

BAB II
TINJAUAN UMUM
KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENDEKATAN AGAMA

2. 1. Kecerdasan Emosional (EQ)

2.1.1. Pengertian Kecerdasan Emosional

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

Menurut Goleman, kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenai perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ (Demista, 2005:170).

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 (Goleman, 1999:39).

Sedangkan menurut Peter Salovey dan Jack Mayer, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. . 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 untuk tidak terpengaruh oleh tekanan, dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan, yang kehadirannya didambakan orang lain (Steven, 2003:30-31)

Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

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 (Sukidi, 2002:43).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kecerdasanyang menggambarkan suatu tahapan emosi yang mapan dan stabil. Artinya dengan kecerdasan emosional memungkinkan seseorang memiliki kemampuan berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya secara berkesan dan harmonis, mampu berempati terhadap orang lain dan mempunyai tanggung jawab social yang tinggi sadar diri dan percaya diri.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi atau *emotional quotient*, Buku didasarkan pada kepintaran seorang anak, melainkan pada karakteristik pribadi atau “karakter”. Penelitian-penelitian sekarang menemukan bahwa ketrampilan sosial dan emosional ini lebih penting bagi keberhasilan hidup ketimbang kemampuan intelektual. (Larence, 1997:4).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional 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 yang telah disediakan oleh alam agar anak mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan (Larence, 1997:17).

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 diberikanya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat (Samsul, 2000: 37).

Keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya (terutama anak). Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya secara baik, fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga. (Samsul, 2000: 37).

Menurut Goleman peran keluarga sangat penting dalam pendidikan emosi anak. Bagaimana cara orang tua memperlakukan anaknya sejak kecil berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak (Hardiwinoto, 2002:43)

b. Faktor lingkungan sekolah

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 spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.

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

- a. Para siswa harus hadir di sekolah.
- b. Sekolah memberikan pengaruh kepada anak secara dini, seiring dengan perkembangan konsep dirinya.
- c. Anak-anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah dari pada ditempat lain diluar rumah.
- d. Sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meraih sukses.
- e. Sekolah memberikan kesempatan pertama kepada anak untuk menilai dirinya, dan kemampuannya secara realistis. (Samsul, 2000: 54-55).

Ketika kehidupan keluarga bagi semakin banyak anak, bukan lagi merupakan landasan kokoh dalam kehidupan, sekolah sebagai salah satu tempat dimana masyarakat dapat memperoleh pengetahuan dan mencari pembedahan terhadap cacat anak dibidang ketrampilan emosional dalam

pergaulan. Ini bukan berarti hanya sekolah yang dapat menggantikan semua 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. Ketrampilan emosional menyiratkan lebih diperluasnya lagi tugas sekolah, dengan memikul tanggung jawab atas kegagalan keluarga dalam mensosialisasikan anak. Tugas yang berat ini membutuhkan dua perubahan penting : guru harus melangkah melampaui tugas tradisional mereka dan masyarakat harus lebih terlibat dengan sekolah (Goleman, 1999:397).

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

2.1.3 Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman (2001) kecerdasan emosi memiliki lima unsur, yang meliputi dua kecakapan yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial yang meliputi: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan ketrampilan sosial. Lima unsur tersebut memiliki 25 bagian yaitu: kesadaran emosi, pengukuran diri teliti, kepercayaan diri, pengendalian diri, sifat dapat dipercaya dan sifat sungguh-sungguh, motivasi, inovasi, adaptabilitas, kewaspadaan, dorongan untuk berprestasi, komitmen, inisiatif, optimisme,

memahami orang lain, mengembangkan orang lain, orientasi pelayanan, mendayagunakan keragaman, kesadaran politik, pengaruh, komunikasi, manajemen konflik, katalisator perubahan, membangun ikatan, kolaborasi dan kooperasi, dan kemampuan tim Adapun lima unsur tersebut:

A. Unsur pertama, Kesadaran diri

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

Unsur kesadaran diri ini meliputi :

1) Kesadaran emosi

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

- Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan.
- Menyadari keterkaitan antara perasaan yang dimilikinya dengan yang mereka pikirkan, perbuat dan katakan.
- Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.

2) Pengukuran diri secara teliti.

Yakni mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri secara teliti.

Orang yang memiliki kecakapan ini:

- a) Sadar akan kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
- b) Menyempatkan diri untuk merenung belajar dari pengalaman.
- c) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.

3) Kepercayaan diri

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

- a) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”.
- b) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
- c) Tegak, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

B. Unsur kedua, pengaturan diri

Yakni menangani 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 :

1) Pengendalian diri

Yakni mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif yang menekan mereka.
- Tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.

- Berpikir dengan jernih tetap terfokus kendati dalam tekanan.

2) Sifat dapat dipercaya dan sifat sungguh-sungguh

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

a) Untuk sifat dapat dipercaya :

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

b) Untuk sifat bersungguh-sungguh

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

3) Kewaspadaan

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

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

4) Inovasi dan adaptabilitas

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

a). Untuk inovasi

- i. Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
- ii. Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah.
- iii. Menciptakan gagasan-gagasan baru.

b). Untuk Adaptabilitas

- i. Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas dan pesatnya perubahan.
- ii. Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
- iii. Luwes dalam memandang situasi (Goleman, 1996:84-166)

C. Unsur ketiga, motivasi diri

Motivasi diri adalah dorongan hati untuk bangkit, ia merupakan secercah harapan dalam diri seseorang yang membuat orang tersebut mempunyai cita-cita yang mendorongnya untuk meraih yang lebih tinggi. Motivasi diri merupakan kepercayaan bahwa sesuatu dapat dilakukan ketika masalah menghadang.

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 (Lawrance, 2001:255).

Unsur motivasi diri ini meliputi :

1) Dorongan untuk berprestasi

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

- Berorientasi pada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.
- Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
- Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.

2) Komitmen

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

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

3) Inisiatif

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

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

4) Optimisme

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

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

Ketiga unsur diatas oleh Daniel goleman dikategorikan sebagai kecakapan pribadi.

D. 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 sendiri dan mengidentifikasi perasaan tersebut. Apabila seseorang tidak dapat 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 (Goleman, 2001:181-214).

Empati berbeda dengan simpati. Empati merupakan kecenderungan merasakan apa yang dirasakan orang lain bila berada dalam kondisi orang lain tersebut sedang mengalami penderitaan sedangkan simpati merupakan kecenderungan turut merasakan apa yang dirasakan orang lain (Ahmadi, 1998:110).

Unsur empati ini meliputi :

1. Memahami orang lain

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

- Memperhatikan syarat-syarat emosi dan mendengarkannya dengan baik.
- Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.

- Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.

2. Mengembangkan orang lain

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

- a. Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
- b. Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
- c. Memberikan pelatihan pada waktu yang tepat dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksakan dikerahkannya ketrampilan seseorang.

3. Orientasi pelayanan

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

- a. Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelanggan.
- a. Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
- b. Menghayati perspektif pelanggan, bertindak sebagai penasehat yang dapat dipercaya.

4. Mendayagunakan keragaman.

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

- a. Hormat dan mau bergaul dengan orang-orang dari bermacam-macam latar belakang.
- b. Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.
- c. Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.

5. Kesadaran politik

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

- a. Membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi.
- b. Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting.
- c. Membaca dengan cermat realitas kekuasaan maupun realitas diluar (Goleman, 2001:220-257).

E. Unsur kelima, ketrampilan sosial

Salah satu kunci kecakapan sosial adalah seberapa baik atau buruk seseorang dalam mengungkapkan perasaannya sendiri. Paul Eleman menggunakan istilah tatakrama tampilan untuk konsensus sosial mengenai perasaan-perasaan mana saja yang dapat diperlihatkan secara wajar pada saat yang tepat. Hal ini dipengaruhi oleh budaya yang berlaku dalam masyarakat (Goleman, 2001:159).

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

1. Pengaruh

Yakni terampil menggunakan perangkat persuasi dengan efektif.

Orang yang memiliki kecakapan ini:

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

2. Komunikasi

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

- a. Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan mereka.
- b. Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda.
- c. Mendengarkan dengan baik, berusaha saling memahami dan bersedia berbagi informasi secara utuh.

3. Manajemen konflik

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

- a. Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang dengan diplomasi dan taktik
- b. Mengajukan debat dan diskusi secara terbuka.
- c. Mengantar ke solusi menang-menang.

4. Kepemimpinan

Yakni mengilhami dan membimbing individu atau kelompok. Orang yang memiliki kecakapan ini:

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

5. Katalisator perubahan

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

- a. Menyadari perlunya keadaan dan dihilangkan hambatan.
- b. Menjadi pelopor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perubahan itu.
- c. Membuat model perubahan seperti yang diharapkan oleh orang lain.

6. Membangun ikatan

Yakni menumbuhkan hubungan yang instrumen (sebagai penolong).

Orang yang memiliki kecakapan ini:

- a. Menumbuhkan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas.
- b. Mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan.
- c. Membangun hubungan saling percaya dan memelihara keutuhan anggota.

7. Kolaborasi dan kooperasi

Yakni bekerja bersama orang lain menuju sasaran bersama. Orang yang memiliki kecakapan ini:

- a. Kolaborasi, berbagi rencana, informasi, dan sumber daya.
- b. Mempromosikan iklim kerja sama yang bersahabat.
- c. Mendeteksi dan menumbuhkan peluang-peluang untuk kolaborasi.

8. Kemampuan tim

Yakni menciptakan sinergi dalam upaya meraih sasaran kolektif.

Orang yang memiliki kecakapan ini:

- a. Menjadi teladan dalam kualitas tim seperti respek, kesediaan membantu orang lain dan kooperasi.
- b. Mendorong setiap anggota tim agar berpartisipasi secara aktif dan penuh antusias.
- c. Membangun identitas tim, semangat kebersamaan dan komitmen

(Goleman, 2001;27

2.1.4 Usaha untuk Membina dan Mengembangkan Kecerdasan Emosional

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

Robert K. Cooper, Ph.D dan Ayman Sawaf memberikan suatu metode untuk meningkatkan kecerdasan emosi yaitu: meluangkan waktu dua atau tiga menit dan bangun 5 menit lebih awal dari pada biasanya. “Duduklah dengan tenang, pasang telinga hati anda, keluarlan diri pikiran anda dan masuklah ke dalam hati, yang penting disini menulis apa yang anda rasakan. Cara ini secara langsung akan mendatangkan kejujuran emosi (hati), berikut kebijaksanaan yang terkait dan membawanya ke permukaan sehingga anda dapat menggunakannya secara efektif.” (Ginancar, 2001:200)

Ary Ginancar Agustin mengungkapkan, bahwa kecerdasan emosi dapat ditingkatkan dengan shalat khusyuk, karena menurutnya makna shalat khusyuk 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 penguatan kembali akan pentingnya suara-suara mulia itu, seperti Maha Suci Allah, Maha Besar Allah, Maha Pengasih dan Penyayang (Agustian, 2001:200)

Selain itu kecerdasan emosional 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 (Muntholi'ah,2002:40).

Firman Allah surat al-Baqarah ayat 153:



Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (Shiddieqy, 2000:243).

Disamping usaha untuk meningkatkan EQ ada juga langkah-langkah yang lazimnya digunakan orang tua untuk memupuk empati dalam membina hubungan dengan anak-anak mereka, sambil meningkatkan kecerdasan emosional anak itu antara lain:

- 1) Menyadari emosi anak tersebut
- 2) Mengenali emosi sebagai peluang untuk menjadi akrab dan untuk mengajar
- 3) Mendengarkan dengan penuh empati dan menegaskan perasaan-perasaan si anak
- 4) Menolong si anak untuk memberi label emosi dengan kata-kata
- 5) Menentukan batas-batas sambil menolong si anak memecahkan masalahnya (John Gottman ,2003:73)

2.2. Pendekatan Agama

2.2.1. Pengertian Pendekatan Agama

Pendekatan agama ini merupakan suatu bentuk sosialisasi agar agama Islam tetap lestari dengan mengajarkan pendidikan agama bagi kehidupan masyarakat dan lingkungan (Hamka dan Rafiq, 1989: 65). Kata pendekatan berasal dari kata dekat yang kemudian mendapatkan awalan “Pen” dan akhiran “an” sehingga membentuk kata baru yaitu pendekatan.

Agama adalah segenap kepercayaan (kepada Tuhan) serta dengan ajaran kebaktian dan kewajiban-kewajiban yang bertalian dengan kepercayaan itu (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1997:10).

Sedangkan menurut Daud Ali (2002: 40) Agama berarti kepercayaan kepada Tuhan yang dinyatakan dengan mengadakan hubungan dengan Dia melalui upacara, penyembahan dan permohonan dan membentuk sikap hidup manusia menurut alam berdasarkan ajaran agama.

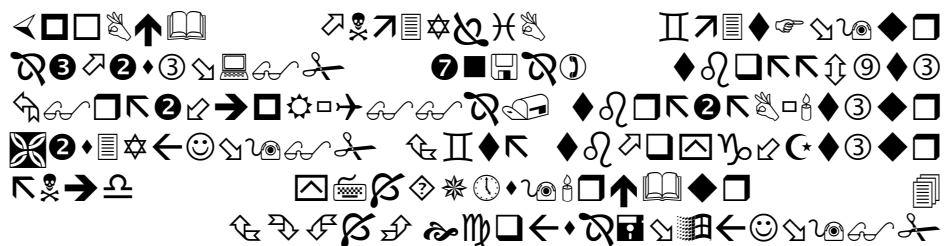
Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan agama adalah usaha yang diarahkan bagi terbentuknya kebulatan gerak gerik yang dinamis sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam. Dalam arti yang luas pendekatan agama adalah bagian dari dakwah, yakni suatu usaha untuk merealisasikan ajaran Islam dalam semua segi kehidupan manusia (Ahmad, 1999: 2).

Dengan demikian dalam pelaksanaannya baik yang berhubungan dengan obyek, subjek, metode, materi dan media yang digunakan tidak berbeda dengan aktifitas dakwah.

2.2.2. Dasar dan Tujuan Pendekatan

a. Dasar Pendekatan agama, Usaha apapun yang dilakukan manusia tentu memiliki landasan atau dasar. Demikian pula dalam pendekatan agama. Dasar adalah merupakan landasan berpijak untuk melangkah ke suatu tujuan.

1) Dasar Al-Qur'an



Artinya :. *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung* (surat).

Ayat tersebut menurut umat Islam secara keseluruhan untuk berkewajiban dakwah kepada umat manusia sesuai dengan kemampuan masing-masing, asal tetap dalam rangka dakwah Islam, dan menjalankan dakwah ini tidak ada putus-putusnya karena masing-masing individu atau generasi merasa berkewajiban mengajak manusia untuk berbuat ma'ruf dan meninggalkan perbuatan munkar. Pendekatan agama merupakan aspek dakwah Islamiyah dimana Pendekatan agama merupakan bantuan

atau pertolongan yang diberikan kepada seseorang yang mempunyai persoalan rohaniyah.

2) Dasar Hadits

من سئل عن علم فكتمه الجم يوم القيمة بلجام من النار.
(رواه ابو داود و الترمذى والحاكم).

Artinya: "*Barang siapa diminta (petunjuk, ilmu) tentang sesuatu tetapi menyembunyikannya (tidak mau memberitahukannya), maka Allah akan mengurungnya dalam kerangkeng api neraka pada hari kiamat. (H.R. Abu Dawud, Turmudi dan Hakim) (Faqih, 1994:49).*

Dari ayat dan hadits diatas jelas bagi kita bahwa pendekatan agama perlu dilakukan terhadap orang lain, juga harus dilakukan kepada dirinya sendiri. Tugas yang demikian dipandang sebagai salah satu ciri dari jiwa yang beriman. Di samping itu ayat diatas memberikan petunjuk bahwa pendekatan agama ditujukan terutama kepada kesehatan jiwa guna menumbuhkan sikap/ akhlak sesuai dengan ajaran agama untuk mencapai suatu kebahagiaan dan ketenangan hidup di dunia dan akhirat.

2.2.3. Pentingnya Pendekatan Agama

Usaha pendekatan ini berdasarkan pada kenyataan yang menunjukkan bahwa tidak ada seseorang yang dapat hidup secara sempurna, dalam arti mampu memenuhi segala kebutuhan dan kemampuannya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain. Makin maju suatu masyarakat maka akan semakin kompleks persoalan-persoalan yang dihadapi oleh anggota masyarakat (Walgito, 2004: 10).

Agama berpengaruh sebagai motifasi dalam mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas, karena perbuatan yang dilakukan dengan latar belakang keyakinan agama dinilai mempunyai unsur kesucian, serta ketaatan. Keterkaitan ini akan memberikan pengaruh diri seseorang untuk berbuat sesuatu. Sedangkan agama sebagai nilai etik karena dalam melakukan suatu tindakan seseorang akan terikat kepada ketentuan antara mana yang boleh dan mana yang tidak boleh menurut ajaran agama yang dianutnya.

Agama sebagai penolong dalam menghadapi kesukaran sebagaimana diketahui bahwa kesukaran sering menjangkit manusia, berupa kekecewaan. Apabila kekecewaan itu terlalu sering dihadapi dalam hidup, ini akan mengakibatkan orang menjadi rendah diri, pesimis, apatis dalam hidupnya. Dengan demikian, keadaan yang seperti ini akan timbul suatu kegelisahan (Daradjat, 1983: 52).

Dengan menanamkan nilai-nilai agama pada individu, maka individu mampu dalam bersikap, mengontrol diri, dan bertingkah laku sesuai dengan ajaran agama, sehingga individu dapat hidup selaras sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat maupun norma-norma agama. Norma-norma agama perlu ditanamkan pada individu supaya mereka dalam berinteraksi maupun berkomunikasi dalam masyarakat sesuai dengan norma-norma tersebut, sehingga dapat tercipta hubungan yang harmonis dan selaras, baik hubungannya dengan manusia (*hablun Min an-Nas*) maupun dengan Tuhan-

Nya (*hablun Min Allah*). Dan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

2.2.4. Asas-Asas Pendekatan Agama

Asas-asas pendekatan agama pada dasar serupa dengan asas-asas pada bimbingan dan konseling islam dibidang lain. Namun demikian, di antaranya sebagai berikut:

a. Asas fitra

fitra merupakan titik tolak utama pendekatan agama, karena dalam konsep fitra itu ketauhidan yang asli (bawaan sejak lahir sebagai anugrah allah) terdapat. Artinya, manusia pada dasarnya telah membawa fitra (naluri beragama islam yang mengesakan Allah). Sehingga pendekatan agama harus senantiasa mengajak kembali manusia memahami dan menghayatinya.

b. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

jika manusia telah mampu memahami dan menghayati fitranya, maka itu harus terus dibina dan dikembangkan dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pendekatan agama membantu individu memahami dan menghayati tujuan hidup manusia yaitu mengabdikan kepada Allah, dalam rangka mencapai tujuan akhir sebagai manusia, yaitu mencapai kebahagiaan dunia akhirat tersebut.

c. Asas amal soleh dan akhlaq al-karimah

tujuan hidup manusia, kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat itu, baru akan tercapai manakala manusia beramal soleh dan berakhlak mulia, karena dengan perilaku semacam itulah fitra manusia yang asli itu terwujudkan dalam realita kehidupan. Pendekatan agama membantu individu melakukan amal soleh dan berakhlak mulia sesuai dengan ajaran agama.

d. Asas *Mauizatul-hasanah*

Pendekatan agama dilakukan dengan cara yang sebaik-baiknya dengan menggunakan segala macam sumber pendukung secara efektif dan efisien, karena hanya dengan cara penyampaian “hikmah” yang baik saja maka “hikmah” itu bias tertanam pada diri individu.

e. Asas *mujadalatul-ahsan*.

Pendekatan agama dilakukan dengan cara melakukan dialog antara pembimbing dan yang dibimbing, yang baik, yang manusiawi, dalam rangka membukapikiran dan hati pihak yang dibimbing akan ayat-ayat Allah, sehingga muncul pemahaman, penghayatan, keyakinan akan kebenaran dan kebaikan syari’at islam dan mau menjalannya. (Faqih,2001:64).

2.2.5. Materi Pendekatan Agama

Pemberian bimbingan merupakan ibadah kepada Allah SWT, juga merupakan tugas kekhalifahan. Dalam hal ini biasanya merupakan tugas teragung. Oleh karena itu, materi yang disampaikan hendaklah memiliki nilai yang baik demi tercapainya tujuan yang dikendaki bersama (Al-Ghozali,1996:40). Materi pendekatan agama pada dasarnya bersumber dari Al-qu'an dan Al-Hadist. Materi yang disampaikan bertujuan untuk memberikan bimbingan atau pengajaran ilmu melalui ayat Al-Qur'an dan Al-Hadits. Materi pendekatan agama ini baik dari Al-Qur'an maupun al-Hadits yang sesuai untuk disampaikan pada anak asuh diantaranya mencakup aqidah, akhlaq, ukhuwah, pendidikan dan amar ma'ruf nahi munkar. Sebagaimana yang dikemukakan sanwar (1985:74) Materi ini merupakan isi ajakan, anjuran, dan ide gerakan dalam rangka mencapai tujuan. Ajakan dan ide gerakan dimaksudkan agar manusia mau menerima dan memahami serta mengikuti ajaran tersebut, sehingga ajaran agama islam benar-benar diketahui, dipahami, dihayati, dan selanjutnya diamalkan sebagai pedoman hidup. Semua ajaran agama islam tertuang dalam wahyu yang disampaikan pada Rosul yang perwujudannya terkandung di dalam Al-Qur'an dan As-Sunah.

2.2.3. Peningkatan Kecerdasan Emosional Anak

Peningkatan kecerdasan emosional anak asuh akan semakin terhambat bila anak tersebut mengalami *deprivasi emosional*, yaitu keadaan dimana anak tersebut kurang memiliki kesempatan untuk menghayati pengalaman emosional

yang menyenangkan seperti kasih sayang, kegembiraan, perhatian, dan kesenangan. Anak asuh yang cenderung mengalami deprivasi emosional ini terutama adalah anak-anak yang pada masa awal menjadi yatim atau anak Panti Asuhan. Deprivasi emosional ini akan sangat berpengaruh terhadap aspek perkembangan lainnya seperti keterlambatan dalam perkembangan fisik, motorik, intelektual, dan sosialnya. Disamping itu, adalah kecenderungan anak asuh yang dalam masa awal perkembangannya mengalami deprivasi emosional akan bersifat menarik diri, mementingkan diri sendiri serta sangat menuntut pertolongan atau perhatian dan kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya.

Masalah-masalah lain yang sering muncul dan dihadapi dalam perkembangan emosional anak ialah ditampilkannya gejala-gejala emosional yang tidak seimbang atau pola-pola emosional yang negatif dan berlebihan. Semua ini terutama berpangkal pada ketidakmampuan atau keterbatasannya dalam pergaulan serta pengalaman-pengalaman yang dirasakan atau dihadapi dalam masa perkembangannya. Beberapa gejala atau pola emosional yang negatif dan berlebihan tersebut adalah perasaan takut, malu, khawatir, cemas, mudah marah, iri hati, serta kesedihan yang berlebihan (Sutjihati 1999: 80-82).

Daniel Goleman (2007:411) menganggap emosional merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi

terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong untuk menangis. Mengelompokkan emosional dalam golongan-golongan (Goleman, 2007:411) yaitu :

- a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan.
- b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi berat.
- c. Rasa takut : cemas, takut, gugup khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri
- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhidup, bangga, kenikmatan, indrawi, takjub, rasa terpesona, rasaterpesona.
- e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Pada dasarnya, anak yang berkualitas karekturnya rendah adalah anak yang tingkat perkembangan emosionalnya rendah, sehingga anak beresiko besar mengalami kesulitan belajar, berinteraksi social, dan tidak mampu

mengontrol diri. Mengingat pentingnya peningkatan kecerdasan emosional di usia dini dan usia prasekolah merupakan masa persiapan untuk sekolah yang sesungguhnya, maka peningkatan kecerdasan emosional yang baik di usia prasekolah merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Pengertian ini mirip dengan apa yang diungkapkan oleh Daniel Goleman, yang mengarah pada arti penting kecerdasan emosional (EQ) bagi kehidupan manusia dewasa ini. Khusus bagi anak-anak, ketrampilan kecerdasan emosional (EQ) perlu disuguhkan sedini mungkin agar nantinya anak-anak ini dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan sehat secara moral, emosional, dan sosial.

Di sini dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya kecerdasan emosi dikembangkan pada diri anak. Karena betapa banyak dijumpai anak, di mana mereka begitu cerdas di sekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, bila tidak dapat mengelola emosinya; seperti mudah marah, mudah putus asa, atau angkuh dan sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak bermanfaat untuk dirinya. Ternyata, kecerdasan emosi perlu dihargai dan dikembangkan pada anak sejak usia dini. Karena hal ini yang mendasari ketrampilan seseorang di tengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensinya dapat berkembang secara lebih optimal.

Adapun peningkatan kecerdasan emosional pada anak dapat dilakukan melalui pemberian pelatihan EQ, menurut pandangan Goleman isi pelatihan emosional adalah sebagai berikut :

- 1) Kesadaran diri

- 2) Pengelolaan emosi
- 3) Ketekunan
- 4) Memotivasi diri
- 5) Empati

Untuk meningkatkan lima komponen kecerdasan emosional anak diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam pembinaan kesadaran diri.

Pembinaan kesadaran diri pada anak meliputi : Menumbuhkan kembangkan kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat, menanamkan kesadaran diri yang kuat pada anak asuh untuk mengambil keputusan, menentukan batas-batas peraturan sambil menolong anak asuh dalam memecahkan suatu masalah, mengetahui apa yang dirasakan anak asuh dan selalu menanamkan sikap sadar diri untuk selalu berpegang teguh pada ajaran agama sebagai pedomannya

2. Dalam pembinaan pengaturan diri.

Adapun pembinaan pengaturan diri, meliputi : Mengajarkan pada anak untuk menangani emosi diri sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, melibatkan anak secara optimal dalam pembelajaran baik secara fisik, sosial, maupun emosional membiasakan anak untuk peka terhadap kata hati diri sendiri yang berpijak pada kebenaran dan ajaran agama, melatih anak untuk mampu menunda kenikmatan, serta melatih anak untuk mampu pulih dari tekanan emosi.

3. Dalam pembinaan kecakapan motivasi.

Kecakapan motivasi meliputi : Membangkitkan semangat bagi pembina itu sendiri maupun bagi anak yaitu menggerakkan dan menuntun anak untuk selalu semangat dan termotivasi menuju tujuan yang diinginkan, membantu anak mengambil inisiatif dan bertindak efektif, menciptakan pelajaran yang menyenangkan dan menyediakan lingkungan yang kondusif dan demokratis. Namun peran pembina di panti dalam pembinaan motivasi dilakukan dengan cara seperti membangkitkan semangat pada anak dengan terlebih dahulu membangkitkan semangat dalam diri mereka sendiri, mengembangkan inisiatif pada anak, menanamkan anak asuh untuk selalu menghargai waktu, menuntut aktif anak dalam proses belajar, memberikan kebebasan pada anak untuk mengeluarkan pendapat dan mengekspresikan apa yang mereka inginkan.

4. Dalam pembinaan kemampuan berempati.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa pembinaan kemampuan berempati pada anak meliputi: Pengembangan sikap empati anak dan merasakan apa yang dirasakan peserta didik, melatih anak mampu mengenali emosi orang lain sehingga menumbuhkan sikap empati pada anak, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menanamkan sikap peduli terhadap sesama.

5. Dalam pembinaan kemampuan ketrampilan sosial pada anak asuh.

Pembinaan kemampuan ketrampilan diri pada anak difokuskan pada pembina untuk menjadi tauladan dalam menegakan aturan dan disiplin dalam pembelajaran maupun dalam hubungan dengan masyarakat. Melatih anak agar mampu beradaptasi dengan lingkungan, melatih anak agar mampu berinteraksi dan berhubungan serta bekerja sama yang positif dengan orang lain dan yang terakhir seorang pembina harus mampu menangani emosi diri sendiri, cermat membaca situasi dan jaringan sosial. Pembina sebagai konstruktor harus membangun interaksi dan kerja sama yang baik serta mampu menjalin hubungan yang positif antara pembina, anak serta masyarakat sekitar

Di bagian lain, pada buku yang sama Gottman dan De Claire juga menjelaskan lima prinsip dasar bagi orang tua atau pembimbing dalam melatih atau meningkatkan kecerdasan emosional anak, yaitu:

a. Menyadari emosional anak

Langkah pertama melatih anak merasakan emosional yang ada dalam diri orang tua itu sendiri ketika anak mengalami masalah emosional. Menyadari emosional diri sendiri sebelum merasakan emosi anak bukan berarti merubah secara frontal karakter pribadi orang tua atau mengungkapkan secara membabi buta apa yang mereka rasakan kepada anak, melainkan mengenali kapan orang tua merasakan suatu emosi, mengidentifikasi perasaan-perasaannya, dan peka terhadap hadirnya emosi pada orang lain.

b. Mengakui emosional anak

hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkannya sebagai peluang untuk membangun kedekatan dan mengajar atau membimbing kecerdasan emosional pada anak. Adalah penting bagi orang tua memanfaatkan saat-saat kritis yang terjadi pada anak seperti nilai rapor yang buruk, pergaulan yang terganggu, atau pengalaman-pengalaman negatif lainnya, untuk berempati dan membangun kedekatan serta mengajari cara-cara mengatasi perasaan tersebut kepada anak. Kemampuan selain banyak menolong anak menangani perasaan-perasaannya juga merupakan wujud konkrit dari tanggung jawab orang tua terhadap anak.

c. Mendengarkan dan empati dan meneguhkan perasaan anak

Langkah ketiga ini merupakan langkah terpenting dalam melatih kecerdasan emosi anak. Mendengarkan dengan emosi berbeda dengan sekedar mengumpulkan data-data lewat telinga. Mendengarkan dengan empati berarti menggunakan mata untuk mengamati petunjuk fisik anak, menggunakan imajinasi untuk melihat situasi dari titik pandang anak, menggunakan kata-kata untuk merumuskan kembali, menenangkan dan tidak mengancam, memberi pertolongan kepada anak untuk menamai (*naming or labiling*), dan akhirnya menggunakan hati untuk merasakan apa yang dirasakan anak.

d. Menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata

Langkah ini mudah dan sekaligus sangat penting. Dalam melatih emosi anak, orang tua perlu menolong anak memberi nama emosi-emosi mereka sewaktu emosi-emosi tersebut timbul, misalnya; tegang, cemas, sakit hati, marah dan sebagainya. Dengan cara ini pula, anak-anak ditolong untuk mengubah suatu perasaan yang tidak jelas, menakutkan dan tidak nyaman menjadi sesuatu yang dapat dirumuskan, mempunyai batas-batas, serta merupakan hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini sherif mengemukakan bahwa kecerdasan emosional itu dapat diubah atau dibentuk apabila :

- a. Terdapat hubungan timbal balik yang langsung antara manusia.
- b. Adanya komunikasi (yaitu hubungan langsung) dari satu pihak.

Ada tiga hal yang paling penting dalam peningkatan kecerdasan emosional yang perlu diperhatikan dalam masa adollessens adalah :

- a. Mass media
- b. Kelompok sebaya
- c. Kelompok yang meliputi lembaga sekolah, lembaga keagamaan, organisasi kerja dan sebagainya.