

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecerdasan Emosi

1. Kecerdasan

a. Pengertian Kecerdasan

Intelligence dan *quotient* adalah dua kata yang biasa digunakan untuk kata kecerdasan, sebagaimana yang banyak digunakan dalam judul buku. *Intelligence* adalah kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif. (JP, 1999: 253)

Menurut Howard Gardner, kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan atau untuk menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Sedangkan menurut Alfred Binet dan Theodore Simon, kecerdasan terdiri dari tiga komponen, diantaranya 1) kemampuan mengarahkan pikiran atau tindakan, 2) kemampuan mengubah arah tindakan jika tindakan tersebut telah dilakukan, 3) kemampuan mengkritik diri sendiri. Sedangkan menurut Tony Buzan kecerdasan adalah kemampuan untuk berpikir dengan cara-cara baru, menjadi orisinal, dan bila perlu berani tampil beda. (Efendi, 2005: 81).

Definisi lainnya berasal dari Piaget yang mengatakan, “*Intelligence is what you use when you don't know what to do* (kecerdasan adalah apa yang kamu gunakan ketika kamu tidak tahu yang harus kamu lakukan)”. (Efendi, 2005: 83).

b. Prasyarat dan jenis kecerdasan

Prasyarat kecerdasan merupakan sebuah cara yang menjamin bahwa kecerdasan manusia itu seharusnya bermanfaat dan penting, minimal dalam budaya tertentu. Prasyarat kecerdasan fokus pada kekuatan-kekuatan intelektual yang membuktikan pentingnya kecerdasan dalam konteks budaya. Hal ini karena sesuatu yang dipandang bernilai akan berbeda dari satu budaya ke budaya lainnya. Sebagaimana menurut Howard Gaerner prasyarat kecerdasan adalah letak landasan kerja pencarian pengetahuan baru dengan mampu memecahkan masalah yang dihadapi, menciptakan produk yang efektif dan harus mencakup potensi menemukan atau memecahkan masalah. (Efendi, 2005: 93).

Adapun jenis kecerdasan antara lain: IQ (*intelligence Quotient*), MI (*Multiple Intelligence*), EI (*Emosional Intelligence*), SQ (*Spiritual Quotient*), dan SI (*Succesful Intelligence*).

Menurut Gardner, dalam diri manusia terdapat spektrum kecerdasan yang luas. Spektrum kecerdasan tersebut mencakup tujuh jenis kecerdasan, yaitu kecerdasan verbal, kecerdasan visual, kecerdasan logis-matematis, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestetik, kecerdasan intrapribadi (*intrapersonal*), kecerdasan interpribadi (*interpersonal*). Bahkan dalam kecerdasan lain menambah kecerdasan lain, kecerdasan naturalis, kecerdasan eksistensial, dan kecerdasan spiritual. (Efendi, 2005: 136)

2. Emosi

a. Pengertian emosi

Menurut Goleman asal kata emosi adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti "menggerakkan, bergerak", ditambah awalan "e" untuk memberi arti "bergerak menjauh", menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, emosi memancing tindakan dan akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika.

Menurut William James, emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Crow dan Crow (1962) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai penyesuaian dalam diri terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu (Sobur, 2003: 399 – 400).

Emosi perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mewakili kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dia alami (Santrock, 2007: 8).

Emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkir terhadap sesuatu dan perilaku tersebut pada umumnya disertai

adanya ekspresi jasmani, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi (Walgito, 2004: 209).

Emosi adalah setiap pergolakan pikiran, perasaan dan nafsu atau setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Daniel Goleman mengelompokkan dari sekian banyak emosi ke dalam delapan kelompok, yaitu amarah, kesedihan, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu (Ali & Asrori, 2006: 62).

Terdapat dua macam pendapat tentang terjadinya emosi, yakni sebagai berikut:

- 1) Pendapat nativistik mengatakan bahwa emosi pada dasarnya merupakan bawaan sejak lahir. Salah satu penganut paham ini adalah Rena Descartes (1596-1650), mengatakan bahwa sejak lahir manusia telah mempunyai 6 emosi dasar, yaitu:
 - a) Cinta
 - b) Kegembiraan
 - c) Keinginan
 - d) Benci
 - e) Sedih, dan
 - f) Kagum
- 2) Pendapat empiristik mengatakan bahwa emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar. Penganut paham ini antara lain William James dan Carl Lange. Menurut paham ini, emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi

pada tubuh sebagai respons terhadap stimulus dari luar. Maksudnya, emosilah yang muncul terlebih dahulu baru diikuti oleh reaksi dari tubuh individu. Tokoh empiris lainnya adalah Wilhem Wunt yang menguraikan jenis-jenis emosi. Menurutnya terdapat 3 pasang kutub emosi, yaitu:

- a) *Lust-unlust* (senang – tidak senang)
- b) *Spannung – losung* (tegang – tegang)
- c) *Eerregung – berubigung* (semangat – tenang) (Shaleh, 2009: 166 – 167)

Teori emosi lainnya adalah teori kepribadian, teori ini menyatakan bahwa emosi merupakan suatu aktivitas pribadi. Pribadi tidak dapat dipisahkan antara fisik dan psikis melainkan merupakan satu kesatuan yang substansinya tidak dapat dipisahkan. Persepsi, ingatan (*memory*), berpikir, dan proses-proses kognitif lainnya dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang sedang berlangsung dalam diri individu. Artinya, keadaan emosi individu dapat mempengaruhi proses-proses kognitif, seperti stress, depresi, kecemasan dan suasana hati (*mood*).

b. Perkembangan emosi remaja

Karakteristik perkembangan emosi remaja sejalan dengan perkembangan masa remaja, yaitu:

- 1) Perubahan fisik tahap awal pada masa praremaja disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar menyebabkan respons berlebihan sehingga

mereka mulai tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak

- 2) Perubahan fisik yang semakin jelas pada periode remaja awal menyebabkan mereka cenderung menyendiri sehingga tidak jarang terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang memperdulikan
- 3) Periode remaja sudah semakin menyadari pentingnya nilai-nilai yang dipegang teguh. Sehingga sudah dapat menunjukkan keinginan untuk membentuk nilai sendiri jika terdapat kontradiksi dengan nilai yang dipahaminya.
- 4) Periode remaja akhir mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa. Sehingga dunia luar sudah mulai memberikan kepercayaan kepada remaja (Ali & Asrori, 2006: 68 – 69).

Adapun sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Perubahan jasmani, masa remaja ditandai dengan perubahan secara cepat dari anggota tubuh baik ciri-ciri primer ataupun ciri-ciri sekunder. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Hormon-hormon tertentu mulai dapat berfungsi sejalan dengan dengan perkembangan alat kelaminnya, sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

- 2) Perubahan pola interaksi dengan orang tua, berkaitan dengan variasi pola asuh orang tua yang dianggap bentuk asuhan yang terbaik. Perbedaan pola asuh berpengaruh pada perbedaan perkembangan emosi remaja.
- 3) Perubahan interaksi dengan teman sebaya. Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi adalah hubungan cinta dengan lawan jenis. Hal ini sebenarnya sehat, namun dapat mengakibatkan konflik atau gangguan emosi jika tidak diikuti dengan bimbingan dari orang tua atau orang yang lebih dewasa.
- 4) Perubahan pandangan luar. Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, diantaranya:
 - a) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadang-kadang remaja dianggap dewasa namun kadang juga dianggap masih anak kecil, sikap ini dapat menimbulkan kejangkelan pada diri remaja.
 - b) Dunia luar menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Apabila penerapan nilai yang berbeda ini tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja beringkah laku emosional.
 - c) Perasaan remaja yang kosong atau dalam mencari jati dirinya dengan mencoba banyak hal sering disalahgunakan oleh dunia luar.
- 5) Perubahan interaksi dengan sekolah. Posisi guru sangat strategis bila digunakan sebagai pengembang emosi anak melalui penyampaian materi-materi positif dan konstruktif. Namun tidak jarang guru memberikan

ancaman-ancaman yang dapat berakibat pada perkembangan emosi anak (Ali & Asrori, 2006: 69-72).

3. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas emosional yang tampak penting untuk keberhasilan.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. (Shapiro, 1997: 8).

Menurut Deniel Goleman kecerdasan emosional didefinisikan dengan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain (Goleman, 1999: 512). Sedangkan dalam buku *Emotional intelligence* secara tidak langsung Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional dengan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati, berempati dan berdoa. (Efendi, 2005: 171-172)

Robert K Cooper dan Ayman Sawaf dalam bukunya *Executive EQ*, mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan merasakan memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan serta kecerdasan emosi sebagai sebuah sumber energi manusia, informasi, hubungan dan pengaruh. (Efendi, 2005: 172).

Jadi kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam memecahkan masalah yang melibatkan perasaannya sendiri dan orang lain dengan mampu mengelola perasaan tersebut dengan tepat.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman adalah:

1) Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan hal yang paling berpengaruh dalam membangun kecerdasan emosi. Goleman mengatakan bahwa keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Orang tua yang kecerdasan emosinya tinggi merupakan keuntungan bagi anak, karena orang tua dapat memilih tindakan-tindakan dan pola asuh yang sesuai bagi anak untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak.

2) Pengalaman

Semakin anak bertambah dewasa, semakin sedikit waktu yang dihabiskan dalam keluarga. Pengalaman-pengalaman di luar rumah akan memperkaya kecerdasan emosi anak. Hal-hal yang ditemui di luar rumah ada yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi atau justru mengurangi kecerdasan emosi. Teori Bandura mengenai belajar sosial mengatakan

seseorang akan mempelajari perannya dari kontak sosial. Demikian juga dengan kecerdasan emosi yang dapat dipelajari dari adanya kontak sosial dengan orang lain.

c. Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional

Goleman (1995) mengungkapkan lima wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

1) Kesadaran diri atau Mengenali emosi diri (Self-Awareness)

Kesadaran diri menurut Goleman adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Goleman, 1999: 513). Kesadaran emosi merupakan kemampuan untuk mengenali emosi pada waktu emosi itu terjadi. Kesadaran emosi berarti waspada terhadap suasana hati atau pikiran tentang suasana hati atau tidak hanyut dalam emosi. Orang yang dapat mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi, tidak buta terhadap emosi-emosinya sendiri, termasuk dapat memberikan label setiap emosi yang dirasakan secara tepat.

Menurut Mayer kesadaran diri adalah waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Menurut Mayer, orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka. Kesadaran diri dapat diperoleh dengan dapat melakukan penilaian sendiri dan adanya rasa percaya diri (Goleman, 1999: 42).

Mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi ini merupakan dasar kecerdasan emosi.

a) Sadar diri

Peka akan suasana hati ketika mengalaminya. Kejernihan pikiran tentang emosi telah melandasi kemandirian dan keyakinan akan pendirian. Jika sadar diri cenderung melihat kehidupan secara positif dan memiliki jiwa yang sehat. Apabila suasana hati sedang buruk, akan mampu melepaskan diri dari suasana hati lebih cepat. Hal ini terjadi karena tidak risau dan larut, sehingga ketajaman pola pikir menjadi pendorong untuk mengatur emosi.

b) Tenggelam dalam permasalahan

Individu yang seringkali merasa dikuasai oleh emosi dan tak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan diri. Sehingga mudah marah dan amat tidak peka terhadap yang dialami dan larut ke dalam perasaan tersebut sehingga tidak mampu untuk mencari perspektif baru. Akibatnya, mereka kurang berusaha untuk melepaskan diri dari suasana hati yang buruk. Seringkali mereka merasa kalah dan secara emosional mereka lepas kendali.

c) Pasrah

Meskipun seringkali individu ini peka terhadap apa yang mereka rasakan, mereka juga cenderung menerima suasana hati mereka dan tidak berusaha untuk mengubahnya. Orang yang dapat mengenali

perasaan yang muncul pada dirinya merupakan orang yang memiliki kontrol kendali pada kehidupannya sehingga mereka mampu mengambil keputusan-keputusan pribadi dengan lebih mantap. Kesadaran diri membuat individu menjadi waspada dan tidak terhanyut ke dalam aliran emosi tersebut. Kurangnya kewaspadaan diri seseorang dapat mengakibatkan orang tersebut mudah larut dalam aliran emosi sebagai panduan dalam melakukan tindakan.

Emosi memberi informasi yang bila diabaikan akan mengakibatkan masalah-masalah serius. Jika dapat menyadari keberadaan emosi, maka akan memperlakukan emosi dengan rasional. Orang yang mampu mengenali emosinya akan mampu menjawab siapa dirinya. Dalam konsep Johari Windows ada 4 daerah kesadaran yaitu :

- a. Daerah terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui baik oleh yang bersangkutan maupun orang lain.
- b. Daerah buta yang berisi hal-hal yang diketahui orang lain tetapi tidak disadari oleh orang yang bersangkutan.
- c. Daerah tersembunyi yang berisi hal-hal yang diketahui atau disadari oleh yang bersangkutan tetapi disembunyikan sehingga tidak diketahui oleh orang lain.
- d. Daerah gelap yang berisi hal-hal yang tidak diketahui oleh yang bersangkutan maupun oleh orang lain.

Orang yang cerdas emosi, biasanya mempunyai daerah yang terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui baik oleh orang yang

bersangkutan maupun oleh orang lain. Orang yang mempunyai kesadaran emosi menyadari apa yang sedang dipikirkan dan apa yang akan dirasakan. Kesadaran diri terhadap emosi merupakan inti kecerdasan emosi. Apabila ingin mengembangkan kecerdasan emosi, harus memulai dengan meningkatkan kesadaran diri (Mulyani, 2008: 33-34).

Adapun individu yang dapat mengenali emosinya sendiri memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Tahu emosi mana yang sedang dirasakan dan alasan dibaliknya
 - b. Menyadari keterkaitan antara perasaan dengan pikiran, perbuatan, dan perkataan.
 - c. Mengetahui bagaimana pengaruh dari perasaannya dengan hal disekitarnya.
 - d. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran yang ingin dicapai. (Goleman, 1999: 84)
- 2) Mengelola emosi atau pengendalian diri (Self-Control)

Mengendalikan diri yakni menangani emosi sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Goleman, 1999: 513). Mengelola emosi atau pengendalian diri berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, sehingga terjadi keselarasan antara emosi dan lingkungan.

Dengan kata lain, individu dapat mengungkapkan emosinya dengan kadar yang tepat pada waktu yang tepat dengan cara yang tepat. Tujuan pengendalian diri adalah keseimbangan emosi bukan menekan emosi, karena setiap perasaan memiliki nilai dan makna tersendiri.

Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila: mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri.

Seseorang yang dapat mengendalikan diri mereka dapat mengelola dan mengekspresikan emosi yang ditandai dengan adanya :

- a. Dapat menangani emosi, sehingga emosi dapat diekspresikan dengan tepat.
- b. Mempunyai toleransi terhadap frustrasi.
- c. Menangani ketegangan jiwa dengan lebih baik.

Dalam pengendalian diri seseorang perlu memiliki berbagai ketrampilan sebagai berikut:

- a. Mengetahui perbedaan antara diri sendiri dan orang lain.
- b. Menempatkan sikap yang menerima. Beberapa penghalangnya adalah memiliki perasaan tertentu pada orang lain, menggunakan kata-kata yang tidak mendukung atau meremehkan.

- c. Mengirimkan pesan melalui suara, misalnya volume suara, kecepatan berbicara, aksen atau logat yang sesuai, ada waktu diam sejenak.
- d. Menggunakan kalimat pembuka, misalnya bagaimana kabarmu sepertinya ada sesuatu yang anda pikirkan.
- e. Mengembalikan kembali apa yang dibicarakan lawan bicara.
- f. Merefleksikan perasaan dan alasan lawan bicara
- g. Menghindari hal-hal yang tidak menerima orang lain (Mulyani, 2008: 35).

Adapun individu yang dapat menjaga emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali memiliki kecakapan antara lain:

- a. Dapat mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls dan emosi-emosi yang menekan.
- b. Tetap teguh, tetap positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
- c. Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus meskipun dalam tekanan. (Goleman, 1999: 130-131)

3) Memotivasi diri (Self-Motivation)

Motivasi diri berarti mampu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi (Goleman, 1999: 514). Menata emosi merupakan hal yang sangat erat kaitannya dengan motivasi diri dan untuk berkreasi. Orang yang mampu mengendalikan emosi

merupakan landasan keberhasilan dalam segala bidang. Orang yang mempunyai motivasi diri cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut:

a) Cara mengendalikan dorongan hati

Mengendalikan dorongan hati merupakan akar segala kendali diri emosional, sebab semua emosi, sesuai dengan sifatnya, membawa pada salah satu dorongan untuk bertindak. Setelah individu dapat menguasai dorongan hati tersebut mereka mampu membaca situasi sosial dimana penundaan akan memberi manfaat lebih, mereka juga mampu mengacak perhatian agar tidak selalu berpusat pada godaan yang dihadapi, dan mampu menghibur diri selama mempertahankan kegigihan yang diperlukan untuk meraih sasaran.

b) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang

Orang yang pintar mengatur emosi dapat memanfaatkan kecemasan antisipasi, misalnya bila akan berpidato atau mau ujian, untuk memotivasi diri guna mempersiapkan diri baik-baik, sehingga dapat melakukannya dengan sempurna.

c) Harapan

Harapan adalah lebih dari pandangan yang optimis bahwa segala sesuatunya akan menjadi beres. mempunyai harapan berarti seseorang

tidak akan terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi sulitnya tantangan atau kemunduran.

d) Optimisme

Seligman mendefinisikan optimisme dalam kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil pada masa-masa mendatang; sementara orang yang pesimis menerima kegagalan dalam kesalahannya sendiri.

e) Keadaan flow (mengikuti aliran)

Keadaan flow yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek. Mampu mencapai keadaan flow merupakan puncak kecerdasan emosional. Emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan, tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang sedang dihadapi.

Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka individu akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

Menurut Daniel Goleman ciri-ciri orang yang mempunyai motivasi diri serta dapat memanfaatkan emosi secara produktif adalah sebagai berikut:

- a. Ketekunan dalam usaha mencapai tujuan.

- b. Kemampuan untuk menguasai diri
- c. Bertanggung-jawab
- d. Dapat membuat rencana-rencana inovatif kreatif ke depan dan mampu menyesuaikan diri, mampu menunda pemenuhan kebutuhan sesaat untuk tujuan yang lebih besar, lebih agung dan lebih menguntungkan.

Selanjutnya J Dann menjelaskan bahwa kompetensi seseorang dalam memotivasi diri antara lain:

- a. Memiliki dorongan untuk selalu memperbaiki atau memenuhi standard-standard yang tinggi.
- b. Memperlihatkan komitmen dalam semua hubungan dengan orang lain.
- c. Mencari peluang terlebih dahulu, bukan mencari masalah.
- d. Memperlihatkan keuletan dalam mencapai tujuan dan kemauan memecahkan hambatan atau kemunduran. (Mulyani, 2008: 36)

Adapun ciri-ciri individu yang menunjukkan motivasi diri dengan proktivitas dan ketekunan diantaranya:

- a. Siap memanfaatkan peluang
- b. Mengejar sasaran lebih daripada yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka.
- c. Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan.
- d. Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tidak lazim bernuansa petualang
- e. Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan

- f. Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut untuk gagal
- g. Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi. (Goleman, 1999: 196)

4) Mengenal emosi orang lain (Empathy)

Mengenal emosi orang lain berarti merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang (Goleman, 1999: 514). Mengenal emosi berarti kemampuan menangkap sinyal-sinyal sosial secara tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain atau lebih dikenal dengan empati.

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

Rogers mengatakan bahwa empati merupakan kepedulian yang mendalam atau penerimaan yang penuh terhadap orang lain, selanjutnya Authier (1986) mengatakan bahwa empati adalah mampu mendengarkan dengan sepenuhnya pada orang lain. Empati adalah mempersepsikan dunia sebagaimana pasien mempersepsikannya. Scheler mengatakan bahwa

empati adalah merasakan perasaan orang lain, tanpa melakukan penilaian terhadap orang lain.

Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen. (Mulyani, 2008: 37)

Ciri-ciri individu yang empati adalah sebagai berikut :

- a. Memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik
 - b. Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.
 - c. Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain. (Goleman, 1999: 220)
- 5) Membina hubungan dengan orang lain atau keterampilan sosial (Social Skill)

Keterampilan sosial berarti dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihnya, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Goleman, 1999: 514).

Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Untuk menangani emosi orang lain dibutuhkan dua keterampilan emosi yaitu pengendalian diri dan empati. Dengan landasan ini keterampilan berhubungan dengan orang lain akan menjadi matang atau tidak akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Kemampuan ini memungkinkan seseorang membentuk sesuatu hubungan untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi dan membuat orang lain merasa nyaman. Apabila individu tidak memiliki keterampilan-keterampilan semacam ini dapat menyebabkan seseorang seringkali dianggap angkuh, mengganggu atau tidak berperasaan.

Orang yang mampu melakukan hubungan sosial merupakan orang yang cerdas emosi. Orang yang cerdas emosi akan mampu menjalin hubungan dengan orang lain, mereka dapat menikmati persahabatan dengan tulus. Ketulusan memerlukan kesadaran diri dan ungkapan emosional sehingga pada saat berbicara dengan seseorang, sehingga dapat mengungkapkan perasaan-perasaan secara terbuka termasuk gangguan-gangguan apapun yang merintangikan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka. Hubungan sosial dilakukan dengan membina rasa saling percaya satu sama lain.

Hubungan sosial dibangun dengan menanamkan rasa saling ketergantungan atau rasa saling terikat dengan orang lain. Orang yang

mempunyai hubungan sosial yang baik, maka ia mampu membuat dirinya bermanfaat bagi orang lain. Orang yang mampu melakukan hubungan sosial akan disenangi oleh teman-temannya dan berhasil di pekerjaan maupun dalam membina rumah tangga. Orang yang ingin berhasil dalam membina hubungan dengan orang lain harus lebih banyak membuat orang lain bahagia dan tidak merendahkan orang lain. Orang yang mampu berhubungan sosial dengan orang lain maka orang tersebut telah mencapai 85 % dalam mengatasi kesulitan dalam pekerjaan dan 99 % mencapai keberhasilan dalam kehidupan pribadi.

Menurut J Dann, Kompetensi hubungan sosial seseorang ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mudah bergaul dan bersahabat.
- b. Perhatian dan tenggang rasa.
- c. Suka berbagi rasa, bekerja sama dan suka menolong.
- d. Lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain.
- e. Disukai.
- f. Kesetiakawanan. (Mulyani, 2008: 38)

4. Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Islam

1. Telaah Teks Psikologi Tentang Kecerdasan Emosi

a. Sampel teks tentang kecerdasan emosi

Menurut Deniel Goleman kecerdasan emosional didefinisikan dengan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain,

kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain (Goleman, 1999: 512).

b. Analisis komponensial teks tentang kecerdasan emosi

Tabel 2.1
Analisis Komponensial Kecerdasan Emosi

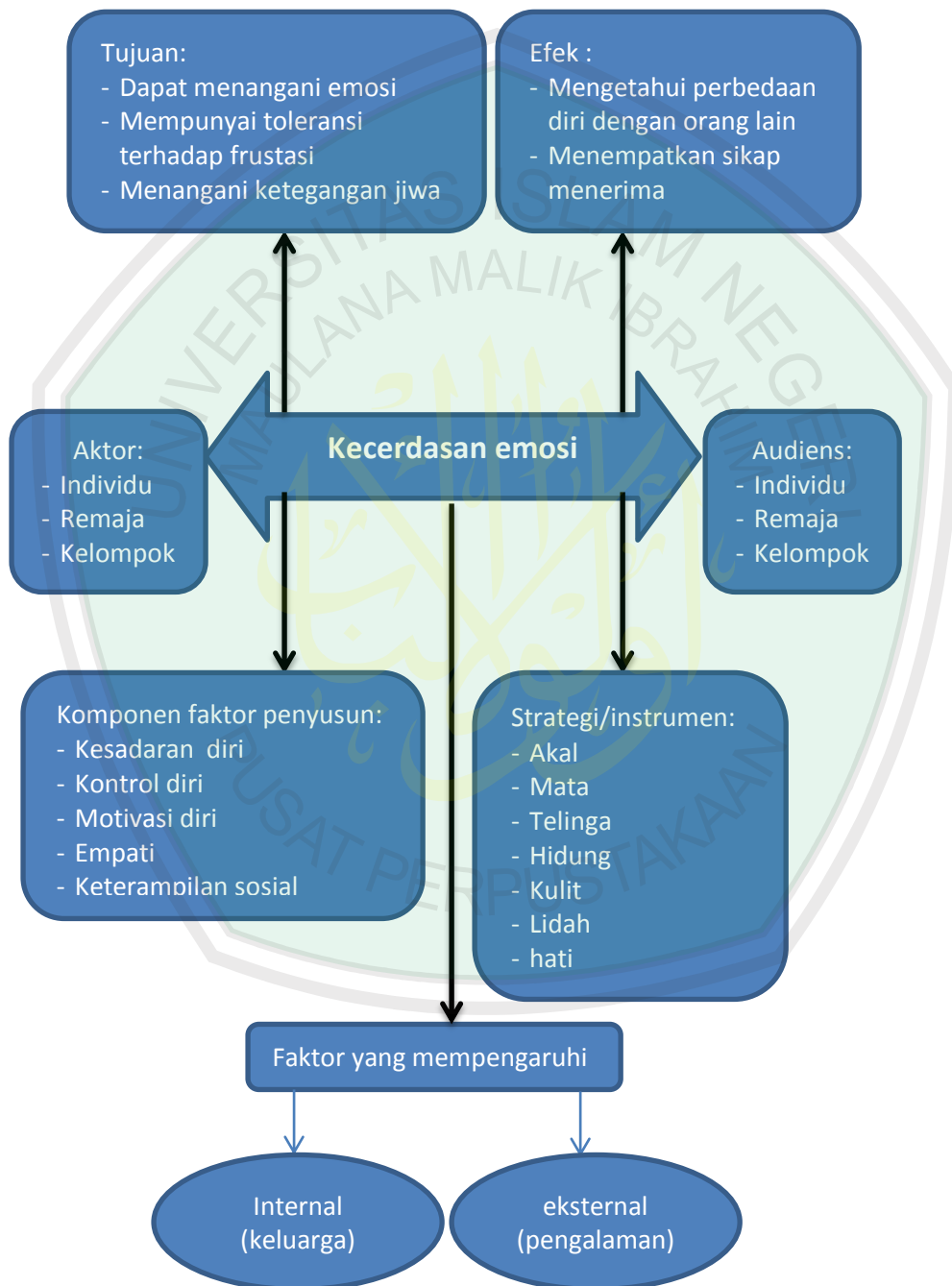
No	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	Individu (remaja), kelompok
2.	Komponen penyusun	Kesadaran diri, kontrol diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial
3.	Faktor	Internal (keluarga), eksternal (pengalaman)
4.	Audiens	Individu (remaja), kelompok
5.	Instrumen	Akal, mata, hidung, telinga, kulit, lidah, dan hati
6.	Tujuan	Dapat menangani emosi, toleransi terhadap frustrasi, menangani ketegangan jiwa
7.	Efek	Mengetahui perbedaan diri dengan orang lain, menempatkan sikap menerima.

Sumber: Diadaptasi dari beberapa konsep para pakar pada kajian teori

c. Pola teks tentang kecerdasan emosi

Bagan 1

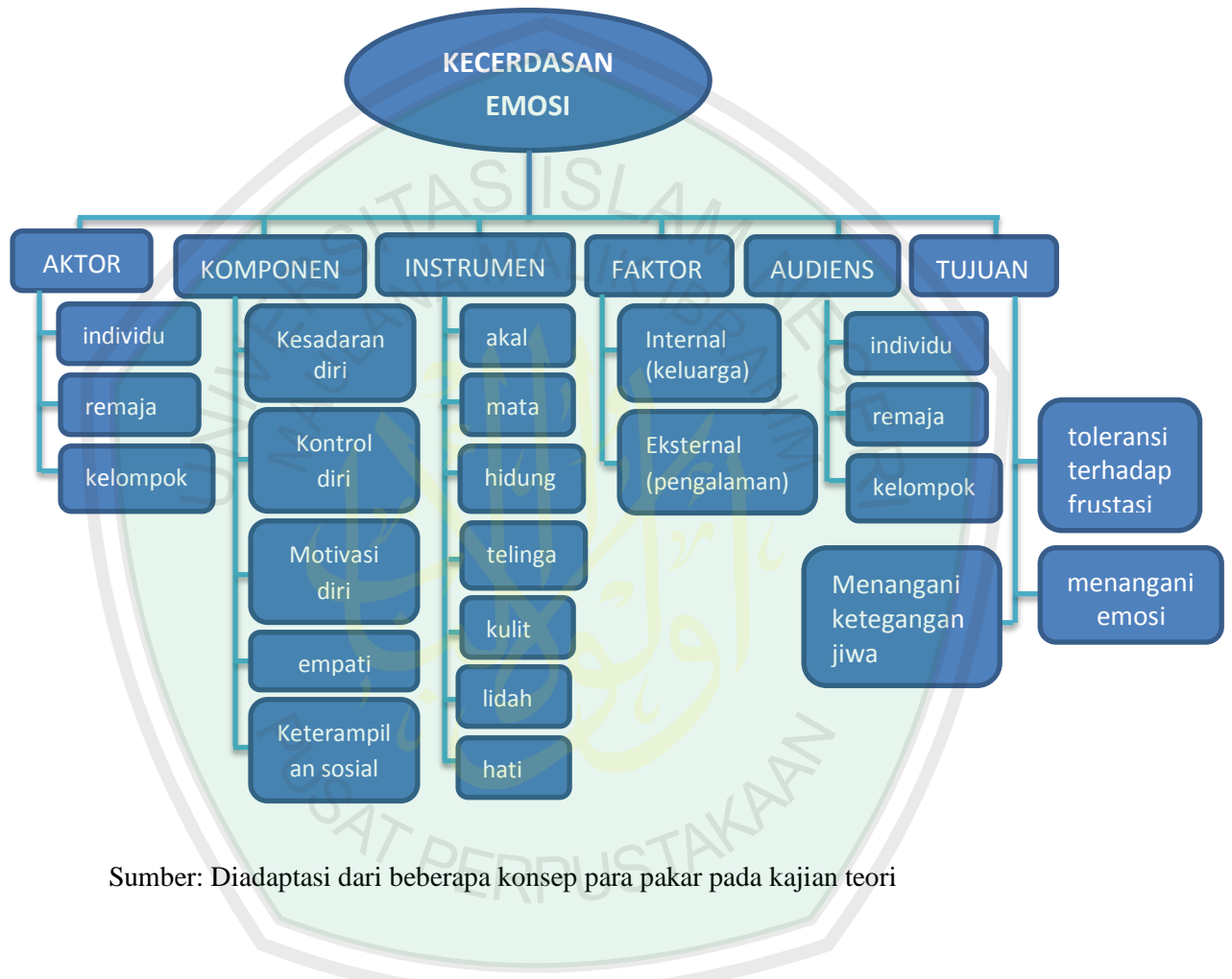
Pola Kecerdasan Emosi



Sumber: Diadaptasi dari beberapa konsep para pakar pada kajian teori

d. Mind Map (peta konsep) tentang kecerdasan emosi

Bagan 2
Peta Konsep Kecerdasan Emosi



Sumber: Diadaptasi dari beberapa konsep para pakar pada kajian teori

2. Telaah teks Islam tentang kecerdasan emosi

a. Sampel teks tentang kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi dalam Islam dapat dilihat dari berbagai perilaku penyusunnya. Salah satu komponen faktor penyusun adalah kesadaran diri. Kesadaran diri adalah memahami apapun hal yang terjadi disekitarnya yang

membuatnya semakin menyadari dan memahami dirinya yang tertuang dalam ayat:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“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-Haj/22:46)

b. Analisis komponensial teks tentang kecerdasan emosi

Tabel 2.2
Komponen Kecerdasan Emosi

No	Komponen	Deskripsi
1.	Aktor	هم, نحن, المسلموم, الكافرون, أنا
2.	Komponen	يَعْقِلُونَ أَوْ يَسْمَعُونَ
3.	Instrumen	قُلُوبٌ, آذَانٌ, الْأَبْصَارُ
4.	Faktor	Eksternal = الْأَرْضُ internal = قُلُوبٌ, آذَانٌ, الْأَبْصَارُ, الصُّدُورِ
5.	Audiens	هم, نحن, المسلموم, الكافرون, أنا
6.	Tujuan	فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا

Sumber: Diadopsi dari metode pemahaman teks al-Qur'an

3. Inventarisasi dan Tabulasi teks tentang kecerdasan emosi

Tabel 2.3
Inventarisasi dan Tabulasi teks tentang Kecerdasan Emosi

No	Tema	Kategori	Teks	Makna Teks	Substansi psikologi	Sumber	Σ
1.	Aktor	Individu	مُحَمَّدٌ	Muhammad / remaja	Pelaku (individu)	2: 23 3: 144	18

						5: 41 7: 184 16: 103 18: 22 21: 4 33: 40 34: 46 40: 66 47: 2 48: 29 53: 56 66: 1 72: 1 73: 1 81: 24	
		Komunitas	الكافرون	Orang-orang kafir	Pelaku (kelompok/masyarakat)	109:1 9: 40 60:10 2: 102 4: 89, 150, 141 35: 39 40: 10 13: 42 18: 32 22: 19 3: 149	12
2.	Komponen	Fungsi indera	يَعْقِلُونَ	Memahami	Introspeksi	8: 73 5: 41 13: 28 3:154, 170 4: 46, 155 22: 46 2: 65 9:110	10
			يَسْمَعُونَ	Mendengar	Sikap	5:41 4:46 30: 52 58: 1 8: 23 27: 80 35: 14 43:80 72: 9	12

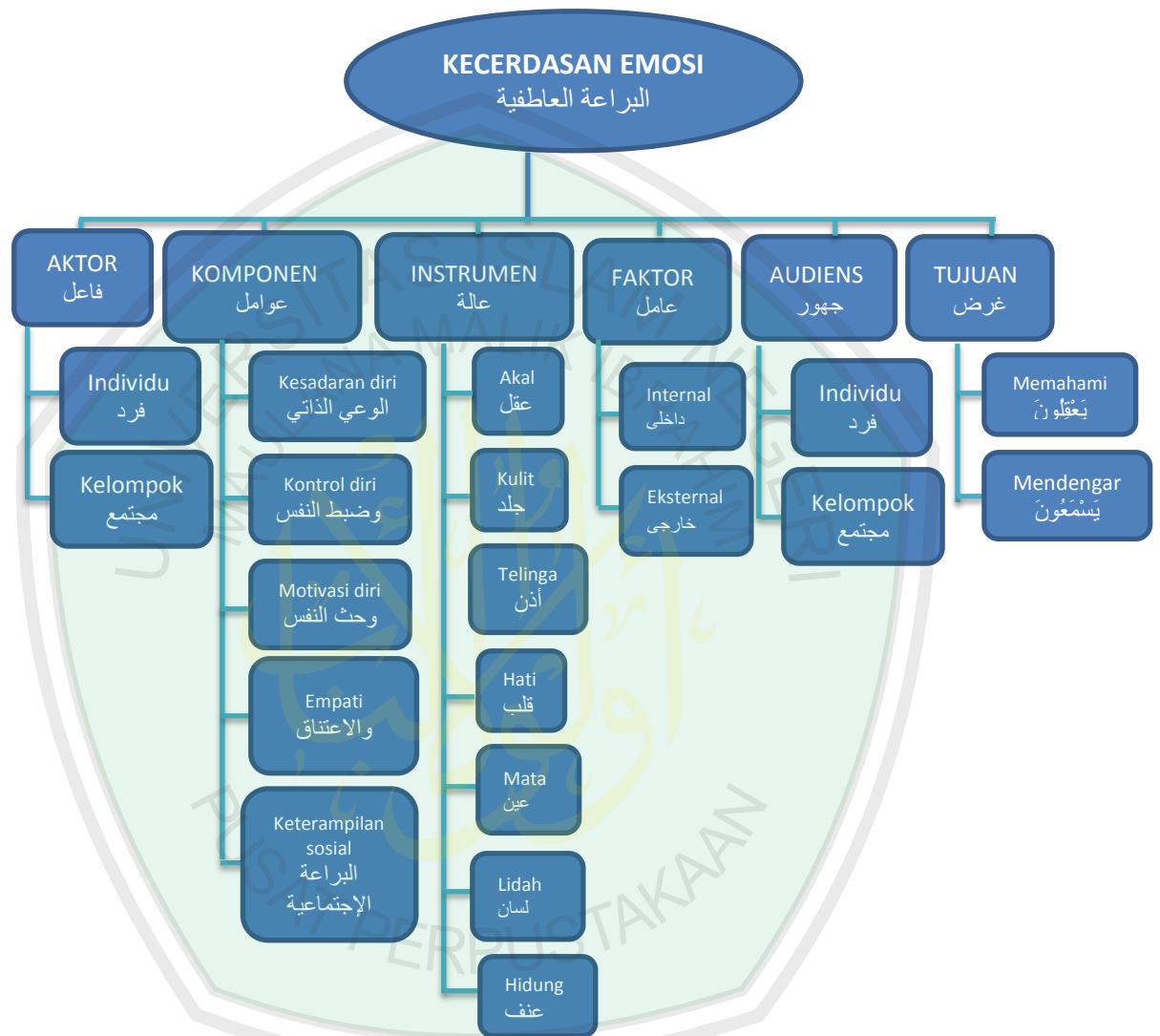
						17: 1 56: 26, 25	
3.	Instrumen	Indera	قُلُوبٌ	Hati	Kepribadian	8: 63 5: 63 13: 41 48: 29 3: 154, 170 22: 66 28: 10 2: 65 4: 46 33: 53 43: 23 39: 45 9: 110	14
			الْأَبْصَارُ	Mata	Panca indera	40: 19 75: 7 54: 50 14:42 38: 63 36: 66 21: 97 16: 77 6: 1103 8: 39	10
			ءَاذَانٌ	Telinga	Panca indera	7: 179, 195 17: 46 4: 119 5: 45 18: 11, 57 22: 46 41: 44, 5 69: 12	11
4.	faktor	Internal	الصُّدُورُ	Dada	Hati	29: 49 7: 89 40: 56 11: 5 29: 10 28: 69 10: 57 7: 43 22: 46	11

					114: 5 100: 10	
		قلوب	Hati	Kepribadian	8: 63 5: 63 13: 41 48: 29 3: 154, 170 22: 66 28: 10 2: 65 4: 46 33: 53 43: 23 39: 45 9: 110	14
		الابصار	Mata	Panca indera	40: 19 75: 7 54: 50 14:42 38: 63 36: 66 21: 97 16: 77 6: 1103 8: 39	10
		الاذان	Telinga	Panca indera	7: 179, 195 17: 46 4: 119 5: 45 18: 11, 57 22: 46 41: 44, 5 69: 12	11
	Eksternal	الأرض			35: 44 7: 25, 10 2: 164, 30, 11, 255 10: 24 21: 31 11: 107 28: 5 30: 9, 25	11

						31: 10 13: 18, 31 34: 9, 22 3: 97, 131 36: 33	
5.	Audiens	Kelompok	الكافرون	Orang-orang kafir	Pelaku (kelompok/masyarakat)	109:1 9: 40 60:10 2: 102 4: 89, 150, 141 35: 39 40: 10 13: 42 18: 32 22: 19 3: 149	12
		individu	أنا	Saya	Pelaku individu	7: 12 2: 258 43: 81	3
6.	Tujuan		فَنَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا			7: 179, 195 22: 46 69: 12 7: 179	4

Sumber: Diadopsi dari metode pemahaman teks al-Qur'an

4. Format Peta Mind Map teks Islam tentang kecerdasan emosi
 Bagan 3
 Peta konsep kecerdasan emosi dalam Islam



Sumber: Diadopsi dari metode pemahaman teks al-Qur'an

5. Rumusan konseptual teks Islam tentang kecerdasan Emosi

a. Rumusan Global teks Islam kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi dalam Islam dibagi dengan beberapa bagian, antara

lain:

1) Aktor (**فاعل**)

2) Komponen (عوامل)

3) Instrumen (عالة)

4) Faktor (عامل)

5) Audiens (جمهور)

6) Tujuan (غرض)

b. Rumusan Partikular teks Islam kecerdasan Emosi

Adapun bagian atau rincian dari setiap bagian dari kecerdasan emosi antara lain: Aktor (فاعل), terdiri dari individu (فرد) dan kelompok (مجتمع). Komponen (عوامل), terdiri dari kesadaran diri (الوعي الذاتي), kontrol diri (ضبط النفس), motivasi diri (حث النفس), empati (الاعتناق) dan keterampilan sosial (البراعة الإجتماعية). Instrumen (عالة), terdiri dari 6 indera, diantaranya mata (عين), akal (عقل), hati (قلب), hidung (عنف), lidah (لسان), telinga (أذن), kulit (جلد). Faktor (عامل), terdiri dari 2 faktor yakni faktor internal (داخلي) dan faktor eksternal (خارجي). Audiens (جمهور), terdiri dari 2 yakni individu (فرد) dan kelompok (مجتمع). Tujuan (غرض) dari kecerdasan emosi adalah dapat memahami hatinya (فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا)

B. Penelitian Terdahulu

Ada beberapa penelitian yang meneliti kecerdasan emosi, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyani yang berjudul “Analisis Pengaruh Faktor-faktor Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Perawat dengan Pasien di Unit Rawat Inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang

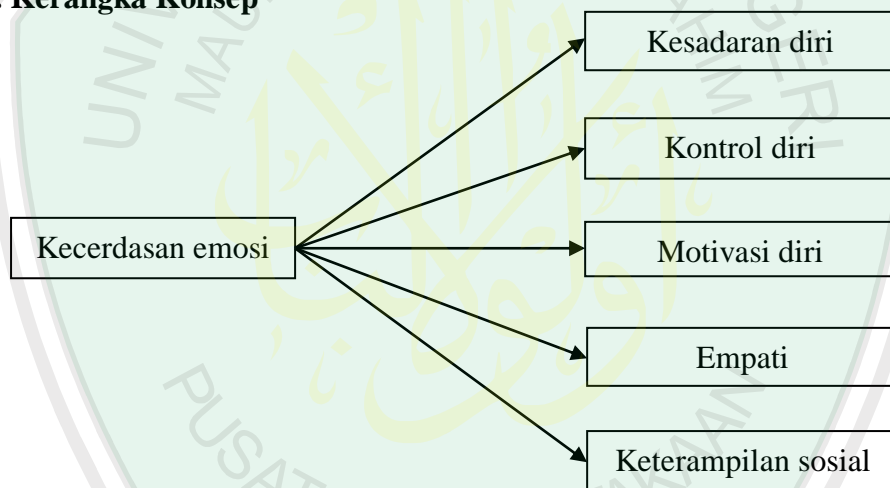
Tahun 2008. Dari penelitian ini dapat diketahui Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat yang mempunyai kesadaran emosi tinggi 65,5%, empati tinggi 56 % dan hubungan sosial tinggi 57,1 %, ketiga variabel ini berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal perawat di Unit Rawat Inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Sedangkan perawat yang mempunyai pengendalian emosi tinggi 52,4 % dan motivasi diri tinggi 52,4%, kedua variabel ini tidak berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal perawat di Unit Rawat Inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

Penelitian lainnya yang berjudul “Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus di Hotel Horison Semarang)” ditulis oleh R.A Fabiola Meirnayati Trihandini, Spsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual akan dapat mempengaruhi kinerja karyawan.

Penelitian lain yang ditulis oleh Laras Tris Ambar Suksesi Edwardin “Analisis Pengaruh Kompetensi Komunikasi, Kecerdasan Emosional, Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Pt Pos Indonesia (Persero) Se Kota Semarang)”. Penelitian ini menemukan beberapa kesimpulan penting yaitu pertama bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian ini telah terbukti secara signifikan yakni kompetensi komunikasi, kecerdasan emosional dan budaya organisasi terhadap kinerja karyawan memiliki pengaruh yang signifikan antara satu sama lainnya.

Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah penelitian ini bergerak dalam bidang pendidikan yang mengukur besar pengaruh faktor-faktor yang telah Goleman tentukan terhadap kecerdasan emosi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki beberapa perbedaan lainnya, seperti subjek penelitian baik usia maupun lingkungan penelitian. Hal ini tentu akan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.1
Hubungan antara variabel

Dari bagan di atas maka dapat diketahui bahwa faktor kecerdasan emosi berdasarkan teori Daniel Goleman terdiri dari kesadaran diri, kontrol diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis selalu mengambil bentuk dalam kalimat pernyataan, dan menghubungkan secara umum maupun khusus variabel yang satu dengan variabel lainnya (Kerlinger, 1990: 30).

Berdasarkan teori dan kerangka konsep di atas, maka hipotesis yang diajukan antara lain:

1. Terdapat Kesadaran diri sebagai faktor kecerdasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Terdapat kontrol diri sebagai faktor kecerdasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Terdapat motivasi diri sebagai faktor kecerdasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Terdapat empati sebagai faktor kecerdasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Terdapat keterampilan sosial sebagai faktor kecerdasan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang