: 21) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya selain itu, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor

perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Bark (2012: 274), kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi, mengelola emosi negatif, berperilaku dalam cara yang bisa diterima oleh masyarakat. Chaplin dalam *kamus lengkap psikologi* (2002: 450), kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, atau dalam kata lain yaitu kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. *Self Control* (kontrol diri) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku implusive.

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (dalam Ghufon 2012: 22-23), kontrol diri merupakan hubungan yang secara utuh (*integrative*) jalinan antar individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi begitu memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Cenderung akan mengubah perilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang

kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Messina dan Messina dalam Gunarsa (2009: 251), mendefinisikan pengendalian diri atau kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi. Kontrol diri menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat dilakukan tanpa terhalangi baik rintangan sekalipun kekuatan yang berasal dari diri individu.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur pikiran atau suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan segala sesuatu itu melalui pertimbangan-pertimbangan dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Block dan Block dalam Ghufron (2012: 31) menyatakan ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Pertama, *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi dalam stimulus. Kedua, *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Ketiga, *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam mengendalikan impuls secara tepat. Berdasarkan uraian dan pendapat di atas maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan mengambil keputusan.

Berbeda dengan pendapat tersebut Cormier dan Cormier dalam Baidi Bukhori (2012: 44), menyatakan bahwa kontrol diri pada prakteknya terdiri dari tiga cara. Pertama, *self monitoring* yaitu suatu proses di mana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya. kedua, *self reward* yaitu suatu teknik di mana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika keinginan yang diharapkannya berhasil. Ketiga, *stimulus*

control yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan atau respon tertentu.

Berdasarkan konsep Averill dalam Thalib (2010: 110), terdapat tiga kategori kemampuan mengontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Pertama, kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan menjadi dua komponen, yaitu: kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) menentukan siapa yang mengendalikan situasi keadaan dirinya sendiri atau orang lain dan sesuatu diluar dirinya. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan perilaku dirinya. Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

Hurlock (1980: 22) menyatakan bahwa remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri, sebelum menjadi tanggung jawab orang tua dan guru. Bila dahulu dipercaya

bahwa ketakutan baik akan hukuman maupun akan penolakan sosial merupakan pencegahan yang terbaik untuk melakukan kesalahan, hal itu dimengerti sebagai sumber motivasi berdasarkan pengendalian dari luar yang hanya efektif bila ada perilaku yang nyata-nyata salah hukuman bagi pelakunya.

Telaah mengenai perkembangan moral telah menekankan bahwa cara yang efektif bagi semua orang untuk mengawasi perilakunya sendiri adalah melalui pengembangan suara hati yaitu kekuatan ke dalam (batiniah) yang tidak memerlukan pengendalian lahiriah. Apabila anak-anak mensosialkan emosi yang menyenangkan dengan perilaku yang didukung kelompok, dan emosi yang tidak menyenangkan dengan perilaku yang didukung kelompok, maka seseorang harus mempunyai motivasi sendiri untuk berperilaku sesuai dengan standar kelompok.

Kondisi demikian, individu akan merasa bersalah bila menyadari bahwa perilakunya tidak memenuhi harapan sosial kelompoknya, sedangkan rasa malu timbul bila seseorang sadar akan penilaian buruk kelompok terhadap perilakunya yang dikendalikan rasa bersalah adalah perilaku yang dikendalikan dari dalam, sedangkan perilaku yang dikendalikan oleh rasa malu adalah perilaku yang dikendalikan dari luar.

Kedua, kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan

dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Kontrol kognitif dibedakan menjadi dua komponen, yaitu: kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memberikan segi-segi positif secara subjektif.

Ketiga, kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang aspek-aspek kontrol diri, maka peneliti memilih untuk memakai aspek yang dikemukakan oleh Averill. Aspek-Aspek yang dikemukakan oleh Averill lebih komprehensif dan lebih berkaitan dalam mengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki individu karena konsepnya jelas dan rinci. Aspek-aspek tersebut diantaranya kontrol perilaku, kontrol kognitif dan

kontrol keputusan. Adanya aspek-aspek tersebut maka dengan ini peneliti menggunakannya dalam mengukur skala kontrol diri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Adapun faktor yang mempengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua yaitu faktor internal (diri sendiri) dan eksternal (lingkungan individu) Pertama, faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilaku sendiri dengan pola hidup dan berpikir yang lebih baik lagi. Menurut Thalib (2010: 107). Kontrol diri berkaitan erat dengan kecerdasan emosional bahwa kontrol diri merupakan salah satu komponen keterampilan emosional. Keterampilan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, mengekspresikan dengan tepat, mengenali emosi orang lain sehingga seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor internal santri yang berpuasa Senin Kamis pada umumnya santriwati mulai puasa Senin Kamis sejak SD, namun ada pula yang dimulai sejak SMP, SMA bahkan ketika masuk pesantren. Ada banyak tujuan puasa Senin Kamis yang dilakukan santriwati adalah untuk mencari ridha Allah, mudah

mencari ilmu, memenuhi hajat, mengendalikan hawa nafsu dan lainnya. Rutinnya puasa Senin Kamis yang dilakukan santriwati karena anjuran dari orang tua, guru bahkan diri sendiri. selain puasa Senin Kamis, santriwati juga melakukan puasa sunah lainnya seperti puasa Dzulhijjah, Muharam, Rajab, Daud dan lainnya.

Kedua, faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga termasuk orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Orang tua dianjurkan menerapkan disiplin anak sejak dini. Mengajarkan sikap disiplin anak pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* bagi seseorang membuatnya mampu untuk mempertanggung jawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang (Ghufron, 2012: 32).

Faktor eksternal santri di Pondok Pesantren Al-Itqon menjalankan ibadah puasa Senin Kamis karena faktor lingkungan di pesantren yang santriwatinya membisakan diri untuk berpuasa. Jika dilihat dari subjek penelitian santriwati MTS, MA, mahasiswa dan santri yang hanya mondok di pesantren, mereka memiliki kebiasaan yang baik untuk

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, meskipun mereka pada usia remaja, di mana masa remaja adalah masa yang penuh gejolak, mereka sudah membiasakan puasa Senin Kamis sejak dini untuk mengatasi berbagai macam persoalan hidup.

Berbeda dengan pendapat tersebut, Budiraharjo (1997: 119) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya, menghukum diri, menguatkan diri secara positif dan mengubah kondisi stimulus diantaranya pertama, menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggung jawab ketika melakukan perilaku yang menyimpang. Kedua, menguatkan diri secara positif adalah individu berupaya untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri atas perilakunya yang patut dihargai. Ketiga, mengubah kondisi stimulus adalah individu berupaya menyingkirkan stimulus tertentu dan tidak menghadirkan stimulus yang mengarah pada perilaku yang menyimpang.

Menurut Skinner seseorang dikatakan mempunyai kontrol diri apabila mereka secara aktif mengubah variabel-variabel yang menentukan perilaku mereka. misalnya seseorang tidak bisa belajar karena suara yang keras dari radio atau televisi, orang tersebut akan mematikannya, dengan demikian individu secara aktif melakukan perubahan pada variabel yang mempengaruhi perilaku seseorang (Budiraharjo, 1997: 118).

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecerdasan Emosional

Manusia di mata Tuhan adalah sempurna bila dibandingkan dengan makhluk lainnya namun dalam pelaksanaannya manusia melakukan kesalahan-kesalahan yang justru merugikan manusia itu sendiri. Adanya kesalahan tersebut dikarenakan dalam melakukan suatu tindakan tidak menggunakan hati yang sebenarnya jalan untuk memperoleh kebenaran. Adanya pemikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang sangat besar bagi kecerdasan emosional dan kontrol diri. Adanya pemikiran yang bersifat negatif akan mempengaruhi pikiran dengan hal-hal yang negatif, sehingga sering berperasangka buruk sangat merugikan diri sendiri dan tubuh menjadi tidak bersemangat bahkan sakit karena terlalu memikirkan hal-hal yang negatif. Pada kondisi seperti inilah diperlukan kontrol diri agar tidak berkembang menjadi perbuatan yang negatif.

Kontrol diri menurut Mahoney Thoresen dalam Ghufron (2010: 22) merupakan individu untuk menekan dan mengontrol dorongan yang ada termasuk kemampuan memanipulasi dari berbagai usaha untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku. Individu dengan kontrol diri tinggi akan memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilaku sesuai dengan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih

fleksibel berusaha untuk memperlancar interaksi sosial bersikap hangat dan terbuka.

Pakar psikologi berpendapat tentang kontrol diri, menurut Lazarus dalam Thalib (2010: 107) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif guna mempersatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang sangat diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana dalam Thalib Gleitman mengatakan bahwa kontrol diri menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dapat dilakukan baik oleh rintangan sekalipun kekuatan yang berasal dari dalam individu (Singgih, 2009: 250).

Selain itu, kontrol diri juga sebagai kemampuan untuk mengontrol diri dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan merubah tingkah laku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010: 22).

Secara khusus santri yang istiqomah berpuasa Senin Kamis tentu memiliki kecerdasan emosional yang berbeda dari pada santri yang jarang-jarang menjalan ibadah puasa Senin kamis. Pada realitanya dari hasil wawancara mba Zahro:

“Iya mba santri yang benar-benar istiqomah menjalankan puasa Senin Kamis dari 55 santri hanya 21

santri yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional santri, biasanya santri tersebut sadar akan tugas-tugasnya jika di sekolah formal dan sadar akan kegiatan atau tugas dan peraturan yang sudah ditetapkan di pesantren” (Wawancara mba Zahro 25 April 2017).

hal ini menunjukkan kecerdasan emosional di Pondok Pesantren Al-Itqon cukup baik karena santri di pondok pesantren Al-Itqon santrinya kurang bersosialisasi dengan santri yang lain, santri lebih suka bermain dan bersosialisasi dengan teman yang dianggap akrab saja. Hanya beberapa santri yang sadar akan sosialisasi dengan temannya di lingkungan pesantren dan disiplin dengan kegiatan yang terjadwal.

Hubungan Kontrol diri berkaitan erat dengan kecerdasan emosional bahwa kontrol diri merupakan salah satu komponen keterampilan emosional. Keterampilan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, mengekspresikan dengan tepat, mengenali emosi orang lain sehingga seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari (Thalib, 2010: 107).

Penelitian yang dilakukan oleh Guniwati dalam Jurnal Formatif, menyebutkan bahwa pada dasarnya kecerdasan emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah

setiap saat untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak dan guru di sekolah sangat mempengaruhi pembentukan kecerdasan emosional. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan, dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri sehingga pada saat remaja akan lebih sukses di sekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta terlindung dari risiko-risiko seperti obat-obatan terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman.

Pendapat di atas diperkuat oleh Dawson dalam Triatna dan Kharisma bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang, dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Walter Mischel dalam Goleman mengenai *marsmallow challenge* di Universitas Stanford yang menunjukkan bahwa ketika anak berumur empat tahun mampu menunda dorongan hatinya, setelah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) secara akademis lebih kompeten, lebih mampu menyusun gagasan secara nalar, serta memiliki gairah belajar yang tinggi. Mereka memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi

dibandingkan anak yang tidak mampu menunda dorongan hatinya.

Jadi jelaslah bahwa seseorang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik, kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupannya dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih (Gusniwati, 2015: 30-31)

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang sampai saat ini lebih di pandang sebagai hasil belajar dari pada aspek bawaan. Karena kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui proses belajar yang paling berpengaruh adalah orang tua dan lingkungan sosial. Salah satu faktor penting yang dapat mengarahkan kontrol diri pada reaksi positif adalah kecerdasan emosional hal ini karena kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk bersikap optimis, positive thinking, dan memiliki motivasi ketika menemui kegagalan, membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati serta kemampuan untuk berempati pada orang lain sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer dalam Mubayidh (2006:15). Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memantau emosi dirinya maupun orang lain, dan juga

kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, di mana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya terarah mempengaruhi sikap dan tindakan dengan bagaimana mengendalikan dirinya. Hal senada diungkapkan Agustin (2001: 199) kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara afektif menerapkan daya dan kemampuan kepekaan emosi sebagai sumber energi informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Menurut Ilahi (2013: 145) Kecerdasan emosional juga diperlukan dalam menjalin hubungan dengan orang lain berupa kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, memotivasi dan kemampuan mengelola emosi yang muncul dalam diri sendiri dan bagaimana membangun kepercayaan dan kerja sama dalam hubungan dengan orang lain.

Peter Salovey dan Jack Mayer dalam Wulan (2011: 14) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menyadari emosi dan perasaannya sendiri di samping mengerti apa yang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, serta menggunakan perasaannya dalam berpikir dan bertindak laku. Tingkat kecerdasan emosi anak yang tinggi akan memudahkan mereka dalam menjalani proses belajar di lingkungan luas.

Pernyataan di atas maka dapat ditarik benang merah bahwa seorang individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku

dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilaku sesuai dengan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel berusaha untuk memperlancar interaksi sosial bersikap hangat dan terbuka. Begitu pula seorang individu dengan Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan memudahkan mereka dalam menjalani proses belajar di lingkungan luas.

D. Hubungan Kontrol Diri Santri yang berpuasa dengan kecerdasan emosional

Hubungan puasa Senin Kamis bagi para pelakunya yaitu kontrol diri. Ibadah puasa Senin Kamis adalah suatu upaya pengendalian diri untuk tidak melakukan sesuatu yang berlebihan (Anwar, 2000: 147). Puasa merupakan salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Seseorang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah harus berusaha menjauhi dari segala maksiat. Puasa sendiri memiliki tujuan untuk menahan nafsu dari berbagai syahwat

Masa remaja adalah masa yang penuh gejolak di mana seseorang rentan dengan hal-hal yang tidak baik. Keinginannya untuk mengetahui, mempraktekkan segala sesuatu itu sangat kuat. Maka dari itu apabila didikan moral dan agama tidak kuat, remaja mudah terjerumus hal-hal yang negatif, seperti seks bebas. Bimbingan dan pegangan untuk mengatasi segala gejolak itu tiada lain puasa dan pendidikan agama (Masbukin, 2004: 211).

Kontrol diri atau pengendalian diri adalah kemampuan individu mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti (Gunarsa, 2004: 251). Hal itu bisa dikendalikan melalui puasa. Puasa mampu membimbing hal-hal yang menyakiti. Puasa juga merupakan jalan yang baik untuk mengatur nafsu serta tempat guna tekad yang bulat untuk taat kepada Allah. Sehingga bisa membuat seseorang dapat mengontrol diri sendiri demi kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut Ilahi (2013: 145) Kecerdasan emosional juga diperlukan dalam menjalin hubungan dengan orang lain berupa kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, memotivasi dan kemampuan mengelola emosi yang muncul dalam diri sendiri dan bagaimana membangun kepercayaan dan kerja sama dalam hubungan dengan orang lain.

Hubungannya Kontrol diri santri yang berpuasa dengan kecerdasan emosional adalah seseorang dapat memperoleh kecerdasan berdasarkan tingkat derajat perasaan *Emotional Quotient (EQ)* manusia, meningkatnya kemampuan kontrol diri ketika berpuasa kaitannya dengan meningkatnya EQ seseorang karena orang yang berpuasa terlatih untuk bersabar, tenang, dan tidak cemas. Selain meningkatkan EQ puasa juga akan menghilangkan penyakit-penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan jiwa seperti dendam, dengki, riya, dan takabur (Musbikin, 2004: 213-214). *Emotional Quotient (EQ)* berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang antara lain:

sifat dermawan, santun terhadap fakir miskin, sabar dan rela berkorban, kasih sayang dan rasa kepedulian.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang terhadap pertanyaan penelitian karena itu, rumusan hipotesis (Azwar, 1998: 49). Hipotesis diartikan sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna, sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian (Bungin, 2011:85). Berdasarkan teori di atas peneliti mengajukan hipotesis yaitu: ada hubungan antara kontrol diri dengan kecerdasan emosional.