

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Altruistik

1. Pengertian perilaku altruistik

Altruisme merupakan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain.¹⁹ Dalam Ensiklopedia Nasional Indonesia altruistik mengacu pada perilaku individu yang mengutamakan kepentingan orang lain di atas kepentingan sendiri. Perilaku altruistik adalah tindakan individu untuk menolong orang lain tanpa adanya keuntungan langsung bagi si penolong tersebut. Karena yang diuntungkan adalah orang yang memberi pertolongan, maka individu yang melakukan altruistik ini akan mengenyampingkan kepentingan mereka di atas kepentingan orang lain apalagi dalam keadaan darurat.²⁰ Santrock mengatakan bahwa ketertarikan yang tidak egois dalam membantu orang lain juga disebut sebagai perilaku altruistik.²¹

Menurut Sarwono perilaku altruistik dikatakan sebagai tindakan yang dilakukan seseorang untuk memberikan bantuan pada orang lain yang bersifat tidak mementingkan diri sendiri (selfless) dan bukan untuk kepentingan sendiri (selfish).²² Shelle, Anne, dan Sears, mendefinisikan perilaku altruistik sebagai tindakan individu secara suka rela untuk

¹⁹ Sarwono&Meinarno. Op.cit hal 125

²⁰ Ibid. hal 123

²¹ Santrock. Op. cit Hal 138

²² Sarwono& Meinarno. Op.cit. hal 125

membantu orang lain tanpa pamrih maupun ingin sekedar beramal baik. Suatu tindakan dikatakan altruistik tergantung dari niat si penolong.²³

Berdasarkan pengertian menurut beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku altruistik adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk memberikan bantuan kepada orang lain secara sukarela tanpa mengharap imbalan apapun dengan mengenyampingkan kepentingan pribadi demi mensejahterakan orang lain.

2. Aspek-aspek perilaku altruistik

Fuad mengutip pendapat Cohen yang berkaitan dengan ciri altruistik, yaitu:²⁴

- a) Empati, yaitu kemampuan untuk ikut merasakan perasaan yang dialami orang lain.
- b) Keinginan untuk memberi, yaitu untuk memenuhi kebutuhan orang lain.
- c) Secara sukarela, yaitu bahwa apa yang diberikan semata-mata untuk orang lain dan tidak ada kemungkinan untuk memperoleh imbalan.

Fuad mengutip dari Leeads yang menjelaskan tiga ciri altruistik, yaitu:

- a. Tindakan tersebut bukan untuk kepentingan sendiri

Pada saat pelaku melakukan tindakan altruistik, mungkin saja ia mengambil resiko yang berat namun ia tidak mengharap imbalan materi, nama, kepercayaan, dan tidak pula untuk menghindari kecaman orang lain.

²³ Sears. Op.cit. Hal 457

²⁴ Fuad Nashori. 2008. Psikologi Sosial Islami. : Jakarta: PT Refika Aditama: hal 36

- b. Tindakan tersebut dilakukan secara sukarela

Tidak ada keinginan untuk memperoleh apapun karena kepuasan yang diperoleh dari tindakan sukarela ini adalah semata-mata dilihat dari sejauh mana keberhasilan tindakan tersebut.

- c. Hasilnya baik untuk si penolong maupun yang menolong

Tindakan altruistik tersebut sesuai dengan kebutuhan orang yang ditolong dan pelaku memperoleh internal reward (misalnya, kebanggaan, kepuasan diri, bahagia, dan lain sebagainya) atas tindakannya.

Myers membagi perilaku altruistik kedalam tiga aspek.

- a. Memberikan perhatian terhadap orang lain

Seseorang membantu orang lain karena adanya rasa kasih sayang, pengabdian, kesetiaan yang diberikan tanpa ada keinginan untuk memperoleh imbalan untuk dirinya sendiri.

- b. Membantu orang lain

Seseorang membantu orang lain didasari oleh keinginan yang tulus dan dari hati nurani orang tersebut tanpa adanya pengaruh dari orang lain.

- c. Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan sendiri

Dalam memberikan bantuan kepada orang lain, kepentingan yang bersifat pribadi dikesampingkan dan lebih fokus terhadap kepentingan orang lain.²⁵

²⁵ dalam Mufida. Skripsi. Hal 26

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, terdapat beberapa ciri yang mengungkapkan mengenai perilaku altruistik, dimana antara tokoh yang satu dengan tokoh yang lain hampir sama dalam mengungkapkan ciri-ciri perilaku altruistik, meskipun terdapat sedikit perbedaan diantara tokoh tersebut, sehingga dari beberapa pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan dengan menggabungkan ciri-ciri perilaku altruistik yang telah dikemukakan oleh beberapa tokoh tersebut, diantaranya:

- a. Memberi perhatian terhadap orang lain
- b. Memiliki keinginan untuk memberi
- c. Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi
- d. Secara sukarela

3. Faktor yang mempengaruhi perilaku altruistik

a) Faktor Situasional

1. *Bystander* (kondisi lingkungan)

Bystander atau orang-orang yang berada di sekitar tempat kejadian mempunyai peran yang besar dalam mempengaruhi seseorang saat memutuskan untuk menolong ketika dihadapkan pada keadaan darurat. Efek *bystander* terjadi karena adanya pengaruh sosial, yaitu pengaruh dari orang lain yang dijadikan acuan dalam menginterpretasi situasi dan mengambil keputusan untuk menolong. Kedua, hambatan penonton, yaitu merasa dirinya dinilai oleh orang lain dan resiko membuat malu diri sendiri karena tindakannya untuk menolong kurang tepat. Ketiga, penyebaran

tanggung jawab dimana membuat tanggung jawab untuk menolong menjadi terbagi karena hadirnya orang lain.²⁶

2. Daya tarik

Sejauh mana seseorang memiliki daya tarik akan mempengaruhi kesediaan orang untuk memberikan bantuan. Seseorang cenderung akan menolong orang yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Seseorang pada umumnya akan melakukan altruistik pada anggota kelompoknya terlebih dahulu kemudian baru terhadap orang lain karena adanya kesamaan dengan dirinya.²⁷

3. Atribusi terhadap korban

Weiner mengatakan bahwa seseorang akan termotivasi untuk memberikan bantuan pada orang lain bila ia berasumsi bahwa ketidakberuntungan korban adalah diluar kendali korban. Jadi seseorang akan lebih bersedia memberikan sumbangan kepada pengemis yang cacat dan tua dibandingkan dengan pengemis yang sehat dan masih muda.²⁸

4. Modeling

Adanya model yang melakukan perilaku altruistik dapat memotivasi seseorang untuk memberikan pertolongan pada orang lain.²⁹

²⁶ Sarwono Op.cit. hal 132

²⁷ Ibid. hal 132-133

²⁸ Ibid. hal 133

²⁹ Ibid. hal 133

5. Tekanan waktu

Orang yang sibuk dan tergesa-gesa cenderung tidak melakukan perilaku altruistik, sedangkan orang yang punya banyak waktu luang lebih besar kemungkinannya untuk memberikan pertolongan kepada yang memerlukan.³⁰

6. Kebutuhan korban

Kesediaan untuk menolong dipengaruhi oleh kejelasan bahwa korban benar-benar membutuhkan pertolongan.³¹ Jadi orang yang meminta pertolongan akan memiliki kesempatan yang lebih untuk ditolong dibandingkan orang yang tidak meminta pertolongan agar pertolongan yang dibutuhkan tidak jelas.

b) Faktor Internal (Dalam Diri)

1. Suasana hati (mood)

Emosi seseorang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menolong. Emosi positif akan meningkatkan perilaku altruistik, namun jika situasinya tidak jelas, maka orang yang bahagia cenderung mengasumsikan bahwa tidak ada keadaan darurat sehingga tidak menolong. Sedangkan pada emosi negatif, seseorang yang sedih kemungkinan menolongnya lebih kecil, namun jika dengan menolong dapat membuat suasana hati lebih baik, maka dia akan memberikan pertolongan.³² Menurut Berkowitz dan William mengatakan bahwa orang yang suasana hatinya gembira akan lebih suka menolong, sedangkan seseorang

³⁰ Ibid. hal 134

³¹ Ibid. hal 134

³² Ibid. 134

yang berada dalam suasana hati yang sedih akan kurang suka untuk melakukan altruistik, sebab menurut Berkowitz suasana hati dapat berpengaruh pada kesiapan seseorang untuk membantu orang lain.³³

2. Sifat

Berkaitan dengan sifat yang dimiliki seseorang, orang yang memiliki sifat pemaaf cenderung mudah menolong. Sedangkan orang yang memiliki self monitoring yang tinggi juga cenderung lebih penolong karena dengan menjadi penolong ia akan memperoleh penghargaan sosial yang lebih tinggi. Kebutuhan akan persetujuan juga mendukung perilaku altruistik, karena individu yang membutuhkan pujian atau penghargaan sangat tinggi, jika situasi menolong memberikan peluang untuk mendapatkan penghargaan bagi dirinya maka ia akan meningkatkan perilaku altruistiknya. Bierhoff, Klein, dan Kramp mengemukakan terkait dengan faktor-faktor dalam diri yang menyusun kepribadian altruistik, yaitu adanya empati, kepercayaan terhadap dunia yang adil, memiliki rasa tanggung jawab sosial, dan memiliki internal *locus of control* serta egosentrisme yang rendah.³⁴

3. Jenis kelamin

Peranan gender terhadap kecenderungan seseorang untuk menolong sangat bergantung pada situasi dan bentuk pertolongan yang dibutuhkan. Laki-laki cenderung mau terlibat melakukan

³³ Dayaksini. Op.cit. Hal 178

³⁴ Sarwono&Meinarno. Op.cit. hal 135

altruistik pada situasi darurat yang membahayakan. Sedangkan perempuan lebih mau terlibat dalam aktivitas altruistik pada situasi yang bersifat memberi dukungan emosi, merawat, dan mengasuh.³⁵

4. Tempat tinggal

Orang yang tinggal di daerah pedesaan cenderung lebih penolong daripada orang yang tinggal di daerah perkotaan. Hal ini dikarenakan orang-orang yang tinggal di perkotaan terlalu banyak mendapat stimulasi dari lingkungan sehingga mereka harus selektif dalam menerima informasi yang banyak agar tetap bisa menjalankan perannya dengan baik, inilah yang mejadi penyebab orang-orang perkotaan altruistiknya lebih rendah dari orang-orang desa karena mereka sibuk sehingga tidak peduli dengan kesulitan orang lain sebab mereka sudah overload dengan beban tugasnya sehari-hari.³⁶

5. Pola asuh

Dalam perilaku sosial tidak terlepas dari peranan pola asuh di dalam keluarga. Pola asuh yang demokratis secara signifikan memfasilitasi adanya kecenderungan anak untuk tumbuh menjadi penolong, yaitu melalui peran orang tua dalam menetapkan standar tingkah laku menolong. Menurut Mashoedi pola asuh demokratis juga ikut mendukung terbentuknya internal locus of control dimana hal ini merupakan sifat kepribadian altruistik.³⁷

³⁵ Ibid. 136

³⁶ Ibid. hal 136

³⁷ Ibid. hal 138

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku altruistik seseorang, dan diantara faktor-faktor tersebut terdapat hubungan dengan kecerdasan emosional, yaitu faktor situasional yang didalamnya ada bystander (kondisi lingkungan) dimana seseorang akan memberikan pertolongan jika dihadapkan pada keadaan darurat, dalam keadaan tertekan seseorang yang mampu melakukan aktivitas lainnya berarti dia dikatakan memiliki kecerdasan emosional, dan salah satu ciri kecerdasan emosional adalah pengaturan diri dimana kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosi diri. Selain itu ada penyebaran tanggung jawab dalam bystander ini, dimana tanggung jawab untuk menolong menjadi terbagi karena hadirnya orang lain, padahal dalam kecerdasan emosional tanggung jawab sosial menjadi bagian dari pengaturan diri sehingga orang yang memiliki tanggung jawab sosial tentu dapat melakukan perilaku altruistik.

Selain itu, terdapat daya tarik dalam faktor situasional, yaitu sejauh mana seseorang dapat mempengaruhi kesediaan orang lain untuk memberikan bantuan. Hal ini sesuai dengan ciri kecerdasan emosional yaitu keterampilan sosial, bagaimana seseorang mampu berkomunikasi dengan orang lain sehingga mampu membaca situasi yang terjadi orang tersebut hal ini akan mempengaruhi seseorang tersebut dalam melakukan tindakan altruistik.

Demikian juga dengan faktor internal mempengaruhi perilaku altruistik, yaitu mood atau suasana hati dimana emosi dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menolong, emosi positif akan meningkatkan perilaku altruistik, sedangkan emosi negatif memungkinkan seseorang untuk

menolong lebih kecil sehingga sangat penting untuk mengelola dan mengatur emosi dengan baik agar dapat berperilaku altruistik.

Selain mood, pola asuh juga menjadi faktor penyebab seseorang melakukan tindakan altruistik dimana peran orang tua dalam menetapkan standar tingkah laku menolong dapat menjadi pembelajaran bagi anak agar dapat berperilaku altruistik. Selain menjadi faktor penyebab perilaku altruistik, pola asuh juga menjadi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dimana keduanya ini sangat berhubungan. Keluarga yang harmonis dapat membantu perkembangan emosi anak untuk dapat berkembang dengan baik. sehingga peran orang tua dalam hal ini menjadi penting mengingat orang tua merupakan orang yang pertama kali yang mengajarkan kecerdasan emosional kepada anak yaitu dengan memberikan contoh teladan yang baik kepada anak. Oleh karena itu, keluarga yang dapat menjalankan fungsinya dengan baik akan membuat emosi anak dapat berkembang dengan baik melalui kasih sayang yang diberikan, pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan, baik agama maupun sosial sehingga dengan sendirinya anak belajar tentang suatu hal yang positif, termasuk melakukan perilaku altruistik.

4. Teori-teori perilaku altruistik

a. Teori Evolusi

Menurut teori evolusi, inti dari kehidupan adalah kelangsungan hidup gen dimana gen yang ada dalam diri manusia telah mendorong manusia untuk memaksimalkan kesempatan berlangsungnya suatu gen

agar tidak mengalami kepunahan.³⁸ Menurut Robert Trivers menekankan kemungkinan adanya faktor biologis dari altruisme mutual atau resiprokal, mereka mengatakan bahwa resiko bagi individu dalam memberi pertolongan kepada pihak lain akan diimbangi oleh kemungkinan untuk mendapatkan pertolongan dari orang lain, akan tetapi sistem saling tolong menolong disini terancam oleh pihak penerima pertolongan yang tidak mau memberi pertolongan.³⁹ Jadi dalam teori ini terdapat prinsip timbal-balik, yaitu menolong untuk memperoleh pertolongan kembali. Seseorang menolong orang lain sebagai antisipasi bahwa kelak orang yang ditolong akan menolongnya kembali sebagai balasan karena jika tidak, maka kelak ia pun tidak akan mendapat pertolongan.⁴⁰

b. Teori Belajar

Terdapat dua teori yang menjelaskan tingkah laku menolong yaitu teori belajar sosial dan teori pertukaran sosial.

1. Teori Belajar Sosial

Teori ini menjelaskan bahwa tingkah laku manusia adalah hasil dari proses belajar terhadap lingkungan. Terkait dengan perilaku altruistik, seseorang akan menolong karena ada proses belajar melalui observasi terhadap model prososial. Model prososial dengan media juga efektif dalam membentuk norma sosial yang mendukung perilaku altruistik. Jadi seseorang menjadi altruistik karena lingkungan memberi contoh yang dapat

³⁸ Ibid. hal 125

³⁹ Sears. Op.cit. hal 459

⁴⁰ Sarwomo&Meinarno. Op.cit. hal 126

diobservasi untuk bertindak menolong. Perilaku akan dilakukan berulang kali jika perilaku tersebut memperoleh penguatan dengan konsekuensi positif dari perilaku tersebut.

2. Teori Pertukaran Sosial

Menurut teori ini, interaksi sosial bergantung pada untung rugi yang terjadi sehingga teori ini melihat bahwa tingkah laku sosial sebagai hubungan pertukaran dengan memberi dan menerima. Yang dipertukarkan dapat berupa materi (misal uang), atau nonmateri (misal penghargaan dan penerimaan). Selain itu, teori ini menjelaskan bahwa interaksi manusia mengikuti prinsip ekonomi, yaitu memaksimalkan untung dan meminimalkan biaya sehingga dikatakan dalam perilaku altruistik juga bisa semata-mata untuk menutupi kepentingan pribadi seseorang.⁴¹

c. Teori Norma Sosial

Norma merupakan harapan-harapan masyarakat yang berkaitan dengan perilaku yang seharusnya dilakukan oleh seseorang. Terdapat dua bentuk norma sosial yang memotivasi seseorang berperilaku altruistik yaitu norma timbal balik dan norma tanggung jawab sosial. Menurut Alvin Gouldner bahwa salah satu norma yang bersifat universal adalah norma timbal-balik, yaitu seseorang akan menolong orang yang pernah menolongnya.⁴² Norma ini berlaku untuk hubungan sosial yang bersifat setara sehingga untuk hubungan sosial yang tidak setara misalnya, anak-anak dan orang cacat, berlaku norma tanggung

⁴¹ Sarwono&Meinarno. Op.cit. hal 126-128

⁴² Ibid. hal 130

jawab sosial. Norma tanggung jawab sosial mengharuskan seseorang memberikan pertolongan kepada orang yang membutuhkan pertolongan tanpa mengharapkan balasan di masa mendatang.⁴³ Melalui proses sosialisasi, individu mempelajari aturan ini dan berperilaku sesuai dengan pedoman perilaku prososial, termasuk perilaku altruistik.⁴⁴

d. Teori Perkembangan Kognisi Sosial

Dalam merespon situasi darurat (situasi yang membutuhkan pertolongan), tentunya dibutuhkan sejumlah informasi yang harus diproses dengan cepat sebelum seseorang memutuskan untuk memberikan pertolongan.⁴⁵ Seseorang awalnya akan melihat sesuatu yang terjadi kemudian memutuskan apakah bantuan perlu diberikan atau tidak. Jika bantuan perlu diberikan, maka orang tersebut akan mempertimbangkan seberapa besar tanggung jawabnya untuk bertindak, lalu orang tersebut mengevaluasi imbalan dan biaya dari tindakan menolong atau tidak menolong.⁴⁶ Jadi perilaku altruistik ini juga melibatkan proses kognitif seperti persepsi, penalaran, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Pendekatan kognisi berfokus pada pemahaman yang mendasari suatu tingkah laku sosial seperti halnya penelitian yang mengkaji hubungan antara perkembangan kognisi sosial dan perilaku altruistik yang lebih difokuskan pada

⁴³ Ibid. hal 131

⁴⁴ Sears dkk. Op.cit. hal 462

⁴⁵ Sarwono&Meinarno. Op.cit. hal 129-130

⁴⁶ Sears. Op.cit. hal 466

bagaimana seorang anak memahami kebutuhan orang lain dan bertindak untuk membantunya.⁴⁷

e. Teori Empati

Empati merupakan respons yang melibatkan komponen afektif dan kognitif. Melalui komponen afektif, seseorang dapat merasakan apa yang orang lain rasakan, sedangkan komponen kognitif bahwa seseorang mampu memahami apa yang orang lain rasakan beserta alasannya. Daniel Batson menjelaskan bahwa ada hubungan antara empati dengan perilaku altruistik serta menjelaskan bahwa empati merupakan sumber dari motivasi altruistik⁴⁸.

1. Hipotesis empati-altruisme

Pada saat seseorang melihat penderitaan orang lain, maka muncul perasaan empati yang mendorong dirinya untuk menolong. Dalam hipotesis empati-altruisme dikatakan bahwa perhatian yang empatik yang dirasakan seseorang terhadap penderitaan orang lain akan menghasilkan motivasi untuk mengurangi penderitaan orang tersebut. Jadi motivasi seseorang untuk berperilaku altruistik adalah karena ada orang lain yang membutuhkan bantuan dan muncul perasaan senang bila dapat berbuat baik.⁴⁹

2. Model mengurangi perasaan negatif

Individu selalu menginginkan adanya perasaan positif pada dirinya dan berusaha untuk mengurangi perasaan negatif. Melihat orang menderita dapat membuat perasaan seseorang menjadi tidak

⁴⁷ Sarwono&Meinarno. Op.cit hal 130

⁴⁸ Ibid. hal 128

⁴⁹ Ibid. hal 128

nyaman sehingga individu akan berusaha untuk mengurangi perasaan tidak nyamannya dengan cara menolong orang tersebut. Jadi orang menolong untuk mengurangi perasaan negatif akibat melihat penderitaan orang lain.⁵⁰

3. Hipotesis kesenangan empatik

Dengan menolong, perasaan seseorang terkadang menjadi lebih baik. Perilaku altruistik dapat dijelaskan berdasarkan hipotesis kesenangan empatik. Dalam hipotesis ini dikatakan bahwa seseorang akan menolong bila ia memperkirakan akan dapat ikut merasakan kebahagiaan orang yang akan ditolong sehingga seseorang yang menolong perlu untuk mengetahui bahwa tindakannya akan memberikan pengaruh positif bagi orang yang akan ditolong.⁵¹

f. Teori Atribusi

Atribusi juga mempengaruhi reaksi emosional terhadap orang yang membutuhkan. Darren George mengemukakan bahwa mahasiswa lebih bersimpati dan tidak jengkel kepada teman yang mengalami problem akademik disebabkan di luar kontrolnya daripada teman yang bermasalah karena malas. Mengatribusikan kesulitan seseorang dengan sebab-sebab yang dapat dikontrol mungkin menimbulkan kejengkelan, penghindaran, bahkan pengabaian, demikian juga sebaliknya, mengatribusikan kesulitan seseorang yang disebabkan diluar

⁵⁰ Ibid. hal 129

⁵¹ Ibid. hal 129

kontrolnya akan menimbulkan simpati dan membuat kita bersedia untuk menolong.⁵²

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada banyak teori yang menjelaskan tentang perilaku altruistik diantaranya, teori evolusi, teori belajar, teori norma sosial, teori perkembangan kognisi sosial, teori empati, dan teori atribusi. Sedangkan teori yang menjelaskan tentang keterkaitan kecerdasan emosional dengan perilaku altruistik adalah teori belajar. Teori ini menjelaskan bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil dari proses belajar terhadap lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Seperti yang diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah keluarga dan lingkungan sekolah. Keluarga adalah yang pertama mengajarkan tentang nilai-nilai kehidupan baik moral maupun sosial, sedangkan sekolah meneruskan dan memperkuat apa yang sudah diajarkan dalam keluarga dalam bentuk yang berbeda.

Selain itu, terdapat teori empati yang menjelaskan kecerdasan dengan perilaku altruistik. Empati sendiri merupakan respons yang melibatkan komponen afektif dan kognitif. Dengan komponen afektif, seseorang dapat merasakan apa yang orang lain rasakan, sedangkan komponen kognitifnya seseorang mampu memahami apa yang orang lain rasakan beserta alasannya, bahkan empati sendiri merupakan sumber dari motivasi altruistik, dan empati ini merupakan salah satu ciri dari kecerdasan emosional.

⁵² Sears dkk. Op.cit hal 471

B. Kecerdasan Emosional

1. Emosi

Emosi itu sendiri termasuk dalam ranah afektif. Emosi banyak berpengaruh terhadap fungsi psikis lainnya seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan atau pemikiran dengan baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek jika disertai dengan emosi yang positif pula, sebaliknya individu akan melakukan pengamatan dan tanggapan yang negatif terhadap suatu objek jika disertai dengan emosi yang negatif terhadap objek tersebut.

Sedangkan Goleman memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap, kemudian dia juga menyebutkan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sementara Chaplin dalam *Dictionary of Psychologi* mendefenisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Goleman berpendapat bahwa emosi itu kompleks, namun dia mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi seperti berikut ini:

- a. Amarah, yang didalamnya meliputi brutal, tidak terkendali, benci, marah, jengkel, terganggu, tersinggung, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.

- b. Kesedihan, meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, ditolak, putus asa, dan depresi.
- c. Rasa takut, meliputi cemas, takut, gugup, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri, panik, dan fobia.
- d. Kenikmatan, meliputi bahagia, ringan, puas, senang, terhibur, terpesona, dan senang.
- e. Cinta, meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, bakti, hormat, dan kasih sayang.
- f. Terkejut, meliputi takjub dan terpesona.
- g. Jengkel, meliputi hina muak, dan benci.
- h. Malu, meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, dan merasa hancur lebur.⁵³

Selain penjelasan mengenai bentuk-bentuk emosi diatas, terdapat teori yang menjelaskan bahwa emosi dapat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang, diantaranya:⁵⁴

- a. Teori sentral

Teori ini dikemukakan oleh Walter B.Canon. Menurut teori ini, gejala kejasmanian, termasuk tingkah laku merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu. Jadi individu mengalami emosi lebih dulu baru kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam jasmaninya, sehingga dapat dikatakan bahwa emosi yang dapat menimbulkan tingkah laku.

⁵³ Ali,&Anhuri 2008. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta:PT Gelora Aksara. hal 62-63

⁵⁴ ibid. 66-67

b. Teori peripheral

Teori ini dikemukakan oleh James dan Lange. Menurut teori ini dikatakan bahwa gejala-gejala kejasmanian atau tingkah laku seseorang bukanlah merupakan akibat dari emosi, melainkan emosi yang dialami oleh seseorang itu sebagai akibat dari gejala-gejala kejasmanian. Jadi teori ini berpendapat bahwa tingkah laku yang menimbulkan emosi, dan bukan sebaliknya.

c. Teori kepribadian

Menurut teori ini, emosi merupakan suatu aktivitas pribadi dimana pribadi ini tidak dapat dipisah-pisahkan. Oleh karena itu, emosi meliputi perubahan-perubahan jasmani.

d. Teori kedaruratan emosi

Teori ini menjelaskan bahwa pengalaman menunjukkan jika seseorang termotivasi maka akan terangsang secara emosional untuk melakukan suatu kegiatan dengan intensitas tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa emosi berhubungan erat dengan motivasi.

Berdasarkan pengertian diatas mengenai emosi, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan pergolakan pikiran, perasaan, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan merupakan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Selain itu, terdapat beberapa teori yang menjelaskan bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku seseorang, oleh karena itu, penting sekali meningkatkan kecerdasan emosional agar dapat melakukan suatu hal yang dianggap benar, termasuk melakukan perilaku altruistik.

2. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Psikolog Peter Salovey dan John Mayer untuk menjelaskan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan, diantaranya: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.⁵⁵

Salovey dan mayer mendefenisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengendalikan perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain serta menggunakannya untuk membimbing pikiran dan tindakan.⁵⁶ Sedangkan Cooper mengatakan bahwa kecerdasan emosi sebagai kemampuan merasakan dan memahami secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai energi informasi koneksi dan pengaruh manusiawi.⁵⁷ Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami dan bertindak bijaksana dalam menghadapi atau berhubungan dengan orang lain.⁵⁸ Kecerdasan emosional menurut Ary Ginanjar adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikannya sebagai sumber

⁵⁵ Shapiro, E. L. 1998. Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 5

⁵⁶ Goleman, Daniel. Op.cit. hal 8

⁵⁷ Wijaya, Diana. 2007. Peluang Meningkatkan Karir dengan Intelegensi. Jakarta: Penerbit Restu Agung. hal 4

⁵⁸ Hariwijaya. 2006. Tes EQ. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hal 7

informasi yang penting dalam memahami diri sendiri dan orang lain dalam mencapai sebuah tujuan.⁵⁹

Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan sehingga kesempatan untuk mengasahnya agar mencapai suatu keberhasilan. Pada kenyataannya kecerdasan emosional memiliki peranan yang penting untuk mencapai kesuksesan baik di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.⁶⁰ Menurut Goleman kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, serta kemampuan mengelola emosi pada diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain secara baik.⁶¹

Tingkat kecerdasan emosional tidak terikat oleh faktor genetik, kecerdasan emosional lebih banyak diperoleh lewat proses belajar, dan akan terus berkembang sepanjang hayat sambil belajar dari pengalaman. Seseorang akan memiliki kemampuan ini ketika mereka terampil dalam menangani emosi dan impulsnya sendiri baik dalam memotivasi diri maupun dalam mengasah empati dan kecakapan sosial.⁶² Keterampilan kecerdasan emosional bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif. Tanpa kecerdasan emosional, seseorang tidak akan bisa

⁵⁹ Agustian, Ary Ginanjar. 2004. *ESQ, Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Arga. Hal 61-62

⁶⁰ *Op.cit.* hal 20

⁶¹ Goleman Daniel. 2005. *Working With Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 512

⁶² *Ibid.* hal 45

menggunakan kemampuan-kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi maksimum.⁶³

Sedangkan Gardner menyebut kecerdasan emosional sebagai kecerdasan antarpribadi, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, memotivasi orang lain agar mereka lebih produktif.⁶⁴ Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional dan memperluasnya menjadi lima wilayah diantaranya, mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.⁶⁵ Menurut Hamim Thohari, dkk pengertian kecerdasan emosional terbagi menjadi, *pertama* kemampuan mengendalikan emosi, bagaimana individu dapat menahan marah, menepis kekecewaan dan kesedihan, tidak putus asa, dan mampu bangkit dari kegagalan. Kedua, kecerdasan emosional merupakan kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain dan menginspirasi untuk menentukan keputusan.⁶⁶

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan perasaan dan emosi pada diri sendiri, serta mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain dan menggunakannya untuk membimbing pikiran dan tindakan agar lebih produktif.

⁶³ Ibid. hal 36

⁶⁴ Ibid. hal 52

⁶⁵ Ibid. hal 57-58

⁶⁶ Thohari, Hamim, dkk. 2006. Tumbuh Kembang Kecerdasan Emosi Nabi. Bekasi: Penerbit Pustaka Inti. Hal 1

3. Ciri-ciri kecerdasan emosional

Menurut Goleman (1999) dalam kecerdasan emosional terdapat dua hal yang harus dimiliki yaitu kecakapan emosi dan sosial, meliputi:

- a) Kesadaran diri: mengetahui apa yang dirasakan dan menggunakannya sebagai acuan pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- b) Pengaturan diri: mengendalikan emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap diri sendiri dan sanggup menunda kepuasan sebelum tercapainya tujuan serta mampu bangkit kembali dari tekanan emosi.
- c) Motivasi: menggunakan hasrat untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran yang tepat, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- d) Empati: merasakan dan memahami orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyesuaikan diri dengan orang lain.
- e) Keterampilan sosial: menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, mampu membaca situasi sehingga mampu melakukan tindakan dengan benar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi, bermusyawarah, dan mampu bekerjasama dengan orang lain.⁶⁷

⁶⁷ Goleman Op.cit. hal 512-513

Salovey (Goleman. 1999) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam defenisi kecerdasan emosional dan memperluasnya menjadi lima, diantaranya:⁶⁸

a) Mengenali emosi diri

Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional, karena ketidakmampuan mencermati perasaan diri membuat seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya akan membuat seseorang lebih peka akan perasaan mereka sendiri sehingga tepat dalam mengambil keputusan, termasuk dalam bertindak.

b) Mengelola emosi

Kemampuan dalam menangani perasaannya merupakan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri, dengan kemampuan ini seseorang akan mampu menghibur dirinya sendiri, melepas kecemasan sehingga mampu bangkit dari persoalan hidup yang dialaminya.

c) Memotivasi diri sendiri

Mengendalikan diri dan menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan untuk mencapai keberhasilan. Orang dengan keterampilan ini cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

d) Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain ini adalah empati. Empati juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Orang yang empatik lebih mampu

⁶⁸ Ibid. hal 57-59

menangkap sinyal sosial yang dibutuhkan atau yang dikehendaki oleh orang lain.

e) Membina hubungan

Agar dapat mengembangkan kecerdasan emosi dibutuhkan adanya dorongan memelihara hubungan dan membina hubungan tersebut. Keterampilan membina hubungan merupakan bagian dari keterampilan sosial dan dapat menunjang dalam mengembangkan pergaulan.

Untuk dapat mengembangkan emosi remaja agar memiliki kecerdasan emosional adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang didalamnya terdapat materi yang dikembangkan oleh Daniel Goleman (1995) yang kemudian diberi nama *Self-Science Curriculum*, sebagaimana berikut.⁶⁹

- a. Belajar mengembangkan kesadaran diri, yaitu dengan mengamati sendiri dan mengenali perasaan sendiri, menghimpun kosakata untuk mengungkapkan perasaan, serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan respon emosional.
- b. Belajar mengambil keputusan pribadi, yaitu dengan mencermati tindakan dan akibatnya, memahami apa yang menguasai suatu keputusan, pikiran, atau perasaan, serta menerapkan pemahaman terhadap masalah-masalah yang cukup berat.
- c. Belajar mengelola perasaan, yaitu dengan memantau pembicaraan sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif yang terkandung didalamnya, menyadari apa yang ada dibalik perasaan (misalnya, sakit

⁶⁹ Yusuf, Syamsu. 2006. Psikologi Perkembangan anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. hal 74-75

hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah, dan kesedihan.

- d. Belajar menangani stres, yaitu dengan mempelajari pentingnya berolahraga, perenungan yang terarah, dan metode relaksasi.
- e. Belajar berempati, yaitu dengan memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sesuatu.
- f. Belajar berkomunikasi, yaitu dengan berbicara mengenai perasaan secara efektif, dengan menjadi pendengar dan penanya yang baik, membedakan antara apa yang dilakukan atau dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan dengan sopan dan bukannya mengumpat.
- g. Belajar membuka diri, yaitu dengan menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri.
- h. Belajar mengembangkan pemahaman, yaitu dengan mengidentifikasi pola-pola kehidupan emosional dan reaksi-reaksinya serta mengenali pola-pola serupa pada orang lain.
- i. Belajar menerima diri sendiri, yaitu dengan merasa bangga dan memandang diri sendiri dari sisi positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta belajar mampu untuk menertawakan diri sendiri.
- j. Belajar mengembangkan tanggung jawab pribadi, yaitu dengan belajar rela memikul tanggung jawab, mengenali akibat-akibat dari keputusan

dan tindakan pribadi, serta melanjutkan komitmen yang telah dibuat dan disepakati.

- k. Belajar mengembangkan ketegasa, yaitu dengan mengungkapkan keprihatinan dan perasaan diri tanpa rasa marah atau berdiam diri.
- l. Mempelajari dinamika kelompok, yaitu dengan bekerjasama, memahami kapan dan bagaimana memimpin, serta memahami kapan harus mengikuti.
- m. Belajar menyelesaikan konflik, yaitu dengan bagaimana melakukan konfrontasi secara jujur dengan orang lain, orang tua, dan guru, serta memahami contoh penyelesaian menang-menang (*win-win solution*) untuk merundingkan atau menyelesaikan suatu perselisihan.

Kecerdasan emosional pada hakekatnya dapat ditingkatkan, dan untuk meningkatkan kecerdasan emosional seorang Claude Stainer menjelaskan tiga langkah utama diantaranya:⁷⁰

- a. Membuka hati

Simbol pusat emosi adalah hati yang dapat merasakan nyaman tidaknya sehingga individu dapat memulai dengan membebaskan pusat perasaan tersebut dari impuls dan pengaruh yang membatasi untuk menunjukkan cinta satu sama lain.

- b. Menjeleajahi dataran emosi

Setelah membuka hati, kemudian melihat kenyataan dan menentukan peran emosi dalam kehidupan sehingga dapat menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan diri sendiri dan orang lain.

⁷⁰ Nggermanto. 2001. *Quantum Quotiont, Kecerdasan Quantum, Cara Cepat Melejitkan IQ, EQ, DAN SQ Secara Harmoni*. Bandung: Nuansa. hal 100-102

c. Mengambil tanggung jawab

Dalam menghadapi permasalahan, harus berani mengakui kesalahan yang terjadi dengan membuat suatu perbaikan dan memutuskan bagaimana mengubah segala sesuatunya.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecerdasan emosional meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, memotivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Sedangkan untuk dapat mengembangkan kecerdasan emosional pada remaja perlu dilakukan kegiatan-kegiatan, diantaranya belajar mengembangkan kesadaran diri, belajar mengambil keputusan pribadi, belajar mengelola perasaan, belajar menangani stres, belajar berempati, belajar berkomunikasi, belajar membuka diri, belajar mengembangkan pemahaman, belajar menerima diri sendiri, belajar mengembangkan tanggung jawab pribadi, belajar mengembangkan ketegasan, mempelajari dinamika kelompok, dan belajar menyelesaikan konflik. Dan untuk meningkatkan kecerdasan emosional tersebut terdapat tiga langkah utama yang dilakukan yaitu, membuka hati, menjeleajahi dataran emosi, dan mengambil tanggung jawab.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

a. Keluarga

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

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

Keluarga yang bahagia dan harmonis merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi anggota keluarga, terutama anak, dan kebahagiaan ini dapat diperoleh jika keluarga dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga.⁷¹ Orang tua merupakan orang yang pertama kali yang mengajarkan kecerdasan emosi kepada anaknya dengan memberikan contoh teladan yang baik.⁷² Sehingga peran orang tua penting dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak.

b. Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensinya, baik hal-hal yang berhubungan dengan moral, spiritual, intelektual, emosional, dan sosial.⁷³ Kegiatan proses belajar mengajar dikelas adalah bertujuan untuk menghasilkan perubahan-perubahan positif didalam diri anak yang sedang menuju kedewasaan, sejauh berbagai perubahan tersebut dapat diusahakan melalui usaha belajar.

⁷¹ Yusuf. Op.cit. hal 37

⁷² Hariwijaya. Op.cit. hal 11

⁷³ Yusuf. Op.Cit. hal 54

Dengan belajar yang terarah dan dipimpin, anak memperoleh pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, dan nilai yang mengantarnya menuju kedewasaan, sehingga penentuan perumusan tujuan pendidikan Nasional menentukan hasil proses belajar yang diperoleh, baik dibidang kognitif, motorik, maupun afektif.⁷⁴ Selain itu, peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, Hurlock mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak, baik dalam pola berpikir, bersikap maupun berperilaku.⁷⁵

Peranan guru sebagai pendidik professional sangat kompleks, tidak terbatas pada saat berlangsungnya interaksi edukatif didalam kelas atau proses belajar mengajar, namun juga berperan sebagai administrator, evaluator, dan konselor,⁷⁶ menilai baik buruknya suatu perbuatan, mengajarkan nilai-nilai kehidupan kepada peserta didik. Oleh karena itu, tugas seorang guru menjadi penting disekolah dalam mengontrol perilaku peserta didik, sedangkan orang tua mengontrol perilaku anak ketika dirumah. sehingga dibutuhkan kerjasama yang baik antara sekolah dengan orang tua.

Berdasarkan paparan diatas dapat dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor keluarga dan faktor sekolah. Kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua sangat penting bagi perkembangan anak sehingga perilakunya lebih terarah, guru menjadi kontrol bagi anak ketika disekolah dan menjadi tanggung jawab orang tua

⁷⁴ Winkel. Op.cit. Hal 27-28

⁷⁵ Yusuf. Op.cit hal 54

⁷⁶ Suryosubroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Hal 3

dalam mengontrol perilaku anak ketika dirumah sehingga anak dapat berkembang dengan baik, secara moral maupun sosial.

C. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Altruistik

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai perilaku altruistik dan kecerdasan emosional, maka peneliti akan menguraikan hubungan antar variabel sebagai upaya dalam menemukan jawaban dari hipotesis penelitian. Perilaku Altruistik adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk memberikan bantuan pada orang lain yang bersifat tidak mementingkan diri sendiri dan bukan untuk kepentingan sendiri.⁷⁷

Perilaku altruistik merupakan tindakan individu secara suka rela untuk membantu orang lain tanpa pamrih sehingga tidak mengharap balasan apapun dari orang lain. Altruistik merupakan titik balik dari egoisme dimana egoisme ini merupakan bentuk perilaku yang cenderung lebih mementingkan kepentingan diri sendiri, sedangkan altruistik adalah perilaku yang mengutamakan kepentingan orang lain dari pada dirinya sendiri. Oleh karena itu dibutuhkan keinginan yang kuat dari dalam diri individu untuk melakukan tindakan altruistik. Keinginan yang kuat itu sendiri merupakan bentuk luapan emosi atau perasaan. Keinginan yang kuat tersebut didasari atas proses kognisi yaitu kesadaran diri. Kesadaran diri merupakan titik awal seseorang mampu mengenali perasaannya dan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Salovey dan mayer mendefenisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengendalikan perasaan dan emosi

⁷⁷ Sarwono&Meinarni. Op.cit. hal 125

baik pada diri sendiri maupun orang lain serta menggunakannya untuk membimbing pikiran dan tindakan.⁷⁸

Altruisme merupakan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain.⁷⁹ Karena tujuannya untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain, maka perilaku altruistik harus didasari atas keinginan dari dalam diri individu untuk memberi perhatian terhadap orang lain, keinginan untuk memberi, dan tindakan yang dilakukan secara suka rela. Memberi perhatian terhadap orang lain ini hampir sama dengan empati. Empati merupakan kemampuan untuk mengetahui tentang perasaan orang lain dan ikut merasakan penderitaan yang dialaminya.⁸⁰ Sedangkan bentuk kualitas emosional yang dinilai penting bagi keberhasilan yaitu empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.⁸¹ Daniel Batson juga mengatakan bahwa empati berhubungan dengan perilaku altruistik dan empati itu sendiri merupakan sumber dari motivasi altruistik.⁸² Seseorang tidak akan mampu memahami perasaan orang lain sebelum ia mampu mengenali perasaan dirinya sendiri dan ini merupakan bagian dari kecerdasan emosional.

Selain itu, kemampuan mengelola emosi dengan baik juga berpengaruh dalam perilaku altruistik, hal ini terkait dengan suasana hati yang dialami oleh seseorang. Emosi sendiri merupakan pergolakan pikiran, perasaan, suatu

⁷⁸ Goleman Op.cit. hal 8

⁷⁹ Sarwono&Meinarno. Op.cit. hal 125

⁸⁰ Sarwono Op.cit. hal 136

⁸¹ ([http://file:///G:/Kecerdasan Emosional Sebagai Hasil Belajar.html](http://file:///G:/Kecerdasan%20Emosional%20Sebagai%20Hasil%20Belajar.html): diakses tanggal 16 Oktober 2011)

⁸² Sarwono Op.cit. hal 128

keadaan biologis dan psikologis, dan merupakan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dengan demikian, emosi seseorang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menolong. Emosi positif secara umum dapat meningkatkan tingkah laku menolong, sedangkan pada emosi negatif, seseorang yang sedih kemungkinan untuk menolong lebih kecil, namun jika dengan menolong dapat memberi suasana hati yang lebih baik, maka dia akan memberikan pertolongan.⁸³ Kemampuan mengelola emosi dengan baik ini merupakan bagian dari kecerdasan emosional, bagaimana individu dapat bangkit dari persoalan yang membelenggunya sehingga tidak larut dalam suasana perasaan negatif sehingga tetap bisa memberi perhatian terhadap keadaan sekitar yang mungkin membutuhkan pertolongan.

Dengan demikian peneliti memberikan ulasan mengenai hubungan kedua variabel, bahwa perilaku altruistik merupakan perilaku menolong orang lain dengan tidak mengharap imbalan apapun. Seseorang melakukan altruistik karena tertanam rasa empati dan empati ini bisa diperoleh jika seseorang mampu mengenali perasaan dirinya sendiri. Mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain merupakan bagian kecerdasan emosional. Apabila kecerdasan emosionalnya tinggi tentunya ia dapat mengenal dirinya dan orang lain serta memahami kebutuhan orang lain.

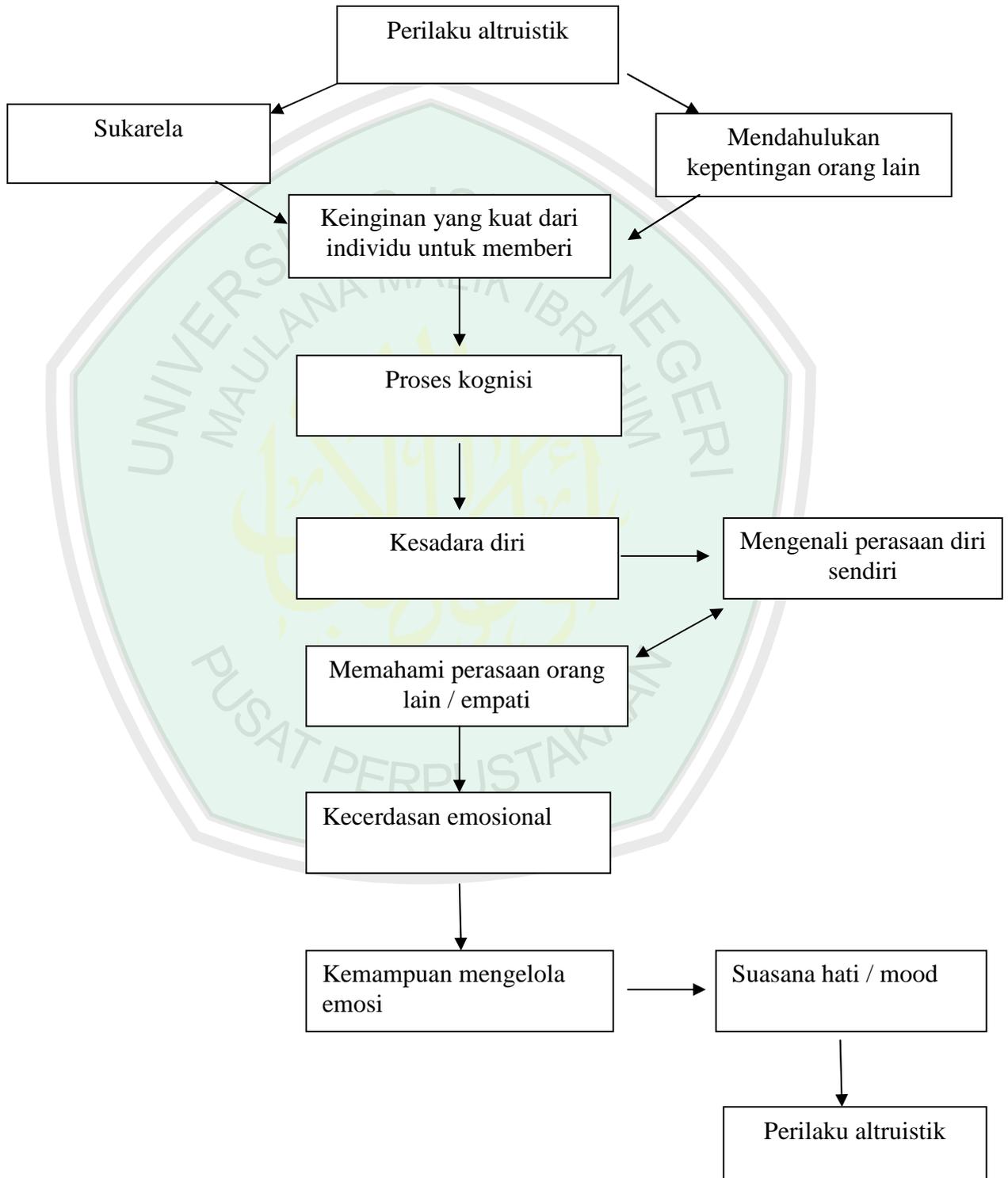
Selain itu kemampuan mengelola emosi dengan baik juga penyebab seseorang melakukan altruistik, sebab jika seseorang tidak mampu mengelola emosinya tentu akan berpengaruh terhadap suasana hatinya, sedangkan

⁸³ Ibid. hal 134

suasana hati ini juga menjadi alasan mengapa seseorang melakukan altruistik.

Untuk lebih jelasnya lihat pada skema berikut ini:

Gambar 2.1
Skema Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Altruistik



Ayat ini menjelaskan bahwa apapun bentuk pertolongan tersebut selama dalam hal kebaikan tentu dianjurkan, apalagi menolong orang yang sedang membutuhkan pertolongan. *Ta'awun* dalam kebajikan disini adalah menghilangkan atau paling tidak mengurangi kesulitan orang lain. Karena Allah sudah menjanjikan kepada hambanya bahwa apabila mereka mengurangi kesulitan orang lain, maka Allah akan menghilangkan kesusahannya dalam kehidupan di akhirat, bahkan orang yang suka menolong akan mendapat pertolongan dari Allah swt. Rasulullah bersabda:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: مَنْ نَقَّسَ
 عن مؤمن كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَقَّسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ.
 ومن يَسَّرَ عَلَى مَعْسَرٍ يَسَّرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.
 ومن سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. وَاللهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ
 فِي عَوْنِ أَخِيهِ. رواه مسلم.

“Barang siapa menghilangkan kesusahan seorang muslim, niscaya Allah akan menghilangkan satu kesusahannya di hari Kiamat. Barang siapa menutup aib seorang muslim, niscaya Allah akan menutup aibnya di hari Kiamat. Allah selalu menolong seorang hamba selama dia menolong saudaranya” (HR. Muslim).

Kerjasama yang baik antara sesama manusia akan membuat persoalan-persoalan yang rumit yang dihadapi manusia semakin terasa ringan, apabila orang lain turut andil dalam membantu orang lain dalam menghadapi kesulitannya.⁸⁵

⁸⁵ Yani, ahmad. 2007. Menjadi Pribadi Terpuji. Jakarta: Anggota IKAPI. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan. hal 113-114

Syaikh Muhammad Hayat As-Sindi mengatakan “*Persaudaraan Islam itu lebih kuat dari persaudaraan karena nasab*” sehingga tidak boleh berdiam diri untuk tidak menolong orang lain, apabila sedang melihat orang lain dizhalimi, sebagaimana sabda Nabi:⁸⁶

يا رسول الله انصره: انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً، فقال رجل: إذا كان مظلوماً،
أفرأيت إن كان ظالماً فكيف انصره؟ قال تحجزه أو تمنعه عن الظلم فإن ذلك نصره.
رواه البخاري.

“*Tolong lah saudaramu dalam keadaan zhalim atau dizhalimi*” seseorang bertanya kepada nabi “*wahai Rasulullah aku tolong dia dalam keadaan dizhalimi lalu bagaimanakah aku menolongnya dalam keadaan zhalim*”? beliau bersabda “*Kamu cegah dia dari kezhalimannya maka itulah pertolonganmu kepada nya.*” (H.R. Bukhori).

Allah telah menjadikan orang-orang mukmin itu bersaudara agar mereka saling menyayangi satu sama lain. Sabda Nabi:⁸⁷

مثل المؤمنون في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو
تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى. رواه البخاري والمسلم.

“*Perumpamaan orang-orang mukmin dalam cinta, kasih dan sayang mereka seperti tubuh jika salah satu anggota tubuh terasa sakit maka seluruh tubuh akan merasakannya, begadang dan demam.*” (HR. Al-Syaikhani).

Secara sosial ikatan cinta sangat menentukan dalam membentuk hubungan-hubungan sosial yang harmonis. Cinta yang menyatukan dan mendorong untuk saling tolong menolong, saling menguatkan dan mengokohkan ikatan solidaritas sosial. Bagi seorang mukmin, cinta merupakan ekspresi dan indikator derajat keimanan seseorang. Dengan

⁸⁶ <file:///D:/DataQ/Ukhuwah.htm> diakses pada tanggal 17 Maret 2012

⁸⁷ Najati, Utsman. 2003. *Belajar EQ, dan SQ dari Sunah Nabi*. Jakarta: Penerbit Hikmah. hal 95

cintanya kepada Allah, perilaku seseorang mukmin diarahkan demi membuat Allah ridha dan dekat kepadanya. Demikian dengan cintanya kepada Rasul Saw., akan menjadikan beliau sebagai teladan yang baik, mencontoh semua tindak-tanduknya, mengikuti perintahnya dan menjauhi larangannya dengan tulus dan ikhlas.⁸⁸

Al-Quran telah membimbing kaum muslimin untuk memperkuat persaudaraan, cinta, tolong menolong dan persatuan diantara mereka sebagaimana firman Allah dalam surat At-Taubah ayat 71.⁸⁹



“dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. mereka menyuruh (mengerjakan) yang ma'ruf, mencegah dari yang munkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat pada Allah dan Rasul-Nya. mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah; Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Q.S At-Taubah:71)

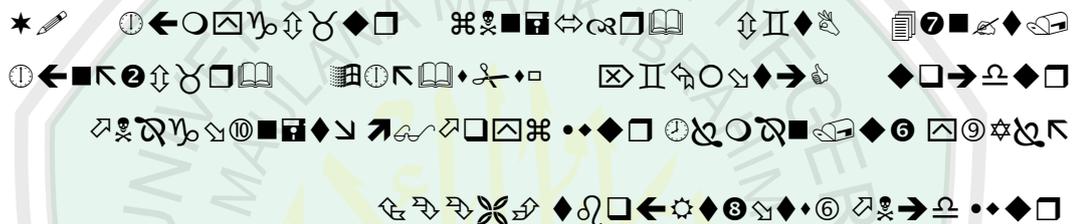
Rasulullah juga menyeru kepada kaum muslimin untuk mencintai sesama manusia dengan ikhlas dan bersih dari faktor-faktor egoisme atau kikir, sedangkan perilaku altruistik sendiri kebalikan dari egoisme, yaitu tindakan yang dilakukan seseorang untuk membantu orang lain secara sukarela tanpa mengharap imbalan apapun demi mensejahterakan orang

⁸⁸ ibid. hal 85

⁸⁹ ibid. hal 91

yang ditolong. Sikap saling mencintai dan menyayangi diantara manusia akan memperkuat hubungan sosial diantara mereka dan memperkukuh kesatuan dan kestabilan masyarakat. Oleh karena itu, Rasul menganjurkan kaum muslimin untuk saling tolong menolong, bersaudara, dan saling menguatkan agar bangunan masyarakat Islam tetap stabil.⁹⁰

Islam juga memerintahkan untuk selalu berbuat kebaikan sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Quran dalam surat Al-Baqarah ayat 112.⁹¹



“(tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Q.S. Al-baqarah: 112).

Allah menjanjikan ketentraman dan kedamaian dalam hati manusia bagi mereka yang berbuat kebajikan. Kebajikan disini adalah hal-hal yang dilakukan seseorang dan dapat menimbulkan kesan positif terhadap orang lain, termasuk altruistik. Dari sahabat Anas, Nabi bersabda:

لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " رواه البخاري ومسلم

“tidak dikatakan beriman seorang muslim jika ia tidak mencintai saudaranya seperti mencintai dirinya sendiri.” (HR. Bukhori Muslim).

Jadi dikatakan beriman jika kita mencintai orang lain seperti mencintai dirinya sendiri sehingga jika orang lain sedang dalam kesusahan

⁹⁰ ibid. hal 94-95

⁹¹ Departemen Agama Op.Cit. hal 17

dan membutuhkan pertolongan, maka kita harus menolongnya. Rela mengorbankan waktu dan tenaga merupakan bagian dari pengorbanan seseorang karena orang yang melakukan tindakan altruistik cenderung mengesampingkan kepentingannya sendiri dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain. Mengesampingkan kepentingan sendiri dan mendahulukan kepentingan orang lain juga dijelaskan dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 9.⁹²



“Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) 'mencintai' orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, Sekalipun mereka dalam kesusahan. dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung” (Q.S Al-Hasyr: 9).

Ayat ini menjelaskan tentang keikhlasan mendahulukan orang lain di atas kepentingannya padahal mereka sendiri dalam keadaan yang susah, dan Allah mengkategorikan mereka termasuk golongan orang yang beruntung. Ketika kita memiliki sesuatu yang bisa diberikan kepada orang lain apalagi orang tersebut sangat membutuhkan, maka kita diperintahkan untuk menolongnya dengan memberikan apa yang orang lain butuhkan,

⁹² Ibid. hal 546

termasuk memberikan pinjaman barang yang dimiliki kepada orang lain.

Allah berfirman dalam surat Ali-Imran ayat 92.⁹³



“kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sebahagian harta yang kamu cintai. dan apa saja yang kamu nafkahkan Maka Sesungguhnya Allah mengetahuinya” (Q.S. Al-Imran: 92).

Altruistik adalah tindakan secara sukarela, oleh karena itu dibutuhkan keikhlasan dalam melakukannya. Imbalan secara materi memang tidak didapat, namun seseorang yang melakukan tindakan altruistik akan mendapatkan ketenangan di dalam hatinya karena merasa dapat memberikan manfaat untuk orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku altruistik dalam islam adalah tindakan yang dilakukan secara ikhlas dan tulus untuk menolong atau bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai sesuatu yang baik dengan menghilangkan atau mengurangi kesulitan orang lain. Sedangkan ayat-ayat dan hadist yang menjelaskan tentang perilaku altruistik dijelaskan dalam tabel berikut ini:

⁹³ Ibid. hal 62

Tabel 2.1
Ayat-ayat dan Hadist Perilaku Altruistik

Perilaku Altruistik	Ayat atau Hadist
Taawun (tolong menolong)	Al-Maidah ayat 2
Menghilangkan kesulitan orang lain	HR. Muslim
Menolong orang lain dalam keadaan dzalim dan di dzalimi	H.R. Bukhori
Memperkuat persaudaraan, cinta, dan tolong menolong	At-Taubah:71
Berbuat kebaikan	Al-Baqarah ayat 112
Mencintai sesama saudara	HR. Bukhori Muslim
Mendahulukan kepentingan orang lain	Al-Hasyr ayat 9
Menafkahkan sebagian harta	Ali-Imran ayat 92

2. Kecerdasan Emosional

Dalam perspektif islam kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengendalikan emosinya kepada hal-hal yang positif agar lebih produktif. Seseorang dapat melakukan sesuatu karena didorong oleh emosi, bagaimana orang tersebut menjadi rasional dalam suatu waktu dan menjadi irasional pada saat lain, bahkan terkadang keduanya dapat bersinergi dalam waktu yang bersamaan.

Di dalam kecerdasan emosional terdapat dua hal yang harus dimiliki yaitu kecakapan emosi dan sosial. Kecakapan emosi adalah bagaimana seseorang mengenal dan memahami diri sendiri. Sedangkan kecakapan sosial menekankan pada bagaimana individu mampu melihat situasi sehingga mampu memahami diri sendiri dan orang lain serta peduli dengan kebutuhan orang lain. Apabila kedua kecakapan tersebut dapat bersinergi dengan baik, maka setiap orang akan mampu mendayagunakan, mengendalikan, mengekspresikan dan mengkomunikasikan dirinya dengan

orang lain secara baik. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Hajj ayat 46 yang menjelaskan tentang eksistensi kecerdasan emosional.⁹⁴



“Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada” (Q.S. Al-Hajj: 46).

ثلاث من كن فيه نشر الله تعالى عليه كنفه ونشر عليه رحمته وأدخله الجنة

من اذا أعطى شكر واذا قدر غفر واذا غضب فتر.

“Ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterima kasih, apabila berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri).” (HR. Hakim dan Ibnu Hibban).

Kutipan hadist tersebut merupakan cermin seseorang memiliki kecerdasan emosional, yaitu kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara baik dan proporsional dan juga kemampuan mengendalikan diri dari nafsu yang liar. Seseorang bisa berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan mampu mengendalikan diri adalah karena orang tersebut memiliki pengetahuan tentang diri, baik diri sendiri maupun orang lain. Imam Al-Ghazali mengelompokkan jenis-jenis manusia, *Pertama* orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tidak tahu. *Kedua* orang yang tidak menyadari

⁹⁴ Ibid. hal 337

bahwa dirinya tahu, *ketiga* orang yang menyadari bahwa dirinya tidak tahu, *keempat* orang yang menyadari bahwa dirinya tahu.

Orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tidak tahu adalah orang yang benar-benar tidak tahu berbagai permasalahan, karenanya orang seperti ini biasanya justru menyombongkan diri, berlagak, memiliki sifat keras kepala dan egoisme. Egoisme ini cenderung tidak peduli dengan orang lain sehingga orang seperti ini tidak akan mau melakukan sesuatu yang menuntut kesukarelaan, termasuk perilaku altruistik. Sedangkan orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tahu, orang seperti ini mengetahui sejumlah hal seperti memiliki keterampilan, namun mereka tidak mampu mengkomunikasikan dan memanfaatkan prestasi-prestasi yang dimilikinya tersebut. Suharsono mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali bahkan mempertanyakan tentang diri sendiri. Seorang filsafat *Isyraqiyah* mengatakan bahwa tidak mungkin dapat terjadi seseorang memahami orang lain tanpa memahami dirinya terlebih dahulu.⁹⁵

Islam menekankan pentingnya mengontrol dan mengendalikan emosi berlebihan, baik emosi yang berhubungan dengan kebutuhan fisiologis, maupun emosi religius. Dalam kondisi marah karena emosi dapat menyebabkan pikiran seseorang menjadi tertutup sehingga mereka tidak mampu berpikir dengan jernih⁹⁶ yang pada akhirnya ketidakmampuan melihat kondisi disekitarnya sehingga cenderung tidak peduli dengan apa yang dialami oleh orang lain, padahal individu

⁹⁵ Suharsono. 2009. Melejitkan IQ, EQ, SQ. Tangerang: Umamah publishing. hal 203-205

⁹⁶ Utsman. Op.cit. hal 57,59

dikatakan memiliki kecerdasan emosional salah satunya adalah apabila ia mampu mengendalikan dan mendayagunakan emosinya dengan baik. Dalam surat Al-Hadid ayat 22-23 juga dijelaskan perintah untuk menguasai, mengendalikan, dan mengontrol emosi.⁹⁷

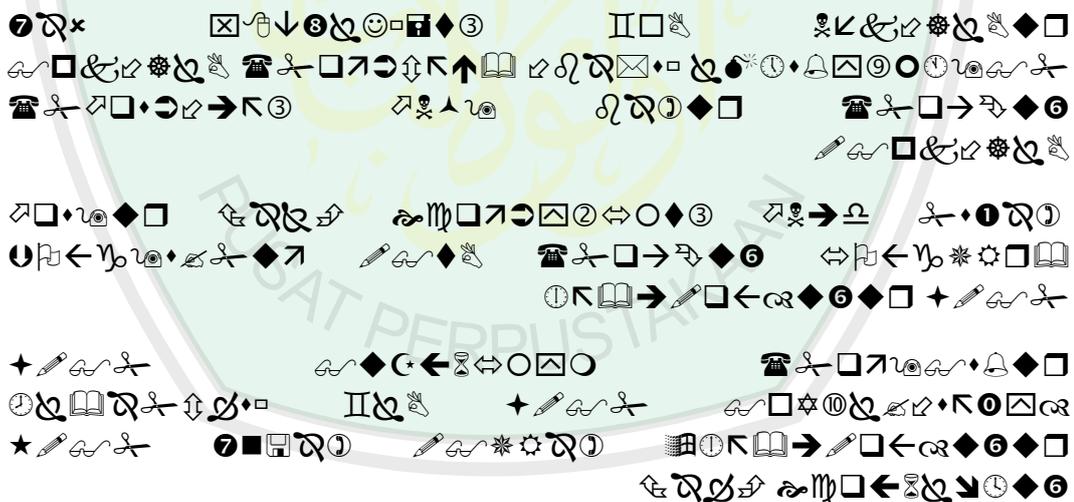


“tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” ; “(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”. (Q.S Al-Hadid: 22-23)

Ayat ini menjelaskan bahwa sebagai manusia hendaknya bersabar dalam menghadapi persoalan-persoalan yang ada, apapun yang kita miliki semua adalah titipan dari Allah sehingga kita tidak perlu bersedih dan berkecil hati apalagi menanggapi dengan amarah yang kemudian membuat suasana hatinya tidak tenang dan gelisah. Jika hal ini terjadi, maka kecil kemungkinan orang tersebut akan peduli terhadap keadaan sekitarnya.

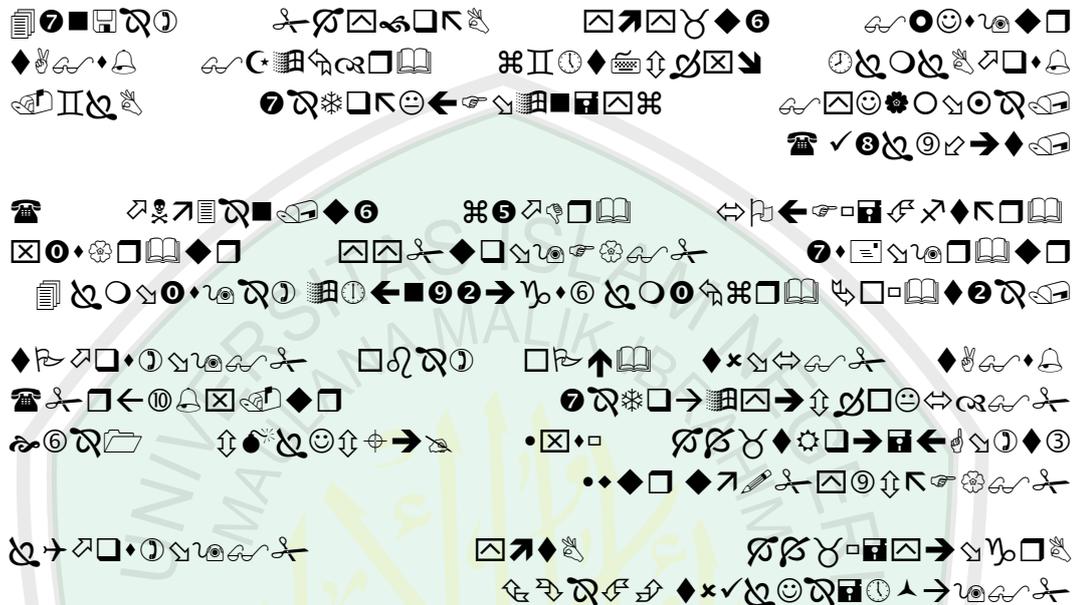
⁹⁷ Departemen Agama Op.Cit. hal 540

Al-Qur'an juga telah mengisyaratkan dalam kaitannya dengan sejarah peradaban umat manusia di masa lampau mengenai sikap dan perilaku mereka yang terus berlangsung, serta gambaran emosi manusia dalam kehidupan di akhirat, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Dalam surat At-Taubah ayat 58-59 dikisahkan Ibn Dzu al-Khuwaysharah al-Tamimi yang disebut sebagai orang munafik, dimana ia memprotes keadilan Rasulullah ketika membagi sedekah dan harta rampasan perang karena ia tidak mendapat bagian. Orang-orang munafik ketika mendapat bagian mereka meluapkan kesenangan, tetapi ketika tidak menerima, mereka menggerutu dan marah, dan ketika mendapat banyak, mereka sangat senang, tapi ketika sedikit mereka merasa jengkel.



“dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang (distribusi) zakat; jika mereka diberi sebahagian dari padanya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi sebahagian dari padanya, dengan serta merta mereka menjadi marah.” “Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan RasulNya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi Kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).”
 (Q.S. At-taubah: 58-59)

Gejala-gejala emosi marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia direkam oleh al-Qur'an dalam berbagai peristiwa, ekspresi, dan tindakan.⁹⁸ Salah satu di antaranya dalam surat Al-A'raf ayat 150:⁹⁹



“dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, Sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan Hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim" (Q.S. Al-A'raaf: 150).

Ayat ini menjelaskan, bagaimana Nabi Musa marah terhadap kaumnya yang telah mendustakannya setelah kepergiannya. Ini membuktikan bahwa setiap manusia pasti memiliki rasa marah dan jengkel dalam dirinya, namun kemarahan tersebut harus sesuai dengan tempatnya. Jika Nabi Musa marah ketika melihat kedzoliman dan kemungkaran wajar

⁹⁸<file:///D:/DataQ/EMOSI%20MENURUT%20PERSPEKTIF%20ALQUR%E2%80%99%99%20C3%N.html> oleh M. Darwis Hude diakses pada tanggal 17 Maret 2012

⁹⁹ Departemen agama Op.cit Hal 169

saja, karena dalam rangka membela agama islam. Setiap manusia mempunyai rasa marah, namun bagaimana reakai emosi tersebut mampu diolah dan diatur agar tidak menjadi sesuatu hal yang negatif bagi dirinya sendiri.

Selain itu, kecerdasan seseorang pada akhirnya juga ditentukan oleh kemampuannya untuk mengambil keputusan secara tepat, cepat, dan akurat. Secara emosional, hal ini berarti kemampuan untuk memaknai tindakan yang akan, sedang, dan yang telah diambil. Dalam sebuah hadist disebutkan bahwa orang yang cerdas adalah mereka yang menggunakan hidupnya untuk berbuat hal yang positif, termasuk perilaku altruistik, sedangkan orang yang bodoh adalah mereka yang egois dan tidak mau berbagi dengan orang lain, bahkan enggan membantu orang yang membutuhkan, hal itu karena mereka terlalu tunduk dengan hawa nafsunya.¹⁰⁰

الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت ، والعاجز من أتبع نفسه هواها
وتمنى على الله ، رواه مسلم.

“Orang yang cerdas adalah orang yang menghinakan dirinya dan beramal demi hidup setelah mati, sedangkan .orang bodoh adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya dan banyak berangan-angan kepada Allah” (HR.Muslim).

Rasulullah juga telah memberikan contoh yang sangat baik, bagaimana seseorang harus mengambil keputusan yang tepat dan mengetahui keputusan yang diambilnya. Seperti dikisahkan, suatu kali beliau memanggil sahabat Muadz bin Jabal yang hendak diberinya amanah

¹⁰⁰Utsman. Op.cit. hal 37

untuk mengurus sesuatu, kemudian beliau pun mengajukan pertanyaan kepadanya.¹⁰¹

“Dengan apakah engkau menghakimi urusan yang ada disana?”

“Dengan Kitabullah” begitu jawabnya Muadz

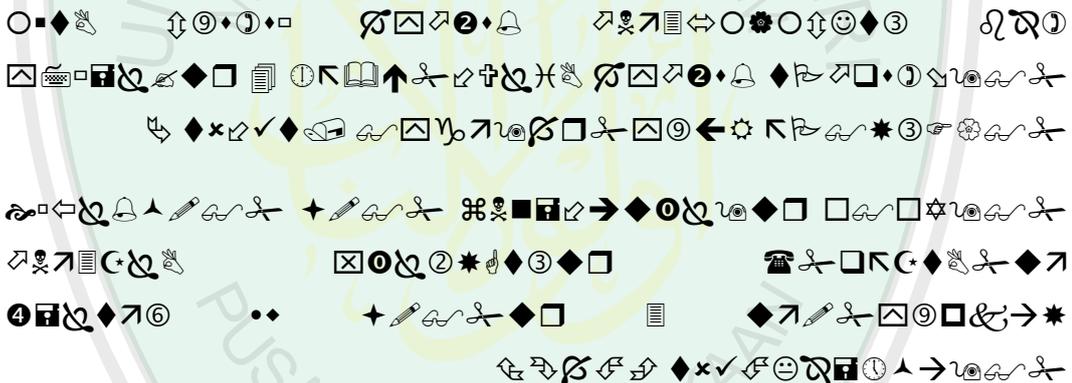
“Jika belum ada?”

“Dengan Sunnah-mu, ya Rasulullah.”

“ Jika belum ada?”

“Kami akan berijtihad.”

Kemampuan memotivasi diri juga menjadi salah satu indikator seseorang memiliki kecerdasan emosional, ketika individu mengalami kegagalan atau sesuatu yang tidak diinginkan terjadi, mereka cenderung frustrasi dan menganggap bahwa hal itu adalah akhir dari segalanya sebagaimana dalam surat Al-Imron ayat 140.¹⁰²



“jika kamu (pada perang Uhud) mendapat luka, Maka Sesungguhnya kaum (kafir) itupun (pada perang Badar) mendapat luka yang serupa. dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran); dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada' (Q.S. Ali-‘Imran: 140).

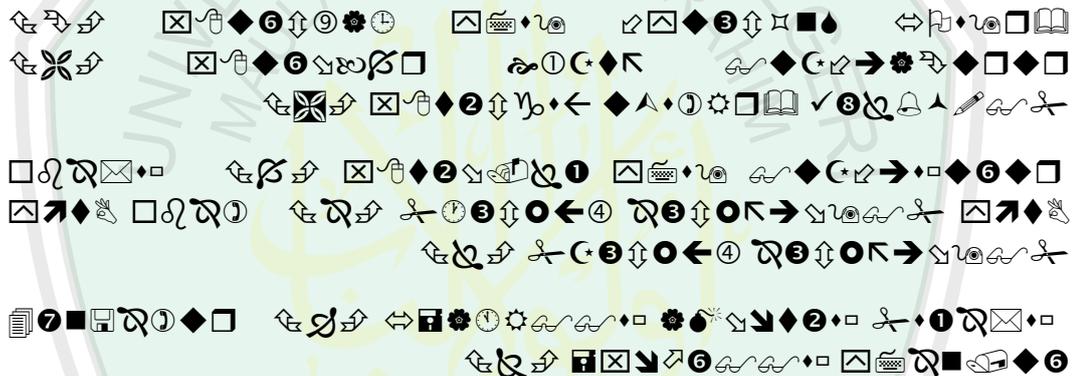
Padahal dari kegagalan tersebut mereka akan banyak belajar dan menanbah pengalaman yang mampu membawanya menjadi manusia yang

¹⁰¹ Suharsono. Op.cit hal 226-227

¹⁰² Departemen agama Op.cit. hal 67

bijaksana, sebagaimana dalam hadist yang diriwayatkan oleh Tirmidzi.¹⁰³
 “Bukankah orang yang cerdas kecuali yang pernah tergelincir, bukan pula orang yang bijaksana kecuali yang berpengalaman.”

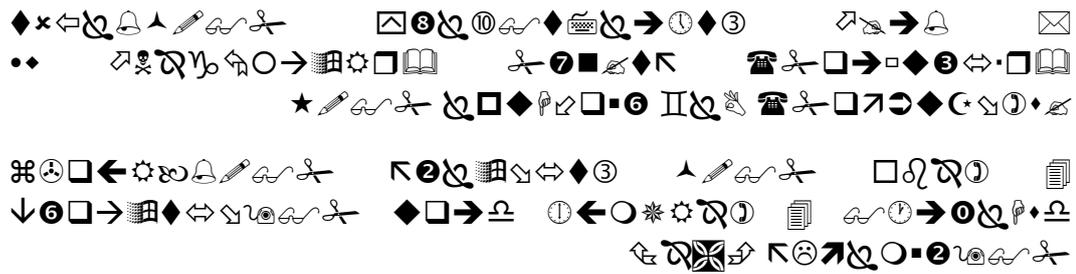
Orang yang memiliki kecerdasan emosional tidak akan frustrasi ketika harapannya belum tercapai, ia akan berusaha untuk mencapainya dengan cara yang lain sehingga ia akan mampu bangkit dari kekecewaan atau kesedihan yang dialaminya, karena sesungguhnya dibalik kesulitan pasti akan ada kemudahan, dan ini merupakan janji Allah kepada hambanya, seperti dalam surat Al-Insyiroh ayat 1-8.¹⁰⁴



“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu (2), yang memberatkan punggungmu? (3) dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, (4) karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,(5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (7) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.(8)” (Q.S. Al-Insyiroh:1-8)

Selain itu, Allah juga melarang kita untuk berputus asa sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran dalam surat Az-Zumar ayat 53.¹⁰⁵

¹⁰³ Utsman. Op.cit. hal 155
¹⁰⁴ Departemen agama Op.cit. hal 596
¹⁰⁵ ibid. hal 464



“Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S.Az-Zumar: 53).

Ayat diatas menjelaskan tentang larangan Allah kepada hambanya untuk berputus asa, terus berusaha dan melakukan aktivitas yang lain dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang memiliki kecerdasan emosional.

Jadi orang yang cerdas emosionalnya adalah orang yang mampu mengenali, mengendalikan, dan mengontrol emosi diri sendiri dan orang lain sehingga mampu membaca kebutuhan orang lain dengan tepat sehingga apa yang diberikan menimbulkan kesan positif bagi orang lain. Sedangkan ayat-ayat dan hadist yang menjelaskan tentang kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2
Ayat-ayat dan Hadist Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional	Ayat dan hadist
Eksistensi kecerdasan emosional	Al-Hajj ayat 46
Cermin seorang memiliki kecerdasan emosional	HR. Hakim dan Ibnu Hibban
Menguasai, mengendalikan, dan mengontrol emosi	Al-Hadid ayat 22-23
Gambaran emosi manusia	At-Taubah ayat 58-59
Gejala-gejala emosi marah yang muncul dalam sikap dan perilaku	Al-A'raf ayat 150
Orang cerdas akan menggunakan hidupnya untuk hal yang positif	HR. Muslim
Frustasi	Al- Imran ayat 140
Kegagalan dapat membawa manusia menjadi seorang yang bijaksana	HR. Tirmidzi
Kelapangan dada	Al-Insyiroh ayat 1-8
Berputus asa	Al-Zumar ayat 53

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku altruistik pada siswa SMAN 1 Bangil. Semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin tinggi pula perilaku altruistik siswa SMAN 1 Bangil.