BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecenderungan *Cinderella Complex*

1. Pengertian Kecenderungan *Cinderella Complex*

Sejak dari kecil para anak-anak terutama anak perempuan sudah terbiasa mendengarkan cerita atau dongeng semacam Cinderella, Snow White, Pinokio, Pangeran Kodok, Bawang Merah Bawang Putih dan lain-lain, hal ini secara tidak langsung menanamkan kepercayaan pada diri mereka bahwa suatu saat seorang pangeran tampan dan rupawan akan datang untuk menyelamatkan hidupnya dari suatu penderitaan dan hidup bahagia selama-lamanya. Mereka meyakini bahwa pangeran yang baik hati dan rupawan itu tidak mungkin akan mencederai “sang putri”. Salah satu efek dari kebiasaan itu, dikenal istilah sindrom *Cinderella Complex*, sebuah ketakutan tersembunyi pada perempuan untuk mandiri. Ketakutan tersebut muncul karena yang ada dalam pikiran mereka adalah keinginan untuk selalu diselamatkan, dilindungi, dan tentunya disayangi oleh “sang pangeran”.

Seperti Cinderella, banyak orang yang masih mengharap orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar diri mereka untuk mengubah kehidupan mereka. Dalam diri mereka tersembunyi suatu keinginan untuk diselamatkan dan suatu keinginan yang dalam akan ketergantungan. Dari hasil wawancara oleh Colette Dowling dengan banyak perempuan, ia menyatakan bahwa banyak perempuan yang tidak menyadari “masalah”

ini. Mereka mengatakan bahwa yang mereka inginkan adalah kemerdekaan. Namun secara emosional, mereka memperlihatkan tanda-tanda penderitaan karena mengalami konflik batin yang cukup mendalam. Kondisi tersebut berkembang sehingga secara perlahan perempuan mulai tergantung kepada laki-laki karena kemampuan mempertahankan hidupnya tidak terlatih secara fisik. Selain itu juga ditambah dengan berkembangnya dominasi kekuasaan lelaki yang semakin kuat, sehingga lama-kelamaan keberadaan perempuan secara tidak eksplisit menjadi tidak setara lagi dengan kaum lelaki. Bersamaan dengan itu, tumbuh dan berkembang pula peradaban dan struktur tatanan kehidupan bermasyarakat yang justru menjadi semakin mengukuhkan dominasi kaum lelaki (Dowling, 1992).

Dominasi kaum laki-laki akan berpengaruh secara psikis dan pada akhirnya perempuan menjadi pribadi yang tidak terbiasa untuk menghadapi ketakutan, persaingan, tantangan dan terus maju menghadapi segala rintangan. Bahkan menurut psikolog Cobrun bahwa setiap kali perempuan menghadapi hidup yang semakin berat, kemungkinan untuk menyerah dan masuk kedalam perlindungan pria selalu ada. Hal ini mengurangi kuatnya keinginan untuk bertahan mandiri (Dowling 1992).

Sa'diyah (2012) dalam penelitian skripsinya menyatakan bahwa keinginan perempuan untuk diselamatkan itu sebenarnya telah berakar sejak jaman manusia hidup di gua-gua, saat kekuatan fisik lelaki lebih besar dibutuhkan untuk melindungi kaum ibu dan anak dari binatang buas. Akan tetapi keinginan tersebut sudah tidak tepat lagi pada zaman modern ini. Jika

diukur dari hal-hal apa saja yang dibutuhkan untuk bertahan hidup di dunia modern ini, pria seharusnya tidaklah lebih kuat, lebih pandai, atau lebih berani dari pada perempuan. Namun pada kenyataannya hingga jaman modern ini perempuan masih bergantung pada pria. Inilah salah satu faktor penyebab posisi perempuan yang selalu dibawah pria.

Kebebasan dan kemandirian tidak dapat diminta dari orang lain baik dari masyarakat maupun dari pria, tetapi harus dikembangkan dari dalam diri sendiri. Dan untuk meraihnya, perempuan harus melepas rasa ketergantungan itu, yang sebelumnya digunakan sebagai tempat berlindung. Dengan bebas dari *Cinderella complex*, seorang perempuan mampu berdiri dengan mantap, berani untuk maju, dan memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya (Sa'diyah 2012).

Istilah sindrom *Cinderella complex* menggambarkan sebuah ketakutan tersembunyi pada perempuan untuk dapat mandiri. Karena apa yang ada dalam pikiran mereka adalah suatu keinginan untuk selalu diselamatkan, dilindungi, dan tentunya disayang oleh “sang pangeran”.

Istilah *Cinderella Complex* pertama kali dikemukakan oleh Colette Dowling pada tahun 1981 melalui sebuah bukunya yang berjudul *The Cinderella Complex: Woman Hidden Fear of Independence*. Gagasan ini awalnya muncul berdasarkan pengalaman pribadinya selama ini sebagai seorang psikiater dalam menangani perempuan-perempuan yang mengalami ketergantungan. Menurutnya seorang wanita bahkan tanpa mereka sadari tidak akan pernah terlepas dari ketergantungan.

Pengertian *Cinderella Complex* menurut Dowling merupakan suatu jaringan sikap dan rasa takut yang sebagian besarnya tertekan sehingga wanita tersebut tidak bisa dan tidak berani memanfaatkan kemampuan dan kreativitasnya. Layaknya seperti cerita dalam dongeng Cinderella, wanita selalu menantikan salah seorang pangeran yang akan dapat menyelamatkan mereka dari suatu kesengsaraan dan ketidaknyamanan. Dowling (1992) menjelaskan *cinderella complex* adalah suatu sikap atau rasa takut yang dialami perempuan yang muncul dalam bentuk keinginan yang mendalam untuk dapat dirawat dan dilindungi oleh orang lain, serta keyakinan bahwa sesuatu dari luarlah yang akan menolongnya.

Terminologi kecenderungan sebagian besar digunakan untuk mendefinisikan kondisi keterbukaan yang jelas dalam pengobatan medis. Namun demikian dalam perkembangan zaman terminologis tersebut juga sudah banyak digunakan diluar konteks masalah kesehatan melainkan merujuk kepada kombinasi fenomena yang terlihat membentuk asosiasi.

Kecenderungan *Cinderella complex* tercermin dari beberapa ungkapan Dowling (1992) berikut ini :

The psychological need to avoid independence__the “wish to be saved”__seemed to me an important issue, quite probably the most important issue facing women today. Women were brought up to depend on a man and to feel naked and frightened without one. We were taught to believe that as women we cannot stand alone, that we are too fragile, too delicate, needful of protection. So that now, in these enlightened days, when

our intellects tell us to stand on our own two feet, unresolved emotional issues drag us down. At the same time that we yearn to be fetterless and free, we also yearn to be taken care.

Artinya, kebutuhan secara psikologis yang berusaha menghindari kemandirian menimbulkan “keinginan untuk diselamatkan” adalah menjadi sebuah isu penting yang dihadapi oleh kebanyakan perempuan saat ini. Perempuan dibesarkan untuk tergantung pada laki-laki dan merasa lemah tanpa kehadiran laki-laki. Kita diajarkan untuk percaya bahwa perempuan tidak bisa berdiri di atas kaki sendiri, bahwa kita perempuan terlalu rapuh, terlalu delikatif, membutuhkan perlindungan. Sehingga sekarang ini, saat intelektual kita menyuruh kita untuk mandiri, isu-isu emosional yang tidak terpenuhi bertindak sebaliknya. Pada saat yang sama ingin menjadi manusia yang bebas sekaligus juga ingin menjadi orang yang dilindungi.

Fenomena ini dapat didefinisikan sebagai suatu sindrom yang ditandai oleh serangkaian motivasi spesifik atau penyebab. Dowling mengidentifikasi hanya satu motivasi, sedangkan sindrom sebenarnya adalah kombinasi dari banyak motivasi, yang dalam diri mereka karakteristik yang membentuk kompleks.

Istilah sindrom sebagian besar telah digunakan untuk menentukan kondisi jelas di kedokteran. Namun, dalam beberapa dekade terakhir istilah sindrom ini telah digunakan di luar obat untuk mengacu pada kombinasi fenomena terlihat pada asosiasi.

Sedangkan istilah complex sendiri menurut tokoh Carl Gustav Jung (Alwisol, 2004) yakni merupakan sebuah kelompok ide (perasaan, pikiran, persepsi dan ingatan) yang terorganisir menjadi satu. Sedangkan menurut Chaplin (2006) complex adalah merupakan suatu kelompok ide yang saling berhubungan atau saling berasosiasi. Paham psikoanalisis beranggapan bahwa istilah complex adalah sekelompok ide yang terasosiasi satu sama lain, yang mengandung nada emosi cukup kuat, dan sebagian atau keseluruhannya mungkin harus ditekan.

Istilah complex sendiri kemudian mempunyai konotasi patologis, disebabkan oleh banyaknya terpakai di kalangan dunia psikoanalisis dan psikiater, untuk memberikan ciri karakteristik terhadap suatu sekelompok ide atau impuls (seperti oedipus complex) yang berkonflik hebat dengan aspek kepribadian lainnya. Tetapi konsep tersebut tidak perlu mengandung suatu implikasi abnormalitas, dan bisa digunakan untuk mencirikan suatu asosiasi hasrat, impuls, dan sentimen yang berlangsung pada pribadi yang normal.

Sa'diyah (2012) mengungkapkan beberapa tinjauan pandangan tentang *Cinderella complex* yaitu :

a. Tinjauan aspek historis

Sejak dulu posisi perempuan selalu berada dibawah laki-laki. Perempuan tidak boleh mengenyam pendidikan yang tinggi dan juga tidak diperbolehkan memegang jabatan politik atau karir. Namun sejak gerakan feminisme pertama pada tahun 1930-an perubahan besar mulai terjadi.

Mereka terus-menerus untuk memperjuangkan masalah kesetaraan gender dan mneghasilkan kehidupan perempuan yang lebih maju.

Wollstonecraft dalam bukunya “*A Vindication of the rights of women*” mengemukakan bahwa sampai abad ke 18, pekerjaan-pekerjaan yang bersifat produktif, yakni pekerjaan yang mendatangkan uang untuk keluarga, dilakukan diseputar keluarga baik oleh kaum laki-laki maupun perempuan. Namun ketika kekuatan kapitalisme industrial mulai mendorong pekerjaan produktif bergerak dari rumah ke pabrik, maka pada saat itulah, sebagai akibatnya kalangan perempuan mulai ditinggalkan.

Di indonesia, pergerakan feminisme terbagi dalam empat tahap, pada tahap pertama dimunculkan persoalan hak memilih dalam pemilihan pejabat publik dan hak akan pendidikan. Tahap kedua memunculkan persoalan hak politik dan organisasi perempuan yang ditemui pada orde lama. Dan pada tahap ketiga, yaitu masa orde baru, yang ditampilkan adalah tugas-tugas domestikasi perempuan sebagaimana yang diinginkan negara. Dan yang keempat di era reformasi, yang dimunculkan adalah pergerakan-pergerakan liberal yang bertemakan anti kekerasan terhadap perempuan. (Arivia, 2006 : 15).

Memang harus diakui bahwa kemajuan yang telah dicapai oleh para feminis merupakan kerja keras yang sangat menggembirakan untuk sebagian besar perempuan pada generasi sekarang yang telah merasakan manfaatnya. Akan tetapi hal ini melahirkan suatu generasi perempuan yang memiliki cara pandang yang baru. Hal ini tentu saja berdampak positif atau

negatif. Dilihat dari beberapa sisi perempuan semakin maju, namun disisi yang lain, perempuan kadang sudah tidak memperdulikan kodratnya sebagai seorang perempuan. Mereka tidak memahami arti dari kebebasan yang sesungguhnya. Kebebasan tidak hanya merupakan hak bagi manusia, melainkan juga merupakan suatu kewajiban. Perempuan hanya menuntut hak namun tidak menjalankan kewajibannya.

b. Tinjauan Aspek Kultural

Budaya patriaki tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui proses panjang oleh beberapa organisasi-organisasi sosial. Pada jaman prasejarah kegiatan berburu hanya dilakukan oleh laki-laki karena fisiknya yang jauh lebih kuat jika dibandingkan dengan perempuan. Kegiatan ini mulai menyisihkan perempuan. Banyak ritual-ritual yang dilakukan untuk laki-laki yang beranjak dewasa. Berbeda dengan nasib perempuan yang beranjak dewasa, yang ditandai dengan menstruasi pertama, mereka diisolasi dari lingkungan sekitarnya dalam periode tertentu. Perempuan dididik untuk menerima kenyataan kodratnya, sedangkan laki-laki diberi kekuasaan untuk menjadi manusia yang bijak dan bertanggung jawab.

Kekuasaan laki-laki semakin merambah ketika budaya patrilineal mulai muncul, yaitu sistem budaya dimana garis keturunan tidak lagi ditentukan oleh ibu, melainkan bapak. Perempuan diharuskan untuk tinggal bersama suaminya atau keluarga dari suaminya. Dikebudayaan cina, para perempuan yang telah menikah dan tinggal di rumah mertuanya diharuskan untuk berbakti sepenuhnya.

Perempuan Athena pada zaman dahulu, hanya diperbolehkan untuk beredar didalam rumah dan tidak boleh keluar dari batas pagar. Di timur tengah, perempuan diharuskan memakai cadar. Pada abad 16, perempuan di italia tidak dibenarkan untuk memiliki properti sehingga terisolasi dari kehidupan ekonomi. Pada abad 18, perempuan tidak dibenarkan mengikuti kuliah di perguruan tinggi karena dianggap tidak memiliki kapasitas otak yang cukup. Perlahan-lahan perempuan semakin kehilangan kekuatan politis dan kekuasaannya.

Ketika gerakan feminisme mulai muncul, para perempuan mulai mengumpulkan kekuatannya. Namun, hingga saat ini, perempuan masih selalu di bawah laki-laki. Budaya patriaki yang sudah sangat kuat tidaklah mudah untuk dihilangkan. Nilai-nilai budaya patriarki memasuki semua aspek kehidupan. Meskipun para feminim yang sudah merasa dirinya cukup kuat pun sebenarnya masih lemah jika dibandingkan laki-laki. Ada sebuah ketakutan tersembunyi yang telah dibentuk oleh budaya patriarki sejak kecil, dan hal itulah yang disebut sebagai *Cinderella complex*, ketakutan perempuan akan kemandirian.

c. Tinjauan kehidupan

Kebebasan ini adalah hal utama yang diperjuangkan oleh kaum feminis selama ini. Kebanyakan mereka hanya menganalisis dan juga hanya menyalahkan sistem patriarki yang dibentuk oleh kaum laki-laki, yang menghambat mereka untuk maju. Memang, budaya patriarki telah membuat para perempuan terhambat dan tidak memiliki kebebasan seutuhnya. Namun

apakah benar laki-laki yang harus merefleksi dirinya. Apakah benar tidak ada yang harus dianalisis dan diperbaiki dari diri perempuan itu sendiri.

Cinderella complex, demikianlah suatu istilah yang digunakan oleh Colette Dowling untuk merujuk pada suatu hambatan terbesar dalam diri perempuan yang menghalangi mereka untuk maju, yaitu ketakutan akan kemandirian. Hingga saat ini, perempuan secara tidak sadar masih belum bebas dengan rasa ketergantungannya terhadap laki-laki. Sesungguhnya masih menganut nilai-nilai patriarki itu sendiri. Meskipun sudah banyak perempuan yang berkarir tinggi dan terlihat sangat mandiri, mereka pun sebenarnya masih merasa bahwa “sudah seharusnya” laki-lakilah yang bertugas untuk melindungi perempuan. Kebebasan yang selama ini di perjuangkan perempuanpun sebenarnya adalah suatu hal yang sangat menakutkan ketika pada akhirnya mereka menerima kebebasan itu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Colette Dowling kepada banyak perempuan, mereka kebanyakan malah merasa ketakutan jika diberi kekuasaan yang lebih tinggi, bahkan mereka mundur dan akhirnya memberi kekuasaan itu pada laki-laki. Rasa tidak percaya diri dan ketakutan itulah yang sebenarnya menjadi penghalang bagi kaum perempuan untuk bebas berfikir maupun beraktualisasi diri.

Kebebasan itu sendiri sebenarnya menuntut sebuah beban dan tanggung jawab dari orang yang menerimanya. Kebanyakan perempuan tidak menyadari dan mereka masih belum siap untuk menghadapi beban dari kebebasan itu sendiri. Mereka bukannya tidak mampu melainkan

merasa ketakutan dan tidak percaya diri dengan kemampuan sendiri. Karena itulah, perempuan tidak akan pernah bebas jika ia belum menghilangkan rasa ketakutan itu. Kebebasan yang sebenarnya adalah ketika seorang perempuan bebas dari rasa takut itu sendiri.

2. Pembentukan *Cinderella Complex*

Terbentuknya *Cinderella Complex* berawal dari suatu perbedaan perlakuan yang diterima oleh anak perempuan dan anak laki-laki ketika mereka kecil. Sejak kecil anak perempuan mendapatkan dispensasi secara tidak langsung dalam beberapa hal salah satunya hal kemandirian. Dowling (1992) mengungkapkan bahwa pria dididik untuk menjadi mandiri sejak hari mereka dilahirkan dan dengan suatu cara yang sama sistematisnya, wanita diajarkan bahwa ia selalu memiliki sebuah pintu keluar. Artinya sejak awal wanita diajarkan untuk percaya bahwa “tidak apa-apa bila kamu tidak bisa, itu bukan masalah besar”. Wanita selalu diberikan dispensasi bila dihadapkan pada banyak hal, sedangkan pria dituntut sebaliknya bahwa ia harus bisa melakukan banyak hal.

Setiap kultur dan budaya memiliki batasan masing-masing dalam mengatasi hal tersebut. Namun bagaimanapun bentuk dan perbedaan aturan, setiap kultur masih sama-sama berjuang untuk mentransformasi bayi laki-laki dan perempuan menjadi dewasa yang maskulin dan feminim. (Atkinson, dkk, 2002).

Dowling (1992) memaparkan bahwa suatu ketakutan telah lama dianggap sebagai bagian dari respon feminisme yang wajar.

Ketakutan terhadap tikus, kecoa, gelap, kesendirian, dianggap sebagai hal yang wajar dan biasa bagi wanita, tetapi tidak bagi pria. Saat kecil, anak perempuan cenderung lebih dilindungi dan diperhatikan dibandingkan anak laki-laki. Hoffman (Dowling, 1992) menguraikan mengapa seorang anak perempuan tumbuh menjadi wanita dewasa yang secara berlebihan membutuhkan dukungan dari orang lain, sebab mereka mendapatkan:

1. Lebih sedikit dorongan menuju kemandirian
2. Lebih banyak perlindungan orang tua
3. Lebih sedikit tekanan kognitif dan sosial untuk membangun identitas yang terpisah dari ibu
4. Lebih sedikit konflik ibu dengan anak yang menandai perpisahan, sehingga perempuan cenderung mengeksplorasi lingkungannya dengan cara yang kurang begitu mandiri. Akibatnya ia tidak mengembangkan keterampilannya dalam menghadapi lingkungan dan tidak memiliki suatu kepercayaan terhadap kemampuannya dalam menghadapi lingkungan tersebut. Ia akan terus bergantung kepada orang-orang dewasa untuk memecahkan masalahnya.

Symonds (Dowling, 1992) mengungkapkan bahwa, wanita tidak mau mengalami kecemasan yang merupakan bagian intrinsik dari suatu proses perkembangan. Hal ini ada kaitannya dengan bagaimana cara mereka dibesarkan. Semasa anak-anak mereka tidak dididik untuk bersikap asertif dan mandiri, sebaliknya mereka diajarkan untuk bersikap nonasertif dan tergantung. Hal inilah yang akhirnya terbawa hingga mereka dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Astuti (2005) mengungkapkan bahwa bagaimana cara orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak semasa kecil yang akan sangat mempengaruhi kemandirian mereka ketika mencapai usia dewasa.

Chaplin (2006) mengatakan dependency atau ketergantungan adalah suatu kondisi dimana seorang individu harus menyandarkan diri (mempercayakan, mengandalkan, menggantungkan nasib) pada orang lain untuk mengurus diri mereka. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan individu diantaranya adalah kebutuhan untuk bersandar pada orang lain, kebutuhan untuk kembali ke masa bayi untuk diasuh dan dirawat serta dilindungi dari bahaya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut menetap dan menuntut untuk dipenuhi bersamaan dengan kebutuhan kita akan kemandirian. Lain halnya dengan Chaplin, Stenberg (2002) jarang menggunakan istilah dependence dan independence untuk dapat mengartikan kemandirian, tetapi lebih menggunakan istilah autonomy yang dikonsepsikan sebagai self governing person atau kemampuan untuk menguasai diri sendiri.

Menjadi mandiri adalah suatu hal yang telah diajarkan para orang tua kepada anaknya seiring dengan berkembangnya kemampuan fisik dan psikis mereka. Seorang bayi yang kemampuan motoriknya sudah mulai berkembang perlahan-lahan diajarkan untuk bisa duduk, merangkak, berdiri, dan berjalan sampai akhirnya mampu melakukan semuanya tanpa bantuan orang lain. Anak-anak yang mulai belajar disekolah perlahan-lahan diajarkan untuk mengurus keperluannya sendiri tanpa harus ditunggu oleh

orang tua mereka. Pada usia remaja, perkembangan kemandirian individu ini memasuki tahap penyesuaian diri dengan situasi dan peranan, sadar akan tanggung jawab, mampu melakukan kritik dan penilaian diri, sadar akan adanya saling ketergantungan dengan orang lain, berani menyelesaikan konflik dalam diri, menghargai kemandirian orang lain, dan bersikap objektif dan realistis terhadap diri sendiri maupun orang lain (Ali & Asrori, 2010).

Ketika memasuki fase dewasa, individu diharapkan telah memiliki sebuah bekal kemandirian yang telah mereka lewati di fase sebelumnya sehingga mereka mampu untuk melakukan penyesuaian diri ketika dihadapkan pada perubahan-perubahan yang akan mereka alami di fase dewasa awal.

Monks (2001) mengemukakan bahwa kemandirian itu meliputi tingkah laku mampu berinisiatif, mampu mengatasi hambatan dan masalah, memiliki rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain. Sedangkan menurut Havighurst (Santrock, 1995) kemandirian merupakan suatu sikap otonomi dimana seseorang relatif bebas dari pengaruh penilaian, pendapat, dan keyakinan orang lain. Dengan otonomi tersebut seseorang diharapkan akan lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Thoha (1996) mengungkapkan, faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian dapat dibedakan dari dua arah, yakni:

1. Faktor dari dalam. Faktor dari dalam diri anak adalah antara lain faktor kematangan usia dan jenis kelamin. Di samping itu inteligensia anak juga berpengaruh terhadap kemandirian anak.

2. Faktor dari luar.

Adapun faktor dari luar yang mempengaruhi kemandirian anak antara lain adalah:

- a) Kebudayaan, masyarakat yang maju dan kompleks tuntutan hidupnya cenderung mendorong tumbuhnya kemandirian dibanding dengan masyarakat yang sederhana.
- b) Keluarga, meliputi aktivitas pendidikan dalam keluarga, kecenderungan cara mendidik anak, cara memberikan penilaian kepada anak bahkan sampai cara hidup orang tua berpengaruh terhadap kemandirian anak.

Sedangkan menurut Ali & Asrori (2010) terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan kemandirian, antara lain :

- 1) Gen atau keturunan orangtua. Orang tua yang memiliki suatu sifat kemandirian tinggi sering kali menurunkan anak yang memiliki kemandirian juga.
- 2) Pola asuh orang tua. Cara-cara orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak akan mempengaruhi perkembangan kemandirian anaknya kelak.
- 3) Sistem pendidikan di sekolah. Proses pendidikan di lingkungan sekolah yang tidak begitu mengembangkan akan suatu demokrasi

pendidikan dan cenderung menekankan pada indoktrinasi tanpa argumentasi maka akan menghambat perkembangan kemandirian individu sebagai peserta didik.

- 4) Sistem kehidupan di masyarakat. Sistem kehidupan di masyarakat yang terlalu menekankan pentingnya akan hierarki struktur sosial, merasa kurang aman dan nyaman atau mencekam serta kurang menghargai manifestasi dari potensi seorang anak dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran atas suatu perkembangan kemandirian anak.

Dachrud (2008) mengungkapkan bahwa membutuhkan bantuan orang lain itu sesungguhnya hal yang wajar, namun ketika individu sepenuhnya menyandarkan harapan baik dalam bentuk moril, materil, dan spiritual pada orang lain, maka perilaku tersebut sudah termasuk maladaptif. Oleh sebab itu ketika perempuan perlahan menjadi kurang mandiri dan akhirnya menjadi begitu bergantung pada orang lain khususnya laki-laki, maka pada akhirnya hal tersebut akan membawa dampak yang buruk dalam kehidupan mereka selanjutnya.

3. Faktor – Faktor Yang Menyebabkan *Cinderella Complex*

Dari beberapa penelitian yang terdahulu membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *cinderella complex* ialah :

- a. Konsep diri

Menurut penelitian yang Handayani & Novianto lakukan (2004), menunjukkan bahwasanya suatu keyakinan yang tumbuh dalam sebuah

konsep diri perempuan mengenai ciri-ciri sifat yang distereotipkan akan mengakibatkan perempuan tergantung dan tidak kompeten.

Menurut Hurlock (1997). Keberhasilan seseorang untuk mandiri adalah remaja harus memiliki konsep diri yang stabil. Konsep diri akan membantu remaja dalam memandang dirinya dengan cara yang lebih konsisten sehingga akan meningkatkan harga diri dan memperkecil suatu perasaan tidak mampu.

b. Pola asuh

Anggraini dan Astuti (2003), pola asuh berpengaruh pada terjadinya kecenderungan *Cinderella complex* pada perempuan. Karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama, dimana seorang anak dapat berinteraksi. Pengaruh keluarga dalam suatu pembentukan dan juga perkembangan kepribadian sangatlah besar artinya. Banyak faktor dalam keluarga yang ikut berpengaruh dalam proses perkembangan anak. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian adalah praktik pengasuhan anak. Hal tersebut dikuatkan oleh pendapat Brown (1961) yang mengatakan bahwa keluarga adalah lingkungan yang pertama kali menerima kehadiran anak.

Orang tua mempunyai berbagai macam fungsi yang salah satunya ialah mengasuh putra-putrinya. Dalam mengasuh putra-putrinya ini orang tua dipengaruhi oleh budaya yang ada di lingkungannya. Di samping itu, orang tua juga turut diwarnai oleh sikap-sikap tertentu dalam

memelihara, membimbing dan mengarahkan putra-putrinya. Sikap tersebut tercermin dalam pola pengasuhan kepada anak-anaknya yang berbeda-beda, karena orang tua mempunyai pola pengasuhan tertentu.

c. Sosial budaya

Anggraini & Astuti (2003: 41) menyatakan banyak pengaruh budaya patriarkis tersebut menyebabkan munculnya *Cinderella complex*. Hasil dari data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *cinderella complex* yang rendah walaupun sebagian besar subjek berasal dari suku Jawa yang sering kali dianggap lekat dengan budaya patriarki. Uyun (2002) menyatakan bahwa budaya Jawa perempuan ternyata masih dianggap inferior, namun dalam perkembangannya perbedaan antara dua jenis kelamin dianggap sebagai kekuatan yang saling melengkapi dan memungkinkan terbentuknya hubungan serasi dalam rangka membangun masyarakat yang *sakiyeg sakeka kapti* (manusia yang mempunyai kesamaan tanggung jawab)

d. Agama

Nashori (1999) menemukan bahwa remaja yang berhasil di sekolah atau dalam aktifitasnya diluar itu memiliki ciri-ciri cukup religius, banyak terlibat dalam kegiatan agama, dan sebagainya. Salah satu hal yang harus digaris bawahi yaitu keberagamaan atau kematangan beragama ikut serta mempengaruhi kemandirian seseorang. Ahyadi (1991) menyatakan bahwa kematangan kepribadian yang dilandasi

oleh kehidupan beragama akan menunjukkan sikap dalam menghadapi masalah, norma, dan nilai-nilai yang ada di masyarakat terbuka terhadap realitas, serta mempunyai arah tujuan yang jelas dalam kehidupannya. Jika hal itu tidak terpenuhi bisa mengakibatkan kecenderungan *Cinderella complex*.

Menurut Dr. Dan Kiley (1983) mengembangkan diagnosis klinis dari yang menunjukkan gejala-gejala *Cinderella complex* yaitu :

- a. Berfantasi bahwa mereka hidup teraniaya atau terlantar
- b. Perempuan yang selalu memiliki impian bahwa di luar sana, entah di mana, ada lawan jenis yang akan memberikan kebahagiaan kepada kita. Akibatnya mereka agak susah menjalin hubungan dengan lawan jenis karena kesulitan mendapatkan pria yang ideal alias “*prince charming*”
- c. Lemah dalam menghadapi masalah atau cenderung melarikan diri dari masalah (tidak kuat mental)
- d. Ingin selalu dilindungi.

4. Aspek-Aspek *Cinderella Complex*

Bardwick (dikutip Dowling, 1992) menyatakan bahwasanya ketergantungan seorang wanita dapat dipengaruhi oleh tiga hal. Pertama, tuntutan perilaku afektif atau keinginan untuk mendapatkan perilaku kasih sayang dan melindungi (protektif) dari orang lain. Kedua, perilaku penanggulangan yaitu keinginan untuk mendapatkan suatu pertolongan dalam menghadapi suatu masalah yang tidak dapat diselesaikannya sendiri.

Dan yang ketiga adalah suatu keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.

Dalam bukunya *The Cinderella Complex: Woman Hidden Fear of Independence*, Dowling (1992) tidak menguraikan aspek-aspek pada *cinderella complex* secara jelas atau detail. Sapti W (2010) menguraikan aspek-aspek *cinderella complex* dengan mengacu pada teori yang telah dikemukakan oleh Dowling menjadi 3 aspek yaitu : keinginan untuk dirawat oleh orang lain terutama laki-laki, Keinginan untuk dilindungi oleh orang lain terutama laki-laki, serta Keyakinan bahwa yang dapat menolongnya hanya berasal dari luar dirinya. Azwar (2001) memaparkan, bahwasanya salah satu cara untuk dapat mengidentifikasi sebuah tujuan dan kawasan ukur adalah dengan menguraikan komponen-komponen atau faktor-faktor dari teori yang berkaitan dengan atribut yang hendak diukur.

Maka dari itu peneliti dalam penelitian skripsi ini mencoba untuk menguraikan aspek-aspek *cinderella complex* menjadi 4, yaitu sebagai berikut:

a. Selalu ingin dilindungi

Kebutuhan secara psikologis para wanita ini untuk berusaha menghindari kemandirian menimbulkan “keinginan untuk diselamatkan” yang kemudian menjadi sebuah isu penting yang dihadapi oleh kebanyakan perempuan saat ini. Karena perempuan terbiasa dibesarkan untuk tergantung pada laki-laki dan merasa lemah tanpa kehadiran laki-laki. Kita diajarkan untuk percaya bahwa perempuan tidak bisa berdiri

diatas kaki sendiri, bahwa perempuan terlalu rapuh, terlalu delikatif, membutuhkan perlindungan. Sehingga sekarang ini, saat intelektual kita menyuruh kita untuk mandiri, isu-isu emosional yang tidak terpenuhi bertindak sebaliknya. Pada saat yang sama ingin menjadi manusia yang bebas sekaligus juga ingin menjadi orang yang dilindungi. (Dowling, 1992)

Hal ini menyebabkan mereka mengharapkan akan adanya seorang figur yang akan dapat menyelamatkannya di setiap masalah yang tengah dihadapi dari rasa ketakutan yang muncul serta suatu dorongan yang kuat dalam diri perempuan untuk memperoleh rasa aman dan nyaman serta mendapatkan dukungan secara emosional dari orang lain terutama laki-laki. Karena para perempuan yang cenderung mengindikasikan sindrom cinderella complex mereka merasa bahwa dirinya merupakan salah seorang individu yang lemah.

Orang yang mengindikasikan selalu ingin dilindungi maka mereka akan selalu membutuhkan orang lain atau teman ketika menghadapi suatu masalah dan kesedihan, selalu mengharap akan bantuan orang lain serta berkeyakinan bahwa kesuksesan yang diraihny adalah bukan karena kemampuan dari dalam dirinya sendiri melainkan atas bantuan atau andil dari orang lain.

b. Mengharap perhatian

Yaitu dorongan kuat yang ada dalam diri perempuan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain terutama oleh laki-laki, karena

perempuan merasa tidak berdaya, dan selalu ingin diperhatikan dalam mengerjakan aktivitas. Kaum perempuan secara alamiah sering mengalami hambatan karena sistem reproduksinya.

Terbentuknya *Cinderella Complex* berawal dari suatu perbedaan perlakuan yang diterima oleh anak perempuan dan anak laki-laki ketika mereka kecil. Sejak kecil anak perempuan mendapatkan dispensasi secara tidak langsung dalam beberapa hal salah satunya dalam hal kemandirian. Dowling (1992) mengungkapkan bahwa pria dididik untuk menjadi mandiri sejak hari mereka dilahirkan dan dengan suatu cara yang sama sistematisnya, wanita diajarkan bahwa ia selalu memiliki sebuah pintu keluar. Artinya sejak awal wanita diajarkan untuk percaya bahwa “tidak apa-apa bila kamu tidak bisa, itu bukan masalah besar”. Wanita selalu diberikan dispensasi bila dihadapkan pada banyak hal, sedangkan pria dituntut sebaliknya bahwa ia harus bisa melakukan banyak hal. Hal tersebut menjadikan perkembangan kekuatan fisik kaum perempuan menjadi lemah dan sebaliknya para perempuan justru lebih mengembangkan nilai-nilai feminimnya yang secara fisik menonjolkan kelemahan lembut, kehalusan dan kecantikan sehingga mereka cenderung untuk mengharapkan perhatian lebih dari orang lain di sekitarnya.

Para perempuan yang mengindikasikan mengharap perhatian dia cenderung senang jika kegiatannya diketahui orang lain, dia ingin selalu diperhatikan dalam setiap penampilannya, merasa senang jika teman dekatnya selalu memberikan perhatian kepadanya dengan selalu rutin

menghubunginya dan dia bangga bila dia dapat menjadi pusat perhatian orang lain.

c. Mudah menyerah

Dominasi kaum laki-laki akan berpengaruh secara psikis dan pada akhirnya perempuan menjadi seorang pribadi yang tidak terbiasa untuk menghadapi persaingan, tantangan dan terus maju menghadapi segala rintangan. Bahkan menurut psikolog Coburn (Dowling, 1992) setiap kali perempuan menghadapi hidup yang semakin berat, kemungkinan untuk menyerah dan masuk ke dalam perlindungan pria selalu ada. Hal ini mengurangi kuatnya keinginan untuk mandiri.

Keinginan untuk tidak mandiri inilah yang membuat para perempuan akhirnya merasa dirinya tidak bisa melakukannya tanpa orang lain, para perempuan ini merasa sulit jika melakukan sesuatu sendiri dan merasa tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia merasa cepat mudah menyerah, keyakinan yang dimiliki oleh diri para perempuan bahwa dirinya membutuhkan orang lain untuk menolong dirinya ketika menghadapi permasalahan serta keyakinan bahwasanya keberhasilan yang dicapainya berasal dari luar dirinya.

Orang yang mudah menyerah disini cenderung meragukan kemampuannya dengan sering meminta bantuan pada orang lain terutama pada laki-laki ketika menghadapi pekerjaan-pekerjaan yang dianggapnya sulit, tidak mau berusaha dengan maksimal dan selalu beranggapan bahwa sesuatu dari luarlah yang dapat membantunya.

d. Menerima peraturan

Para perempuan yang kurang mandiri ini secara psikis akan merasa kurang berani untuk menghadapi tantangan, persaingan, dan segala rintangan dan juga kurang berani menentang segala peraturan yang sudah ada, mereka cenderung memilih merasa aman dengan tidak melanggar peraturan dan cenderung mematuhi segala peraturan yang telah ada.

Orang yang mematuhi peraturan cenderung tidak akan berani untuk menentang atau melanggar peraturan yang sudah ada meskipun peraturan tersebut berlawanan dengan prinsip dan keinginan hatinya.

5. *Cinderella Complex* dalam perspektif islam

Sindrom *Cinderella complex* adalah merupakan suatu sindrom yang menggantungkan perempuan pada orang lain, sedangkan dalam islam juga mengajarkan kita untuk mandiri, karena kemandirian merupakan kelaziman dari kehendak dan hak memilih. Manusia pada dasarnya mulia. Tetapi sayang, karena miskin ilmu, tidak mau berusaha, tidak memiliki keberanian untuk mengambil tindakan, derajat kemuliaannya tanpa ia sadari dapat turun menjadi rendah.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

Artinya :

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman, dan mengerjakan amal sholeh, maka bagi mereka pahala yang tiada terputus. (QS. At-Tiin :4-6).

“Kami telah menciptakan manusia yakni dalam bentuk yang sebaik-baiknya” demikian ditegaskan dalam al-Quran. Kata (الإنسان) al-insan/manusia yang dimaksud oleh ayat ini adalah manusia-manusia secara umum, mencakup yang mukmin atau yang kafir, baik laki-laki maupun perempuan.

Kata (تَقْوِيم) taqwim diartikan sebagai *menjadikan sesuatu memiliki* (قوم) *qiwam* yakni bentuk fisik yang pas dengan fungsinya. Ar-Raghib al-Ashfahani, seorang pakar bahasa al-Qur'an, memandang kata *taqwim* disini sebagai isyarat tentang keistimewaan manusia dibanding binatang, yaitu akal, pemahaman dan bentuk fisiknya yang tegak dan lurus. Jadi, kalimat *ahsan taqwim* berarti artinya bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya, yang menyebabkan seorang manusia dapat melaksanakan suatu fungsinya dengan sebaik mungkin. Jika demikian, tidaklah tepat jika memahami ungkapan sebaik-baik bentuk terbatas pada pengertian fisik semata-mata. Ayat ini dikemukakan dalam konteks penggambaran anugerah Allah kepada manusia, dan tentu tidak mungkin anugerah tersebut terbatas dalam bentuk fisik.

Berdasarkan atas ayat Al-Qur'an yang telah dipaparkan diatas, tidak sepatasnyalah ketika ada seorang manusia baik laki-laki ataupun perempuan terlihat begitu memelas, tidak bersemangat, dan begitu lesunya menghadapi hidup. Lebih dari itu, keluh kesahnya pun keluar, betapa ia telah berusaha ke sana kemari, namun kegagalanlah yang ia temui.

Cinderella complex akan bisa menghambat seorang perempuan dalam beraktifitas dan berkarir, sedangkan Allah telah menciptakan umatnya baik laki-laki maupun perempuan supaya dirinya bisa berkembang dan juga beraktualisasi dengan baik, seperti dalam sejarah islam bukti bahwa seorang perempuan juga mempunyai kemampuan untuk dapat memimpin seperti layaknya laki-laki adalah seperti yang telah tertera dalam surat Al- naml ayat 23 :

إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ

Artinya : sesungguhnya aku menjumpai seorang wanita [1095] yang memerintah mereka, dan dia dianugrahi segala sesuatu serta mempunyai singgasana yang besar.

[1095] yaitu ratu Balqis yang memerintahkan kerajaan Sabaiyah di zaman nabi Sulaiman. (QS. Al-Naml 23)

Dari ayat tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwasanya perempuan juga mempunyai kemampuan untuk dapat maju, mandiri dan seorang perempuan mampu berdiri dengan mantap, berani maju, dan memaksimalkan segala potensi yang ada dalam dirinya.

Islam mengajarkan umatnya untuk menjadi pribadi mandiri dan tidak mempunyai suatu sifat lemah dan mudah bersedih hati, meskipun mereka mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit, karena kalah atau menang dalam sesuatu adalah soal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Seperti yang telah di firmankan Allah :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.(QS. Al-Imron ayat 139)

Sebenarnya Islam juga sangat memperhatikan perkembangan pribadi anak dalam membentuknya menjadi seorang pribadi mandiri dan mencapai kedewasaan sesuai dengan masa perkembangannya. Seperti yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim, bahwa seyogyanya anak dijauhkan dari kemalasan, pengangguran, dan santai, tetapi biasakanlah ia untuk bekerja. Jangan dibiarkan dia santai, kecuali untuk mempersiapkan diri dan badannya untuk kesibukan. Karena kemalasan dan pengangguran berakibat jelek, dan hasilnya penyesalan. Sebaliknya, rajin dan lelah hasilnya terpuji, baik di dunia atau di akhirat atau di keduanya. Orang yang paling santai adalah orang yang dulunya paling lelah. Dan orang yang paling lelah adalah orang yang dahulunya dia paling santai. Kepemimpinan di dunia dan kebahagiaan di akhirat tidak bisa diraih kecuali melalui jembatan kelelahan.

Sabda Rasulullah SAW. bahwa sebaik-baik manusia adalah manusia yang paling banyak manfaatnya. Menjadi manusia mandiri adalah menjadi manusia yang memiliki harga diri. Mandiri adalah sumber percaya diri. Mandiri membuat diri lebih tenteram. Ayat al-Quran menegaskan bahwa Allah tidak merubah nasib suatu kaum, sebelum kaum itu gigih mengubah nasibnya sendiri. Kemampuan mandiri dalam mengarungi hidup ini merupakan kunci yang diberikan oleh Allah untuk sukses di dunia dan di akhirat kelak.

Rasulullah SAW. mengajarkan pada umatnya untuk berusaha mencari rizki, makan dari hasil tangan sendiri, profesi dan keahlian merupakan iffah (kehormatan) yang bisa menjaga seorang muslim dari mengambil (hak orang lain) dan meminta-minta. Dalam masalah bekerja, berdagang, mencintainya dan memotivasi untuk mencari rezeki. Kepemimpinan di dunia dan kebahagiaan di akhirat tidak bisa diraih kecuali melalui jembatan kelelahan. Bahkan Rasulullah SAW. membiasakan anak untuk bersemangat dan mengemban tanggung jawab.

Menurut Abdullah Gymnastiar (2005) bahwa Keuntungan menjadi manusia yang mandiri adalah, ia akan memiliki wibawa. Sehebat-hebat peminta-minta pasti tidak akan mempunyai wibawa. Keuntungan lainnya, ia menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi hidup ini. Orang-orang yang terlatih menghadapi masalah sendiri akan berbeda semangatnya dalam mengarungi hidup ini dibandingkan dengan orang yang selalu bersandar kepada orang lain. Orang-orang yang mandiri cenderung lebih tenang dan lebih tenteram dalam menghadapi hidup ini. Selain dia siap mengarungi, dia juga memiliki mental yang mantap.

Yahya bin Abu Katsir berkata, “Ilmu tidak akan didapat dengan badan yang santai.” Anak harus dibiasakan (bangun untuk ibadah) di akhir malam, karena saat itu adalah pembagian ghanimah dan penyerahan hadiah. Maka ada orang yang mendapatkan sedikit, ada yang mendapatkan banyak, dan ada yang tidak dapat sama sekali. Bila ia terbiasa diwaktu kecil, maka ia akan mudah melakukannya ketika dewasa.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian kecerdasan emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas itu antara lain : Empati, mengucapkan dan memahami akan perasaan, mengendalikan amarah, dan kemampuan pribadi menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan suatu masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan suatu kemampuan pada orang lain, memilah-milah dan menggunakan informasi ini untuk membimbing suatu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Menurut Cooper dan Sawaf (1999) kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koreksi dan pengaruh yang manusiawi.

Kecerdasan emosional menuntut pemilikan perasaan individu untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan yang ada pada diri dan

orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi individu dalam kehidupan sehari-hari. Dimana kecerdasan emosional juga merupakan suatu kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai suatu tujuan untuk membangun produktif dan meraih keberhasilan.

Goleman (1997), menjelaskan bahwasanya kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain kemampuan memotivasi diri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Suharsono (2001), menerangkan kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri sendiri tetapi lebih dari itu juga mencerminkan suatu kemampuan dalam mengelola ide, konsep karya atau produk sehingga hal tersebut menjadi minat bagi kebanyakan mayoritas orang. Goleman menambahkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan. Serta menjaga agar beban stress tidak sampai melumpuhkan kemampuan berfikir, dan kemampuan untuk berempati serta adanya prinsip berdoa sambil berusaha.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai atas perasaan diri sendiri dan

orang lain dan juga untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari, dan juga merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan suatu kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Goleman (1997), menjelaskan bahwasanya ada diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu:

- a. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah yang pertama dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosional dapat diajarkan pada saat masih bayi dengan cara contoh-contoh ekspresi. Peristiwa emosional yang terjadi pada masa anak-anak akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa, kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari.
- b. Lingkungan non keluarga. Hal ini yang terkait merupakan lingkungan masyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosional ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditujukan dalam suatu bentuk aktivitas bermain peran sebagai seseorang diluar diri dengan emosi yang menyertai keadaan orang lain.

Muhammad Ali (2006) memaparkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah :

- a. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada beberapa bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan tubuh individu menjadi tidak seimbang, ketidakseimbangan bagian tubuh ini dapat mengakibatkan kondisi perkembangan emosi remaja. Tidak setiap individu dapat menerima suatu perubahan kondisi tubuh seperti itu. Hormon- hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan pada alat kelaminnya sehingga dapat juga menyebabkan rangsangan didalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.

b. Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

Perbedaan pola pola asuh orang tua dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi pada diri remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa remaja cara semacam ini justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dan orang tuanya.

Pemberontakan pada orang tua menunjukkan bahwasanya mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua. Mereka tidak pernah merasa puas jika mereka sama sekali tidak menunjukkan perlawanan terhadap orang tua karena ingin menunjukkan seberapa jauh dirinya berhasil menjadi orang yang lebih dewasa.

c. Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya

Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini

adalah hubungan cinta dengan teman lawan jenisnya. Pada masa remaja tengah biasanya remaja benar-benar mulai jatuh cinta dengan teman lawan jenisnya. Gejala ini sebenarnya sehat bagi para remaja tetapi tidak jarang juga menimbulkan konflik atau gangguan emosi pada remaja jika tidak diikuti dengan bimbingan dari orang tua atau orang yang lebih dewasa. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi ketika cinta remaja tidak terjawab atau karena pemutusan hubungan cinta dari satu pihak sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi orang tua dan bagi remaja itu sendiri.

d. Perubahan Pandangan Luar

Sejumlah perubahan pandangan yang terjadi di dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja yaitu:

- 1) Sikap dunia luar terhadap diri remaja seringkali tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa tetapi mereka tidak mendapatkan kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa atau sering kali mereka masih saja dianggap sebagai anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan yang terjadi pada dirinya. Kejengkelan yang mendalam ini dapat berubah menjadi perilaku emosional.
- 2) Masyarakat masih menerapkan suatu nilai-nilai tertentu yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki mempunyai

banyak teman perempuan mereka mendapat predikat yang populer, sebaliknya apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki mereka sering dianggap tidak baik atau bahkan mendapat predikat kurang baik. Hal ini juga salah satunya dapat mempengaruhi perilaku emosional seseorang.

3) Seringkali kekosongan remaja juga dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut kedalam kegiatan-kegiatan yang dapat merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral. Misalnya saja, tentang penyalahgunaan atas obat-obatan terlarang, minuman keras, serta tindak kriminal dan kekerasan. Perlakuan dunia luar semacam ini akan sangat merugikan pada perkembangan emosional remaja.

e. Perubahan Interaksi Dengan Sekolah

Pada masa anak-anak yakni sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan suatu tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka, karena selain tokoh intelektual guru juga merupakan tokoh otoritas bagi peserta didiknya. Oleh karena itu tidak jarang anak-anak lebih patuh dan lebih percaya, bahkan lebih takut kepada guru dari pada kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk

mengembangkan emosional anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2002), menempatkan kecerdasan pribadi dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima aspek kemampuan utama, yaitu:

a. Mengenal Emosi Diri

Mengenal emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali suatu perasaan sewaktu perasaan tersebut terjadi. Kemampuan ini merupakan salah satu dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2004), kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh suatu emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu pra-syarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Kemampuan untuk memahami perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri seseorang. Mengenal diri merupakan inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan timbul.

Mengenal emosi diri sangat erat kaitannya dengan kesadaran diri

atau kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu timbul. Dengan kesadaran diri seseorang dapat mengetahui apa yang dirasakan suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Orang yang mengenali emosi dirinya akan peka terhadap suasana hati, ia akan memiliki kejernihan pikiran sehingga seseorang itu akan mandiri dan yakin atas batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpikir positif tentang kehidupan. Kemudian apabila suasana hati sedang buruk, mereka tidak mau dan tidak larut ke dalam perasaan dan mampu melepaskan dari suasana tidak nyaman dalam waktu relatif cepat (Goleman, 2004).

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang dapat merisaukannya agar tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan (Goleman, 2004), kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan diri, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkan serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan menangani emosi kita sedemikian baik sehingga akan berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap apa kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

Kemampuan mengelola emosi diri meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan, atau sesuatu yang menjengkelkan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi diri dengan baik akan mampu menyikapi rintangan-rintangan hidup dengan baik. Namun sebaliknya seorang individu yang tidak memiliki kemampuan mengelola emosi akan terus-menerus melawan perasaan-perasaan gelisah dan penyesalan.

Orang yang seringkali merasakan dikuasai emosi dan tak berdaya untuk melepaskan diri, mereka mudah marah dan tidak peka terhadap perasaannya. Sehingga ia larut dalam perasaan-perasaan itu. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional. (Goleman, 2004)

Selain itu jika emosi terlampau ditekan dan tidak dikendalikan terlampau ekstrim dan terus-menerus, emosi akan menjadi sumber penyakit, seperti depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap, dan gangguan emosional yang berlebihan.

Orang yang dapat mengelola emosinya dengan baik maka dia akan

tenang bila mengalami suatu hal yang tengah dirasakannya baik emosi positif atau negatif, orang tersebut cenderung tidak berlebihan meluapkan emosi yang tengah dirasakan dan dapat mengontrol setiap apa yang dirasakan dalam dirinya.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri yaitu suatu kemampuan memotivasi dan keinginan dalam menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Motivasi adalah kecenderungan emosi mengatur atau memudahkan meraih sasaran, dengan adanya dorongan prestasi, adanya komitmen, mempunyai inisiatif dan optimis yang dimiliki seseorang akan berfungsi sebagai motivator utama dalam diri.

Memotivasi diri ialah menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk dapat menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

Kemampuan motivasi oleh perasaan antusiasme serta kepuasan pada apa yang kita kerjakan atau bahkan oleh kadar optimal kecemasan, emosi-emosi itulah yang mendorong kita untuk dapat mandiri dan arti inilah kecerdasan emosional merupakan kecakapan utama, kemampuan secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan- kemampuan itu (Goleman, 2004 : 112).

Motivasi yang merupakan bagian dari emosi erat hubungannya dengan keberhasilan, bisa membuat kita merasakan kepuasan sejati yang bahkan lebih besar daripada keberhasilan itu sendiri. Motivasi memiliki

kekuatan yang luar biasa dalam kehidupan seseorang.

Motivasi melengkapi semua penggerak dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan individu berbuat sesuatu. Rasa percaya diri sehingga menimbulkan kemandirian pada diri individu harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki suatu ketekunan untuk menahan diri sendiri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

Orang yang dapat memotivasi dirinya sendiri mereka cenderung mempunyai keinginan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Sejarah telah membuktikan bahwasanya orang yang memiliki motivasi diri dapat mengatasi kesulitan-kesulitan luar biasa dalam meraih tingkat keberhasilan yang istimewa. Dan mereka tidak akan cepat putus asa karena jika orang dengan motivasi diri yang bagus maka mereka akan dapat bangkit dari setiap kegagalannya dan meyakini bahwasanya pasti ada jalan untuk menuju kesuksesan.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali suatu emosi orang lain disebut juga empati. Empati berasal dari bahasa Yunani *emphateia* yang artinya “ikut merasakan”, istilah yang pada awalnya digunakan oleh para teoritikus estetika untuk kemampuan memahami pengalaman subjektif orang lain. Teori Titchner adalah bahwa empati berasal dari semacam peniruan secara fisik atas beban orang lain, yang kemudian akan menimbulkan

perasaan yang serupa dalam diri seseorang. Ia mencari suatu kata yang berbeda dengan *simpati*, yang dapat dirasakan oleh orang lain.

Menurut Goleman (2004), kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan suatu kemampuan empati seseorang. Rosenthal (Goleman, 2004) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Nowicki (dalam Goleman, 2004), para ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosinya dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi.

Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain atau empati mereka memiliki kesadaran diri yang tinggi. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih, dia mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, dapat mengerti ketika orang lain ada masalah dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain bahkan dapat untuk membantu mengatasi kesedihannya. Semakin seseorang mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

e. Membina Hubungan

Kemampuan individu dalam membina hubungan merupakan suatu

keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2004) keterampilan individu dalam berkomunikasi merupakan suatu kemampuan dasar dalam keberhasilan untuk membina hubungan. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun.

Keterampilan berhubungan dengan orang lain ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain, tidak dimilikinya keterampilan ini akan membawa pada ketidakterampilan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya suatu keterampilan ini yang menyebabkan orang-orang yang otaknya encer dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilannya angkuh, mengganggu atau tak berperasaan. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang membentuk hubungan untuk menggerakkan dan untuk dapat mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, serta membuat orang-orang lain merasa nyaman.

Membina hubungan dengan orang lain merupakan ketrampilan individu yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang hebat dalam ketrampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang bintang pergaulan. (Goleman, 2002)

Orang yang berhasil dalam pergaulan karena mereka mampu berkomunikasi dengan baik dan lancar pada orang lain. Orang-orang ini

populer dalam lingkungannya dan akan menjadi teman yang sangat menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi, Goleman (2002). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan suatu petunjuk positif bagaimana mahasiswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian mahasiswa berkembang dilihat berdasarkan dari seberapa banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Orang yang baik dalam membina hubungan dengan orang maka mereka dapat bekerjasama dengan baik dengan orang lain, akan dibutuhkan dan membutuhkan orang lain, dihargai orang lain, dan dapat dengan mudah bergaul ataupun berkomunikasi dengan orang lain, sehingga mereka termasuk orang-orang yang mudah bergaul dan mempunyai banyak link atau kawan dalam kehidupannya.

Dulewicz dan Higg (2003), menemukan ada tujuh elemen utama dalam kecerdasan emosional yaitu:

- a.) Penayadaran diri (self awarness)
- b.) Menejemen emosi (emotional management)
- c.) Motivasi dir (self motivation)
- d). Empati (emphaty)
- e). Mengelola hubungan (handing relationship)
- f). Komunikasi interpersonal (interpersonal communication)
- g). Gaya pribadi (personal style).

CT. Morgan membagi aspek-aspek emosi menjadi empat hal yaitu:

- a. Emosi adalah sesuatu yang erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan.
- b. Emosi adalah suatu yang dilakukan atau diekspresikan misalnya tertawa, tersenyum dan menangis.
- c. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan misalnya merasa jengkel, senang dan kecewa.
- d. Emosi merupakan suatu motif, sebab ia mendorong individu untuk berbuat sesuatu kalau individu sedang emosi. Senang atau mencegah melakukan sesuatu kalau ia tidak senang.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Untuk selanjutnya dijadikan indikator pada alat ukur kecerdasan emosional dalam penelitian, dengan pertimbangan aspek-aspek tersebut sudah cukup dalam mengungkap sejauh mana kecerdasan emosi subjek penelitian.

4. Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Yasin Musthofa (2007) menyatakan bahwa Islam memandang bahwa emosi merupakan suatu karunia dari Allah SWT yang diberikan kepada makhluk-makhlukNya termasuk manusia dengan segenap fungsi dan kegunaannya bagi keberlangsungan hidup makhluk. Emosi pada diri manusia memiliki berbagai faedah yang lebih banyak dibanding makhluk lain. Hal ini dikarenakan pada diri manusia selain emosi dikaruniai juga akal

untuk berpikir, di dalam ilmu saraf disebut dengan neokorteks. Dengan neokorteks manusia tidak sekedar merasa tetapi juga dapat memahami dan merasakan perasaan itu sendiri.

Dengan kemampuan ini manusia dapat mengelola emosi agar tetap terkendali bahkan bisa menjadi energi pendorong untuk dapat mencapai kebermaknaan hidup. Hal ini terwujud melalui kecakapan emosi yang terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri dan motivasi. Hal yang lain adalah kecakapan sosial berupa sikap empati dan keterampilan sosial yang melahirkan cinta dan kasih sayang terhadap sesama. Melalui neokorteks juga maka emosi manusia bisa mengembangkan sifat-sifat kemanusiaan yang sangat bermanfaat di dalam menjalin interaksi sosial di kehidupan sehari-hari. Kedua sikap inilah, yakni kecakapan pribadi dan kecakapan sosial yang menjadi ciri pokok dari apa yang diistilahkan oleh Daniel Goleman dengan “Kecerdasan Emosional”.

Nahjati (1983), berkaitan dengan emosi, Islam memiliki suatu konsep tersendiri yang bisa didapatkan di dalam sumber ajaran Islam yang utama dan pertama, Al-Qur'an dan didukung oleh al-hadist. Di dalam Al-Qur'an telah dibicarakan tentang berbagai emosi yang dirasakan oleh manusia seperti : ketakutan, marah, cinta, kegembiraan, kebencian, cemburu, kesedihan dan malu. Emosi merupakan karunia (fitrah) Allah yang memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup makhlukNya. Misalnya emosi takut menuntun makhluk hidup untuk menghindar dari bahaya yang mengancam. Nahjati (1985), emosi amarah yang mendorong untuk

mempertahankan diri serta emosi cinta merupakan landasan bagi terpeliharanya kelangsungan hidup umat manusia. Kemanfaatan tersebut dapat dirasakan apabila emosi takut, marah dan cinta diungkap secara wajar. Namun apabila emosi-emosi tersebut keluar secara berlebihan, maka bisa membahayakan bagi kesehatan fisik dan psikis manusia.

Ada kata-kata bijak yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali, dalam mengelompokkan jenis-jenis manusia. Pertama, orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tidak tahu. Kedua, orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tahu. Ketiga, orang yang menyadari bahwa dirinya tidak tahu. Keempat, orang yang menyadari bahwa dirinya tahu.

Sedangkan kecerdasan emosional dalam pandangan Islam yakni menurut Jalalluddin Rahmat adalah: kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan suatu emosi dan menahan diri. Di dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi atau menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah yang paling tinggi dalam kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Dan ketika belajar, orang ini tekun. Ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosi, karena ia dapat mengendalikannya (Rahmat, 2000).

Allah SWT. berfirman:

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

Artinya :

“Sesungguhnya telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri. Berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan

(keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan dan penyayang terhadap orang-orang mukmin.” (At-Taubah:128)

Isi surat At-Taubah ayat 128 di atas menjelaskan bahwa Islam sangat menganjurkan untuk memupuk empati, yakni memahami perasaan orang lain yang bisa melahirkan rasa cinta dan kasih sayang di dalam kehidupan dengan sesama manusia. Islam memperhatikan dengan apa yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai “Kecerdasan Emosional”, yang ciri pokoknya adalah sikap pengendalian diri dan rasa empati atau kasih sayang.

Kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali bahkan mempertanyakan tentang diri sendiri. Who am I? Perbandingan antara IQ dengan EQ sebagaimana dikemukakan dalam tradisi sufi, ibaratnya seperti antara kuda dan penunggangnya. Jika harus memilih, biarkanlah kudanya yang buta asal penunggangnya dapat melihat daripada penunggangnya yang buta, yang akibatnya dapat tersesat atau terperosok ke dalam jurang. Artinya, jika dihadapkan pada pilihan yang pelik, seseorang haruslah mengutamakan EQ daripada IQ. Bahkan menurut Suhrawardi (2005), seorang pendiri filsafat Isyraqiyah, adalah tidak mungkin dapat terjadi bahwa seseorang memahami yang lain, tanpa memahami dirinya terlebih dahulu.

Kata kunci untuk pengendalian diri, nafsu dan emosi (semuanya ini identik) adalah pengetahuan tentang diri sendiri. Yakni mengetahui potensi-potensi dan kemampuan yang dimiliki sendiri, mengetahui kelemahan-kelemahan dan juga perasaan dan emosi. Dengan mengetahui hal tersebut,

seorang individu semestinya juga bisa mendayagunakan, mengekspresikan, mengendalikan dan juga mengkomunikasikan dengan pihak lain.

Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi lebih dari itu mencerminkan kemampuan dalam “mengelola” ide, konsep, karya atau produk, sehingga hal itu menjadi minat bagi orang banyak. Sebuah konsep atau karya yang bagus, tanpa adanya manajemen pemasaran yang baik, mungkin saja konsep atau produk tersebut tidak sampai pada khalayak. Tetapi dengan kemampuan untuk mengekspresikan suatu ide dan memasarkannya, memungkinkan ide tersebut bisa dimanfaatkan dan dinikmati oleh orang banyak.

Menurut Yasin Musthofa (2007), Ada banyak sekali keuntungan bila seorang individu memiliki kecerdasan emosional secara memadai. Pertama, kecerdasan emosional jelas mampu menjadi suatu alat untuk pengendalian diri, sehingga seseorang tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh, yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai suatu cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan sebuah ide, konsep atau bahkan sebuah produk. Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seorang individu untuk mengembangkan suatu bakat kepemimpinan, dalam bidang apapun juga.

a. Kecakapan Pribadi

Nahjati (1985) menyebutkan, bahwa emosi didalam pandangan Islam merupakan karunia dari Allah yang tentunya memiliki berbagai

manfaat bagi kelangsungan hidup makhluk-Nya. Misalnya emosi takut mendorong kita untuk menghindar dari bahaya yang mengancam. Emosi marah mendorong kita untuk dapat mempertahankan diri dan berjuang. Emosi cinta merupakan landasan bagi terpeliharanya kelangsungan hidup umat manusia.

Hal ini sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Dr. M. Ustman Nahjati dalam karyanya *Al hadist Al Nabawi Wa' Ilmu Al Nafs* (2002), yang diterjemahkan "Belajar EQ dan SQ dari sunnah Nabi" bahwa:

"Islam tidak mengingkari pentingnya kebutuhan fisiologis alamiah manusia yang bersifat fitrah Islam dan hanya menekankan pentingnya mengontrol dan mengendalikan emosi berlebihan" .

Tasmara (2001), konsep didalam Islam menjelaskan bahwa, kemampuan pengendalian diri disebut dengan sabar. Dalam arti yang lebih luas sabar berarti sebuah harapan yang kuat untuk menggapai cita-cita atau harapan sehingga orang yang putus asa berarti orang yang kehilangan harapan atau terputusnya cita-cita. Dengan harapan yang tinggi seseorang akan memotivasi diri, mencari berbagai alternatif jalan dalam mencapai tujuan, menumbuhkan kepercayaan diri, bersikap luwes dan fleksibel serta memiliki keberanian untuk memecahkan masalah.

Kata sabar terkait dengan kata takwa, sebagaimana firman Allah SWT:

قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ ۖ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي ۖ قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا ۚ إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya :

“Mereka berkata: "Apakah kamu ini benar-benar Yusuf?". Yusuf menjawab: "Akulah Yusuf dan ini saudaraku. Sesungguhnya Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami". Sesungguhnya barang siapa yang bertakwa dan bersabar, maka sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik" .” (Q.S. Yusuf: 90)

Tasmara (2001), sabar sama dengan kecerdasan emosional, yaitu suatu kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan sehingga orang yang bersabar atau yang bertakwa tidak mengenal kosakata “cengeng” karena makna dari kata sabar itu sendiri berarti kekuatan dan bukan kelemahan.”

Secara lebih tegas, Jalaludin Rahmat dalam bukunya *“Meraih Cinta Illahi Pencerahan sufistik”* (2000) menyatakan bahwa:

“Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri itu disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi dalam kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar, orang ini tekun. Ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak akan memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan emosinya”.

Orang yang sabar adalah orang yang dapat mengendalikan diri. Ketika kemampuan ini diperoleh maka hidupnya menjadi tenang dan tenteram, sehingga ia akan sangat memungkinkan untuk menjadi produktif dan mampu memahami perasaan dirinya sendiri. Dengan kemampuan mengendalikan diri tersebut akan dapat melahirkan sikap yang produktif dan bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya yang salah satunya berupa sikap empati.

b. Kecakapan Sosial

Kecakapan sosial terdiri dari empati dan keterampilan sosial, di dalam Islam tergolong akhlak yang mulia, yakni kemampuan untuk memahami perasaan yang dialami oleh orang lain, sehingga tergerak untuk membantu mengatasi dan meringankan kesusahan yang dialami oleh saudaranya atau setidaknya ia tidak menambahkan beban kesusahan bagi orang lain. Kecakapan sosial ini telah diteladankan oleh Rasulullah SAW.

Telah diriwayatkan oleh Asy Saikhani (Bukhori-Muslim) dari Anas r.a dalam (Hasyimi, 1993), bahwasanya telah berkata Nabi SAW.:

”Sesungguhnya aku hendak memasuki (menunaikan) shalat dan aku ingin memperpanjangnya. Tiba-tiba aku mendengar tangis seorang bayi, maka aku mempercepat shalatku mengingat betapa gelisahny sang Ibu karena tangis bayinya itu.”

Melanjutkan penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa di dalam ajaran Islam ada yang berkaitan dengan beberapa hal-hal yang menjadi ciri-ciri kecerdasan emosional, yaitu kendali diri. Dalam konsep Islam dikenal dengan kesabaran dan sikap empati yang di dalam ajaran Islam digolongkan sebagai suatu akhlak yang mulia berupa kasih sayang. Dengan demikian Islam pun memiliki cara dan juga metode sendiri dalam membentuk kepribadian yang memiliki kecerdasan emosional.

C. Peran Kecerdasan emosional Dengan kecenderungan *Cinderella complex*

Menurut Mustaqim (1999) menyatakan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemandirian diri seseorang. Hal itu berarti menunjukkan semakin cerdas secara emosional seseorang maka kecenderungan *cinderella complex* pada diri seorang individu akan semakin rendah. Kecerdasan emosional menunjuk pada suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain.

Kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya sendiri dan dalam berhubungan dengan orang lain. Sehingga tidak salah jika para ahli ilmu jiwa mengatakan bahwa kecerdasan kognitif (IQ) itu hanya mempunyai peran 20% dalam keberhasilan hidup manusia. Sedangkan sisanya yaitu 80% akan ditentukan oleh beberapa faktor-faktor lain, termasuk didalamnya faktor terpenting adalah kecerdasan emosional (EQ).

Goleman (Fatah syukur, 1999) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi ikut turut andil dalam menentukan puncak prestasi dalam pekerjaan seseorang termasuk di dalamnya dalam membentuk kemandirian yang artinya akan dapat mengurangi kecenderungan *cinderella complex*.

Steven J. Stein & Howard E. Book (2002) dalam bukunya menyatakan bahwa kecerdasan emosional bukan termasuk kepribadian melainkan suatu rangkaian sifat unik yang membantu membentuk sifat individu, daya tahan dan kemandirian dalam berpikir, merasakan dan berperilaku.

Jadi, sangat jelas bahwa kecerdasan emosional ikut berperan penting dalam pembentukan suatu karakter seseorang dan perkembangan mentalnya sehingga ia memiliki daya tahan terhadap gejala-gejala emosinya dan mampu berdiri sendiri (mandiri) dalam mengelola pikiran, perasaan dan perilakunya.

Reuven Baron (dikutip Steven J. Stein & Howard E. Book, 2002) membagi kecerdasan emosional menjadi lima area atau ranah, salah satunya adalah ranah kecerdasan intrapribadi (intrapersonal) yakni yang termasuk salah satu di dalamnya mencakup kemandirian, yaitu mengenai kemampuan seseorang untuk dapat mengarahkan dan mengendalikan diri, sehingga ia juga mampu berdiri dengan kaki sendiri (mandiri).

Khalifah (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kaitan terhadap pengembangan kemandirian seseorang, kecerdasan emosional akan dapat menumbuhkan suatu moralitas pada diri individu dengan keterampilan mengasah emosinya pada pikiran, perilaku yang positif sehingga ia mampu menghargai dan dihargai oleh orang lain. Aspek kemandirian sendiri memuat pengembangan diri secara fisik, mental, emosional dan moral.

Kecerdasan emosional dan kecenderungan *Cinderella complex* sama-sama mengandung hal yang berkaitan dengan moral dan keduanya saling berhubungan antara satu dengan yang lain. Kecerdasan emosional dan kecenderungan *Cinderella complex* merupakan 2 aspek kemampuan

yang mendukung pengembangan mental bagi individu dalam proses menempuh kedewasaan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai suatu jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiono, 2010).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis nol (H_0) : “Tidak ada peran kecerdasan emosional dengan cinderella complex pada mahasiswi Teknik Informatika angkatan 2012 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : “Ada peran yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan cinderella complex pada mahasiswi Teknik Informatika angkatan 2012 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.