

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Spiritual Quotient*

Pada dasarnya manusia memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya, salah satunya ialah kebutuhan spiritual yang diharapkan dapat menimbulkan rasa aman, tentram dan damai dalam kehidupan manusia.

Masyarakat pada umumnya berpendapat bahwa spiritual bermanfaat terhadap kesehatan mental, berikut ini beberapa fakta yang mendukung pendapat tersebut:

1. Mengurangi tingkat kecemasan dengan menawarkan struktur kognitif melalui penjelasan yang menenangkan dan tindakan untuk mengurangi kekacauan dunia.
2. Menawarkan perasaan harapan dengan perasaan emosi yang baik atau menyenangkan (Jhon F. Schumaker, 1992).

Spiritual berasal dari bahasa latin *spiritus*, yang berarti sesuatu yang memberikan kehidupan atau vitalitas pada suatu system. Spiritualitas merupakan bagian dari realitas hidup manusia, karena dalam otak manusia terdapat *God Spot*, yang merupakan pusat spiritual yang terletak di antara hubungan-hubungan saraf dalam cuping-cuping temporal otak. Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus terpenuhi dalam hidupnya. Kebutuhan spiritual ini jika terpenuhi akan menimbulkan keadaan damai, aman, dan tentram dalam kehidupan manusia. Penelitian-penelitian yang dilakukan di Barat menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritual sangat penting dalam kehidupan manusia.

1. Definisi Kecerdasan Spiritual (SQ)

Ada 4 pandangan yang menunjukkan perkembangan konsep spiritual dalam psikologi sebagai latar belakang kemunculan konsep *spiritual quotient*, antara lain konsep behaviorisme, psikoanalisis, psikologi humanistik, dan transpersonal. Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall, saat ini, pada abad ke dua puluh, serangkaian data ilmiah terbaru, yang sejauh ini belum banyak dibahas, menunjukkan adanya “Q” jenis ketiga. Gambaran utuh kecerdasan manusia dapat dilengkapi dengan perbincangan mengenai kecerdasan spiritual quotient disingkat SQ.

Istilah spiritual berasal dari bahasa Latin *spiritus*, yang berarti sesuatu yang memberikan kehidupan atau vitalitas pada sebuah sistem. SQ yang dimaksudkan oleh Zohar dan Marshall adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan, SQ merupakan kecerdasan tertinggi kita.

Menurut Marsha Sinetar, kecerdasan spiritual adalah pemikiran yang terilhami oleh dorongan dan efektivitas. Kecerdasan spiritual sangat erat kaitannya dengan kesadaran spiritual dalam diri individu. Berdasarkan penjelasan di atas, SQ adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks yang lebih bermakna, kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, kemampuan untuk bersikap fleksibel, kemampuan untuk menghadapi penderitaan, dan lebih cenderung kepada persoalan makna dan nilai.

2. Kecerdasan Spiritual pada Remaja

Kecerdasan spiritual (SQ) memiliki peranan yang penting bagi remaja untuk menghadapi segala tantangan dan hambatan dalam hidup ini. Penelitian Prof. Dadang Hawari menegaskan bahwa remaja yang rendah spiritualnya memiliki resiko lebih tinggi terlibat dalam perilaku-perilaku yang menyimpang, semisal penyalahgunaan obat-obat terlarang, minuman keras, seks bebas, dan lain lain. Pada masa remaja awal, spiritual yang dimiliki adalah kepercayaan *sinetiskonvensional*.

Pada masa ini anak telah mencapai tara perkembangan kognitif yang bersifat operasi formal dimana anak mulai mampu mengambil alih pandangan-pandangan orang lain menurut pola pengambilan perspektif antar pribadi secara timbal balik. Pada tahap ini anak berupaya menciptakan sintesis identitas secara integral. Namun sintesis identitas ini terbentuk setelah anak remaja menciptakan sintesis dari seperangkat arti baru dari berbagai nilai-nilai yang ditemuinya di lingkungannya.

Pada tahap inilah remaja mulai tertarik secara mendalam terhadap ideologi dan agama. Dengan mulai mapannya berpikir remaja, membuat mereka membutuhkan suatu sistem keyakinan dan nilai-nilai untuk menemukan nilai-nilai atau makna yang bisa digunakan untuk menciptakan sintesis identitas dirinya. Namun pada remaja mudah terjebak dalam pandangan-pandangan konformistik, sehingga mereka banyak mengikuti pandangan-pandangan yang ada di luar dirinya.

3. Aspek-aspek Kecerdasan Spiritual

Marsha Sinetar (2001) menjelaskan Kecerdasan Spiritual yaitu kemampuan seseorang untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks yang lebih bermakna, kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, kemampuan untuk bersikap fleksibel, kemampuan untuk menghadapi

penderitaan, dan lebih cenderung kepada persoalan makna dan nilai yang dapat dilihat/diukur melalui aspek-aspek sebagai berikut:

a. Kesadaran diri

Remaja memiliki kemampuan mendalami dirinya dengan baik dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memahami emosi-emosi dalam dirinya dan memiliki kemampuan keras terhadap cita-cita

b. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Remaja tabah terhadap cobaan yang dialami dan melakukan sesuatu tanpa pamrih.

c. Moral tinggi dan pendapat yang kokoh.

Remaja tidak suka menyakiti teman, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, memiliki keberanian mengajukan pendapat.

d. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal. (rendah hati)

Remaja dapat menerima nasihat dan kritik dari siapapun datangnya, selain itu menghormati orang lain dan mampu mencari sebab akibat permasalahan

e. Memahami tujuan hidup yang dialami oleh visi dan nilai-nilai.

Remaja dapat melakukan segala pekerjaan dengan sungguh sungguh dan dapat menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku.

f. Pandangan efisien tentang realitas.

Remaja tidak pernah menuntut orang tuanya dengan paksa, mau perduli dengan kesulitan orang lain selain itu remaja juga mampu melihat situasi sekitar

Frances Vaughan (1992) seorang ahli psikologi transpersonal mengemukakan beberapa aspek dari spiritualitas yang sehat di dalam tulisannya yang berjudul *Spiritual Issues in Psychotherapy*. Aspek-aspek tersebut adalah:

1. Autentik.

Bertanggung jawab dan jujur terhadap diri sendiri dan memiliki komitmen yang kuat dari dalam diri individu. Menjadi autentik ditunjukkan dengan seiya-sekatanya antara keyakinan, prinsip, pikiran, perasaan, dan tindakan.

2. Melepaskan masa lalu.

Mampu memaafkan dan tidak hidup di masa lalunya serta seluruh energi dan perhatiannya dipusatkan pada kegiatan-kegiatan positif yang ada di depan matanya.

3. Menghadapi ketakutan sendiri.

Orang yang sehat secara spiritual adalah orang yang mampu menghadapi ketakutannya sendiri dengan bertanggung jawab. Mereka tidak lari atau bersembunyi dari ketakutan, atau mencari cara-cara yang neurotis agar terhindar dari ketakutannya sendiri.

4. Pemahaman dan memaafkan

Memahami keseluruhan diri berarti menyadari keberadaan dirinya di dunia. Hal ini membuat anak mampu melihat secara jelas eksistensi diri sendiri sehingga melaluinya kita mengembangkan visi dan misi hidup kita sendiri.

5. Cinta dan kasih sayang.

Kemampuan untuk memberikan cinta dan kasih sayang merupakan karakteristik dari orang yang sehat secara spiritual. Cinta memberikan kekuatan untuk mencerahkan eksistensi kehidupan manusia tanpa kebencian dan ketakutan untuk dikuasai.

6. Tanggung jawab social

Memiliki sikap tanggung jawab sosial, sikap mau menolong ketika melihat orang lain kesusahan dan melihat kehidupan secara realistis. Remaja tidak terjebak dalam egoisme yang mementingkan kesejahteraan diri sendiri.

7. Kesadaran

Memiliki kesadaran diri yang tinggi. Dengan kesadaran ini mereka mampu memahami gejala perasaannya sendiri dan memahami tujuannya hidupnya.

8. Kedamaian.

Senang menciptakan kedamaian antar umat manusia, menengahkan kehidupan harmonis, dan menolak kekerasan dengan alasan apapun. Bagi mereka kekerasan hanya akan menambah beban masalah, dan menghapuskan kedamaian dari kehidupan.

9. Pembebasan

Mampu membebaskan diri mereka dari pengaruh negatif hawa nafsu yang hanya akan membawa kerusakan di muka bumi.

4. Kecerdasan Spiritual Dalam Prespektif Islam.

Kecerdasan spiritual bukanlah doktrin agama yang mengajak umat manusia untuk 'cerdas' dalam memilih atau memeluk salah satu agama yang dianggap benar. Seseorang yang taat beragama belum tentu memiliki kecerdasan spiritual, bisa jadi orang yang non-agamis memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi.

Menurut Mujib, kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan kalbu yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini akan mengarahkan seseorang untuk berbuat yang lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia. Menurut Aliah, manusia berbeda-beda dalam pencapaian kekuatan spiritual, seperti keikhlasan, kebenaran, pertaubatan, cinta kepada Allah dan penyerahan diri kepada-Nya.

Kecerdasan spiritual yang merupakan salah satu kecerdasan kalbu memiliki beberapa macam bentuk, antara lain:

a. Kecerdasan ikhbat (*al-ikhbat*), yaitu kondisi kalbu yang memiliki kerendahan dan kelembutan hati, merasa tenang dan khusuk di hadapan Allah dan tidak menganiaya orang lain. Orang yang memiliki kecerdasan ikhbat memiliki dua macam sifat, antara lain sifat yang berkaitan dengan aktivitas psikis (*maknawi*), yaitu apabila disebutkan nama Allah, hatinya akan berdebar dan dia akan sabar dalam menghadapi segala macam musibah yang menimpanya. Firman Allah SWT.:

أَسْلَمُوا فَلَإِنَّ لَهُمْ جِدًّا وَإِلَهُ فَالْهُكْمُ إِلَّا نَعْمَ بِهِمَةً مِّن رِّزْقِهِمْ مَا عَلَى اللَّهِ أَسْمَ لِيذْكُرُوا مَنَسَكًا جَعَلْنَا أُمَّةً وَلِكُلِّ

يَهُمْ وَمِمَّا الصَّلَاةِ وَالْمُقِيمِ أَصَابَهُمْ مَا عَلَى وَالصَّابِرِينَ قُلُوبُهُمْ وَجَلَّتْ لَلَّذِينَ الْمُخْبِتِينَ وَبَشِّرْ

يُنْفِقُونَ رَزَقًا

Artinya: Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah), (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan sembahyang dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang telah kami rizkikan kepada mereka. (Q.S. Al-Hajj: 34-35)

b. Kecerdasan dalam berharap baik (*al-raja'*), yaitu berharap terhadap sesuatu kebaikan kepada Allah SWT. dengan disertai usaha yang sungguh-sungguh dan twakkal. Raja' dapat berupa harapan seseorang terhadap apa-hala setelah melakukan kataatan kepada Allah SWT. dan harapan ampunan dari-Nya setelah bertaubat dari dosa-dosanya. *Al-raja'* berkaitan dengan memenuhi ketaatan sehingga mendatangkan

rahmat dan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, juga berkaitan dengan ketakutan akan siksa-Nya. Firman Allah SWT.:

إِنَّ عَذَابَهُ دُونَ خَافُونَ رَحْمَتَهُ دُونَ جُونَ أَقْرَبُ إِلَيْهِمْ أَلَوْ سَيْلَةً رَّبِّهِمْ إِلَى يَتَّبِعُونَ يَدْعُونَ الَّذِينَ أَوْلَيْتِكَ

﴿مَحْذُورًا كَانَ رَبِّكَ عَذَاب﴾

Artinya: Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan adzab-adzab-Nya, sesungguhnya adzab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti. (Q.S. Al-Isra', 57)

c. Kecerdasan muqarabah (*al-muraqabah*), yaitu kesadaran seseorang bahwa Allah maha mengetahui dan mengawasi apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diperbuatnya, baik lahir maupun batin. Seseorang yang memiliki kecerdasan ini akan selalu bersikap waspada, mawas diri, dan berhati-hati, baik dalam bentuk pikiran, perasaan, maupun tindakan. Firman Allah SWT.:

لَا تَكُن سَتَدٌ كَرُوْنَهُنَّ أَنْتُمْ اللَّهُ عَلِمَ أَنْفُسِكُمْ فِي أَكُنْتُمْ أَوَّالِ نِسَاءٍ خِطْبَةِ مِنْ بِهِ عَرَضْتُمْ فِيمَا عَلَيْكُمْ جُنَاحَ وَلَا

وَأَعْلَمُوا أَجْلَهُ الْكِتَابِ بَلُغَ حَتَّى النِّكَاحِ عَقْدَةَ تَعَزُّمُوا وَلَا مَعْرُوفًا قَوْلًا تَقُولُوا أَنْ إِلَّا سِرًّا تُوعِدُوهُمْ وَلَا

﴿حَلِيمٌ غَفُورٌ اللَّهُ أَنْ وَأَعْلَمُوا أَفَّا حَذَرُوهُ أَنْفُسِكُمْ فِي مَا يَعْلَمُ اللَّهُ أَنْ﴾

Artinya: Dan ketahuilah bahwasannya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu, maka takutlah kepada-Nya....(Q.S. Al-Baqarah, 235)

d. Kecerdasan sabar (*al-shabr*), yaitu menahan diri dari hala-hal yang dibencikan menahan lisan agar tidak mengeluh. Sabar dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah, dan kekacauan. Sabar dapat menghindari diri dari perbuatan maksiat dan ikhlas menerima cobaan. Firman Allah SWT.:

﴿تَفْلِحُونَ لَعَلَّكُمْ اللَّهُ وَاتَّقُوا وَرَابِطُوا وَصَابِرُوا وَأَصْبِرُوا أَمْنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung. (Q.S. Ali-Imran, 200)

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan kolbu yang ada pada diri seseorang dan memiliki beberapa macam bentuk kecerdasan untuk memperoleh tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi.

B. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang tepat di lingkungannya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologi yang negatif dari stressor-stressor lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan. Maka dari itu kontrol diri sangatlah penting bagi seseorang, terutama bagi anak-anak yang menginjak remaja.

a. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri juga merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, dan lain-lain. (Roosianti, 1994). Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan control diri (*self-control*) sebagai pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang; dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk itu. Dia sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin intens pengendalian tingkah laku, semakin tinggi pula kontrol diri seseorang.

b. Aspek-aspek Kontrol diri

a. Behavioral control

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu yang ada di luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Cognitive control

Kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

c. Decisional control

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

c. Kontrol Diri dalam Prespektif Islam

Kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Dalam perspektif islam kontrol diri dilambangkan dengan “puasa”, tujuannya adalah

untuk menahan diri dari belenggu ego duniawi yang tidak terkendali dan nafsu batiniah yang tidak seimbang.

Dorongan (keinginan/nafsu) fisik atau batin secara berlebihan akan menghasilkan sebuah rantai belenggu yang akan menutup asset berharga dari seorang manusia, yaitu *God-Spot*. *God-Spot* yang tertutup oleh nafsu fisik dan batin yang tidak seimbang akan mengakibatkan seseorang menjadi “buta hati” dan lebih mengutamakan ego. Sesuai dengan firman Allah yang menyatakan:

﴿يَعْقِلُونَ لَا الَّذِينَ أَبْكُمُ اللَّهُ عِنْدَ الدَّوَابِّ شِرَانٌ﴾

Artinya : Sesungguhnya binatang (makhluk) yang seburuk-buruknya pada sisi Allah ialah orang yang pekak dan bisu, yang tidak mengerti apapun. (Q.S. Al-anfaal,22)

Kontrol diri dapat dibentuk dan dibangun melalui bentuk pelatihan dahsyat dan sempurna yang metodenya langsung diberikan oleh Allah SWT, berupa puasa. Salah satu manfaat puasa adalah sebagai bentuk pelatihan untuk mengendalikan suasana hati, pikiran negatif, dan menahan kemarahan atau dendam. Sesuai dengan firman Allah yang menyatakan:

﴿الْمُحْسِنِينَ تَحِبُّهُ وَاللَّهُ نَاسٍ عَنِ الْعَافِينَ الْغَيْظَ وَالْكَظِيمِينَ وَالضَّرَّاءِ السَّرَّاءِ فِي يُنْفِقُونَ الَّذِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang menyukai kebajikan. (Q.S. Ali ‘imran, 134)

Puasa tidak hanya berfungsi untuk menahan dan mengendalikan hawanafsu dan amarah saja, tetapi juga mampu mengendalikan pikiran agar selalusejalan dengan rukun iman. Sehingga kontrol diri tetap berada pada jalur fitrahdan meningkatkan kecerdasan emosional.

C. Hubungan Antara Spiritual Quotient dengan Kontrol Diri

Hal yang paling sulit dilakukan pada diri manusia adalah mengendalikan diri kita sendiri. Bahkan Nabi Muhammad mengatakan mengendalikan dan menghancurkan kecendrungan nafsu syaithani di dalam diri tiap individu merupakan jihad akbar. Jika telah mampu mengendalikan diri dan menghancurkan kecendrungan syaithani, maka orang telah mencapai tahap kecerdasan spiritual yang tinggi.

Menurut Danah Zohar dan Ian Marsall, SQ adalah landasan untuk memfungsikan IQ dan EQ (termasuk kontrol diri). Dengan nilai-nilai spiritual, seseorang akan mampu mengontrol diri dan bergulat dengan ihwal baik atau jahat. SQ membantu untuk menjembatani kesenjangan antara emosi-emosi intrapersonal (emosi yang ada di dalam diri) dengan emosi-emosi interpersonal (yang sama-sama dimiliki diri sendiri maupun orang lain atau yang sering digunakan untuk berhubungan dengan orang lain). Seseorang akan menjadi ambisius, egois, dan pemarah, akan tetapi dengan adanya SQ, akan terbantu untuk mencapai kesempurnaan dan membantu menjalani hidup pada tingkatan makna yang lebih dalam. Hal ini dikarenakan SQ adalah salah satu proses berfikir pada setiap manusia yang ditunjukkan dengan semangat, visi, harapan, kesadaran akan makna dan nilai.

Daniel Goleman berpendapat bahwa jika seseorang tidak mampu untuk memperhatikan emosi-emosi yang ada pada diri sendiri, maka akan kesulitan mengontrol emosi yang keluar. Namun jika seseorang mengetahui nilai mencapai

kecerdasan spiritual dan berusaha untuk meningkatkannya, maka ia dapat mengendalikan emosi (kontrol diri).

Sedangkan menurut Aribowo Prijosaksono (2002), seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan mampu mengendalikan diri sepenuhnya, tidak pernah membiarkan emosinya tidak terkendali dan lepas kontrol, tidak menunjukkan kemarahan dengan sikap kasar, kata-kata yang tidak baik, atau melakukan tindakan fisik. Kemarahan yang ditunjukkan dalam rangka mendidik orang lain. Kemarahan atau kekecewaan yang dirasakan dapat dikendalikan sepenuhnya.

Adapun beberapa teori yang membuktikan bahwa SQ mampu mengendalikan perilaku-perilaku negatif seseorang, yakni:

- 1) Berdasarkan Teori faal.

Menurut Ramachandran dan para koleganya menemukan bahwa di dalam sel otak manusia yaitu lobus temporal berkaitan erat dengan eksistensi *God-Spot* (spiritual). Selain itu, menurut Persinger bahwa ketika terjadi peningkatan aktivitas di lobus temporal akan mempengaruhi emosional seseorang, karena lobus temporal berkaitan erat dengan sistem limbik, pusat emosi dan memori otak. Ada dua bagian terpenting di dalam sistem limbik yaitu amigdala dan hipokampus yang berperan penting untuk merekam berbagai pengalaman, termasuk pengalaman spiritual. Berkat peran hipokampus, pengalaman spiritual di bagian lobus temporal yang berlangsung beberapa detik saja dapat mempengaruhi emosional seseorang.

- 2) Berdasarkan Teori Psikologi.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) terdapat dua jiwa yang melatarbelakangi setiap perbuatan manusia, yaitu jiwa yang sehat dan jiwa yang tidak sehat. Dalam psikodinamika Calhoun dan Acocella (1990), jiwa yang sehat dan tidak sehat saling menghambat. Jiwa yang satu akan menekan, menghambat jiwa tandingannya.

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) hanya sedikit orang yang bisa mencapai kesehatan jiwa, mereka lebih banyak mengarah ke keadaan-keadaan jiwa yang tidak sehat.

Semakin banyak faktor-faktor jiwa yang sehat berkembang pada diri seseorang, maka akan semakin memungkinkan bagi tumbuhnya kecerdasan spiritual. Strategi untuk mencapai keadaan jiwa yang sehat, dapat dilalui dengan *transcendental spiritual*. Dengan pendekatan ini akan membuat individu mampu berkonsentrasi dan memfokuskan diri pada faktor-faktor jiwa yang sehat untuk menumbuhkan kecerdasan spiritual, sehingga faktor-faktor jiwa yang tidak sehat dapat dihambat dan dikendalikan.

Selain itu Calhoun dan Acocella (1990) mengatakan bahwa kecerdasan spiritual dapat menghambat keluarnya faktor-faktor jiwa yang tidak sehat, karena tujuh sifat netral yang ada dalam keadaan jiwa, yaitu appersepsi, persepsi, kemauan, perasaan, keterarahan pada satu titik, perhatian spontan, dan energi psikis menjadi semakin halus dan semakin tepat dalam memilah-milah aneka kegiatan jiwa sehingga pemahaman dan kesadaran pada perubahan-perubahan jiwa meningkat dan terbentuklah faktor-faktor jiwa yang sehat (kecerdasan spiritual).

3) Berdasarkan Perspektif Islam

Menurut Safaria (2007), islam tentang dinamika jiwa manusia menjelaskan 3 tahap keadaan diri manusia, yaitu:

1. Al-nafs al-ammarah bi'l-su': keadaan diri yang cenderung pada nafsu-nafsu negatif, seperti pemaarah, merusak, sombong, munafik, dll.
2. Al-nafs al-lawwamah: keadaan diri yang terombang-ambing antara dominasi kecendrungsyauthani.

3. Al-nafs al-muthma'inah: keseluruhan diri individu telah dikuasai oleh kecenderungan rabbaniyah, sehingga dia mampu merealisasikan dalam perilakunya.

Untuk memunculkan Al-nafs al-muthma'inah dan menghambat hadirnya Al-nafs al-ammarah bi'l-su' diperlukannya kecerdasan spiritual. Untuk mencapai kesehatan spiritual, menurut perspektif islam dilakukan dengan menumbuhkan bibit-bibit spiritual sejak dini, bahkan sejak manusia terlahir ke dunia.

Jika bibit-bibit pencerahan spiritual dikembangkan sejak dini, seseorang akan mampu mengembangkan dimensi kebermaknaan spiritualnya. Ia akan lebih mendahulukan peran akal ('aql) yang merupakan struktur jiwa yang paling pokok pada diri manusia. Selain itu, kalbu (hati) mampu menerima cahaya kebenaran iman, sehingga Al-nafs al-muthma'inah muncul pada diri individu dan mencapai kecerdasan spiritual. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dibuktikan bahwa kecerdasan spiritual dengan kontrol diri saling berhubungan. Seseorang yang memiliki SQ tinggi, maka akan memiliki kontrol diri yang tinggi pula.

D. Hipotesis

Dari penjelasan teori-teori yang ada di atas, hipotesis yang ditunjukkan adalah adanya hubungan antara *Spiritual Quotient* (kecerdasan spiritual) dengan kontrol diri. Semakin tingginya *Spiritual Quotient* maka semakin tinggi pula kontrol diri seorang santri.