

BAB II

Kajian Pustaka

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Secara terminologi, resiliensi berasal dari kata kata Latin `resilire' yang artinya melambung kembali dan dalam bahasa Inggris *resilience* berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan.¹ Secara umum, resiliensi bermakna kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan yang terjadi dalam perkembangannya. Awalnya mungkin ada tekanan yang mengganggu. Namun orang-orang dengan resiliensi yang tinggi akan mudah untuk kembali ke keadaan normal.

Sebenarnya istilah resiliensi diformulasikan pertama oleh Block dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari luar. Secara spesifik, *ego-resilience* merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa dilakukan individu. Wolff memandang resiliensi sebagai *trait*. *Trait* ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, social temperament, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa individu beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien. Sementara Banaag, menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses

¹ Echols, J.M & Shadily, H, Kamus Inggris Indonesia. (Jakarta : PT.Gramedia, 1976) hal. 480

interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan melunakkan kesulitan hidup individu. Resiliensi disebut juga oleh Wolin dan Wolin, sebagai ketrampilan *coping* saat individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*).²

Dalam Desmita menjelaskan resiliensi (daya lentur) merupakan sebuah istilah yang relatif baru dalam khasanah psikologi. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi dan sosiologi tentang bagaimana anak sembuh dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka. Untuk bisa berkembang secara positif atau sembuh dari kondisi stres, trauma dan penuh resiko tersebut, manusia membutuhkan keterampilan resiliensi, yang meliputi: (1) kecakapan untuk membentuk hubungan-hubungan (kompetensi sosial), (2) keterampilan memecahkan masalah (metakognitif), (3) keterampilan mengembangkan *sense of identity* (otonomi), dan (4) perencanaan dan pengharapan (pemahaman tentang tujuan dan masa depan).³

Reivich & Shatte, menjelaskan Resiliensi berfokus pada bagaimana beradaptasi dan bertahan, Resiliensi adalah "*The ability to persevere and adapt when thing go awry*".⁴ Groberg, menguraikan resiliensi pada kemampuan dalam menghadapi, mengatasi, meningkatkan diri dan mengubah dirinya. "*Resilience is the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity*".⁵

² Uyun,Z., *Resiliensi dalm Pendidikan Karakter*, Jurnal (Surakarta : Universitas Muhammadiyah, 2012) hal. 203

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Cetakan kelima, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,2009) hal. 226-227

⁴ Michale,M.T, Barbara,L.F&Lisa,F.B.,2004.*Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health*,*Journal of Personality*. Hal.1168

⁵ Alisha,C.,Geoffrey,L.&Kathryn,D.,*Early Childhood Education Workforce Capacity Project,Ed.II* the Australian Government Department of Education, Employment and Workplace Relations in collaboration with CSU, BIITE, RIT and WIT,2011). Hal.3

Dalam buku *Risk and Resiliensi*, mendefinisikan Resiliensi pada umumnya sebagai suatu proses dinamis dimana individu dapat menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesulitan yang signifikan. Adanya dorongan untuk konsep resiliensi selama ini mulai tahun 1970 membawa perubahan paradigma dalam bagaimana para ilmuwan dengan melihat penyebab dan perkembangan individu yang mengalami kesulitan signifikan atau trauma, bergerak menjauh dari ketahanan, sehingga menggambarkan sebuah proses perkembangan sebagai penentu dari pengalaman awal. Kebutuhan untuk orientasi baru muncul karena mengumpulkan bukti penelitian yang menunjukkan hasil perkembangan positif meskipun mengalami kesulitan yang signifikan dalam konteks yang berbeda.⁶

Resiliensi adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber bahkan signifikan stres, seperti keluarga dan masalah-masalah hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau tempat kerja dan stres keuangan. Dapat diartikan resiliensi seperti, 'memantul kembali' dari pengalaman sulit. Resiliensi dalam psikologis dapat didefinisikan sebagai fleksibilitas dalam menanggapi perubahan tuntutan situasional, dan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif.⁷

Rirkin and Hoopman, menjelaskan Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali, memantul, berhasil beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan mengembangkan kompetensi sosial, akademik, dan vokasional meskipun paparan stres atau stres yang inheren terjadi di dunia saat ini. Sehingga setiap siswa saat ini perlu mengembangkan ketahanan⁸

Luasnya pengertian tentang kajian resiliensi ini membuat perbedaan konsep yang diajukan terkait resiliensi. Penelitian-penelitian awal seperti kajian resiliensi lebih

⁶ Ingrid, Schoon, *Risk and Resiliensi*, (London, Cambridge University press, 2006). Hal. 6-7

⁷ Ibid, Alisha, C., Geoffrey, L. & Kathryn, D. Hal 6

⁸ N. Henderson & Milsten, *Resiliensi in School* (California : Corwin Press, Inc, 2003) hal. 7

memfokuskan pada konsep ini yang mendalami kualitas individu yang resiliensi. Dalam bukunya Werner menyatakan banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang.⁹ Namun terdapat asumsi dasar yang disepakati para peneliti terkait resiliensi yaitu bahwa semua orang merupakan subyek dari stresor dan kesulitan (*adversity*), serta banyak faktor potensial yang berkontribusi pada bagaimana seseorang mengatasi kesulitan itu.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan, Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif, mampu beradaptasi tuntutan situasional, mampu dalam menghadapi kesulitan, dan mengembangkan kompetensi, memperkuat diri atau bahkan mengubah kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar. Kemampuan individu ini mencakup pengaturan emosi, pengendalian dorongan, optimisme, pengidentifikasi penyebab masalah, empati, efikasi diri dan mencapai tujuan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Selain faktor-faktor resiliensi terdapat juga aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan Reivich dan Shatte yang memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, yaitu *Emotion regulation, Impuls control, Optimism, Causal analysis, Emphaty, Self-efficacy dan Reaching out*.¹⁰ Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Pengaturan emosi/ Kontrol Emosi: diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan.

⁹ Emmy, E. Werner, *Resilience Research: Past, Present, and Future*. Dalam Peters dkk, *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. (New York : Plenum Publisher, 2005) hal.5

¹⁰ Ahmad, Junaedi S.P&Tarmidi, *Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir*, Jurnal (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012) hal.47

- b) Kontrol terhadap impuls: kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam dirinya.
- c) Optimisme: berarti individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas kehidupannya.
- d) Kemampuan menganalisis masalah: hal ini dilihat dari bagaimana individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari permasalahan yang menyimpannya.
- e) Empati: merupakan kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain.
- f) Efikasi Diri: mewakili bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.
- g) Pencapaian tujuan: menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasise segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

3. Faktor-Faktor Resiliensi

Upaya mengatasi kondisi-kondisi *adversity* dan mengembangkan *resiliency* remaja, sangat tergantung pada pemberdayaan tiga faktor dalam diri remaja, yang oleh Grotberg disebut tiga sumber dari resiliensi (*three sources of resilience*), yaitu *I have* (Aku punya), *I am* (Aku ini), *I can* (Aku dapat).¹¹

I have (Aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

¹¹ Op cit, Desmita229-230

1. Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh;
2. Struktur dan peraturan rumah;
3. Model-model peran;
4. Dorongan untuk mandiri (otonomi);
5. Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

I am (Aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh remaja, yang terdiri dari perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* ini adalah:

1. Disayang dan disukai oleh banyak orang;
2. Mencinta, empati, dan kepedulian pada orang lain;
3. Bangga dengan dirinya sendiri;
4. Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya;
5. Percaya diri, optimistik, dan penuh harap.

I can (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan-keterampilan ini meliputi :

1. Berkomunikasi;
2. Memecahkan masalah;
3. Mengelola perasaan dan impuls-impuls;
4. Mengukur temperamen sendiri dan orang lain;
5. Menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai.

Selain itu, kejian tentang resiliensi memang tidak terlepas dari pembahasan tentang *Protective factor* (faktor penyeimbang atau pelindung) dan *Risk factor* (faktor berisiko) pada

anak, keluarga, sekolah dan masyarakat. Dimana *Risk factor* (faktor berisiko) adalah variabel yang meningkatkan hasil negatif dan *Protective factor* (faktor penyeimbang atau pelindung) adalah variabel yang mempromosikan hasil positif. *Protective factor* (faktor penyeimbang atau pelindung) seperti kemampuan intelektual yang baik, kemampuan pemecahan masalah, dan keterlibatan dalam kegiatan produktif dapat berfungsi untuk membelokkan efek berbahaya dari kesulitan. *Risk factor* (faktor berisiko) seperti kehadiran dari temperamen sulit benar-benar dapat meningkatkan kemungkinan untuk penyesuaian sosial yang buruk. Potensi *Risk factor* (faktor berisiko) dan hasil negatif yang terkait dengan tersebut dapat berhasil dihindari dengan penggunaan pengaruh positif yaitu *Protective factor* (faktor penyeimbang atau pelindung). Neihart mengemukakan bahwa anak-anak berbakat umumnya berkarakteristik dengan anak-anak tangguh/ resilien, seperti kecerdasan dan rasa ingin tahu, self-efficacy, rasa humor, dan kemampuan pemecahan masalah. Anak-anak berbakat akademis dan anak tangguh sering memiliki orang tua yang tidak menuntut kesesuaian tetapi memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan dengan beberapa otonomi dan hal yang positif yang jelas.¹²

1. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dalam buku Psikologi Islam menjelaskan, bahwa tantangan manusia ternyata didominasi oleh tantangan intern pribadi masing-masing. Manusia tercipta dalam keadaan lemah dan sangat rentan. Seperti yang dijelaskan Allah SWT dalam S. Al-Nisa ayat 28 :

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

28. Allah hendak memberikan keringanan kepadamu[286], dan manusia dijadikan bersifat lemah.

Allah SWT menciptakan manusia dengan sifat yang lemah, oleh karena itu manusia memerlukan kemampuan resiliensi dalam diri individu dalam menghadapi kesulitan dan

¹² Sally M. Reis, Robert D. Colbert, Thomas R Hebert, *Understand resiliensi in Diverse, Talented Students in an Urban High School* article, 2005. hal.111

tantangan dalam hidupnya. Karena telah diuraikan dalam Al-Qur'an, sejak pertama kali lahir manusia tidak mengetahui apa-apa, sesuai dengan firman Allah SWT Surat Al-Nahl: 78 yaitu:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ

وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

78. Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.

Faradi juga mengatakan bahwa “*when a person is born. He know nothing and only possesses certain natural tendencies*”(ketika manusia lahir, ia tidak mengetahui apapun dan hanya memiliki kecenderungan sifat tertentu saja).

Selain ia diciptakan dalam keadaan lemah dan bodoh, ia juga diberi musuh yang sangat tangguh, sehingga sebagian umat manusia terkalahkan oleh musuhnya. Nafsu amarah dan hawa nafsu timbul dari dalam diri manusia. Oleh karena itu, sebagian besar tantangan manusia berasal dari dalam, maka akan sangat sulit bagi manusia untuk bisa menjadi pemenang dan unggul dalam menapaki tantangan hidup ini jika ia tidak mampu mengenal diri dan terus-terus meningkatkan kualitas diri, baik secara rohani ataupun jasmani. Dengan demikian, dengan mengembangkan kualitas diri khususnya pada kemampuan resiliensi, manusia akan dapat menghadapi tantangan manusia dalam kehidupan dengan baik.

Sebenarnya ketika manusia mencoba mengubah kondisi lemah menjadi kuat adalah ia telah melakukan ibadah, asalkan telah didasari oleh iman.¹³

Tantangan seorang pelajar sangat banyak dan bervariasi. Jika tidak ditunjang oleh keinginan yang baik dalam diri, tentu akan sulit untuk tegar menghadapi cobaan yang datang. Bahkan akan lemah dan menjadi penghambat pencapaian prestasi yang diharapkan. Kemampuan intelegensi saja tidak cukup dalam menghadapi persaingan di sekolah. Bahkan kemampuan anak didik untuk selalu memotivasi dirinya dalam meraih kesuksesan dapat dikatakan sebagai dasar untuk tetap tangguh dalam menghadapi tantangan yang ada di lingkungan sekolah. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah: 148 yang berbunyi :

وَلِكُلِّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ

عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

148. Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.¹⁴

Jadi, dalam melakukan suatu sesuatu dalam kehidupan tidak selamanya semua berjalan lancar, adakalanya dihadapkan pada kegagalan, hambatan dan kesulitan. Meningkatkan resiliensi bagi setiap individu sangatlah penting. Dengan mengembangkan resiliensi, maka kesulitan dan tantangan dalam kehidupan akan dapat dihadapi.

¹³ Rify, Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Modern* (Rajagrafindo persada, Jakarta; 2009). Hal. 98-101

¹⁴ Ibid, Hal.101

B. Kecerdasan Emosional

1. Definisi Kecerdasan Emosional (EQ)

Secara terminologi, kecerdasan emosional terdiri dari kata emosi dan kecerdasan. Kata dasar emosi adalah *movere*, yang merupakan kata kerja berasal dari Bahasa Latin yang berarti “menggerak, bergerak,” ditambahin awalan “e-” untuk memberi arti “bergerak menjauh.” Menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi menurut Goleman merupakan setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.¹⁵ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan “emosi bermakna: (1) luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, (2) keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif, (3) marah. Sedangkan kecedasan (*intelligence*) merupakan sebuah konsep abstrak yang sulit untuk didefinisikan karena sampai sekarang masih belum bisa ditemukan definisi yang bisa diterima secara universal.”

Ada beberapa ahli yang memberi definisi khusus untuk menjelaskan istilah emosi. Emosi oleh Grasha & Krischenbaum, diartikan sebagai label-label afeksi yang disematkan pada pola-pola respon yang muncul sebagai reaksi atas stimulus-stimulus internal dan eksternal. Berikut kutipannya :

“Emotions are the effective labels we assign to patterns of responses to internal and external stimuli.”

Sedangkan menurut Atwater, mencoba mendefinisikan emosi melibatkan perasaan dari dalam diri dan ekspresi yang memotivasi untuk bertingkah laku. Pendapat ini didukung

¹⁵ Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ, (Jakarta: Gramedia, 2004) hal. 411

oleh Goleman, yang menyatakan emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan kecenderungan untuk bertindak. Smith dan Lazarus juga mengatakan emosi merupakan suatu fenomena psikologis yang penting. Emosi memberi warna pada kehidupan, misalnya rasa bangga ketika lulus sarjana, senang bila mendapatkan hal yang diinginkan atau sedih bila ditinggal orang yang disayangi.¹⁶

Selama bertahun-tahun bahkan teoritis-teoritikus mencoba untuk memasukkan emosi ke dalam kecerdasan. Bukan hanya melihat “emosi” dan “kecerdasan” sebagai istilah yang kontradiksi secara inheren. Salah satu pandangan umum tentang emosi adalah emosi cenderung mengalihkan orang dari ketenangan dan akal sehat (yaitu kecerdasan) ke informasi abstrak. Sampai pada tahun 1980-an barulah sebuah konsep emosi yang berbeda mulai berkembang. Emosi tidak selalu mengganggu kecerdasan berpikir atau berperilaku, tetapi dapat menyumbangkan sesuatu untuk kecerdasan manusia. Emosi dianggap sejenis informasi, maksudnya adalah orang menggunakan emosi sama seperti ketika menggunakan lebih banyak informasi yang telah diketahui untuk membuat penilaian terhadap dunia. Emosi adalah sejenis isyarat singkat bahwa seseorang telah mengevaluasi sesuatu di sekitar dengan cara positif atau negatif.¹⁷

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 emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini seperti yang dijelaskan diatas, seperti empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri,

¹⁶ Respati, S. Winanti, Arifin, P. Wildan & Ernawati, *Gambaran kecerdasan emosional siswa berbakat di Kelas Akselerasi SMA di Jakarta*. Jurnal Psikologi. (2007) hal. 33

¹⁷ Ibid, hal.33

disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat.¹⁸

Kecerdasan emosional menghadirkan kemampuan untuk merasa, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat dan adaptif, kemampuan untuk mengenal dan memahami emosi, kemampuan untuk mengakses perasaan ketika melakukan aktivitas kognitif dan melakukan penyesuaian, dan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Dengan kata lain kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk mengolah/memproses emosi, mencari informasi tentang emosi dan digunakan untuk memandu aktivitas kognitif seperti problem solving dan memusatkan energi untuk bertindak dan menyelesaikan masalah tersebut.¹⁹

Dalam khazanah disiplin ilmu pengetahuan, terutama psikologi, istilah “kecerdasan emosional” (*Emotional Intelligence*), merupakan sebuah istilah yang relatif baru. Istilah ini dipopulerkan Daniel Goleman berdasarkan hasil penelitian tentang neurolog dan psikolog yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual.²⁰

Goleman mendefinisikan kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.²¹ Sedangkan, Reuven Bar-On mendefinisikan kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sementara itu Stein dan E. Book mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai

¹⁸ Shapiro, E. Lawrence, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998) Hal, 5.

¹⁹ Op,cit.Winanti S. hal. 33

²⁰ Op cit, Desmita hal. 170

²¹ Daniel,Goleman, *Kecerdasan emosi untk mencapai Puncak Prestasi*. (Jakarta:Gramedia pustaka Utama, 2005). Hal. 513

serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melapangkan jalan di dunia yang rumit aspek pribadi, akal sehat yang penuh dengan misteri dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari.²²

Peter Salovey dan John Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional (EQ) sebagai salah satu bentuk inteligensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini dalam menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosional bukanlah lawan kecerdasan intelektual (IQ), namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi kita untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar kita mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.

Dengan melihat berbagai pendapat tentang kecerdasan emosional dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan atau kecakapan non kognitif seseorang dalam manajemen emosi pada diri sendiri yang mencakup mengenal dan memahami perasaan dan emosi diri sendiri, untuk mampu mengungkapkan emosi, kesadaran diri, kepercayaan diri sendiri, dan keterampilan mengambil keputusan; Emosi diri juga mengacu pada kemampuan untuk mengolah/memproses emosi diri sendiri dalam menghadapi tekanan dan mencari problem solving; Dan juga mampu memahami perasaan dan emosi orang lain. Serta kemampuan mengolah perasaan untuk memotivasi dalam mencapai tujuan; dan kemampuan untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain.

²² Steva J.Stein&Howard E, *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih sukses*. (Bandung : Kaifa, 2002). Hal.30

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

“Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional mengadaptasi pandangan Solevay. Solevay menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama :

- a. Mengenali emosi diri – kesadaran diri (*knowing one's emotions self-awareness*), yaitu mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri memungkinkan pikiran rasional memberikan informasi penting untuk menyingkirkan suasana hati yang tidak menyenangkan. Pada saat yang sama, kesadaran diri dapat membantu mengelola diri sendiri dan hubungan antar personal serta menyadari emosi dan pikiran sendiri. Semakin tinggi kesadaran diri, semakin pandai dalam menangani perilaku negatif diri sendiri.
- b. Mengelola emosi (*managing emotions*), yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu tujuan, serta mampu menetralisasi tekanan emosi. Orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah orang yang mampu menguasai, mengelolah dan mengarahkan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi tidak hanya berarti meredam rasa tertekan atau menahan gejala emosi, melainkan juga bisa berarti dengan sengaja menghayati suatu emosi, termasuk emosi yang tidak menyenangkan.
- c. Motivasi diri (*motivating oneself*), yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun manusia menuju sasaran, membantu mengambil

inisiatif dan bertindak sangat efektif serta bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kunci motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga dapat mendukung kesuksesan hidup seseorang. Ini berarti bahwa antara motivasi dan emosi mempunyai hubungan yang sangat erat. Peranan (emosi) menentukan tindakan seseorang dan sebaliknya perilaku sering kali menentukan bagaimana emosinya. Bahkan menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran, emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

- d. Mengenali emosi orang lain (*recognizing emotions in other*) - empati, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat. Hal ini berarti orang yang memiliki kecerdasan emosional ditandai dengan kemampuannya untuk memahami perasaan atau emosi orang lain. Emosi jarang diungkapkan melalui kata-kata, melainkan lebih sering diungkapkan melalui pesan nonverbal, seperti melalui nada suara, ekspresi wajah, gerak-gerik, dan sebagainya. Kemampuan mengindra, memahami dan membaca perasaan atau emosi orang lain melalui pesan-pesan nonverbal ini merupakan intisari dari empati.
- e. Membina hubungan (*handling relationships*), yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan

bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya, keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain.²³

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Goleman juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang antara lain sebagai berikut :

a. Faktor internal

Goleman menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang.²⁴

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar individu. Sepanjang perkembangan sejarah manusia menunjukkan seseorang sejak kecil mempelajari keterampilan sosial dasar maupun emosional dari orang tua dan kaum kerabat, tetangga, teman bermain, lingkungan pembelajar di sekolah dan dari dukungan sosial lainnya.²⁵

Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Menurutnya ada ratusan penelitian yang memperlihatkan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya berakibat mendalam bagi kehidupan emosional anak karena anak-anak adalah murid yang pintar, sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun dalam keluarga. Sebenarnya kecerdasan emosi dapat diajarkan pada saat masih bayi dengan cara contoh-contoh ekspresi. Peristiwa emosional yang terjadi pada

²³ Op cit, Desmita. Hal 170-172

²⁴ Daniel, Goleman, Kecerdasan Emosional; Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003). Hal.25

²⁵ Ibid, hal. 57.

masa anak-anak akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa, kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari. Goleman menegaskan bahwa mengajarkan keterampilan emosi sangat penting untuk mempersiapkan belajar dan hidup. Lingkungan keluarga khususnya, orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosi anak.²⁶

4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam

“Ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, ditaburi rahmat-Nya dan dimasukkan ke dalam surga-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterima kasih, apabila berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri).”²⁷

HR. Hakim dan Ibnu Hibban.

Hadist diatas mencerminkan dalam psikologi dapat disebut sebagai orang yang memiliki kecerdasan emosional. Dalam perspektif Islam kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi, mengendalikan, dan juga mengontrolnya. Sebagaimana firman Allah dalam Al -Qur'an surat Al-Hadiid : 22-23 yang berbunyi :

²⁶ Ibid, 59

²⁷ Suharsono, melenjitkan IQ, EQ, SQ. (Ummah Publishing;Tangerang, 2009).hal. 203

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ

عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٦٠﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٦١﴾

22. Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (Tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan Telah tertulis dalam Kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

23. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira^[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,

[1459] yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah.

Secara umum, ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya dan juga mengontrolnya. Seseorang diharapkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan nikmatnya dan tidak terlalu bersedih ketika apa yang dimilikinya hilang. Karena semua yang ada di dunia ini hanyalah milik Allah SWT.

Dalam pandangan islam, emosi merupakan karunia (fitrah) Allah yang memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup makhlukNya. Kemanfaatan tersebut dapat dirakan apabila emosi diungkapkan secara wajar. Namun, apabila emosi-emosi keluar secara berlebihan, maka bisa membahayakan bagi kesehatan fisik dan psikis manusia.²⁸

²⁸ Yasin, Musthofa, EQ untuk Anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam. 2007. Sketsa; Yogyakarta, hal. 15

Kecerdasan emosional dalam pandangan Islam menurut Jallaludin Rahmat adalah kecerdasan emosi diukur dari kemampuan mengendalikan emosi atau menahan diri. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi atau menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah 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. Allah berfirman dalam Surat At-Taubah (9) : 128 yang berbunyi :

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

رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

128. Sungguh Telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin.

Dan dari Rasulullah SAW telah bersabda “Bersikap belas kasihlah kamu terhadap siapa saja yang berada di atas bumi, pasti yang di langit merahmatimu.” (H.R. Thabrani).

Dalam ESQ, Ary Ginanjar menjelaskan bahwa kunci kecerdasan emosi adalah pada kejujuran suara hati anda. Suara hati itulah yang harusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Di sinilah *self*

usia yang lebih muda daripada yang konvensional.³⁰ Sebelumnya Brandwein menjelaskan tentang identifikasi merupakan suatu proses ketika kita berupaya untuk menyadari bahwa siswa dengan kemampuan, motivasi, dan kabalitas kreatif yang melampaui rata-rata anak sebayanya membutuhkan pelayanan pendidikan berdiferensiasi secara optimal. Jadi, dengan memberikan pelayanan pendidikan yang sesuai dengan hak dan karakteristik personalnya, berarti membantu mereka untuk mencapai tingkatan yang dapat mereka capai setinggi mungkin.³¹

Colangelo (1991), mendefinisikan akselerasi dalam dua bagian, yaitu sebagai pelayanan yang diberikan (service delivery) dan kurikulum yang disampaikan (curriculum delivery). Akselerasi sebagai model pelayanan mencakup keseluruhan tahap pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi pada usia muda, meloncat kelas, dan mengikuti pelajaran tertentu pada kelas di atasnya. Sedangkan akselerasi sebagai kurikulum mengacu pada percepatan bahan ajar dari materi yang seharusnya dikuasai siswa.³² Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa akselerasi merupakan pelayanan pendidikan yang diberikan kepada anak berbakat atau anak yang mempunyai kecerdasan dan kemampuan luar biasa dengan penguasaan materi dari yang seharusnya sehingga dapat menempuh pendidikan dalam jangka waktu lebih awal daripada yang telah ditentukan.

Pemerintah menggolongkan pengertian anak berbakat atau anak kemampuan luar biasa yang bisa ditempatkan ada kelas akselerasi sebagai berikut:

1. Mereka yang mempunyai taraf intelegensi atau IQ di atas 140.

³⁰ ibid, Hawadi, hal.31

³¹ ibid, Hawadi, hal.44

³² Ibid, Hawadi, hal.5

2. Mereka yang oleh psikolog dan/atau guru diidentifikasi sebagai peserta didik telah mencapai prestasi yang memuaskan, dan memiliki kemampuan intelektual umum yang berfungsi pada taraf cerdas, dan keterkaitan terhadap tugas yang tergolong baik serta kreativitas yang memadai.³³

2. Tujuan Program Akselerasi

Secara khusus tujuan akselerasi yaitu menghargai peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat; memacu kualitas atau mutu siswa dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional secara berimbang dan meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran peserta didik.³⁴

3. Keuntungan dan Kelemahan Akselerasi

Southern dan Jones (1991) menyebutkan beberapa keuntungan dari program akselerasi adalah :

1. Meningkatkan efisiensi

Siswa yang telah siap dengan bahan-bahan pengajaran dan menguasai kurikulum pada tingkat sebelumnya akan belajar lebih baik dan lebih efisien.

2. Meningkatkan efektifitas

³³ Ibid, Hawadi, hal. 34

³⁴ Ibid, Hawadi, Hal.21-22

Siswa yang terkait belajar pada tingkat kelas yang dipersiapkan dan menguasai keterampilan sebelumnya merupakan siswa yang paling efektif.

3. Penghargaan

Siswa yang telah mampu mencapai tingkat tertentu sepantasnya memperoleh penghargaan atas prestasi yang dicapainya.

4. Meningkatkan waktu untuk karier

Adanya pengurangan waktu belajar akan meningkatkan produktivitas siswa, penghasilan, dan kehidupan pribadinya pada waktu yang lain.

5. Membuka siswa pada kelompok barunya

Program akselerasi, siswa dimungkinkan untuk bergabung dengan siswa lain yang memiliki kemampuan intelektual dan akademis yang sama.

6. Ekonomis

Keuntungan bagi sekolah ialah tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk mendidik guru khusus anak berbakat.

Sedangkan kelemahan akselerasi, Southern dan Jones menjelaskan empat hal yang berpotensi negatif dalam proses akselerasi bagi anak berbakat antara lain:

a. Segi akademik

- a) Bahan ajar terlalu tinggi bagi siswa akselerasi
- b) Kemampuan siswa melebihi teman sebayanya bersifat sementara
- c) Siswa akseleran kemungkinan imatur secara sosial, fisik dan emosional dalam tingkatan kelas tertentu.
- d) Proses akselerasi menyebabkan siswa akseleran terikat pada keputusan karier lebih dini.
- e) Siswa ekseleran mengembangkan kedewasaan yang luar biasa tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya

- f) Pengalaman-pengalaman yang sesuai untuk anak seusianya tidak dialami karena tidak merupakan bagian dari kurikulum
 - g) Tuntutan sebagai siswa sebagian besar pada produk akademik konvergen sehingga siswa akseleran akan kehilangan kesempatan mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan divergen.
- b. Segi penyesuaian sosial
- a) Siswa akan didorong untuk berprestasi dalam bidang akademiknya sehingga mereka kekurangan waktu beraktifitas dengan teman sebayanya.
 - b) Siswa akan kehilangan aktivitas sosial yang penting dalam usia sebenarnya dan kehilangan waktu bermain.
 - c) Siswa akselerasi akan mengalami kekurangan jumlah dan frekuensi pertemuan dengan teman-temannya.
 - d) Siswa akselerasi mungkin akan kehilangan kesempatan dalam keterampilan kepemimpinan yang dibutuhkannya dalam pengembangan karier dan sosialnya di masa depan.
- c. Berkurangnya kesempatan kegiatan ekstrakurikuler
- d. Penyesuaian emosional
- a) Siswa akseleran pada akhirnya akan mengalami burn out di bawah rekanan yang ada dan kemungkinan menjadi underachiever.
 - b) Siswa akselerasi akan mudah frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan berprestasi.
 - c) Adanya tekanan sejak dini, untuk berprestasi membuat siswa akseleran kehilangan kesempatan untuk mengembangkan hal-hal cocok dalam kreativitas atau hobinya.³⁵

³⁵ Ibid, Hawadi, hal.7-11

D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk merasakan lingkungan disekelilingnya. Dengan menggunakan kecerdasan emosional individu dapat mengatur perilakunya dalam menghadapi gejolak atau kesempatan yang ditimbulkan oleh kesulitan-kesulitan dalam kehidupan.

Siswa berbakat sangat penting untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena tanpa ada kecerdasan emosional siswa berbakat akan mengalami berbagai masalah di kehidupan. Salovey & Mayer menjelaskan, bahwa kecerdasan emosional menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan, menggunakan, atau mengekspresikan emosi dengan suatu cara yang akan menghasilkan sesuatu yang baik. Saat siswa mengalami beban tugas yang berlebih atau mengalami stres, peran kecerdasan emosional sangat dibutuhkan. Hasil penelitian Gottman menunjukkan fakta pentingnya kecerdasan emosional dalam berbagai aspek kehidupan. Patton menyatakan, bahwa Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu menghadapi tantangan dan mempertahankan semangat hidup. Oleh karena itu kecerdasan emosional diperlukan apabila individu menghadapi masalah yang dapat menimbulkan tekanan untuk individu tersebut sehingga dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya agar dapat menghadapi masalah dengan baik. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengelola stres dan menemukan cara yang tepat menghadapi stres tersebut. Namun akan terjadi sebaliknya jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, mereka akan sulit menemukan cara menghadapi stres tersebut.³⁶

Menyikapi kompleksitas permasalahan dan kesulitan yang harus dihadapi, kecerdasan intelektual (IQ) yang dimiliki siswa akselerasi belum cukup menjadi jaminan bagi

³⁶ Winanti S. Respati, Wildan P. Arifin, Ernawati, *Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat di Kelas Akselerasi SMA di Jakarta*. (Jurnal Psikologi Vol. 5, 2007) hal. 30

keberhasilan hidupnya. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa siswa akselerasi juga mengalami stres, adanya stres pada siswa akselerasi dapat dilihat pada penelitian Skripsi (A.Suseno, 2009). Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa akselerasi untuk menanggulangnya diperlukan keterampilan resiliensi. Resiliensi merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikembangkan dalam segala sektor kehidupan, khususnya pada siswa akselerasi yang menghadapi banyak tantangan dan kesulitan. Kesulitan tersebut dapat berupa kebosanan, semangat belajar menurun. Selain itu, siswa akselerasi juga dituntut untuk senantiasa mempunyai prestasi belajar yang memuaskan, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Penelitian yang menjelaskan pengembangan resiliensi siswa akselerasi dapat dilihat pada penelitian (Anisatul Muthi'ah, 2013) hasilnya menunjukkan bahwa *cinema therapi* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa akselerasi. Penelitian terdahulu yang juga mengkaji resiliensi pada siswa akselerasi tentang religiusitas dan resiliensi pada penelitian Skripsi (Noy, Oktavia, 2013). Selain itu penelitian terdahulu yang meneliti tentang variabel yang sama yaitu pada penelitian (Setyowati,2010). Bercermin dari pembahasan diatas bahwa resiliensi merupakan hal penting yang perlu diteliti dalam perkembangan siswa akselerasi..

Individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan. Kondisi demikian akan berimbas pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, dapat bertanggungjawab pada tugasnya atau tidak. Demikian pula bila individu tidak cerdas dalam mengendalikan emosinya, maka yang muncul adalah sifat-sifat negatif yang dapat berimbas pula pada banyak hal. Sehingga kecerdasan emosional sangat perlu untuk dimiliki oleh setiap individu.

Stein & Book dalam bukunya juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) bukan termasuk kepribadian melainkan serangkaian sifat unik yang membantu membentuk sifat seseorang, daya tahan dan kemandirian dalam berpikir, merasakan dan berperilaku.

Jadi, sangat jelas bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam pembentukan karakter seseorang dan perkembangan mentalnya sehingga ia memiliki daya tahan terhadap gejala-gejala emosi dan mampu berdiri sendiri (mandiri) dalam mengelola pikiran, perasaan dan perilakunya.³⁷

Dalam kajian resiliensi, selain stress, kondisi sulit atau pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai *risk factor*, terdapat *Protective factor* yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka, serta aspek-aspek resiliensi diantaranya, yaitu *Emotion regulation*, *Impuls control*, *Optimism*, *Causal analysis*, *Emphaty*, *Self-efficacy and Reaching out*.³⁸ Menilik pada hal tersebut salah satu aspek yang mempengaruhi adalah *Emotion regulation* atau pengaturan/kontrol emosi, dan inti dari kontrol emosi merupakan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seseorang mengendalikan emosi. Selain itu aspek yang lain yang termasuk kecerdasan emosional yaitu *Emphaty*. Aspek-aspek yang sama dapat menghubungkan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi.

Dalam Jurnal *Coping at university : The role of resilience emotional intelligence, age, and gende, Journal of Quantitative Psychological Research* menjelaskan bahwa beberapa penelitian sudah menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan akademis dan yang lain adalah kecerdasan emosional. Untuk mengatasi kesulitan, tantangan dan rintangan dalam kehidupan melibatkan keduanya resiliensi dan kecerdasan emosional.³⁹ Hubungan keduanya ini tergambar dari beberapa penelitian sudah menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan akademis dan yang lain adalah kecerdasan emosional. Untuk

³⁷ Steva J. Stein & Howard E., *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih sukses*. (Bandung : Kaifa, 2002). Hal. 38

³⁸ Ahmad, Junaedi S.P. & Tarmidi, *Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir*, Jurnal (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012) hal.47

³⁹ Margaret, M., John, M. & Vincent, M., *Coping at university : The role of resilience emotional intelligence, age, and gende, Journal of Quantitative Psychological Research*(2012). Hal.2

mengatasi kesulitan, tantangan dan rintangan dalam kehidupan melibatkan keduanya resiliensi dan kecerdasan emosional.⁴⁰

Sehingga dengan mengaplikasikan kecerdasan emosional dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademis, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain, dan meningkatkan resiliensi.⁴¹

E. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang mungkin benar, atau juga salah. Berdasarkan S. Margono (1997), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya. Secara teknik, hipotesis adalah pernyataan mengenai keadaan populasi yang akan diuji kebenarannya melalui data yang diperoleh dari sampel penelitian. Secara statistik, hipotesis merupakan pernyataan keadaan parameter yang akan diuji melalui statistik sampel.⁴²

Dari paparan dan penelitian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa akselerasi.

⁴⁰ Ibid, 2-3

⁴¹ Setyowati,A, *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada siswa Penghuni Rumah Damai, Jurnal.*(2010). Hal. 5-6

⁴² Nurul,Zuriah, *Metodeologi Penelitian Sosial dan Pendidikan, Teori-Aplikasi.*(Jakarta: PT. Bumi Aksara,2006) hal.42