

BAB II
LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS
KEDISIPLINAN PELAKSANAAN SHALAT TAHAJJUD
DAN KECERDASAN EMOSIONAL

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka akan mendeskripsikan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya yaitu:

Suntoro, 2005. Judul “Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Kesehatan Mental Lansia (Studi Kasus di Panti Wreda Pucang Gading Semarang)”. Menjelaskan bahwa para lanjut usia yang terbiasa melakukan shalat tahajjud dengan rutin, khusyu, ikhlas, bersungguh-sungguh, dan tidak terpaksa maka akan berpengaruh juga pada kesehatan orang yang mengerjakannya. Di antaranya dapat merasakan seakan-akan ada Allah SWT, selalu merasakan kehadiran-Nya, merasakan ketenangan lahir maupun batin, serta merasakan adanya kasih sayang dari Allah SWT.¹

Nikmatul Wafiroh, 2007. Judul “Pengaruh Motivasi Pelaksanaan Shalat Tahajjud Terhadap Ketenangan Jiwa Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang)”. Menjelaskan bahwa Shalat tahajjud mempunyai implikasi terhadap terciptanya tingkah laku sosial keseharian santri di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Sebagai indikasinya adalah santri terbiasa hidup mandiri, bergaul dan bertegur sapa dengan masyarakat, saling menasihati tentang kesabaran dan kebenaran dan pada akhirnya santri akan selalu terbiasa hidup bermasyarakat serta dapat beradaptasi dengan lingkungan dimana santri tersebut berada.²

¹ Suntoro, “Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Kesehatan Mental Lansia (Studi Kasus di Panti Wreda Pucang Gading Semarang)”, *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ushuludin IAIN Walisongo Semarang, 2005).

² Nikmatul Wafiroh, “Pengaruh Motivasi Pelaksanaan Shalat Tahajjud Terhadap Ketenangan Jiwa Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang)”, *Skripsi* (Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, 2007).

Siti Kumaeroh, 2009. Judul “Korelasi Antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajjud Dengan Perilaku Keagamaan Santri Putri Al-Hikmah Tugurejo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Islam)”. Menjelaskan bahwa dari analisis uji hipotesis dengan menggunakan rumus *Product moment* diketahui, bahwa nilai $r_{xy} > r_t$. Hal ini ditunjukkan dari nilai r_{xy} sebesar 0,437 > dari nilai tabel taraf signifikansi 5% sebesar 0,235 dan taraf signifikansi 1% sebesar 0, 305. Karena nilai $r_{xy} > r_t$ pada taraf signifikansi 5% dan 1%, maka signifikan dan hipotesis yang diajukan diterima. Dengan demikian ada hubungan yang positif antara intensitas pelaksanaan shalat tahajjud dengan perilaku keagamaan santri putri Al-Hikmah Tugurejo Semarang. Dengan melakukan shalat tahajjud secara rutin maka santri mendapatkan banyak hikmah dari shalat tahajjud diantaranya dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, mendidik hidup disiplin dan bertanggung jawab, serta dapat menjadikan hati dan pikiran tenang, senang dan tenteram.³

Dari beberapa kajian penelitian di atas, dapat dilihat relevansinya dengan penelitian ini, karena menjadi kelaziman setiap penelitian yang dilakukan merupakan pengulangan dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini mencoba menggali bagaimana suatu praktek ritual agama dalam hal ini pelaksanaan shalat tahajjud di pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang memunculkan kecerdasan emosional (EQ) bagi pelakunya. Argumen-argumen tersebut menunjukkan perbedaan yang mendasar antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang pernah diteliti sebelumnya.

B. Kedisiplinan Menjalankan Shalat Tahajjud dan Kecerdasan Emosional

1. Shalat Tahajjud dan Kedisiplinan

a. Pengertian Shalat Tahajjud dan Kedisiplinan

Shalat menurut bahasa adalah doa, sedangkan secara istilah adalah “ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, dan disudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat

³ Siti Kumaeroh, “Korelasi Antara Intensitas Pelaksanaan Shalat Tahajjud Dengan Perilaku Keagamaan Santri Putri Al-Hikmah Tugurejo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Islam)”, *Skripsi* (Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009).

yang ditentukan”.⁴ Jadi shalat merupakan suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang pelaksanaannya dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam, dan memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan oleh syariat.

Sementara itu, shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan di sepertiga malam yang terakhir, dimana orang yang terbiasa dengannya mendapatkan predikat sebagai orang yang shalih, sedangkan tujuan dari shalat tahajjud adalah untuk melengkapi, berdoa, dan bermunajat kepada Allah SWT terhadap berbagai kebutuhan dan keperluan seseorang sebagai manusia.⁵

Menurut Asy-Syafi'y sebagaimana dikutip Muhammad Hasby As-Shidiqy dalam bukunya *Pedoman Shalat* menjelaskan bahwa “shalat malam, baik sebelum tidur maupun sesudahnya dinamakan tahajjud. Sedangkan waktu shalat tahajjud adalah sejak dari selesai shalat isya sehingga shalat shubuh”.⁶

Bilangan rakaat shalat tahajjud berdasarkan kaifiat yang diterangkan oleh Aisyah RA, yaitu Nabi SAW membuka shalat malam dengan dua rakaat yang ringan. Sesudah itu beliau mengerjakan sepuluh rakaat sunnah tahajjud dengan lima salam, dan sesudah itu beliau mengerjakan sunnah witr satu rakaat. Selain itu boleh juga mengerjakan dua rakaat saja shalat sunnah tahajjud dan kemudian mengerjakan witr satu rakaat.⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan disepertiga malam yang terakhir yang mana lebih utama pelaksanaannya adalah setelah bangun dari tidur. Sedangkan jumlah rakaatnya adalah paling sedikit adalah dua rakaat dan paling banyak adalah tidak terbatas.

⁴ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), hlm. 53.

⁵ Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Diva Press, 2011), hlm. 57.

⁶ Muhammad Hasby As-Shidiqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997), hlm. 508.

⁷ Muhammad Hasby As-Shidiqy, *Pedoman Shalat*, hlm. 514-515.

Hasby Ash-Shidiqy dalam bukunya pedoman shalat menyebutkan ada enam adab yang harus dipelihara oleh orang yang mengerjakan shalat malam yaitu:

- 1) Berniat ketika akan tidur, untuk bangun mengerjakan shalat malam.
- 2) Menyapu muka di kala bangun dari tidur, kemudian menyikat gigi untuk menyegarkan mulut, dan dianjurkan memandang langit disertai berdoa.
- 3) Membuka shalat malam dengan dua rakaat yang ringan, sesudah itu dilanjutkan sesuai dengan jumlah rakaat yang diinginkan.
- 4) Membangunkan keluarga dari tidur di malam hari.
- 5) Menghentikan shalat untuk tidur kembali apabila terasa mata mengantuk, hingga hilang kantuk.
- 6) Jangan memberatkan diri. Di sini, hendaknya seseorang melakukan shalat sesuai dengan kemampuan.⁸

Adab-adab yang sudah dijelaskan di atas sangat perlu dan penting untuk dikerjakan oleh orang yang senantiasa melaksanakan shalat tahajjud, karena hal tersebut akan menambah kekhusyukan seseorang dalam melaksanakan shalat tahajjud.

Sedangkan disiplin merupakan sebuah kata yang tidak asing dalam kehidupan sehari-hari. Kedisiplinan berasal dari kata dasar “disiplin”, yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an. Dalam *kamus Besar Bahasa Indonesia*, kata “disiplin” berarti ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib).⁹

Menurut Soegarda Poerbakawatja dalam bukunya *Ensiklopedi Pendidikan*, dijelaskan bahwa disiplin adalah:

- 1) Proses mengarahkan atau mengabdikan kehendak-kehendak langsung, dorongan-dorongan, keinginan atau kepentingan-kepentingan kepada suatu cita-cita atau tujuan tertentu untuk mencapai efek yang lebih besar.
- 2) Pengawasan langsung terhadap tingkah laku bawahan (pelajar-pelajar) dengan menggunakan sistem hukuman atau hadiah.
- 3) Suatu cabang ilmu pengetahuan.
- 4) Dalam kemiliteran: patuh kepada atasan dan melaksanakan perintah.

⁸ Muhammad Hasby As-Shidiqy, *Pedoman Shalat*, hlm. 521-524.

⁹ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 268.

- 5) Dalam sekolah: Suatu tingkat tata tertib tertentu untuk mencapai kondisi yang baik guna memenuhi fungsi pendidikan.¹⁰

Henry Clay Lindgren dalam bukunya *Educational Psychology In The Class Room* menjelaskan, “*The word “discipline” is commonly used to mean “punishment”, control by enforcing obedience or orderly conduct”, and “training that corrects and strengthens”.*¹¹ “kata disiplin umumnya digunakan untuk sebuah hukuman, pengawasan dengan memaksa kepatuhan atau perintah dan pelatihan yang benar dan kuat”.

Selain itu, menurut Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya *Child Development* menjelaskan “*Discipline comes from the same word as “disciple” one who learns from or voluntarily follows a leader”.*¹² Disiplin berasal dari kata yang sama seperti ‘disciple’ seseorang yang belajar dari atau mengikuti seorang pemimpin dengan sengaja.

Dalam bukunya yang lain yaitu *Child and Growth Development*, Elisabeth B. Hurlock menjelaskan “*To most people, discipline means punishment. But the Standard dictionaries define it as “training in self-control and obedience” or “education”. It also means training that molds, strengthens, or perfect”.*¹³ Bagi sebagian orang disiplin adalah hukuman. Tetapi menurut standar kamus disiplin adalah latihan pengendalian diri dan ketaatan atau pendidikan. Yang dimaksud latihan disiplin disini adalah pembentukan karakter, memperkuat karakter, atau menyempurnakan karakter.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan merupakan ketaatan atau kepatuhan seseorang dalam melakukan suatu perbuatan atau tindakan terhadap suatu peraturan (tata tertib) yang sudah ditentukan.

¹⁰ Soegarda Poerbakawartja dan H.A.H. Harahap, *Ensiklopedi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982), hlm. 81.

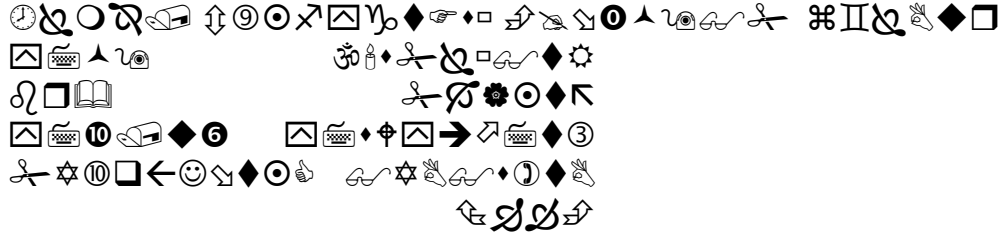
¹¹ Henry Clay Lindgren, *Educational Psychology In Classroom*, (Tokyo: Charles E. Tuttle Company, 1960), hlm. 323.

¹² Elizabeth B. Hurlock, *Child Development*, (Singapore: International Student Edition, 1978), hlm. 392.

¹³ Elisabeth B. Hurlock, *Child and Growth Development*, (Panama: Webster Division, 1978), hlm. 335.

b. Dasar dari Shalat Tahajjud

Shalat tahajjud merupakan shalat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Adapun yang menjadi perintah dalam melaksanakan shalat tahajjud tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-isra' ayat 79 yang berbunyi:



Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (Q.S. al-Isra/17: 79).¹⁴

Dan pada sebagian malam bangun dan bertahajjudlah dengannya, yakni dengan bacaan Al-qur'an itu, dengan kata lain lakukanlah shalat tahajjud sebagai suatu ibadah tambahan kewajiban, atau sebagai tambahan ketinggian derajat bagimu, mudah-mudahan dengan ibadah-ibadah ini Tuhan Pemelihara dan Pembimbingmu mengangkatmu di hari kiamat nanti ke tempat yang terpuji.¹⁵

Penafsiran di atas menjelaskan bahwa perintah untuk menjalankan shalat tahajjud adalah sebagai ibadah tambahan setelah ibadah yang wajib yang mana orang yang senantiasa menjalankan shalat tahajjud akan dimuliakan derajatnya oleh Allah.

Ayat di atas menegaskan bahwa yang dinamakan shalat tahajjud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari. Maka shalat sunnah yang dikerjakan di siang hari tidak disebut dengan shalat tahajjud. Ayat tersebut juga menegaskan bahwa salah satu fungsi dari shalat tahajjud, yakni sebagai ibadah tambahan bagi manusia.¹⁶ Dengan ibadah tersebut, manusia akan mendapatkan tempat terpuji di sisi Allah SWT.

¹⁴ Depag, *Alqur'an dan Terjemahnya*, hlm. 290.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Jati, 2006), Jil. 7, hlm 523.

¹⁶ Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, hlm. 53.

Selain itu ada juga hadits yang menjelaskan keutamaan shalat malam, diantaranya hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA. Nabi SAW bersabda:

حدثني قتيبة بن سعيد: حدثنا أبو عوانة، عن عن أبي بشر، عن أبي حميد بن عبد الرحمن الحميري، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أفضل الصيام، بعد رمضان، شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة، بعد الفريضة، صلاة الليل ". (رواه مسلم)¹⁷

Telah bercerita kepadaku Qutaibah bin Said: Telah bercerita kepada kita sAbu Awanah, dari Abi Bisrin, dari Humaidi bin Abdirrohman Himyari, dari Abu Hurairah RA berkata: Nabi muhammad SAW bersabda "Sebaik-baik puasa setelah (puasa) Ramadhan adalah puasa di bulan Allah, Muharram, dan sebaik-baik shalat setelah shalat yang fardhu adalah shalat malam." (HR. Muslim).

Dari hadits di atas dapat dijelaskan bahwa shalat tahajjud merupakan salah satu shalat sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan, karena shalat tahajjud merupakan shalat yang utama setelah melaksanakan shalat fardhu.

c. Hikmah Shalat Tahajjud

Orang yang melaksanakan shalat tahajjud memiliki keutamaan dan kemuliaan daripada orang yang tidak melakukannya. Orang yang demikian ini telah memanfaatkan waktu malam tidak hanya untuk beristirahat dan tidur saja akan tetapi juga menggunakan sebagian waktunya untuk beribadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, dari sisi pemanfaatan waktu malam, orang-orang yang melakukan ibadah kepada Allah SWT adalah orang-orang yang patut dan pantas untuk dipuji dan dimuliakan. Hal itu terjadi karena orang tersebut telah mampu memanfaatkan kemuliaan malam.¹⁸

Hikmah mengerjakan shalat tahajjud antara lain:

¹⁷ Al- Imam Muslim Ben Al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, (Lebanon: Dar Al- Kotob Al- Ilmiyah, 2008), hlm. 484.

¹⁸ Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, hlm. 110-111.

- 1) Menguatkan tali hubungan dengan Allah.
- 2) Menyucikan ruh dan menaikannya pada derajat mulia.
- 3) Membuat suka beribadah, menjauhi maksiat, dan jauh dari futur dan malas beribadah.
- 4) Melunakkan hati.
- 5) Mendapat ridha Allah dan masuk surga.
- 6) Wasilah terbaik bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri pada Tuhannya.¹⁹

Orang yang senantiasa menjalankan shalat tahajjud akan mendapatkan hikmah dari shalat tahajjud tersebut, shalat tahajjud merupakan suatu wasilah (sarana) terbaik bagi seorang hamba untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhannya sehingga jiwa orang tersebut akan merasa tenang, tenteram dan memperoleh derajat yang mulia disisi Tuhannya.

2. Faktor Kedisiplinan Pelaksanaan Shalat Tahajjud

Disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. tata tertib itu bukan buatan binatang, tetapi buatan manusia sebagai pembuat dan pelaku. Sedangkan disiplin timbul dari dalam jiwa karena adanya dorongan untuk menaati tata tertib tersebut. Dengan demikian dapat dipahami bahwa disiplin adalah tata tertib, yaitu ketaatan Kepatuhan kepada peraturan tata tertib dan sebagainya. Berdisiplin berarti menaati (mematuhi) tata tertib.²⁰ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata pelaksanaan berarti proses, cara, perbuatan melaksanakan (rancangan, keputusan).²¹ Sementara itu shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan di sepertiga malam yang terakhir.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud adalah ketaatan atau kepatuhan seseorang (santri) dalam melaksanakan shalat tahajjud sesuai dengan peraturan (tata tertib) yang ada di dalam suatu lembaga, yang dalam hal ini adalah pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang.

¹⁹ M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, Terj. Habiburrahman Saerozi, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm. 149-150.

²⁰ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), hlm. 17.

²¹ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 627.

Faktor kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud antara lain:

1) Kesadaran dalam melaksanakan shalat tahajjud

Kesadaran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan kedisiplinan. Kesadaran muncul dari dalam diri seseorang. Disiplin yang muncul karena kesadaran disebabkan seseorang menyadari bahwa hanya dengan disiplinlah akan didapatkan kesuksesan dalam segala hal, didapatkan keteraturan dalam kehidupan, dapat menghilangkan kekecewaan orang lain, dan dengan disiplinlah orang lain mengaguminya.²²

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa kesadaran dalam melaksanakan shalat tahajjud tumbuh dari dalam diri seseorang yang melakukannya. Seseorang akan senantiasa melaksanakan shalat tahajjud tanpa diperintah ataupun dipaksa oleh orang lain.

2) Tepat waktu dalam melaksanakan shalat tahajjud

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata ketepatan mempunyai arti hal (keadaan, sifat) tepat; ketelitian; kejituan.²³

Sedangkan menurut hemat penulis, yang dimaksud dengan tepat waktu dalam melaksanakan shalat tahajjud di sini adalah ketepatan santri dalam melaksanakan shalat tahajjud sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan oleh pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang yaitu mulai jam 02.30 sampai 03.00 WIB. Jadi tepat waktu dalam menjalankan shalat tahajjud menjadi salah satu faktor kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud, karena dengan tepat waktu akan menjadikan seseorang berdisiplin.

3) Konsisten dalam melaksanakan shalat tahajjud

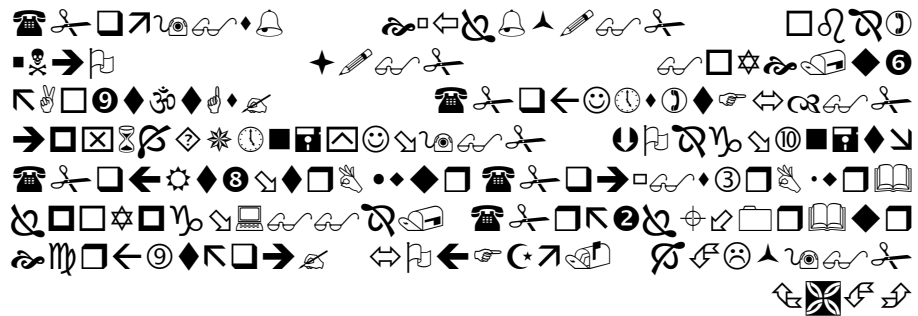
Hal terpenting dalam disiplin adalah konsistensi. Konsistensi penting dalam pemberian “hukuman” saat perilaku yang tak diinginkan muncul. Sikap yang tidak konsisten dapat menjadikan anak oportunist

²² Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, hlm. 17.

²³ Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 1178.

(mencari kesempatan untuk memperoleh keuntungan semata).²⁴ Sikap yang tidak konsisten juga akan menghancurkan aturan dan disiplin.²⁵ Hal tersebut berarti aturan menjadi tidak adil karena selalu berubah-ubah penerapannya. Akibatnya tumbuhnya disiplin juga sulit sekali diharapkan.

Dalam amalan keagamaan konsisten (istiqomah) merupakan syarat agar amalan itu dapat mencapai hasil yang dikehendaki secara optimal. Disebutkan dalam al-Qur'an:



Sesungguhnya orang-orang yang menyatakan Tuhan kami adalah Allah kemudian mereka menegakkan pendirian mereka (beristiqomah) maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan) janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih dan bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu. (Q.S. Fushilat/41: 30).²⁶

Ayat di atas menguraikan orang-orang yang beriman dan konsisten melaksanakan petunjuk imannya. Allah berfirman: sesungguhnya orang-orang yang percaya dan mengatakan dengan lidahnya bahwa tuhan kami hanyalah Allah mengatakannya sebagai cerminan kepercayaan mereka tentang kekuasaan dan kemahaesaan Allah kemudian mereka memohon atau bersungguh-sungguh beristiqomah meneguhkan pendirian mereka dengan melaksanakan tuntunannya, maka buat mereka bukan teman-teman buruk yang memperindah keburukan yang menemani mereka sebagaimana halnya para pendurhaka, tetapi akan turun kepada mereka yakni akan

²⁴ Imam Musbikin, *Mendidik Anak Nakal*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 75.

²⁵ Supardi dan Aqila Smart, *Ide-Ide Kreatif Mendidik Anak Bagi Orang Tua Sibuk*, hlm. 47.

²⁶ Depag, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, hal. 480.

dikunjungi dari saat ke saat serta secara bertahap hingga menjelang ajal mereka oleh malaikat-malaikat untuk meneguhkan hati mereka sambil berkata: “janganlah kamu takut menghadapi masa depan dan janganlah kamu bersedih atas apa yang telah berlalu, dan bergembiralah dengan perolehan surga yang telah dijanjikan Allah kepada rasul-Nya kepada kamu”.²⁷

Jadi seseorang yang konsisten dalam beriman kepada Allah itu akan mendapatkan kebaikan yang optimal. Orang yang bersungguh-sungguh dalam beristiqomah beriman kepada Allah akan mendapatkan kebahagiaan. Maka konsisten (istiqomah) dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud, karena dengan konsisten melaksanakan shalat tahajjud, akan tumbuh dalam diri seseorang sikap kedisiplinan dalam melaksanakan shalat tahajjud.

3. Kecerdasan Emosional dan Unsur-unsurnya

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Sebelum kepada pengertian kecerdasan emosional, terlebih dahulu akan dijelaskan pengertian dari kecerdasan dan juga emosi. Dalam mengartikan inteligensi (kecerdasan), para ahli mempunyai pengertian yang beragam. Di antara pengertian inteligensi adalah sebagai berikut:

- 1) C.P. Chaplin mengartikan inteligensi atau kecerdasan itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.
- 2) Binet menyatakan bahwa sifat hakikat inteligensi itu ada tiga macam yaitu:
 - a) Kecerdasan untuk menetapkan dan mempertahankan (memperjuangkan) tujuan tertentu.
 - b) Kemampuan untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan tersebut.
 - c) Kemampuan untuk melakukan otokritik, kemampuan untuk belajar dari kesalahan yang telah dibuatnya.
- 3) Anita E. Woolfolk mengemukakan bahwa menurut teori-teori lama, inteligensi meliputi tiga pengertian yaitu:
 - a) Kemampuan untuk belajar.

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Jil. 12, hlm 409.

- b) Keseluruhan pengetahuan yang diperoleh.
- c) Kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Selanjutnya, Woolfolk mengemukakan inteligensi itu merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.²⁸

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut dengan kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dengan tujuan untuk memecahkan masalah yang ada atau yang sedang dihadapi dan agar bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Sedangkan psikolog Harvard, Howard Gardner sebagaimana dikutip oleh Yatim Riyanto dalam bukunya *Paradigma Baru Pembelajaran* mendefinisikan kecerdasan sebagai:

- 1) Kemampuan menyelesaikan masalah atau produk mode yang merupakan konsekuensi dalam suasana budaya.
- 2) Keterampilan memecahkan masalah membuat seseorang mendekati situasi yang sasaran harus dicapai.
- 3) Kemampuan untuk menemukan arah/cara yang tepat ke arah sasaran tersebut.²⁹

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi agar mencapai tujuan yang diinginkan dan mampu beradaptasi dengan lingkungan dengan baik.

Secara harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan:

Emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khas-pikiran khasnya, suatu

²⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008), hlm. 106.

²⁹ Yatim Riyanto, *Paradigma Baru Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 236.

keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.³⁰

Emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Tiap bentuk emosi pada dasarnya membuat hidup terasa lebih menyenangkan karena emosilah seseorang akan merasakan getaran-getaran perasaan dalam dirinya maupun orang lain.³¹

Menurut *English and English* emosi adalah “*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*” (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris). Sedangkan Sarlito Wirawan berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).³²

Emosi berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat didefinisikan sebagai suatu gejolak perasaan yang timbul dari dalam diri seseorang dengan hebat dan meluap-luap ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya, seperti perasaan gembira, sedih, bahagia, putus asa, dan sebagainya.

Di bawah ini ada beberapa contoh tentang pengaruh emosi terhadap perilaku individu di antaranya sebagai berikut:

- 1) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- 2) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini adalah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
- 3) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara.
- 4) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.

³⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 411.

³¹ Siti Aisyah, Dkk, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), hlm. 9.4.

³² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 114

- 5) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.³³

Penjelasan di atas merupakan pengaruh dari emosi terhadap perilaku yang mana hal tersebut tergantung dari keadaan atau suasana hati seseorang yang merasakannya, apakah orang tersebut sedang senang, bahagia, susah dan sebagainya.

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire sebagaimana dikutip oleh Laurence E. Shapiro dalam bukunya *Mengajarkan Emotional Pada Anak* Terjemahan Alex Tri Kantjono menjelaskan bahwa kecerdasan emosional diperlukan untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.³⁴

Kecerdasan emosional menjadi sangat penting untuk dijelaskan, karena di dalamnya menerangkan berbagai macam kualitas-kualitas emosional yang sangat penting untuk dimengerti dan dimiliki serta berpengaruh terhadap keberhasilan hidup seseorang.

Sedangkan dalam khazanah disiplin ilmu pengetahuan, terutama psikologi, istilah kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*), merupakan sebuah istilah yang relatif baru. Istilah ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman berdasarkan hasil penelitian tentang neorolog dan psikolog yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Berdasarkan hasil penelitian para neurology dan psikolog tersebut, maka Goleman berkesimpulan bahwa setiap manusia

³³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 115.

³⁴ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, Terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2003), hlm. 5.

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.³⁵

Kecerdasan emosional sebenarnya sama penting dengan kecerdasan intelektual, karena pada dasarnya manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional yang digerakkan oleh kemampuan intelektual dan pikiran emosional yang digerakkan oleh emosi. Jadi baik kecerdasan intelektual maupun kecerdasan emosional mempunyai kontribusi besar terhadap kehidupan manusia.

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.³⁶

Berdasarkan pengamatannya, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun karena orang tersebut kurang memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ini semakin perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan dalam pengembangannya karena mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan yang semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap kehidupan emosional individu.³⁷

Sedangkan Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan”.³⁸

³⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2010), hlm. 170.

³⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, hlm. 512.

³⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 113.

³⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi*, Terj. Alex Tri Kantjono Widodo, hlm. 513.

Stain and Book sebagaimana dikutip M. Furqon Hidayatullah dalam bukunya *Guru Sejati Membangun Insan Berkarakter kuat dan Cerdas* mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kecakapan yang memungkinkan seseorang melapangkan jalan di dunia yang rumit, yaitu aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari.³⁹

Selain itu, Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ)*, menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh manusia.⁴⁰

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional dalam kehidupannya akan dapat memahami perasaan yang ada dalam dirinya maupun memahami perasaan orang lain yang ada disekitarnya, mampu memotivasi diri ketika dihadapkan pada suatu masalah yang sulit, serta mampu mengelola emosi baik emosi yang ada di dalam diri sendiri maupun ketika berhubungan dengan orang lain.

b. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Satu hal yang tidak diragukan bahwa kesuksesan dan kegagalan hidup sangat bergantung kepada penguasaan diri seseorang terhadap emosinya dan kemampuannya mengontrol diri.⁴¹ Hal ini berarti seseorang yang memiliki kemampuan dalam penguasaan diri dan mengontrol emosi akan mempengaruhi sukses tidaknya orang tersebut dalam menjalani hidup.

³⁹ M. Furqon Hidayatullah, *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter kuat dan Cerdas*, (Surakarta: Yuma Pustaka, 2009), hlm. 200-201.

⁴⁰ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses membangun kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, hlm. 199.

⁴¹ Yusuf al-Uqshari, *Menuju Puncak Prestasi Tanpa Batas*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm. 114.

Menurut Salovey kecerdasan emosional memiliki lima wilayah utama yaitu:

- 1) Mengenali emosi diri
- 2) Mengelola emosi
- 3) Memotivasi diri sendiri
- 4) Mengenali emosi orang lain
- 5) Membina hubungan⁴²

Lima wilayah utama yang sudah disebutkan di atas merupakan unsur-unsur atau bagian-bagian yang terdapat di dalam kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah orang yang mampu menguasai, mengelola, dan mengarahkan emosinya dengan baik. Kesadaran diri yang dimiliki dapat membantu mengelola diri sendiri dan hubungan antar personal serta menyadari emosi dan pikirannya sendiri sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup orang tersebut.

Sedangkan Daniel Goleman sebagaimana dikutip oleh Desmita dalam bukunya Psikologi Perkembangan mengklasifikasikan kecerdasan emosional atas lima komponen penting yaitu:

1) Kesadaran diri (*Self-awareness*)

Yaitu mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.⁴³

Self-awareness meliputi kemampuan:

- a) Kesadaran emosi (*emotional awareness*) yakni mengenali emosi diri sendiri dan efeknya.
- b) Penilaian secara teliti (*accurate self-assessment*) yakni mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri.
- c) Percaya diri (*self-confidence*) yakni keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri.⁴⁴

2) Mengelola Emosi (*Managing Emotions*)

⁴² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Terj. T. Hermaya, hlm. 58-59.

⁴³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 170.

⁴⁴ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 154.

Yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralsir emosi.⁴⁵

Pengaturan diri meliputi kemampuan:

- a) Mengendalikan diri (*self-control*) yakni mengelola emosi dan desakan hati yang merusak.
- b) Sifat dapat dipercaya (*trustworthiness*) yakni memelihara norma kejujuran dan integritas.
- c) Kehati-hatian (*consciousness*) yakni bertanggung jawab atas kinerja pribadi.
- d) Adaptabilitas (*adaptability*) yakni keluwesan dalam menghadapi perubahan.
- e) Inovasi (*innovation*) yakni mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru.⁴⁶

3) Motivasi diri (*motivating oneself*)

Motivasi dalam kecerdasan emosional di sini adalah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun manusia menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.⁴⁷

Kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan pencapaian sasaran meliputi:

- a) Dorongan prestasi (*Achievement drive*) yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan.
- b) Komitmen (*commitment*) yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga
- c) Inisiatif (*initiative*) yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan
- d) Optimisme (*optimism*) yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan.⁴⁸

4) Mengenali Emosi Orang Lain (*Recognizing emotions in other*)

⁴⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 171.

⁴⁶ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 155.

⁴⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 171.

⁴⁸ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 155.

Yaitu merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perasaan orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.⁴⁹

Kemampuan ini meliputi kemampuan:

- a) Kemampuan memahami orang lain (*understanding other*) yaitu mengindra perasaan dan perspektif orang dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingannya.
- b) Mengembangkan orang lain (*developing other*) yaitu merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuannya.
- c) Orientasi pelayanan (*service orientation*) yaitu kemampuan mengantisipasi, mengenali dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
- d) Memanfaatkan keragaman (*leveraging diversity*) yaitu kemampuan menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan orang lain.
- e) Kesadaran politis (*political awareness*) yaitu mampu membaca arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.⁵⁰

5) Membina Hubungan (*Handling Relationship*)

Yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.⁵¹

Kepintaran dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain meliputi:

- a) Pengaruh (*influence*) yaitu melakukan taktik untuk melakukan persuasi.
- b) Komunikasi (*communication*) yaitu mengirim pesan yang jelas dan meyakinkan.
- c) Manajemen konflik (*conflict management*) meliputi kemampuan melakukan negosiasi dan pemecahan silang pendapat.

⁴⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan* , hlm. 171.

⁵⁰ Mustaqim, *Psikologi Pendidikan* , hlm. 156.

⁵¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan* , hlm. 172.

- d) Kepemimpinan (*leadership*) yaitu membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok dan orang lain.
- e) Katalisator perubahan (*change catalyst*) yaitu kemampuan memulai dan mengelola perubahan.
- f) Membangun hubungan (*building bonds*) yaitu kemampuan menumbuhkan hubungan yang bermanfaat.
- g) Kolaborasi dan kooperasi (*collaboration and cooperation*) yaitu kemampuan bekerjasama dengan orang lain demi tujuan bersama.
- h) Kemampuan tim (*team capability*) yaitu menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama.⁵²

Berdasarkan lima komponen kecerdasan emosional di atas, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh manusia dalam kehidupannya untuk mencapai kesuksesan, baik di bidang akademis, karir, maupun dalam kehidupan sosial. Karena kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam membina hubungan baik dengan orang lain.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Setiap individu dilahirkan ke dunia dengan membawa hereditas tertentu. Ini berarti bahwa karakteristik individu diperoleh melalui pewarisan dari pihak orang tuanya. Karakteristik tersebut menyangkut fisik (seperti struktur tubuh, warna kulit, dan bentuk rambut) dan psikis atau sifat-sifat mental (seperti emosi, kecerdasan, dan bakat).

Dalam hal ini faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain:

1) Hereditas (keturunan atau pembawaan)

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal ini hereditas diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua kepada anak, atau segala potensi baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi (pembuahan ovum oleh sperma) sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen.⁵³

⁵² Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, , hlm. 157.

⁵³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 31.

Jadi keturunan atau pembawaan sangat mempengaruhi perkembangan individu dalam kehidupannya dan secara tidak langsung hal tersebut juga berpengaruh terhadap pertumbuhan kecerdasan emosional seseorang dalam berhubungan dengan orang lain dalam hidupnya.

2) Lingkungan Perkembangan

Urie Bronfenbrenner dan Ann Crouter sebagaimana dikutip Syamsu Yusuf dalam bukunya *Psikologi Anak dan Remaja* mengemukakan bahwa lingkungan perkembangan merupakan berbagai peristiwa, situasi, atau kondisi di luar organism yang diduga mempengaruhi atau dipengaruhi oleh perkembangan individu. Lingkungan ini terdiri atas: a) fisik, yaitu meliputi segala sesuatu dari molekul yang ada di sekitar janin sebelum lahir sampai kepada rancangan arsitektur suatu rumah. b) sosial, yaitu meliputi seluruh manusia yang secara potensial mempengaruhi dan dipengaruhi oleh perkembangan individu.⁵⁴

a) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan terpenting. Sejak timbulnya peradaban manusia sampai sekarang, keluarga selalu berpengaruh besar terhadap perkembangan anak manusia.⁵⁵ Kehidupan keluarga merupakan yang pertama untuk mempelajari emosi.⁵⁶

Karena sebuah keluarga menjadi pusat pendidikan yang pertama dan penting, maka orang tua harus senantiasa mendidik dan mengarahkan anak kepada hal-hal yang baik sehingga perkembangan emosi anak juga akan menjadi baik.

Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mengembangkan pribadi anak. Perawatan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama

⁵⁴ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 35.

⁵⁵ Maimunah Hasan, *PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), hlm. 18.

⁵⁶ John Gottman dan Joan Declaire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak Yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 2.

maupun sosial budaya yang diberikannya merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat.⁵⁷

Mengkaji lebih jauh tentang fungsi keluarga ini dapat dikemukakan bahwa secara psiko sosiologis 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 perilaku yang tepat bagi anak untuk belajar menjadi anggota masyarakat yang baik.
- (5) Pemberi bimbingan bagi pengembangan perilaku yang secara sosial dianggap tepat.
- (6) Pembentuk anak dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dalam rangka menyesuaikan dirinya dalam kehidupan.
- (7) Pemberi bimbingan dalam belajar keterampilan motorik, verbal dan sosial yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri.
- (8) Stimulator bagi pengembangan kemampuan anak untuk mencapai prestasi, baik di sekolah maupun di masyarakat.
- (9) Pembimbing dalam mengembangkan aspirasi.
- (10) Sumber persahabatan/teman bermain bagi anak sampai cukup usia untuk mendapatkan teman di luar rumah, atau apabila persahabatan di luar rumah tidak memungkinkan.⁵⁸

Orang tua yang mengasuh anak dengan EQ, akan menciptakan keluarga yang harmonis dan membuat anak-anak tumbuh dewasa dengan disiplin dan tanggungjawab.⁵⁹ Karena itu sebagai orang tua yang baik harus senantiasa mengajarkan kepada anak apa itu kecerdasan emosional dan bagaimana penerapannya sehingga anak tumbuh dengan kedisiplinan.

b) Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan

⁵⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 37.

⁵⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 38-39.

⁵⁹ Maurice J. Elias, dkk, *Cara-cara Efektif Mengasuh Anak Dengan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2000), hlm. 39.

potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial.⁶⁰

Mengenai peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, Hurlock sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf dalam bukunya *Psikologi Anak dan Remaja* mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku. Ada beberapa alasan, mengapa sekolah memainkan peranan penting bagi perkembangan kepribadian anak, yaitu:

- (1) Para siswa harus hadir di sekolah.
- (2) Sekolah memberikan pengaruh kepada anak secara dini, seiring dengan perkembangan “konsep diri”-nya.
- (3) Anak-anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah daripada di tempat lain di luar rumah.
- (4) Sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk meraih sukses.
- (5) Sekolah memberi kesempatan pertama kepada anak untuk menilai dirinya, dan kemampuannya secara realistik.⁶¹

Sekolah memiliki peranan penting terhadap pertumbuhan kecerdasan emosional anak, karena di sekolah anak berhubungan langsung dengan orang-orang disekitarnya dan anak akan senantiasa mengalami bentuk-bentuk emosi yang secara tidak langsung emosi itu muncul dan dirasakan setiap hari.

c) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat di sini lebih dititikberatkan kepada kelompok teman sebaya. Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja (siswa) mempunyai peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadiannya. Peranannya itu semakin penting, terutama pada saat terjadinya perubahan dalam struktur masyarakat pada beberapa dekade terakhir ini, yaitu:

⁶⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 54.

⁶¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 55.

- (1) Perubahan struktur keluarga, dari keluarga besar ke keluarga kecil.
- (2) Kesenjangan antara generasi tua dan generasi muda.
- (3) Ekspansi jaringan komunikasi di antara kawula muda.
- (4) Panjangnya masa atau penundaan memasuki masyarakat orang dewasa.⁶²

Peranan kelompok teman sebaya bagi remaja adalah kesempatan untuk belajar tentang:

- (1) Bagaimana berinteraksi dengan orang lain.
- (2) Mengontrol tingkah laku sosial.
- (3) Mengembangkan keterampilan, dan minat yang relevan dengan usianya.
- (4) Saling bertukar perasaan dan masalah.⁶³

Lingkungan masyarakat tidak kalah penting dalam mempengaruhi pertumbuhan kecerdasan emosional seseorang, karena dalam masyarakat mereka langsung berhubungan, berbaur, dan bersosialisasi dengan masyarakat.

Selain beberapa faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional salah satunya adalah dengan melaksanakan shalat tahajjud. Dalam buku *Agama Sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, M. Sholeh dan Imam Musbikin menjelaskan bahwa orang yang menjalankan shalat tahajjud dengan tepat, kontinyu, khusyuk, dan ikhlas, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki *coping*, yang mana respons emosi positif dan *coping* yang efektif dapat mengurangi reaksi stress. Memang diakui, coping tidak menyelesaikan masalah, akan tetapi dapat menolong subjek mengubah persepsi atau meningkatkan kondisi yang di anggap mengancam.⁶⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalankan shalat tahajjud dengan disiplin, kontinyu memiliki peran atau

⁶² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 59.

⁶³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 59-60.

⁶⁴ M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi, Telaah menuju Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 275.

pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan emosional seseorang.

5. Kecerdasan Emosional Sebagai Hasil dari Kedisiplinan Pelaksanaan Shalat Tahajjud

Shalat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa dan memperbaiki semangat dan sekaligus pensucian akhlak.⁶⁵ Untuk memperoleh manfaat shalat, maka yang penting diperhatikan adalah kekhusyukan dalam melaksanakan shalat. Sehingga tujuan utama melaksanakan shalat tidak lain hanyalah untuk mendapatkan ridha Allah, sedangkan manfaat penyembuhan adalah buah langsung dari shalat itu sendiri. Khusyuk berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan shalat dihadapan Allah SWT. Semua ini bisa dilakukan apabila yang bersangkutan merasa berada di bawah pengawasan-Nya.⁶⁶

Shalat juga bisa menjadi salah satu penyembuhan *rabbani* dari penyakit dunia, baik yang berkaitan dengan fisik, kejiwaan, maupun emosional. Shalat bisa menjadi tindakan antisipasi akan terjadinya berbagai macam penyakit. Dalam shalat, semua otot tubuh baik yang kecil maupun yang besar bergerak. Ini merupakan tindakan pemeliharaan serta pelatihan agar otot menjadi lebih kuat.⁶⁷

Menurut Ary Ginanjar dalam bukunya “Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (*ESQ*)” menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual bersumber dari suara-suara hati. Sedangkan shalat berisi tentang pokok-pokok pikiran dan bacaan suara-suara hati itu sendiri. Contoh, ucapan “maha suci Allah, maha besar allah, maha tinggi allah”. Ini akan menjadi suatu *reinforcement* atau penguatan kembali akan pentingnya suara-suara hati mulia itu yang sesungguhnya juga telah dimiliki di dalam setiap dada manusia,

⁶⁵ Syaikh Musthafa Masyhur, *Bertemu Allah Dalam Shalat*, Terj. Ibnu Hajar, (Yogyakarta: Total Media, 2008), hlm. 11.

⁶⁶ Sulaiman Al-kumayi, *Jangan Biarkan Shalat Anda Tidak Khusyuk*, (Yogyakarta: Real Books, 2011), hlm. 69-70.

⁶⁷ Imam Musbikin, *Melogikan Rukun Islam Bagi Kesehatan fisik dan Psikologi Manusia*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 89

sehingga sumber-sumber *ESQ* akan hidup untuk mencerdaskan emosi dan spiritual sekaligus kepekaan jiwa seseorang.⁶⁸

Begitu juga dengan shalat tahajjud, sesuai dengan pendapat M. Sholeh dan Imam Musbikin dalam buku *Agama Sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, yang sudah dijelaskan di atas, bahwa shalat tahajjud yang dikerjakan dengan penuh kesungguhan, khusyu, tepat, ikhlas dan kontinyu diyakini dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Dan respons emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stress. Menumbuhkan persepsi dan motivasi positif tersebut merupakan bagian dari unsur-unsur kecerdasan emosional yaitu motivasi. Dari penjelasan ini menurut hemat penulis, shalat tahajjud berhubungan dengan kecerdasan emosional.

Di dalam islam, hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi dan spiritual, seperti konsistensi (*istiqomah*), kecerdasan hati (*tawadhu*), berusaha dan berserah diri (*tawakkal*), ketulusan/sincerity (keikhlasan), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan penyempurnaan (*ikhshan*), semua itu disebut akhlakul karimah. Dalam kecerdasan emosi, hal-hal di atas dijadikan sebagai tolok ukur kecerdasan emosi/*EQ* seperti integritas, komitmen, konsistensi, *sincerity*, dan totalitas. Oleh karena itu bahwa kecerdasan emosi sebenarnya adalah akhlak di dalam agama islam.⁶⁹ Dari hal tersebut dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki akhlak yang baik juga akan memiliki kecerdasan emosional.

Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh Rafy Sapury dalam bukunya Psikologi Islam berpendapat bahwa induk seluruh akhlak dan yang merupakan sendi-sendinya itu ada empat yaitu hikmah dan kebijaksanaan (kondisi jiwa dalam ikhtiar baik dan buruk), keberanian (kondisi jiwa dalam sifat kemarahan yang dikoridori oleh pikiran), kelapangan dada (pendidikan jiwa dengan akal pikiran

⁶⁸ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses membangun kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, hlm. 200.

⁶⁹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, hlm. 199.

dan syariat agama), dan keadilan (kekuatan jiwa untuk membimbing kemarahan dan syahwat ke arah hikmah dan kebijaksanaan).⁷⁰

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa shalat sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Dengan shalat jiwa akan menjadi tenang dan pikiran akan menjadi jernih. Hal ini akan berpengaruh pada perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari seperti cara membina hubungan dengan orang lain, dapat mengontrol emosi ketika menghadapi suatu permasalahan, dan lain sebagainya. Begitu juga dengan shalat tahajjud, menurut hemat penulis jika seseorang melaksanakan shalat tahajjud akan tumbuh di dalam dirinya sifat keikhlasan. Ikhlas untuk bangun dari tidur ketika orang lain masih tidur, dan keikhlasan tersebut hanya untuk mencari ridha Allah.

Shalat tahajud juga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, dimana jika shalat tahajud dikerjakan secara khuyu dan istiqomah, hal itu akan menumbuhkan, melatih, dan menanamkan keikhlasan pada jiwa seseorang. Karena itulah orang yang senantiasa mengerjakan shalat tahajjud merupakan sosok pribadi yang memiliki ketulusan, keikhlasan, ketawadhu'an dan sikap pasrah hanya kepada Allah SWT. Hikmah yang diperoleh dari mengamalkan shalat tahajud adalah mensucikan jiwa dan memelihara rohani, karena dapat membekali pelakunya dengan nilai spiritual yang tinggi, hatinya akan tenang, pendirian yang kuat dan memiliki rasa optimistis, dan sabar serta tabah dalam menghadapi masalah.

Selain itu, seseorang yang senantiasa disiplin melaksanakan shalat tahajjud akan menumbuhkan akhlakul karimah didalam dirinya. Dengan akhlakul karimah berarti orang tersebut dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosional. Karena di dalam agama islam kecerdasan emosional sebenarnya adalah akhlak yang mana di dalamnya menunjukkan bagaimana seseorang dapat membina hubungan baik dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

⁷⁰ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Rajawali Press, 2009), hlm. 276.

C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.⁷¹ Adapun hipotesis yang penulis ajukan pada skripsi ini yaitu “terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud dengan kecerdasan emosional (EQ) santri di pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”. Artinya semakin tinggi kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional (EQ) santri di pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang.

⁷¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 21.