

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecerdasan Spiritual

a. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Secara konseptual kecerdasan spiritual terdiri atas gabungan kata *kecerdasan* dan *spiritual*. Kata *spirit* sendiri dapat dimaknai sebagai hal-hal yang bersifat *spirit* atau berkenaan dengan *spirit*. Dari sini, dapat diartikan spiritual sebagai suatu hal yang berkaitan dengan kemampuan dalam membangkitkan semangat, misalnya. Dengan kata lain, bagaimana seseorang benar-benar memerhatikan dan menunjukkan jiwa atau sukma dalam menyelenggarakan kehidupan di bumi. Ada yang berpendapat bahwa kata *spirit* secara etimologi berasal dari bahasa Latin, yang diantaranya berarti ruh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, napas hidup, nyawa hidup.¹

Kecerdasan seseorang tidak hanya dilihat dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosinya saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kecerdasan spiritualnya. Dalam perkembangan ilmu penelitian tentang penemuan kecerdasan

¹ Abd. Wahab dan Umiarso, *Kepemimpinan Pendidikan dan Kecerdasan Spiritual*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2011), hal. 47

yang dimiliki manusia, setelah ditemukannya kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi, maka ditemukan kecerdasan yang ketiga yaitu kecerdasan spiritual yang dipercaya sebagai kecerdasan yang dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi secara efektif dengan kata lain kecerdasan spiritual ini merupakan kecerdasan tertinggi.

Menurut Mujib dan Mudzakir, mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan konsep pemikiran yang berhubungan bagaimana seseorang pandai dalam mengelola dan mendayagunakan makna-makna, nilai-nilai, dan kualitas-kualitas kehidupan spiritualnya.²

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada di balik sebuah kenyataan atau kejadian tertentu.³ Kepandaian dan kesuksesan seseorang dianggap tidak memiliki arti apa apa apabila ia tidak pernah merasa bahagia dengan hal tersebut. Maka di sinilah letak kecerdasan spiritual, yaitu membuat seseorang mengerti akan sebuah nilai dan makna dari sesuatu yang ia alami, sehingga ia menemukan titik kebahagiaannya.

² Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 324

³ Akhmad Muhaimin Azzet, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, (Jogjakarta: Katahati, 2010), hal. 27

Spiritualitas juga mencakup bagaimana individu mengekspresikan hubungannya dengan sosok transenden tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas dalam arti sempit berhubungan dengan jiwa, hati, ruh, yaitu kemampuan jiwa seseorang dalam memahami sesuatu. Merujuk pada spiritualitas sebagai cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya.⁴

Spiritualitas sering kali dikaitkan dengan agama. Akan tetapi agama dan spiritualitas memiliki perbedaan. Agama sering dikarakteristikan sebagai sebuah instusi, kepercayaan individu dan praktek. Sementara spiritualitas sering diasosiasikan dengan keterhubungan atau perasaan hati dengan Tuhan. Spiritualitas adalah kepercayaan akan adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri, suatu kesadaran yang menghubungkan manusia langsung dengan Tuhan atau apapun yang dinamakan sebagai keberadaan manusia.⁵

Kemudian spiritual juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang murni dan sering juga disebut dengan jiwa atau ruh. Ruh diartikan sebagai energi kehidupan yang membuat manusia dapat hidup, bernafas dan bergerak. Spiritual berarti segala sesuatu di luar tubuh fisik manusia. Muhammad Zuhri memberikan definisi

⁴ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, (Jakarta:Arga, 2001), hal.57.

⁵ *Ibid.*, hal. 59

SQ adalah kecerdasan manusia yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan. Potensi SQ setiap orang sangat besar dan tidak dibatasi oleh factor keturunan, lingkungan atau materi lainnya.. Dimensi spiritual adalah inti kita, pusat kita, komitmen kita pada sistem nilai kita. Daerah yang amat pribadi dari kehidupan dan sangat penting. Dimensi ini memanfaatkan sumber yang mengalami dan mengangkat semangat kita dalam kebenaran tanpa batas waktu mengenai aspek humanitas.⁶

Sisi lain menurut kamus Webster, kata spirit berasal dari kata benda. Bahasa latin "spiritus" yang berarti nafas, dan kata kerja "spairare" yang berarti untuk bernafas, dan memiliki nafas berarti memiliki spirit. Beberapa literature lain juga menjelaskan bahwa kata spiritual yang diambil dari bahasa latin itu memiliki arti sesuatu yang memberikan kehidupan atau vitalitas, dengan vitalitas ini maka hidup akan menjadi lebih hidup. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup seseorang.⁷

Menurut Khalil Khavari, kecerdasan spiritual merupakan fakultas dari dimensi non mental ruh manusia. Kecerdasan spiritual ini merupakan intan yang belum terasah yang dimiliki semua orang. Semua harus mengenalinya seperti apa adanya,

⁶ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient: Kecerdasan Quantun Cara Praktis Melejitkan IQ,ES dan SQ yang Harmonis*, (Bandung: Nuansa, 2005), hal. 113

⁷ Aliah Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2006), hal. 15

menggosoknya sehingga berkilap dengan tekad yang besar dan menggunakannya untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Seperti dua bentuk kecerdasan lainnya (kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi), kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dan diturunkan.⁸ Dari paparan di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang membuat manusia mampu untuk menemui titik penyelesaian persoalan hidup, kecerdasan yang bertumpu pada *qalb*, dimana membuat kita untuk berbuat lebih manusiawi, dan setiap aktivitas dalam kehidupan kita disandarkan kepada Tuhan.

b. Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual

Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual, ketika menghadapi persoalan dalam hidupnya, tidak hanya dihadapi dan dipecahkan dengan rasional dan emosional saja, tetapi ia menghubungkannya dengan makna kehidupan secara spiritual. Dengan demikian, langkah-langkahnya lebih matang dan bermakna dalam kehidupan.

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal, setidaknya ada sembilan tanda orang yang mempunyai kecerdasan spiritual, yakni sebagai berikut.⁹

⁸ *Ibid.*, hal. 22

⁹ Akhmad Muhaimin Azzet, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*, (Jogjakarta: Katahati, 2014), hal. 37-42

1) Kemampuan bersikap Fleksibel

Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau bisa luwes dalam menghadapi persoalan. Fleksibel di sini bukan berarti munafik atau bermuka dua. Fleksibel juga bukan berarti tidak mempunyai pendirian. Akan tetapi, fleksibel karena pengetahuannya yang luas dan dalam serta sikap dari hati yang tidak kaku.

Orang yang fleksibel semacam ini lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai macam situasi dan kondisi. Orang yang fleksibel juga tidak mau dalam memaksakan kehendak dan tak jarang tampak mudah mengalah dengan orang lain. Meskipun demikian, ia mudah untuk bisa menerima kenyataan dengan hati yang lapang.

2) Tingkat kesadaran yang tinggi

Orang yang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi berarti ia mengenal dengan baik siapa dirinya. Orang yang demikian lebih mudah mengendalikan diri dalam berbagai situasi dan keadaan, termasuk dalam mengendalikan emosi. Dengan mengenal diri sendiri secara baik, seseorang lebih mudah pula dalam memahami orang lain. Dalam tahap spiritual selanjutnya, lebih mudah baginya untuk mengenal Tuhannya.

Dalam menghadapi persoalan hidup yang semakin kompleks, tingkat kesadaran yang tinggi ini sangat penting sekali. Tidak mudah baginya untuk putus asa. Jauh dari kemarahan, sebaliknya sangat dekat dengan keramahan. Orang yang semacam ini tidak mungkin mendapat julukan sebagai orang yang tidak tahu diri dari orang lain.

3) Kemampuan Menghadapi Penderitaan

Tidak banyak orang yang bisa menghadapi penderitaan dengan baik. Pada umumnya, manusia ketika dihadapkan dengan penderitaan, akan mengeluh, kesal, marah, atau bahkan putus asa. Akan tetapi, orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik akan mempunyai kemampuan dalam menghadapi penderitaan dengan baik.

Kemampuan menghadapi penderitaan ini didapatkan karena seseorang mempunyai kesadaran bahwa penderitaan ini terjadi sesungguhnya untuk membangun dirinya agar menjadi manusia yang lebih kuat. Ia juga mempunyai kesadaran bahwa orang lain yang lebih menderita darinya ternyata masih banyak. Ternyata, ia tidak sendirian dalam menghadapi penderitaan. Lebih dari itu, ia juga menemukan hikmah dan makna hidup dari penderitaan yang sedang dihadapinya.

4) Kemampuan Menghadapi Rasa Takut

Setiap orang pasti mempunyai rasa takut, entah sedikit atau banyak. Takut terhadap apa saja, termasuk menghadapi kehidupan. Dalam menghadapi rasa takut ini, tidak sedikit dari manusia yang dijangkiti oleh rasa khawatir yang berlebihan, bahkan berkepanjangan. Padahal, hal yang ditakutkan itu belum tentu terjadi. Takut menghadapi kemiskinan, misalnya bila berlebihan, rasa takut itu bisa membuat seseorang lupa terhadap hukum dan nilai. Akhirnya, dalam rangka supaya hidupnya tidak miskin, tak segan ia menipu, berbohong, mencuri, atau melakukan korupsi

Tidak demikian dengan orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi. Ia bisa menghadapi dan mengelola rasa takut itu dengan baik. Dengan sabar, ia akan menghadapi segala sesuatu. Kesabaran dalam banyak hal memang bisa bermakna sebagai keberanian seseorang dalam menghadapi kehidupan. Hal ini bisa terjadi karena orang yang mempunyai kecerdasan spiritual juga mempunyai sandaran yang kuat dalam keyakinan jiwanya.

5) Kualitas Hidup yang Diilhami oleh Visi dan Nilai

Tanda orang yang mempunyai kecerdasan spiritual adalah hidupnya berkualitas karena diilhami oleh visi dan nilai. Ya, visi

dan nilai inilah hal yang termasuk bernilai mahal dalam kehidupan seseorang. Tidak jarang seseorang mudah terpengaruh oleh bujuk rayu karena memang tidak mempunyai visi dan nilai. Atau, mempunyai visi dan nilai, namun tidak mampu berpegangan dengan kuat.

Visi dan nilai seseorang bisa jadi disandarkan kepada keyakinan kepada Tuhan, atau bisa juga berangkat dari visi dan nilai yang diyakininya berangkat dari pengalaman hidup. Visi dan nilai yang dimiliki oleh seseorang bisa membuat hidupnya terarah, tidak goyah ketika menghadapi cobaan, dan lebih mudah dalam meraih kebahagiaan.

6) Enggan Menyebabkan Kerugian yang Tidak Perlu

Orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik akan enggan bila keputusan atau langkah-langkah yang diambilnya bisa menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Hal ini bisa terjadi karena ia bisa berpikir lebih selektif dalam mempertimbangkan berbagai hal. Inilah yang sering disebut dalam ilmu manajemen sebagai langkah yang efektif.

Berpikir selektif dan menghasilkan langkah yang efektif sebagaimana tersebut penting sekali dalam kehidupan. Di samping bisa menghemat banyak hal, langkah yang demikian akan disukai oleh banyak orang karena tidak membuatnya dalam kerugian.

Inilah hasil kecerdasan spiritual yang baik karena seseorang mempertimbangkannya dengan kekayaan jiwa.

7) Cenderung Melihat Keterkaitan Berbagai Hal

Agar keputusan dan langkah yang diambil oleh seseorang dapat mendekati keberhasilan, diperlukan kemampuan dalam melihat keterkaitan antara berbagai hal. Agar hal yang sedang dipertimbangkan itu menghasilkan kebaikan, sangat perlu melihat keterkaitan antara berbagai hal dalam sebuah masalah. Inilah cara pandang yang holistik.

Akan tetapi, tidak semua orang mempunyai kecenderungan untuk melihat keterkaitan berbagai hal dari sebuah kejadian yang sedang dihadapinya. Hanya orang-orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang mampu melakukannya. Dengan demikian, orang tersebut akan tampak lebih matang dan berkualitas di berbagai hal dalam kehidupannya.

8) Cenderung Bertanya “Mengapa” atau “Bagaimana Jika”

Pertanyaan “mengapa” atau “bagaimana jika” biasanya dilakukan oleh seseorang untuk mencari jawaban yang mendasar. Inilah tanda bagi orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi. Dengan demikian, ia dapat memahami masalah dengan baik, tidak secara parsial, dan dapat mengambil keputusan dengan baik pula.

Pertanyaan “mengapa” atau “bagaimana jika” ini penting sekali agar seseorang tidak terjebak dalam satu masalah. Hal ini juga penting agar seseorang mempunyai banyak kemungkinan sebagai jalan keluar dalam menghadapi suatu masalah. Sungguh, ini penting sekali agar seseorang bisa merencanakan tujuan dengan baik demi mencapai sebuah keberhasilan.

9) Pemimpin yang Penuh Pengabdian dan Bertanggung Jawab

Apabila kita mencari seorang pemimpin, carilah pemimpin yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi. Sebab, orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi akan bisa menjadi pemimpin yang penuh pengabdian dan bertanggung jawab.

Dalam konteks keindonesiaan, rasanya seperti mimpi untuk mempunyai pemimpin yang penuh pengabdian dan bertanggung jawab. Banyak orang berebut agar dipilih menjadi pemimpin, namun masih dipertanyakan bila kelak ia bisa menjadi pemimpin yang penuh pengabdian. Bagaimana ia bisa menjadi pemimpin yang penuh pengabdian bila dalam proses pemilihan saja ia sudah menyuap para pemilih dengan amplop yang berisi uang.

Namun, kenyataan yang demikian jangan sampai membuat kita kehilangan jati diri dan menukarnya dengan lembaran uang. Jangan sampai pula membuat kita pesimis akan mempunyai

pemimpin yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi sehingga memimpin dengan penuh pengabdian dan tanggung jawab. Masih ada pemimpin yang demikian. Setidaknya, dalam level pemimpin kemasyarakatan yang tidak bersentuhan dengan kepentingan politik tertentu. Lebih dari itu, kenyataan ini adalah tantangan sekaligus tanggung jawab yang mulia dari orang tua agar bisa mengembangkan kecerdasan spiritual pada anak-anaknya.

c. Langkah-Langkah Membina Kecerdasan Spiritual

Perubahan SQ dari yang rendah ke yang lebih tinggi melalui beberapa langkah utama seperti menyadari situasi, ingin berubah mengenali diri, menyingkirkan hambatan, disiplin, makna terus menerus, dan hormat. Untuk memperjelas penulis akan menguraikannya sebagai berikut:¹⁰

- 1) Menyadari Situasi. Langkah ini menuntut kita untuk menggali kesadaran diri, yang pada gilirannya menuntut menggali kebiasaan merenungkan pengalaman. Banyak diantara kita tidak pernah merenung. Kita hanya hidup dari hari ke hari, dari aktivitas ke aktivitas, dan seterusnya. Kecerdasan Spiritual (SQ) yang lebih tinggi berarti sampai pada kedalaman dari segala hal, memikirkan segala hal, menilai diri sendiri dan

¹⁰ Agus Nggermanto , *Quantum Quotient: Kecerdasan Quantum Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ, Dan SQ Yang harmonis*, (Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia, 2002), hal. 143-147

perilaku dari waktu ke waktu. Paling baik dilakukan setiap hari. Ini dapat dilakukan dengan menyisihkan beberapa saat untuk berdiam diri, bermeditasi setiap hari, bekerja dengan penasehat atau ahli terapi, atau sekedar mengevaluasi setiap hari sebelum jatuh tidur di malam hari.

- 2) Ingin Berubah. Jika renungan mendorong untuk merasa bahwa perilaku, hubungan, kehidupan atau hasil kerja dapat lebih baik, kita harus ingin berubah ini akan menuntut memikirkan secara jujur apa yang harus kita tanggung demi perubahan itu dalam bentuk energi dan pengorbanan. Apakah siap berhenti dari semua perilaku yang buruk? Memberikan perhatian lebih besar untuk mendengarkan diri sendiri dan orang lain? Menjalankan disiplin sehari-hari, seperti membaca atau olah raga atau merawat seekor hewan?.
- 3) Mengenal Diri. Dibutuhkan tingkat perenungan yang lebih dalam. Kita harus mengenali diri sendiri, letak pusat, dan motivasi yang paling dalam. Jika kita akan mati minggu depan, apa yang bisa dikatakan mengenai apa yang telah dicapai atau sumbangkan dalam kehidupan? Jika diberi waktu setahun lagi, apa yang akan dilakukan dengan waktu tersebut?. Menyingkirkan hambatan. Apakah penghalang yang merintang? Apa yang mencegah kita sehingga menjalani kehidupan di luar pusat kita? Kemarahan? Kerakusan? Rasa

bersalah? Sekedar kemalasan? Kebodohan? Pemanjaan diri?.
Buatlah daftar hal yang menghambat, dan mengembangkan pemahaman tentang bagaimana dapat menyingkirkan penghalang-penghalang ini. Mungkin ini merupakan tindakan sederhana, seperti kesadaran atau ketetapan hati, atau perasaan memuncak dari apa yang disebut kaum Buddhis “perubahan perasaan” perasaan muak terhadap diri sendiri. Akan tetapi, mungkin itu juga suatu proses panjang dan lambat, dan akan membutuhkan “pembimbing”-ahli terapi, sahabat atau penasehat spiritual. Langkah ini sering diabaikan, namun sangat penting, dan membutuhkan perhatian terus-menerus.

- 4) Disiplin. Praktik atau disiplin apa yang seharusnya diambil? Jalan apa yang seharusnya diikuti? Komitmen apa yang akan bermanfaat? Pada tahap ini, kita perlu menyadari berbagai kemungkinan untuk bergerak maju. Curahkan semua mental dan spiritual untuk menggali sebagian kemungkinan ini, biarkan mereka bermain dalam imajinasi, temukan tuntutan praktis yang dibutuhkan dan putuskan kelayakan setiap tuntutan tersebut bagi kita.
- 5) Makna terus-menerus. Konon, kita harus menetapkan hati pada satu jalan dalam kehidupan dan berusaha menuju pusat sementara kita melangkah di jalan itu. Sekali lagi, renungkan setiap hari apakah kita berusaha sebaik-baiknyemi diri kita

sendiri dan orang lain, apakah kita telah merasa damai dan puas dengan keadaan sekarang, apakah ada makna bagi kita disini. Menjalani hidup di jalan menuju pusat berarti mengubah pikiran dan aktivitas sehari-hari menjadi ibadah terus-menerus, memunculkan kesucian alamiah yang ada dalam setiap situasi yang bermakna.

- 6) Hormati Mereka. Sementara melangkah di jalan yang kita pilih sendiri, tetaplah sadar bahwa masih ada jalan-jalan yang lain. Hormatilah mereka yang melangkah di jalan-jalan tersebut, dan apa yang ada di dalam diri kita sendiri yang di masa mendatang mungkin perlu mengambil jalan lain. Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, dan moral, sumber keceriaan dan makna hidup. Spiritualitas memberi arah dan arti pada kehidupan. Hidup menjadi indah dan menggairahkan karena diri manusia tidak hanya dikurung oleh batas-batas fisik. Karena jiwa anak intuitif dan terbuka secara alami, maka orang dan guru hendaknya bekerjasama untuk selalu memupuk spiritualitas anak.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Menurut penelitian yang diungkapkan Zohar dan Marshall ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual seseorang, yaitu¹¹:

1) Sel saraf otak

Otak merupakan jembatan antara kehidupan batiniah dan lahiriah kita. Ia mampu mengatur segalanya dalam kehidupan ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu mengorganisasikan diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rodolfo Llinas dari penelitian Singer pada tahun 1990-an dengan menggunakan MEG (Magneto–Encephalo–Graphy) menemukan dan membuktikan bahwa osilasi sel saraf otak manusia pada rentang 40 Hz merupakan pendukung utama bagi kecerdasan spiritual.

2) Titik Tuhan (God spot)

Dalam penelitian neurolog V.S. Ramachandran bersama timnya di Universitas California pada tahun 1997, ia berhasil menemukan suatu titik dalam otak, yaitu lobus temporal yang mengalami perubahan menjadi meningkat ketika pengalaman religius atau spiritual berlangsung. Kemudian titik itu

¹¹ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dan Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2003), hal. 10-11

disebutnya sebagai titik Tuhan atau God Spot.¹⁴ Titik tersebut menjalankan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Namun demikian, titik Tuhan bukanlah syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual. Masih perlu adanya integrasi antara seluruh bagian otak dan seluruh aspek dari seluruh segi kehidupan ini. Dari sumber data tersebut, penulis setuju dengan pendapat Zohar dan Marshall bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual adalah sel saraf otak dan titik Tuhan. Mungkin sementara hanya ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual, karena memang belum ada lagi penelitian terbaru mengenai kecerdasan spiritual. Sementara itu, Zohar dan Marshall juga mengungkapkan beberapa faktor eksternal maupun internal yang menghambat kecerdasan spiritual untuk berkembang, diantaranya adalah¹²:

Adanya ketidakseimbangan dalam id, ego, dan superego.

- a) Sifat orang tua yang tidak cukup menyayangi anaknya.
- b) Mengharapkan terlalu banyak akan suatu hal.
- c) Terdapat doktrin yang ajarannya menekan insting.
- d) Terdapat ketetapan moral yang menekan insting alamiah.

¹² *Ibid.*, hal. 35

e) Terdapat luka jiwa yang dihasilkan dari pengalaman menyangkut perasaan terbelah, terasing, dan tidak berharga. Faktor-faktor tersebut memungkinkan timbulnya beberapa perilaku yang dapat disimpulkan menjadi tiga sebab yang membuat seseorang terhambat secara spiritual yaitu:

- (1) Tidak mampu mengembangkan apa yang ada dalam dirinya sama sekali.
- (2) Mampu mengembangkan beberapa bagian dalam dirinya, namun tidak proposional, tidak seimbang atau dengan cara yang negatif.
- (3) Buruknya hubungan-hubungan yang terjadi antar bagian-bagian.

e. Metode Meningkatkan Kecerdasan Spiritual

Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual dapat dikembangkan sepanjang hidup manusia. Secara umum, manusia dapat meningkatkan SQ mereka dengan cara bertanya mengapa pada banyak keadaan. Hal ini dimaksudkan untuk mencari keterkaitan antara segala sesuatu, untuk menemukan makna sesuatu. Dengan demikian manusia akan lebih suka merenung, bertanggung jawab, lebih menyadari siapa dirinya, lebih jujur pada

dirinya sendiri, dan lebih berani.¹³ Sedangkan secara praktis, kecerdasan spiritual dapat dikembangkan melalui tujuh langkah berikut.¹⁴

1. Menyadari Dimana Dirinya Sekarang

Dalam langkah ini, individu melakukan refleksi dan introspeksi diri secara mendalam dan menyeluruh terhadap semua hal yang dia lakukan dan alami. Bagaimana situasi hidupnya? Apakah aktivitas yang ia lakukan selama ini berdampak positif atau negatif untuk dirinya atau orang lain? Sasaran refleksi dan introspeksi adalah perkataan, perbuatan, dan pikiran, dan dilaksanakan saat beraktivitas atau istirahat, dapat dikaitkan dengan pengalaman atau sebaliknya.

2. Merasakan dengan Kuat Dirinya Ingin Berubah

Pada langkah ini dibutuhkan keinginan dari dalam diri yang kuat untuk berubah, yakni merubah cara menjalani aktivitas dan kehidupan lebih baik. Keinginan ini tidak bersifat emosional, tetapi timbul dari suatu pemikiran dan pertimbangan terhadap risiko yang harus ditempuh sebagai akibat dari perubahan.

¹³ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dan Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, ... hal. 14.

¹⁴ *Ibid.*, 231-233

3. Merenungkan Apa Pusat Dirinya dan Apa Motivasinya yang Terdalam

Melakukan perenungan lebih dalam tentang dirinya: apa pusat dirinya, dan apa motivasi terdalamnya. Langkah ini berguna untuk menguji perubahan yang ia rasakan dan yang hendak ia lakukan pada tahap sebelumnya.

4. Menemukan dan Mengatasi Rintangan

Saat perenungan mencapai pusat diri dan motivasi hidup, individu menginventarisir hal-hal yang menghalangi dia untuk melakukan perubahan. Individu selanjutnya berupaya menyingkirkan penghalang-penghalang ini. Upaya tersebut dapat berupa tindakan sederhana, seperti memunculkan kesadaran atau ketetapan hati, tapi dapat pula berwujud tindakan yang membutuhkan waktu lama dan disiplin.

5. Menggali Banyak Kemungkinan untuk Melangkah Maju.

Pada tahap ini individu mencari usaha, praktik, atau jalan untuk melakukan perubahan menuju kehidupan yang lebih berkualitas secara spiritual. Dalam hal ini, individu perlu mencurahkan segenap daya dan upaya, baik mental maupun spiritual agar dapat menemukan berbagai jalan untuk meningkatkan hidupnya.

6. Menetapkan Hati pada Sebuah Jalan

Selanjutnya individu meminta hatinya untuk memilih satu jalan yang dipandang tepat menuju pusat diri. Saat menempuh jalan tersebut, individu secara kontinyu merenung: apakah hal tersebut dilakukan secara ikhlas atau karena orang lain, apakah ia lebih tenang, tentram, dan puas di jalan tersebut, serta apakah ia menemukan makna di dalamnya. Individu senantiasa memaknai penempuhan jalan tersebut sebagai sebuah ibadah sehingga menumbuhkan kesucian alamiah dalam situasi yang bermakna.

7. Tetap Menyadari bahwa Ada Banyak Jalan.

Selain jalan yang telah dipilih, individu harus tetap menyadari bahwa ada jalan lain menuju pusat diri yang mungkin dijalani orang lain. Kesadaran ini diharapkan menumbuhkan rasa hormat pada orang lain yang sedang menempuh jalan mereka. Selain itu, di kemudian hari individu mungkin berganti memilih jalan tersebut.

2. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terdiri dari dua kata yaitu kecerdasan dan emosional. Kedua kata tersebut memiliki arti masing-masing. Untuk merumuskan pengertian kecerdasan emosional maka

terlebih dahulu perlu dijelaskan pengertian dari masing-masing kata tersebut, kemudian baru dihubungkan dalam satu kalimat yang terpadu dan bermakna.

Kecerdasan dalam bahasa Latin dikenal sebagai *intellectus* dan *intelligentia*. Selanjutnya, dalam bahasa Inggris masing-masing diterjemahkan sebagai *intellect* dan *intelligence*. Transisi bahasa tersebut, ternyata membawa perubahan makna. *Intelligence*, yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan inteligensi (kecerdasan), semula berarti penggunaan kekuatan intelektual secara nyata tetapi kemudian diartikan sebagai kekuatan lain.¹⁵

Menurut L. Crow dan A. Crow, emosi adalah pengalaman yang afektif dan disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap dan dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata.¹⁶

Coper dan Sawaf mengemukakan bahwa perkembangan yang pesat tentang kecerdasan emosional didukung oleh ratusan kajian riset dan konsep manajemen yang sangat memperhatikan aspek-aspek emosi, intuisi, dan kekuatan yang berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain disekitarnya. Beberapa manfaat

¹⁵ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 58

¹⁶ Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hal. 37

yang dihasilkan oleh kecerdasan emosional yang merupakan faktor sukses dalam karir dan organisasi antara lain; pembuatan keputusan, kepemimpinan, terobosan teknis dan strategis, komunikasi yang terbuka dan jujur, kerja sama dan hubungan saling mempercayai, loyalitas konsumen, kreativitas dan inovasi. Dengan demikian, kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* (EQ) merujuk pada 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.¹⁷

Sementara itu, kata *emosi* berasal dari bahasa Latin: *movere*, yang berarti “menggerakkan atau bergerak”. Kata tersebut mendapat awalan ”e-“ sehingga memiliki makna “bergerak menjauh”, yang menunjukkan kecenderungan bergerak merupakan keniscayaan bagi emosi. Dengan kata lain, emosi adalah sesuatu yang mendorong manusia melakukan tindakan. Emosi, apapun jenisnya, pada intinya adalah dorongan untuk berbuat, atau rencana yang muncul tiba-tiba untuk mengatasi masalah, yang diinternalisasikan dalam diri manusia melalui proses evolusi.¹⁸

¹⁷ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ : Emotional Spiritual Quotient*, (Jakarta: PT Arga Tilanta, 2001), hal.72.

¹⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*. Terj.: T. Hermaya (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1999), hal. 7.

Para pakar memberikan definisi beragam pada EQ diantaranya adalah:

“Kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya.”

Menurut definisi ini, EQ mempunyai empat dimensi berikut¹⁹ :

- 1) Mengenali, menerima, dan mengekspresikan emosi (kefasihan emosional). Caranya adalah:
 - a) Mampu membaca emosi yang tergambar pada wajah, suara, gerak anggota badan, alunan musik, intisari cerita atau hikayat, dan juga mampu mengungkapkan emosi-emosi ini dengan baik.
 - b) Mampu membedakan emosi orang lain, bentuk, dan tulisan, baik melalui suara, ekspresi wajah, dan tingkah laku.
 - c) Mampu membedakan emosi yang jujur dan emosi yang dibuat-buat, atau emosi yang biasa dan mendalam.

¹⁹ Makmun Mubayidh, *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, (Jakarta:Pustaka Al-Kautsar,2006), hal. 7-12.

- 2) Menyertakan emosi dalam kerja-kerja intelektual. Caranya:
 - a) Mampu mengaitkan emosi tertentu dengan tindakan-responsif akal. Misalnya, jika hidung mencium bau, mata melihat warna, atau mata melihat gambar, maka emosi kita memberikan tanggapannya. Atau dengan kata lain, kita mampu mengaitkan emosi dengan kegiatan berpikir, memberikan penilaian, atau memecahkan suatu masalah.
 - b) Mampu memasukkan emosi dalam kegiatan intelektual untuk menganalisa atau memahami.
 - c) Emosi mampu mengurutkan prioritas berpikir, atau emosi mampu mengarahkan kita untuk memikirkan suatu masalah yang jauh lebih penting daripada masalah-masalah lainnya. Kematangan emosilah yang mendorong seseorang untuk memikirkan sesuatu yang paling penting.
 - d) Emosi yang aktif dan berpengaruh membantu seseorang dalam mengarahkan memori, membuat penilaian dan keputusan akhir.
 - e) Perubahan emosi bisa mengubah sikap optimis menjadi pesimis. Terkadang emosi mendorong manusia untuk menerima pandangan dan pendapat yang beragam.

f) Sikap dan pengarahan yang diberikan emosi mempengaruhi metode seseorang dalam memecahkan masalah tertentu. Misalnya, kebahagiaan dan keceriaan mendorong seseorang menemukan solusi-solusi baru.

3) Memahami dan menganalisa emosi.

- a) Menambah kemampuan menganalisa masalah-masalah emosi, menganalisa emosi untuk membedakan antara emosi yang serupa dan emosi yang bertolak-belakang, dan menggunakan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Mampu mengenali nama beragam emosi, dan menengarai kaitan nama dengan bendanya.
- c) Mampu menafsirkan tanda-tanda yang disampaikan emosi. Misalnya: sedih, mengindikasikan kejadian kehilangan atau kerugian. Kegembiraan, mengindikasikan keberuntungan dan keberhasilan.
- d) Mampu memahami emosi-emosi yang rancu sifatnya, seperti campur aduknya cinta dan benci, atau takut dan terkejut.

- e) Mampu mengetahui perubahan dari satu emosi ke emosi lain, seperti berubahnya dari emosi marah menjadi rela atau lega.
 - f) Memahami nilai dan arti emosi dalam kehidupan manusia dan keberlangsungan hidupnya.
- 4) Mengelola emosi. Caranya:
- a) Memahami sejauh mana perilaku sosial dapat mempengaruhi emosi; pengendalian emosi sendiri atau emosi orang lain; dan mengetahui perkembangan emosi sendiri.
 - b) Mampu bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
 - c) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar yang membangun; atau memandang emosi negatif sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang.
 - d) Mampu membantu orang lain untuk mengenali dan memanfaatkan emosinya.
 - e) Mampu melestarikan hubungan terbuka dan interaktif dengan emosi yang menyenangkan maupun menyedihkan.

- f) Dengan penuh kesadaran mampu mendekati dan menjauhi emosi tertentu sesuai dengan makna dan pemikiran yang dibawanya.
- g) Dengan penuh kesadaran mampu memantau emosi sendiri atau orang lain, seperti mengetahui jelas atau samarnya emosi, dan sejauh mana pengaruh yang ditimbulkannya serta karakternya. - Mampu mengelola emosi sendiri atau orang lain dengan cara meringankan emosi negatif dan memperkuat emosi positif. Hal ini dilakukan dengan tanpa menyembunyikan informasi yang disampaikan oleh emosi-emosi ini dan tidak berlebihan.

Pada saat kita mendefinisikan kecerdasan emosional, sebenarnya kita sedang membicarakan potensi kecerdasan emosional yang oleh cendekiawan muslim kuno disebut "kekuatan." Artinya, kita sedang membicarakan potensi kecerdasan. Potensi memerlukan kesempatan untuk ditampakkan dan dikuatkan secara nyata. Sejak dilahirkan, manusia mempunyai kemampuan menulis dan membaca dengan kekuatan. Hanya saja, setelah ia belajar, maka ia benar-benar bisa menulis dan membaca secara nyata. Misalnya, terkadang kita suka berbicara tentang kecerdasan bayi yang sedang menyusui, padahal ia sendiri belum bisa menulis, membaca, atau mengikuti ujian kecerdasan. Kecerdasan sang

bayi belum tampak karena ia belum diberikan kaaampatan untuk mengembangkan kecerdasan yang memungkinkan kita untuk menilainya.

Hingga kini kita masih belum bisa memperkirakan kemungkinan sesuatu yang belum benar-benar ada. Namun, untuk masa-masa ke depan mungkin saja kita membuat standar pengujian yang membantu kita mengukur sesuatu meski ia sendiri belum ada, seperti contoh pemotretan tingkatan otak. Pemantauan dini pada gerak dan suara bayi bisa saja kita jadikan sebagai barometer untuk mengukur potensi kecerdasan yang dimilikinya.

Anak kecil sebenarnya mempunyai potensi kecerdasan emosi yang tinggi. Hanya saja, potensi ini tidak berkembang dengan baik karena orangtua si anak mengabaikannya, atau karena pengaruh buruk yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekitar anak.

Salah satu ciri orang yang cerdas emosinya adalah banyaknya kosa kata emosi yang dimilikinya. Kemudian, ia bisa menggunakan kosakata itu untuk menyebut emosi tertentu dengan benar. Selain itu, ia juga mampu menggunakan kosakata itu dalam berhubungan dengan emosi dirinya sendiri dan orang lain.

Kita harus bisa membedakan antara kecerdasan emosional dan pengetahuan emosional. Kecerdasan menggambarkan adanya potensi, meski ia sendiri belum bicara atau belajar. Sementara pengetahuan emosional bisa dipelajari. Tentu saja, jika manusia mempunyai kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual yang tinggi, maka proses belajarnya akan bertambah cepat dan hasil yang dicapai akan lebih baik.

Kita harus bisa membedakan antara potensi kecerdasan emosional yang sudah dimiliki sejak manusia masih kecil dan faktor lingkungan atau pendidikan yang mempengaruhi kecerdasan emosional ini.

Kita bisa membagi kecerdasan emosional bawaan menjadi empat bagian yang saling mempengaruhi, yaitu:

- 1) Perasaan emosi.
- 2) Memori emosi.
- 3) Proses emosi.
- 4) Kemampuan untuk belajar emosi.

Kecerdasan emosional bawaan bisa berkembang atau rusak. Hal ini tergantung pada pengaruh yang diperoleh si anak di masa kecil atau remaja. Pengaruh ini bisa datang dari orangtua, keluarga, atau sekolah.

Anak memulai hidupnya dengan potensi yang baik untuk perkembangan emosinya. Hanya saja, pengalaman emosi yang dialaminya di lingkungan anarkhis atau tidak bersahabat menyebabkan grafik perkembangan EQ-nya menurun.

Sebaliknya, bisa saja seorang anak mempunyai EQ bawaan yang rendah, namun EQ-nya ini 'bisa berkembang dengan baik, jika ia dididik dengan baik melalui pengalaman-pengalaman emosional yang ramah dan bersahabat. Perilaku emosi cerdas yang diperlihatkan lingkungannya menyebabkan grafik EQ-nya menjadi tinggi.

Perlu kita ingatkan di sini, bahwa merusak EQ anak adalah lebih mudah daripada mengembangkannya, karena menghancurkan selamanya lebih mudah daripada membangun. Marilah kita bayangkan, seorang anak mempunyai bakat yang baik dalam bidang ilmu hitung dan matematika. Sayangnya, ia tidak diajarkan teori matematika yang benar. Sebaliknya ia diajari teori-teori matematika yang salah. Hasilnya, tidak diragukan, anak ini akan lemah dalam bidang matematika.

Kita menyadari, apa yang diberikan kepada anak oleh keluarga atau media massa adalah pengetahuan emosional yang salah. Benar, mereka tidak mengajarkan kepada anak bahwa $3+3$ sama dengan 45. Hanya sah, kesalahan pelajaran

emosional yang mereka berikan kepada anak-anak ubahnya kesalahan di atas. Jika demikian, lantas bagaimana mereka mengharapkan emosi anak-anak mereka akan menjadi matang dan cerdas?

Pada dasarnya emosi merupakan suatu keadaan perasaan seseorang yang mana berkaitan dengan kondisi jiwa yang mendorongnya untuk bertindak untuk mengatasi suatu permasalahan dan dapat diperlihatkan dalam sebuah bentuk tingkah laku yang jelas. Dengan demikian seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik maka ia mampu mengelola emosi diri serta dalam menjalin hubungan dengan seseorang akan mengedepankan akal dan pikirannya sehingga dapat membimbing pikiran serta tindakan yang akan menuntun ke arah yang lebih baik. Sehingga ia akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan mampu menempatkan diri dalam suatu situasi.

b. Bentuk-bentuk Emosi

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, namun Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah emosi, yaitu sebagai berikut:²⁰

²⁰ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 62-63

- 1) Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bemusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- 2) Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, menghasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
- 3) Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak senang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
- 4) Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- 5) Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- 6) Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, dan terpana.
- 7) Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.

- 8) Malu, di dalamnya meliputi merasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Pengelompokan emosi

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis)²¹

- 1) Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.
- 2) Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah:
 - a) Perasaan intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk;(a) rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu karya ilmiah, (b) rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, (c) rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.
 - b) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti (a) rasa solidaritas, (b) persaudaraan (ukhuwah), (c) simpati, (d) kasih sayang dan sebagainya.

²¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya,2011), hal.117.

- c) Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya, (a) rasa tanggung jawab (responsibility), (b) rasa bersalah apabila melanggar norma, (c) rasa tenteram dalam menaati norma.
- d) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
- e) Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religious (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai "*Homo Divinans*" dan "*Homo Religius*", yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhan-an atau makhluk beragama.

c. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Mengutip Salovey, Goleman membagi aspek kecerdasan emosional menjadi lima, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan.

1) Mengenali Emosi Diri

Istilah lainnya adalah kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan *saat perasaan tersebut muncul*. Kesadaran diri bukan mengetahui suatu emosi dan larut dalam gejolak emosi tersebut serta bereaksi berlebihan, melainkan memantau emosi yang timbul dan menjaga jarak dengan emosi tersebut. Ia seumpama “ego yang sedang mengamati” emosi yang muncul dalam diri individu. Kemampuan individu memantau perasaannya secara kontinyu dalam berbagai kesempatan dan waktu merupakan aspek penting dalam memahami diri. Sebaliknya, individu yang gagal dalam mencermati perasaannya akan membuat emosi menguasai dirinya.²²

2) Mengelola Emosi

Aspek kedua dari kecerdasan emosi adalah mengelola emosi, yaitu kemampuan menangani perasaan agar perasaan tersebut dapat terungkap dengan tepat. Kemampuan yang berlandaskan kemampuan mengenal emosi ini meliputi ketrampilan menghibur diri sendiri, menghilangkan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar ini. Individu dengan kemampuan buruk dalam ketrampilan ini akan selalu

²² Goleman, *Emotional Intelligence*, ... hal. 58 dan 63

bergelut dengan perasaan murung, sedangkan individu yang cerdas akan segera pulih kembali.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Kemampuan untuk memotivasi diri banyak dipengaruhi oleh kemampuan mengatur emosi. Orang yang memiliki keterampilan ini umumnya lebih produktif dan efektif dalam semua aktivitas atau pekerjaannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.²³

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Empati tumbuh berlandaskan pada kesadaran diri emosional. Semakin terbuka orang pada emosi dirinya, semakin terampil dia menyadari perasaan. Empati adalah ketrampilan dasar yang dibutuhkan manusia dalam melakukan interaksi sosial. Orang empatik lebih altruistik dan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi tentang sesuatu yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.²⁴

²³ *Ibid.*, hal. 58 dan 110

²⁴ *Ibid.*, hal. 59,135

5) Membina Hubungan

Keterampilan membina hubungan sosial mayoritas berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi orang lain. Popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi lebih mudah dicapai orang yang memiliki ketrampilan ini. Kemampuan seseorang dalam mengekspresikan perasaannya secara tepat sesuai aturan sosial masyarakat merupakan salah satu kunci membina hubungan sosial. Selain itu, seseorang juga harus menyadari bahwa emosi yang ditunjukkan dalam konteks sosial berpengaruh, bahkan, menular kepada orang lain.²⁵

d. Mengendalikan Emosi

Pada awal abad ini, Sigmund Freud mengajukan teori bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Freud percaya bahwa kepribadian seorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh dua kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan. kedua untuk berusaha menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman. Naluri hidup primer ini, yang dalam struktur teoretis disebutnya *id*, dikendalikan oleh suatu pusat moral, *superego*, yang pada dasarnya merupakan internalisasi otoritas orangtua. Waktu dorongan *id* pada seorang anak menyuruhnya mengambil permen

²⁵ *Ibid.*, hal. 59, 161

dari lemari, superegonya mengingatkan bahwa mengambil sesuatu tanpa izin adalah perbuatan salah. Kalau pun ia tetap mengambil permen itu, superegonya akan bereaksi dengan menghukum melalui rasa bersalah atas perbuatan itu, yang dapat diwujudkan dalam berbagai cara aneh yang sulit diterangkan seperti mimpi buruk, sakit psikosomatis, serangan panik, dan sebagainya. Tetapi, si anak masih ingin makan permen!

Untuk mengkompromikan dorongan dasar ini dengan ancaman hukuman, Freud mendalilkan bahwa seorang anak mengembangkan suatu ego, sebagai penengah, atau manajer emosi. Ego tersebut menjadi semacam suara yang membisikkan alasan, suatu gaya adaptif yang memungkinkannya mendapatkan yang diinginkan dengan cara yang diterima oleh orang lain, yang akan merugikan baik dunia luar maupun aturan-aturan dan sanksi-sanksi yang ada dalam dunianya sendiri. Untuk mendapatkan permennya, anak itu dapat menunggu sampai saat santap malam dan meminta kepada ibu sebagai penganan penutup, mengerjakan tugas yang bukan kewajibannya dan mengharapkan bahwa imbalan yang akan diterimanya adalah tawaran apa yang diinginkannya, atau cukup dengan memintanya pada orangtuanya dengan alasan bahwa sebutir permen dapat membuatnya senang. Freud percaya bahwa makin tinggi kesadaran seorang anak dan makin mampu ia menimbang

berbagai pilihan, makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sasaran melalui kompromi.

Para ahli terapi dan konselor yang membantu anak-anak mengembangkan pengendalian emosi dewasa ini masih memperlakukan mereka berdasarkan asumsi-asumsi yang sama ini--misalnya, bahwa untuk membantu seorang anak mengekang keinginan-keinginan yang tidak disadarinya, Anda harus membantunya mengembangkan mekanisme-mekanisme untuk mengendalikan ego, termasuk pemahaman, perencanaan, penundaan ganjaran, dan kepekaan terhadap orang lain. Dari pandangan kita tentang kecerdasan emosional dan anatomi saraf, teknik-teknik ini tampaknya masih sesuai untuk mengajarkan pengendalian emosi, tetapi kita juga harus mengembangkan pemahaman yang jauh lebih canggih tentang bagaimana emosi-emosi kita berkembang dan mengapa teknik-teknik ini berhasil.

Pengendalian Emosi Menurut Ilmu Saraf

Para ahli ilmu saraf kini percaya bahwa emosi kita dikirimkan dan dikendalikan melalui suatu sistem komunikasi secepat kilat dalam otak, yang didominasi oleh talamus, amigdala, dan lobus frontal pada korteks, dengan dukungan berbagai struktur dan kelenjar otak lain yang mengirimkan informasi dalam bentuk biokimia ke seluruh bagian tubuh. Judith Hooper dan Dick Teresi, dalam buku

mereka *The 3-Pound Universe*, membandingkan talamus dengan pusat pengendalian penerbangan di bandar udara yang sangat sibuk. Ia menulis, "Tidak ada sinyal dari mata, telinga, atau organ-organ pengindra lain dapat mencapai korteks tanpa melalui talamus." Masukan pengindraan, entah dari orang bersuara serak atau dari tenaga penjual bersuara memikat, harus melewati talamus untuk sampai ke berbagai wilayah yang berbeda dalam pusat otak tingkat tinggi kita, korteks, tempat sinyal-sinyal itu ditafsirkan. Lobus frontal pada korteks tampaknya mempunyai peran khusus yang penting dalam pengendalian emosi, dan banyak ilmuwan percaya bahwa kesadaran diri terdapat di sini.

Namun, tidak semua informasi dari talamus dikirimkan langsung ke bagian berpikir otak. Sebagian juga pergi ke amigdala, bagian otak yang bertugas mengelola emosi. Amigdala membaca dan bereaksi terhadap berbagai masukan pengindraan dalam waktu jauh lebih cepat (namun tidak begitu teliti) daripada korteks, dan dapat memicu suatu reaksi emosi lama sebelum bagian otak untuk berpikir mampu memutuskan apa yang harus diperbuat.

Dalam situasi-situasi emosi yang gawat, misalnya waktu seorang anak berhadapan dengan seekor anjing galak yang menyalak-nyalak dengan garang, atau tertekan waktu sedang ujian, amigdala mengaktifkan saraf yang berhubungan dengan kelenjar adrenal, yang pada gilirannya mengeluarkan hormon epinefrin dan

norepinefrin untuk mewaspadaikan tubuh. Selanjutnya, hormon-hormon ini mengaktifkan saraf vagus, yang mengirim sinyal-sinyal kembali ke amigdala.

Amigdala mampu mempelajari dan mengingat emosi, yang sepenuhnya berbeda dari proses belajar dan mengingat secara sadar yang terjadi dalam korteks. Para ilmuwan saraf seperti Joseph LeDoux percaya bahwa ingatan-emosional otak, yang berbeda dari memori kognitif yang jauh lebih dikenal, mungkin dapat menjelaskan mengapa trauma pada masa kanak-kanak dapat berpengaruh ketika yang bersangkutan telah dewasa, walaupun secara sadar orang itu tidak mengingatnya. Ingatan emosional, seperti perasaan diabaikan ketika tangisan kita tidak langsung mendapatkan tanggapan, disimpan dalam amigdala tanpa catatan atau citra sadar, namun masih dapat memainkan peran penting dalam perasaan dan tindak-tanduk si anak di kemudian hari.

Memahami aspek-aspek emosi dalam anatomi saraf menyadarkan kita bahwa sesungguhnya ada dua sistem yang ditempuh oleh anak ketika belajar mengendalikan emosi. Walaupun teori Freud mencerminkan pemahaman intuitifnya mengenai bagaimana bagian berpikir Otak menangani emosi, ia belum melihat besarnya peran otak emosional, yang betul-betul mampu melangkahi bagian otak berpikir. Jadi, bila kita memberikan rangsangan kepada yang oleh Freud disebut kekuatan ego pada seorang anak, kita

sesungguhnya mengaktifkan fungsi-fungsi korteks otak (fungsi-fungsi berpikir otak), tetapi mengabaikan sistem emosional otak yang kompleks, yang memainkan peran jauh lebih besar dalam pengendalian emosi-emosi yang kuat.

Yang tersirat dari semua ini untuk pengajaran pengendalian emosi kepada anak adalah bahwa berbicara dengan anak untuk membantu mereka mengembangkan pemahaman akan perasaannya entah dalam rapat keluarga, di ruang kepala sekolah, atau dalam terapi jelas tidak memadai. Penyampaian melalui bicara memang memicu pusat-pusat pengendalian dalam bagian berpikir otak, tetapi ini tidak begitu berpengaruh kepada sistem pengendalian emosi. Secara naluri, setiap orangtua tahu bahwa ini benar. Pernahkah Anda mencoba membujuk anak agar tidak takut waktu akan disuntik oleh dokter? Pernahkah Anda mencoba menyadarkan seorang remaja bahwa jerawatnya tidak akan terlalu mengurangi daya pikatnya kepada lawan jenis? Atau pernahkah Anda mencoba membujuk seorang teman yang begitu takut naik pesawat terbang dengan mengatakan bahwa naik pesawat lebih aman daripada naik mobil? Dalam contoh-contoh ini, dan begitu banyak contoh lain, kita tahu bahwa ketika emosi berkuasa, akal sehat tampaknya tidak berfungsi. Untuk membantu anak-anak mengendalikan emosinya, kita harus memadamkan api dengan api, yaitu memecahkan masalah-masalah emosional menggunakan pemecahan berbasis telaah emosional. Kita

harus mengajar otak emosional seperti halnya mengajar otak berpikir.

Cara Mengajar Anak Mengendalikan Emosi

Tanpa keraguan, masalah emosi yang paling lazim dihadapi oleh anak-anak masa kini adalah yang berhubungan dengan pengendalian amarah. Anak-anak yang dinyatakan sebagai pemaarah, agresif, atau pembangkang menurut taksiran mencapai 40 hingga 50 persen dari semua pasien yang dikonsultasikan. Kita bisa menghabiskan banyak halaman untuk berspekulasi tentang mengapa anak-anak tampak lebih bermasalah dalam mengendalikan amarah mereka ketimbang di masa lampau, tetapi persoalan yang jauh lebih penting adalah apa yang dapat kita perbuat untuk membantu mereka menjinakkan monster pemaarah dalam diri mereka. Jawaban untuk persoalan ini terletak pada pembelajaran-ulang emosi. Kejadian berikut ini berlangsung di tempat praktek saya, yaitu ketika beberapa orang anak sedang seru memainkan Sebuah permainan bernama *Stay Calm*, sebuah variasi dari permainan *Pick Up Sticks*.

Billy dengan serius mengerahkan seluruh konsentrasinya, tangannya agak gemetar waktu ia harus mengambil batang merah yang terletak hanya sedikit di bawah batang hijau. Kalau saja ia dapat menggeser batang merah itu satu sentimeter tanpa menyentuh batang kuning, ia akan berhasil mengeluarkannya.

Sementara itu, Peter membungkuk di belakang Billy. Mulutnya menirukan bunyi bebek dan mulai mengejek Billy dengan sebutan-sebutan seperti "Si Pesek", "Si Benjol", dan "Si Bau".

Tetapi, Billy tidak menghiraukan kakaknya, napasnya dalam namun perlahan, tangannya dilemaskan, dan matanya terpusat kepada yang sedang dikerjakannya. Ia tahu bahwa untuk memenangkan permainan ini, ia harus mengabaikan godaan-godaan kakaknya. "Konsentrasi," katanya kepada diri sendiri, "ambil satu dahulu, baru yang lain. Jangan hiraukan apa pun yang terjadi di sekelilingmu." Ia pun berhasil menarik batang merah tanpa menyentuh batang-batang lain.

Billy dan Peter memainkan permainan *Stay Calm* di ruang praktek saya dalam upaya membantu mereka mengatasi emosi waktu diganggu. Dalam permainan *Pick Up Sticks* yang biasa, tiap pemain harus mengambil batang demi batang dari suatu kumpulan, tanpa menggerakkan yang lain. Ini permainan sederhana yang memerlukan konsentrasi dan koordinasi motorik yang baik. Tetapi, dalam variasi untuk permainan EQ, permainan ini dirancang untuk mengajarkan pengendalian emosi, waktu Billy sedang mendapatkan giliran, Peter boleh menggangukannya dengan cara apa pun asalkan tidak menyentuhnya. Tiap pemain mendapatkan satu angka untuk tiap batang yang berhasil diambil dan dua angka bila ia terbukti tidak terpengaruh oleh godaan.

Permainan-permainan seperti *Stay Calm* memerlukan waktu lama untuk mengajarkan pengendalian emosi. Pendidikan emosi, atau yang oleh sebagian pendidik disebut kecakapan emosional, harus diarahkan baik ke bagian emosional otak maupun ke bagian berpikir otak. Memberitahu anak tentang yang harus diperbuat bila mereka digoda belum cukup, mereka harus sungguh-sungguh mempraktekkan pengendalian emosi ini waktu sedang diganggu.

Seperti yang pernah kita bahas, komunikasi emosi nonverbal lebih berperan daripada kata-kata yang terucapkan. Kita harus melatih anak kita mengenali tanda-tanda fisik awal reaksi emosinya untuk belajar mengendalikan diri. Bila anak Anda marah, wajahnya menjadi merah padam, tubuhnya menegang, dan ia masuk ke dalam situasi sangat waspada, seperti tampak dari sikap tubuhnya, mimik wajahnya, dan gerak-geriknya, pelatihan yang berhasil dalam pengendalian amarah dapat membuat anak menyadari perubahan-perubahan dalam tubuh mereka dan dapat bereaksi untuk menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam atau dengan mengalihkan perhatian (misalnya dengan melakukan hitungan mundur). Anda dapat melakukan pelatihan ini dalam situasi-situasi permainan peran, seperti permainan *Stay Calm*, di mana anak-anak dihadapkan kepada situasi-situasi yang bisa membuat mereka marah, tetapi sebetulnya yang mereka praktekkan adalah teknik-teknik menenangkan diri.

Bila acara-acara tadi direkam dengan video, ini cara yang efektif sekali untuk mendorong pengendalian emosi. Kita telah lama tahu bahwa anak-anak meniru perilaku negatif yang mereka tonton di televisi atau bioskop, tetapi ada juga bukti bahwa pertunjukan semacam itu dapat membuat mereka secara tidak sadar meniru contoh-contoh yang positif. Sesudah anak berhasil mengatasi godaan-godaan dengan pengendalian diri, mereka kemudian dapat menyaksikan reaksi mereka dalam video. Ketika mereka melihat dirinya sendiri tidak menghiraukan ejekan-ejekan dan bereaksi dengan sikap tubuh yang santai alih-alih menunjukkan sikap ingin berkelahi, mereka mendapatkan citra visual yang positif tentang penampilan mereka ketika berhasil mengendalikan emosi. Apabila mereka menonton tayangan video itu berulang-ulang, terutama bersama Anda atau orang penting yang akan menghargai pengendalian emosi mereka, latihan EQ ini dapat menjadi sangat efektif.

Anda juga dapat mengajarkan pengendalian diri melalui bagian otak emosional dengan menyediakan berbagai pengalaman yang merangsang reaksi-emosi positif. Program olah tubuh yang menantang, yang mengajak anak usia remaja melakukan berbagai kegiatan berisiko tinggi (namun dengan cara yang aman) terbukti sangat populer untuk membantu remaja-remaja agresif dan berandalan membangun kepercayaan dan kerja sama kelompok

dengan menyediakan tantangan-tantangan fisik yang merangsang reaksi-emosi positif. Selama sehari menjalani program ini, anak-anak yang cukup besar dan remaja bisa diminta memanjat sebuah tiang setinggi kira-kira 6 meter, lalu merentangkan salah satu kaki setiba di puncaknya, atau berayun menggunakan seutas tambang dari sebuah pohon ke pohon lain. Waktu mereka melakukan kegiatan-kegiatan berani mati ini, mereka dilengkapi dengan alat-alat pengaman. Selama kegiatan-kegiatan fisik yang menantang ini, konselor yang terlatih dapat mengajak mereka berbincang-bincang. Pengalaman semacam ini dapat menjadi "trauma positif", karena otak emosional para remaja itu akan merekam rasa percaya kepada orang lain dan kerja sama kelompok, sementara emosi paling mendasar untuk bertahan hidup terbangkitkan.

Selain itu, ada teknik lain yang lebih langsung untuk mengajari anak-anak dan remaja mengendalikan emosinya dengan menggunakan keterampilan-keterampilan kognitif baru. Sebagai contoh, di banyak sekolah di Amerika, anak-anak diajari keterampilan menyelesaikan konflik termasuk cara berunding dan menengahi masalah antarteman untuk mengatasi kecenderungan memuncaknya agresi antara siswa dengan guru dan antara siswa dengan siswa. Berkat program-program seperti yang dirancang oleh New York City Board of Education-diterapkan di lebih dari 100 sekolah, guru-guru telah menyaksikan penurunan yang signifikan

dalam hal agresivitas dan kekerasan. Program-program serupa juga diajarkan kepada keluarga-keluarga sebagai salah satu cara untuk mengurangi pertengkaran di antara saudara sekandung atau konflik orangtua-anak.

Mengajari anak cara berunding alih-alih berbantahan atau berkelahi meliputi lima langkah berikut²⁶:

- 1) Anak harus duduk berhadapan dan sepakat untuk bekerja sama memecahkan suatu konflik. Mereka juga harus sepakat untuk saling menghormati pandangan anak lain dan berhenti saling mengejek atau saling merendahkan.
- 2) Tiap anak harus menceritakan pendapatnya (apa yang ia inginkan dan mengapa demikian) lalu menceritakan kembali pandangan anak lain. Perundingan tidak akan berhasil kecuali bila semua bersepakat bahwa tiap orang berhak mempunyai pandangan sendiri.
- 3) Aspek paling penting dalam perundingan adalah menciptakan solusi menang-menang. Kedua anak harus bersepakat mengajukan sekurangnya tiga solusi yang mungkin yang akan dikompromikan, tetapi memperbolehkan tiap anak mengedepankan yang dianggap penting olehnya.

²⁶ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama,2001), hal. 291-300.

- 4) Selanjutnya kedua anak mengevaluasi tiap pilihan. Pada saat ini, mereka seolah-olah berada di pihak yang sama, mencari hasil akhir yang akan memuaskan mereka berdua.
- 5) Akhirnya, anak-anak itu harus membuat persetujuan atau rencana kerja, agar solusi yang terbaik dapat dilaksanakan. Kesepakatan ini harus terperinci dalam hal siapa, apa, kapan, di mana, dan bagaimana solusi tersebut dilaksanakan.

Karena anak-anak dan remaja mungkin mengalami kesulitan mengadakan sendiri perundingan semacam ini, program penyelesaian konflik sering melatih murid sebagai penengah sebaya. Penengah yang berusia sebaya biasanya jauh lebih efektif daripada orang dewasa dalam mengajak anak-anak mematuhi aturan dan mencapai kesepakatan. Anak-anak usia sembilan atau sepuluh tahun pun dapat dilatih untuk menjadi penengah yang efektif. Yang menakjubkan, banyak program telah membuktikan bahwa anak-anak yang sebelumnya sulit mengendalikan diri dan sering terjerumus dalam kesulitan, dapat dilatih menjadi penengah yang betul-betul efektif, dan dengan menjalani peran baru tersebut, perilaku mereka sendiri bisa berubah dengan drastis.

Aspek-Aspek EQ yang Perlu Diingat

- 1) Pengendalian emosi, khususnya pengendalian amarah dan agresivitas merupakan masalah emosi yang paling lazim dihadapi oleh anak-anak masa kini.
- 2) Berdasarkan teori evolusi, kemampuan kita untuk cepat marah dan bertarung dengan mati-matian telah memungkinkan spesies manusia bertahan sampai sekarang, namun sewaktu 105.000 anak di Amerika Serikat setiap hari membawa senjata api ke sekolah, sifat lekas marah dan kebiasaan mengungkapkan kemarahan tanpa kendali telah menjadi masalah emosi yang berbahaya.
- 3) Untunglah, orang telah menemukan banyak cara untuk merangsang bagian berpikir otak untuk membantu anak-anak mengekang dan mengendalikan amarah.
- 4) Teknik-teknik penyelesaian konflik mengajarkan keterampilan seperti berunding dan menjadi penengah, dan harus dijadikan bagian dalam pendidikan setiap anak.

e. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu yang memiliki potensi dan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut, sedangkan faktor

eksternal adalah dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk lebih mengoptimalkan dari sejumlah potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.

Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah sebagai berikut²⁷:

1) Faktor Otak

Le Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa, tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

²⁷ Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Jogjakarta: Diva Press, 2009) hal. 125- 127

2) Faktor keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Jika orang tua tidak mampu atau salah dalam mengenalkan emosi, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

3) Faktor lingkungan sekolah

Dalam hal ini sekolah menjadi faktor kedua setelah keluarga, karena di lingkungan ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui beberapa cara, diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan dan metode mengajar sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal.

4) Faktor Lingkungan dan Dukungan Sosial

Dalam hal ini dukungan dapat pula berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat atau penerimaan masyarakat. Semua memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrument, informasi atau pujian. Dukungan sosial cukup

mengembangkan aspek kecerdasan emosional anak, sehingga muncul perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

Tambahan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional selain faktor diatas, Jenis kelamin juga mempengaruhi kecerdasan emosi. Dijelaskan bahwa meskipun kaum pria dan kaum wanita itu mempunyai pengalaman emosi batiniah yang serupa, kaum pria cenderung menyembunyikan emosi mereka dari dunia luar. Wanita lebih leluasa dalam mengungkapkan perasaan mereka dalam kata-kata, ungkapan wajah dan bahasa tubuh, sedangkan pria lebih cenderung menahan diri, menutup-nutupi dan meremehkan perasaan mereka.²⁸

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang bukan hanya faktor otak saja, melainkan ada faktor eksternal yang berupa faktor keluarga, faktor lingkungan keluarga dan faktor lingkungan, dukungan sosial, usia serta jenis kelamin. Faktor-faktor tersebut tidak dapat berdiri sendiri, mereka saling berhubungan satu sama lain.

²⁸ Gottman & De Claire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yg Memiliki Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal. 29

3. Perilaku Menyimpang

a. Pengertian Perilaku Menyimpang

Perilaku normal ialah perilaku yang sesuai dan tidak menyimpang dari suatu norma atau kaidah, sesuai dengan kaidah biasa dan menurut aturan. Sedangkan tingkah laku abnormal atau menyimpang ialah perilaku tidak normal dan menyimpang dari kebiasaan.²⁹ Menurut Soetomo, menyatakan bahwa perilaku menyimpang dianggap menjadi sumber masalah sosial karena dapat membahayakan tegaknya sistem sosial.³⁰

Perilaku menyimpang adalah hal yang cukup sulit dilakukan. Problemnnya adalah menyimpang terhadap apa? Penyimpangan terhadap peraturan orang tua, seperti pulang terlalu malam atau merokok bisa dikatakan penyimpangan juga dan arena itu dinamakan kenakalan. Penyimpangan terhadap tatakrama masyarakat, seperti duduk mengangkat kaki di hadapan orang yang lebih tinggi derajatnya (di kalangan suku tertentu) bisa juga digolongkan penyimpangan yang dalam hal ini dinamakan kekurangajaran. Dan tentu saja tingkah laku yang melanggar hukum seperti membawa ganja ke sekolah atau mencuri uang orang tua adalah penyimpangan juga. Sebaliknya, menyebabkan kematian beberapa orang seperti diutarakan dalam kasus 2, bisa

²⁹ Wahyu Untara, *Kamus Bahasa Indonesia: Lengkap dan Praktis*, (Yogyakarta: Indonesia Tera, 2013), hal. 2

³⁰ Soetomo, *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*, (Celeban Timur : Pustaka Pelajar, 2013), hal. 94

tidak dinamakan penyimpangan, karena tidak ada norma yang berlaku di masyarakat saat itu yang dilanggarnya.³¹

Maka yang termasuk kenakalan remaja menjadi sangat terbatas. Padahal, kelakuan-kelakuan yang menyimpang dari peraturan orang tua, peraturan sekolah atau norma-norma masyarakat yang bukan hukum juga bisa membawa remaja pada kenakalan-kenakalan yang lebih serius, atau bahkan kejahatan yang benar-benar melanggar hukum pada masa dewasanya remaja. Dengan perkataan lain, dari sudut Psikologi Perkembangan dan dari sudut kesehatan mental remaja, kita juga perlu mendefinisikan kenakalan remaja secara lebih luas. Di pihak lain, kita juga jangan sampai begitu saja mencap anak sebagai nakal hanya dari penampilannya yang berambut gondrong dan berpakaian jorok.³²

Perilaku menyimpang diidentifikasi ada dua tipe, yaitu perilaku penyimpangan murni dan perilaku penyimpangan terselubung. Perilaku penyimpangan murni adalah perilaku yang tidak menaati aturan dan dianggap oleh masyarakat merupakan tindakan tercela, walaupun sebetulnya orang tersebut tidak berbuat demikian. Dalam hal dunia pengadilan berupa tuduhan palsu. Sedangkan perilaku menyimpang terselubung adalah

³¹ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 251

³² *Ibid.*, hal. 253

perilaku yang tidak menaati aturan, namun tidak dilihat atau diketahui oleh masyarakat.

Suatu perilaku dikatakan menyimpang apabila perilaku tersebut dapat mengakibatkan kerugian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Perilaku menyimpang cenderung mengakibatkan terjadinya pelanggaran terhadap norma-norma, aturan-aturan, nilai-nilai, dan bahkan hukum. Penyimpangan perilaku remaja bisa disebut juga kenakalan remaja.

Kenakalan remaja adalah perbuatan anak-anak dan remaja melakukan tindakan yang mengganggu ketertiban umum, mabuk-mabukan, perkelahian antar kelompok dan sebagainya. Kenakalan remaja merupakan pelanggaran atas norma sosial, agama, serta hukum. Jadi kenakalan remaja ini menyangkut aspek sosial, ekonomi, pendidikan, kebudayaan, dan agama.

Penyimpangan adalah segala bentuk perilaku yang tidak menyesuaikan diri dengan kehendak masyarakat. Dengan kata lain, penyimpangan adalah tindakan atau perilaku yang tidak sesuai dengan norma dan nilai yang dianut dalam lingkungan baik lingkungan keluarga maupun masyarakat. Penyimpangan terjadi apabila seseorang atau kelompok tidak mematuhi norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Penyimpangan terhadap nilai dan norma dalam masyarakat disebut dengan *deviasi* (deviation), sedangkan pelaku atau individu yang melakukan penyimpangan

disebut *divian* (deviant). Pada masyarakat tradisional penyimpangan jarang sekali terjadi dan dapat dikendalikan. Sebaliknya, pada masyarakat modern, penyimpangan dirasa semakin banyak dan bahkan seringkali menimbulkan kerugian yang sangat besar bagi pihak lainnya. Salah satu bentuk penyimpangan adalah penyimpangan sosial. Seperti halnya kebudayaan yang bersifat relatif maka penyimpangan sosial juga bersifat relatif. Artinya, penyimpangan sosial sangat tergantung pada nilai dan norma sosial yang berlaku. Suatu tingkah laku dapat dikatakan menyimpang oleh suatu masyarakat, namun belum tentu dianggap menyimpang oleh masyarakat lain yang memiliki norma dan nilai yang berbeda.

b. Ciri-ciri Perilaku Menyimpang

Tipe-tipe perilaku kenakalan remaja dapat dibagi menjadi empat, yaitu:³³

1) Kenakalan terisolir (Delinkuensi terisolir)

Kelompok ini merupakan jumlah terbesar dari remaja nakal. Pada umumnya mereka tidak menderita kerusakan psikologis.

³³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, (Jakarta:PT Raja Grafindo, 2010), hal. 49.

2) Kenakalan *Neurotik* (Delinkuensi neurotik).

Pada umumnya, remaja nakal tipe ini menderita gangguan kejiwaan yang cukup serius, antara lain berupa kecemasan, merasa selalu tidak aman, merasa bersalah dan berdosa dan lain sebagainya.

3) Kenakalan Psikopatik (*Delinkuensi psikopatik*)

Delinkuensi psikopatik ini sedikit jumlahnya, akan tetapi dilihat dari kepentingan umum dan segi keamanan, mereka merupakan oknum kriminal yang paling berbahaya.

4) Kenakalan Defek Moral (*Delinkuensi defek moral*)

Defek (*defect, defectus*) artinya rusak, tidak lengkap, salah, cedera, cacat, kurang. Mereka merasa cepat puas dengan prestasinya, namun perbuatan mereka sering disertai agresivitas yang meledak. Remaja yang defek moralnya biasanya menjadi penjahat yang sukar diperbaiki.

Adapun ciri-ciri perilaku menyimpang di kalangan remaja secara umum dapat digolongkan antara lain:³⁴

1) Tindakan *nonconform*

Perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai atau norma-norma yang ada.

³⁴ Dwi J. Narwako, *Sosiologi*, (Jakarta: Kencana, 2007), hal. 101.

2) Tindakan anti sosial atau asocial

Yaitu tindakan yang melawan kebiasaan masyarakat atau kepentingan umum.

3) Tindakan-tindakan criminal

Tindakan yang nyata-nyata telah melanggar aturan-aturan hukum tertulis dan mengancam jiwa atau keselamatan orang lain.

c. Faktor Munculnya Perilaku menyimpang atau kenakalan remaja

Mengenai timbulnya kenakalan remaja, diantaranya :³⁵

1) Faktor-faktor dari dalam individu itu sendiri misalnya lemahnya pertahanan diri anak, kurangnya kemampuan penyesuaian diri, dan kurangnya dasar-dasar keimanan di dalam remaja.

2) Faktor-faktor di rumah tangga misalnya kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian orang tua, lemahnya keadaan ekonomi orang tua, dan keadaan keluarga yang kurang harmonis.

3) Faktor-faktor di masyarakat misalnya kurangnya pelaksanaan ajaran-ajaran agama secara konsekuen, masyarakat yang

³⁵ Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hal. 93.

kurang memperoleh pendidikan, kurangnya pengawasan terhadap remaja, dan pengaruh norma-norma dari luar.

- 4) Faktor-faktor yang berasal dari sekolah misalnya faktor guru, fasilitas pendidikan, norma-norma pendidikan dan kekompakan guru.

d. Penanganan terhadap perilaku menyimpang

Menurut Rogers (Adams & Gullotta, 1983: 56-57) ada 5 ketentuan yang harus dipenuhi untuk membantu remaja:³⁶

1. Kepercayaan: remaja itu harus percaya pada orang yang mau membantunya (orang tua, guru, psikolog, ulama, dan sebagainya), ia harus yakin bahwa penolong ini tidak akan membohonginya dan bahwa kata-kata penolong ini memang benar adanya. Untuk memenuhi ketentuan pertama ini, seringkali tenaga profesional (psikolog, konselor) lebih efektif daripada orang tua atau guru sendiri, oleh karena remaja yang bersangkutan sudah terlanjur mempunyai penilaian tertentu kepada orang tua atau gurunya sehingga apa pun yang dilakukan orang tua atau guru tidak akan dipercayanya lagi. Di pihak lain, tenaga profesional ini tidak dikenal oleh remaja kecuali dalam jam-jam konseling saja. Dengan demikian kata-kata psikolog atau konselor itu lebih bisa dipercayainya karena tidak

³⁶ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta:PT. RajaGrafindo Persada, 2004), hal. 230-232.

dibandingkan dengan tingkah laku sehari-hari dari psikolog atau konselor itu sendiri. Walaupun demikian, kepada psikolog atau konselor pun kadang-kadang remaja tidak percaya juga, karena pada dasarnya ia tidak percaya lagi kepada semua orang. Bahkan ada remaja yang tidak mau dibawa ke psikolog karena tidak merasa sakit jiwa. Dalam hal yang seperti ini, jika diperlukan untuk meminta bantuan psikolog atau konselor atau tenaga profesional lainnya perlu dicarikan akal terlebih dahulu untuk membujuk remaja itu, misal dengan alasan tes bakat atau untuk membantu psikolog atau konselor dalam memecahkan persoalan orang tua.

2. Kemurnian hati. Remaja harus merasa bahwa penolong itu sungguh-sungguh mau membantunya tanpa syarat. Ia tidak suka kalau orang tua misalnya mengatakan: “Bener deh, Mama sayang sama kamu dan Mama bantu kamu, tapi kamu juga mesti ngerti dong. Pelajaranmu itu kan penting. Pelajaranmu dulu utamakan, nanti yang lainnya Mama bantu deh. Inikan buat kepentinganmu sendiri“. Buat remaja, kalau membantu, bantu saja. Tidak perlu ditambahi "tetapi-tetapi". Karena itulah, remaja lebih sering minta nasihat teman-temannya sendiri walaupun teman-teman itu tidak bisa memberi nasihat atau mencarikan jalan keluar yang baik. Apalagi kalau persoalannya berat dan gawat. Tetapi yang jelas teman-teman itu secara murni mau

membantu. Yang juga sering dijadikan sasaran untuk meminta bantuan adalah rubrik-rubrik konsultasi di berbagai majalah atau radio. Setidaknya remaja yakin bahwa pengasuh rubrik-rubrik semacam itu sungguh-sungguh mau membantu saja tanpa pamrih walaupun ia juga tahu bahwa jawaban mereka sering tidak tuntas karena terbatasnya ruangan atau waktu dan terbatasnya informasi yang diberikan oleh penanya.

3. Kemampuan mengerti dan menghayati (*emphaty*) perasaan remaja. Dalam posisi yang berbeda antara anak dan orang dewasa (perbedaan usia, perbedaan status, perbedaan cara berpikir dan sebagainya) sulit bagi orang dewasa (khususnya orang tua) untuk berempati pada remaja karena setiap orang (khususnya yang tidak terlatih) akan cenderung untuk melihat segala persoalan dan sudut pandangannya sendiri dan mendasarkan penilaian dan reaksinya pada pandangannya sendiri itu. Di pihak remajanya sendiri ada kecenderungan sulit untuk menerima uluran tangan orang dewasa karena ia tidak ada empati terkandung di dalam uluran tangan itu. Berbeda dari reaksi teman-teman sebayanya sendiri yang bagaimanapun juga akan memberikan reaksi yang penuh empati karena merasa senasib, walaupun mereka tidak bisa menawarkan bantuan yang maksimal. Di sinilah diperlukan lagi bantuan tenaga profesional

yang memang sudah terlatih untuk membangun empati terhadap klien-klien yang dihadapinya.

4. Kejujuran. Remaja mengharapkan penolongnya menyampaikan apa adanya saja, termasuk hal-hal yang kurang menyenangkan. Apa yang salah dikatakan salah, apa yang benar dikatakan benar. Yang tidak bisa diterimanya adalah jika ada hal-hal yang pada dia disalahkan, tetapi pada orang lain atau pada orang tuanya sendiri dianggap benar. Kebiasaan orang tua dan orang dewasa lainnya untuk membohongi remaja (walaupun dalam rangka menolongnya) lama kelamaan akan meruntuhkan ketentuan pertama dan utama dalam rangka membantu remaja, yaitu kepercayaan remaja itu sendiri terhadap penolongnya.
5. Mengutamakan persepsi remaja sendiri. Sebagaimana sudah dikatakan di atas, sebagaimana halnya dengan semua orang lainnya, remaja akan memandang segala sesuatu dari sudutnya sendiri. Terlepas dari kenyataan atau pandangan orang lain yang ada, buat remaja pandangannya sendiri itulah yang merupakan kenyataan dan ia bereaksi terhadap itu. Maka kalau misalnya ia memandang guru Bahasa Inggrisnya jahat maka jahatlah guru itu dan remaja itu pun akan membenci guru itu, walaupun misalnya semua orang mengatakan bahwa guru itu baik. Kemampuan untuk mengerti pandangan remaja itu berikut

seluruh perasaan yang ada di balik pandangan itu merupakan modal untuk membangun empati terhadap remaja.

Oleh karena 5 ketentuan tersebut memerlukan keterampilan tertentu, maka pada remaja dengan perilaku menyimpang, khususnya yang sudah tidak bisa ditangani lagi oleh orang tua dan anggota keluarga sendiri, perlu kiranya dipikirkan permintaan bantuan seorang profesional, misalnya psikolog, guru BP, psikiater, konselor, pekerja sosial, dan sebagainya. Walaupun kadar kemampuan (kualitas) para profesional ini berbeda-beda (tergantung dari pendidikannya, pengalamannya dan kemampuan pribadinya masing-masing), akan tetapi setidaknya mereka mempunyai pengetahuan dan keahlian tertentu yang tidak dimiliki oleh orang-orang awam

B. Penelitian Terdahulu

1. Nailul Husnul Khotimah F.M, skripsi tahun 2016 dengan judul : Upaya Orang Tua dalam Menanggulangi Perilaku Menyimpang di Dusun Parseh Desa Serabi Barat Modung Bangkalan. Metode penelitiannya adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hasil penelitian bentuk-bentuk penyimpangan yang ada di dusun Parseh tergolong cukup berat. Ada sebagian jenis kenakalan yang melanggar hukum dan ada pula yang tidak melanggar hukum. Adapun bentuknya adalah bentuk penyimpangan individu, seperti berbohong, mencuri, merokok, membolos, bahkan sampai hubungan seks diluar nikah. Ada

juga dalam bentuk kelompok, yaitu perkelahian antar remaja dan kebut-kebutan. Factor penyebabnya adalah faktor lingkungan dan faktor individu. Upaya yang dilakukan dalam mennggulangi penyimpangan tersebut adalah preventif (pencegahan), represif (penghambat), dan rehabilitasi (perbaikan), serta kuratif (penyembuhan).

2. Erna Dusra, skripsi tahun 2017 dengan judul : Pengaruh Media Internet Terhadap Perilaku Menyimpang Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Maros, hasil penelitian menunjukkan Gambaran frekuensi menonton pornografi pada internet di SMA Negeri Maros menunjukan bahwa terdapat 53 responden (68,8%) sebagai penonton ringan dan jumlah yang lebih sedikit ada pada penonton berat yakni sebanyak 24 responden (31,2). Gambaran perilaku menyimpang (seksual) remaja di SMA Negeri 1 Maros, menunjukan terdapat perilaku menyimpang (seksual) walaupun didominasi oleh perilaku menyimpang kategori ringan yakni sebanyak 53 responden (68,8%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diketahui bahwa nilai $X_{hitung} > X_{tabel}$ ($20,480 > 6,635$). Dengan demikian H_a diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa teori Kultivasi tentang terpaan media massa terhadap perubahan perilaku pemirsanya terbukti ada pengaruh antara frekuensi menonton pornografi terhadap perilaku menyimpang (seksual) remaja di SMA Negeri 1 Maros.
3. Umi Aulia Rahma, skripsi tahun 2014 dengan judul : Pengaruh Pengamalan Ajaran Islam Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa di SMAN 1 Trenggalek Tahun Ajaran 2013/2014, hasil penelitian pertama,

hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara membaca Al-Qur'an dengan kecerdasan emosional siswa di SMAN 1 Trenggalek telah teruji kebenarannya. Hal ini ditunjukkan bahwa dari hasil analisis regresi diperoleh persamaan regresi $Y = 35,951 + 1,597X$ yang kemudian persamaan tersebut diuji keberartiannya menggunakan uji F dan diperoleh F_{hitung} sebesar 10,686. Pada taraf 5% dengan df (1:39) diperoleh $F_{tabel} = 4,10$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$, yang berarti persamaan regresi tersebut signifikan. Kedua, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara shalat Dhuha dengan kecerdasan emosional siswa di SMAN 1 Trenggalek telah teruji kebenarannya. Hal ini ditunjukkan bahwa dari hasil analisis regresi diperoleh persamaan regresi $Y = 17,269 + 2,250X$ yang kemudian persamaan tersebut diuji keberartiannya menggunakan uji F dan diperoleh F_{hitung} sebesar 50,255. Pada taraf 5% dengan df (1:39) diperoleh $F_{tabel} = 4,10$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$, yang berarti persamaan regresi tersebut signifikan. Ketiga, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara PHBI dengan kecerdasan emosional siswa di SMAN 1 Trenggalek telah teruji kebenarannya. Hal ini ditunjukkan bahwa dari hasil analisis regresi diperoleh persamaan regresi $Y = 41,818 + 0,738X$ yang kemudian persamaan tersebut diuji keberartiannya menggunakan uji F dan diperoleh F_{hitung} sebesar 6,977.

Pada taraf 5% dengan df (1:39) diperoleh $F_{tabel} = 4,10$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$, yang berarti persamaan regresi tersebut signifikan.

4. Risma Alfiani, skripsi tahun 2014, dengan judul : Pengaruh Materi Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VIII di MTs Al-Ma'arif Tulungagung Tahun Ajaran 2013/2014, hasil penelitian bahwa ada pengaruh materi mata pelajaran aqidah akhlak terhadap kecerdasan spiritual siswa kelas VIII di MTs Al Ma'arif Tulungagung tahun ajaran 2013/2014 dalam kategori cukup. Bahwasanya mata pelajaran aqidah akhlak memiliki materi-materi yang sangat banyak untuk bisa dipelajari di Madrasah Tsanawiyah. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian materi mata pelajaran aqidah akhlak kelas VIII semester gasal, yakni materi iman kepada kitab, akhlak terpuji kepada diri sendiri, dan akhlak terpuji kepada sesama. Peneliti menemukan bahwa materi mata pelajaran aqidah akhlak yang diajarkan kepada siswa memiliki kategori cukup terhadap kecerdasan spiritual siswa. Dengan perolehan angka sebesar 0,76. Ada pengaruh materi iman kepada kitab-kitab terhadap kecerdasan spiritual siswa kelas VIII di MTs Al Ma'arif Tulungagung tahun ajaran 2013/2014 dalam kategori sangat rendah. Dengan perolehan angka sebesar 0,057. Hal ini bisa saja terjadi, melihat anak muda jaman sekarang yang kurang memperhatikan keimanannya terhadap kitab Allah.
5. Paridatun Nu'us, skripsi tahun 2014, dengan judul : Pengaruh Tingkat Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa di SMP Negeri 1

Boyolangu Tulungagung, hasil penelitian bahwa sebagian besar siswa atau sebanyak 51 siswa (90,34%) memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) tinggi, sedangkan sisanya yaitu sebanyak 7 siswa (10,76%) memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) sedang, 0 siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) rendah. Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional dalam mengelola emosi terhadap akhlak siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai perhitungan Regresi Linier Sederhana menghasilkan nilai $F_{hitung} = 11,367$, Nilai F_{hitung} akan dibandingkan dengan F_{tabel} . Nilai F_{tabel} dengan $df_{reg} = 1$ dan $df_{res} = 56$ adalah 4,01 pada taraf 5%. Untuk mengambil keputusan didasarkan pada kriteria pengujian dibawah ini: Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak Berdasarkan penjelasan diatas maka $11,367 > 4,01$ pada taraf 5% sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kecerdasan emosional dalam mengelola emosi terhadap akhlak siswa.

Tabel 2.1

No	Judul	Persamaan	Perbedaan	
			Penelitian terdahulu	Rencana penelitian
1.	Upaya Orang Tua dalam Menanggulangi Perilaku Menyimpang di Dusun Parseh Desa Serabi Barat Modung Bangkalan.	Variabel dependen yaitu perilaku menyimpang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode yang digunakan kualitatif 2. Penelitian di dusun Parseh Desa Serabi Barat Modung Bangkalan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode yang digunakan kuantitatif 2. Penelitian di MTsN 1 Kota Blitar
2.	Pengaruh Media Internet Terhadap Perilaku Menyimpang Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Maros	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode yang digunakan kuantitatif. 2. Variabel dependen yaitu perilaku menyimpang 3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan dependen yaitu Media Internet Terhadap Perilaku Menyimpang Remaja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian terfokus pada siswa SMA 2. Menggunakan uji <i>Chi-Square</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian terfokus pada siswa MTsN 2. Menggunakan uji T
3.	Pengaruh Pengamalan Ajaran Islam Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa di SMAN 1 Trenggalek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode yang digunakan kuantitatif. 2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan Regresi sederhana dengan uji F 2. Variabel independen : Pengamalan Ajaran Islam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan regresi linier berganda dengan uji T 2. Variabel independen :

No	Judul	Persamaan	Perbedaan	
			Penelitian terdahulu	Rencana penelitian
	Tahun Ajaran 2013/2014	variabel independen dengan dependen yaitu Pengamalan Ajaran Islam Terhadap Kecerdasan Emosional	3. Variabel dependen : Kecerdasan Emosional Siswa	Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional 3. Variabel dependen : Menghindari Perilaku Menyimpang
4.	Pengaruh Materi Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VIII di MTs Al-Ma'arif Tulungagung Tahun Ajaran 2013/2014	1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan dependen yaitu Materi Mata Pelajaran Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Spiritual 2. Responden kelas VIII MTsN	1. Terfokus pada materi mata pelajaran aqidah akhlak yang diajarkan kepada siswa memiliki kategori cukup terhadap kecerdasan spiritual siswa. 2. Penelitian di di MTs Al-Ma'arif Tulungagung	1. Terfokus pada Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional terhadap sikap siswa dalam menghindari perilaku menyimpang 2. Penelitian di MTsN 1 Kota Blitar
5.	Pengaruh Tingkat Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa di SMP Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	Variabel independen Tingkat Kecerdasan Emosional	Menggunakan Regresi sederhana dengan uji F	Menggunakan regresi linier berganda dengan uji T

Deskripsi penelitian terdahulu:

Dalam penelitian terdahulu milik Nailul Husnul Khotimah F.M, metode yang digunakan kualitatif dan penelitian dilaksanakan di lingkup masyarakat, yaitu di dusun Parseh Desa Serabi Barat Modung Bangkalan. Sehingga berbeda dengan rencana penelitian saat ini yang digunakan adalah menggunakan metode kuantitatif dan penelitian dilaksanakan di lingkup sekolah, yaitu MTsN 1 Kota Blitar. Dalam penelitian terdahulu milik Erna Dusra, penelitian lebih terfokus pada siswa SMA yang sudah masuk di fase pra dewasa dan pengujian yang digunakan adalah uji *Chi-Square*, sedangkan Penelitian saat ini lebih terfokus pada siswa MTsN yang baru saja memasuki fase remaja dan pengujian yang digunakan adalah uji T.

Dalam penelitian terdahulu milik Umi Aulia Rahma, uji hipotesis atau uji model yang digunakan adalah regresi sederhana dengan uji F pada variabel independennya yaitu pengamalan ajaran Islam dan variabel dependennya adalah kecerdasan emosional siswa. Sedangkan penelitian saat ini uji hipotesisnya menggunakan regresi linier berganda dengan uji T pada variabel independennya yaitu kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional, dan variabel dependennya yaitu menghindari perilaku menyimpang

Dalam penelitian terdahulu milik Risma Alfiani, penelitiannya terfokus pada materi mata pelajaran aqidah akhlak yang diajarkan kepada siswa terhadap kecerdasan spiritual siswa dan penelitian dilaksanakan di

MTs Al-Ma'arif Tulungagung. Sedangkan penelitian saat ini lebih terfokus pada kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional terhadap sikap siswa dalam menghindari perilaku menyimpang dan penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Kota Blitar. Dalam penelitian terdahulu milik Paridatun Nu'us, pengujian yang digunakan adalah Regresi sederhana dengan uji F, sedangkan penelitian saat ini pengujian yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan uji T

C. Kerangka Konseptual/ Kerangka Berfikir Penelitian

Seseorang dapat dikatakan memiliki kecerdasan tergantung dari berbagai macam faktor. Kecerdasan itu sendiri dibagi menjadi 3, yaitu kecerdasan spiritual, emosional, dan intelegent. Dimana kecerdasan spiritual itu adalah kecerdasan yang bertumpu pada *qalb*, dimana membuat kita untuk berbuat lebih manusiawi, dan setiap aktivitas dalam kehidupan kita disandarkan kepada Tuhan. Tidak hanya itu, seseorang dapat dikatakan memiliki kecerdasan spiritual itu dari bagaimana seseorang tersebut dapat memaknai hidupnya dengan cara yang benar.

Sedangkan kecerdasan emosional adalah suatu keadaan perasaan seseorang yang mana berkaitan dengan kondisi jiwa yang mendorongnya untuk bertindak untuk mengatasi suatu permasalahan dan dapat diperlihatkan dalam sebuah bentuk tingkah laku yang jelas. Dengan demikian seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik maka ia mampu mengelola emosi diri serta dalam menjalin hubungan dengan

seseorang akan mengedepankan akal dan pikirannya sehingga dapat membimbing pikiran serta tindakan yang akan menuntun ke arah yang lebih baik. Sehingga ia akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan mampu menempatkan diri dalam suatu situasi.

Dengan begitu, jika seseorang mempunyai kecerdasan spiritual dan emosional dapat dengan mudah mengendalikan dirinya. Seperti halnya pada seseorang yang sudah masuk di usia remaja. Banyak sekali godaan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa tau akibatnya jika ia melakukan itu. Karena usia remaja adalah usia dimana ia ingin mencari jati dirinya. Sehingga ia lebih mudah meniru ataupun menerima apapun yang ia lihat karena dirinya yang belum dapat dikendalikan. Sehingga tidak menutup kemungkinan banyak remaja yang melakukan perilaku menyimpang. Entah perilaku menyimpang yang hanya melanggar norma atau bisa melanggar hukum.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, ternyata banyak yang tidak melakukan perilaku menyimpang. Dikarenakan setiap harinya siswa disana dilatih mulai sholat berjamaah, mengaji bersama dan lain sebagainya yang mendukung siswa disana terhindar dari perilaku menyimpang. Namun, masih ada juga yang melakukan perilaku menyimpang, seperti halnya tidur dikelas, tidak mendengarkan saat guru mengajar, dan hal-hal kecil lainnya.

Berdasarkan dari uraian tersebut maka dapat diketahui bahwa variabel terikat menghindari perilaku menyimpang (Y) berhubungan dengan berbagai variabel bebas, diantaranya kecerdasan spiritual (X1), emosional (X2). Dengan demikian, maka kerangka penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1

