BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan spiritual

1. Pengertisan Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan atau intelegensi dapat dipandang sebagai kemampuan seseorang untuk memahami dunia, berpikir rasional, dan menggunakan sumber-sumber secara efektif pada saat dihadapkan dengan tantangan. Ada juga yang berpendapat bahwa pengertian kecerdasan adalah kemampuan general manusia untuk melakukan tindakan-tindakan yang mempunyai tujuan dan berpikir dengan cara rasional. Selain itu, kecerdasan dapat juga diartikan sebagai kemampuan pribadi untuk memahami, melakukan inovasi, dan memberikan solusi terhadap masalah dalam berbagai situasi.

Kecerdasan spiritual, menurut Marsha Sinetar yang dikutip Sudirman Tebba, ialah pemikiran yang terilhami. Kecerdasan ini diilhami oleh dorongan dan efektivitas, keberadaan atau hidup ke-Ilahi-an yang mempersatukan kita sebagai bagiannya.[1]

Ary Ginanjar Agustian mendefinisikan,

> Kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita

[1] Sudirman Tebba, *Kecerdasan Sufistik: Jembatan Menuju Makrifat* (Jakarta: Kencana 2004)., 24

> dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.[2]

Menurut Toto Tasmara,

> Kecerdasan ruhaniah adalah kemampuan seseorang untuk mendengarkan hati nuraninya atau bisikan kebenaran yang meng- Ilahi dalam cara dirinya yang mengambil keputusan atau melakukan pilihan-pilihan, berempati dan beradaptasi. Kecerdasan ruhaniah sangat ditentukan oleh upaya untuk membersihkan dan memberikan pencerahan *qalbu* sehingga mampu memberikan nasehat dan arah tindakan serta caranya kita mengambil keputusan. *Qalbu* harus senantiasa berada pada posisi menerima curahan cahaya ruh yang bermuatkan kebenaran dan kecintaan kepada Ilahi.[3]

Dalam terminologi Islam, dapat dikatakan bahwa SQ adalah kecerdasan yang bertumpu pada *qalb. Qalb* inilah yang sebenarnya merupakan pusat kendali semua gerak anggota tubuh manusia.Ia adalah raja bagi semua anggota tubuh yang lain. Semua aktivitas manusia berada di bawah kendalinya. Jika *qalb* ini sudah baik, maka gerak dan aktivitas anggota tubuh yang lain akan baik pula. Demikian juga sebaliknya.[4]

Istilah kecerdasan *qalbiyah* pernah diutarakan oleh Abdul Mujib dan Yusuf Muzakir dalam bukunya "Nuansa-nuansa

---

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

[3] Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah Transcendental Intelegence* (Jakarta: Gema Insani Press, 2011) 47

[4] Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi : Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini,* (Jogjakarta: Ircisod, 2006)., 63-64

psikologi Islam". Menurutnya kecerdasan *qalbiyyah* adalah menggunakan sejumlah kemampuan diri secara tepat dan sempurna untuk mengenal kalbu dan aktifitas-aktifitasnya, mengelola dan mengekspresikan jenis-jenis kalbu secara benar, memotivasi kalbu untuk membina moralitas hubungan dengan orang lain dan hubungan *ubudiyyah* dengan Allah.[5]

Dari keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang mendengarkan hati nuraninya atau bisikan kebenaran dalam menempatkan diri sebagai hamba Allah dan bergaul dengan sesama manusia, dan alam sekitar agar menjadi orang yang bertakwa.

2. Fungsi Kecerdasan Spiritual

Pendidikan spiritual adalah pendidikan hati, jika pendidikan selama ini yang ada lebih banyak menekankan dari segi-segi kognitif intelektual, pendidikan hati justru ingin menumbuhkan segi kualitas psikomotorik dan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun fungsi kecerdasan spiritual adalah:

Pertama, Kecerdasan Spiritual dengan metode vertikal: Kecerdasan Spiritual bisa mendidik hati kita untuk menjalin hubungan kemesraan kehadirat Tuhan.[6] Tuhan jika dalam Islam ditegaskan dalam Al-Qur'an "ketahuilah dengan berżikir kehadirah

[5] Abdul Mujib dan Yusuf Muzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2001) 327

[6] *Ibid*…28

Allah, hati kalian menjadi tenang". Maka żikir (mengingat Allah dengan lafazt-lafazt tertentu) merupakan salah satu metode kecerdasan spiritual untuk mendidik hati menjadi tenang dan damai.

Sebagai fokus kesadaran manusia, hati menjadi tenangpun berimplikasi langsung kepada ketenangan, kematangan dan sinar kearifan yang memancar dalam hidup kita sehari-hari. Kadang kita menyaksikan orang yang berpenampilan sejuk, tenang, tawadhu' (rendah hati), dan sekaligus mencerahkan spiritual keagamaan. Maka kita sebenarnya sedang menyaksikan manusia spiritual yang keindahan hati dan jiwanya efektif dan terpancar dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, Secara horisontal: Kecerdasan Spiritual mendidik hati kita kedalam budi pekerti yang baik dan moral yang beradab.[7] Ditengah arus demokrasi, perilaku manusia akhir-akhir ini seperti sikap destruktif dan masifikasi kekerasan secara kolektif. Kecerdasan spiritual (SQ) tidak saja untuk mengobati perilaku manusia yang *destruktif* (perusak), tetapi juga menjadi *guidance* (benteng) manusia untuk menampaki hidup secara sopan
dan beradab.

Agenda ini seharusnya dapat diinternalisasikan ke dalam struktur pendidikan dalam sekolah. Pendidikan moral dan budi pekerti yang baik, misalnya seharusnya sudah sejak awal menjadi bagian intrinsik dalam kurikulum pendidikan kita, sehingga sikap-

[7] *Ibid*… 29-30

sikap terpuji dapat ditanamkan dalam siswa sejak dini, yang memberi bekal dan pengaruh terhadap perilaku siswa sehari-hari.

Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual dapat merasakan kehadiran Allah dimanapun mereka berada.[8] Oleh sebab itu, hati mereka akan selalu merasa tenang dan selalu berhati-hati dalam bertindak karena menyadari bahwa setiap perbuatannya tengah diawasi oleh Allah Swt. sehingga anak yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi akan senantiasa berbuat baik.[9]

3. Prinsip Kecerdasan Spiritual (SQ)

Prinsip adalah pedoman berperilaku yang terbukti mempunyai nilai yang langgeng dan permanen.Menurut Covey prinsip layaknya mercusuar, prinsip merupakan substansi hukum alam yang tidak dapat dilanggar.[10]

Sedangkan prinsip kecerdasan spiritual sendiri menurut Agus Nggermanto

terbagi 3 bagian, yaitu:[11]

a. Prinsip kebenaran, yaitu hidup dengan cara *hanif*, yakni cinta dan cenderung memilih kebenaran sehingga menuntun kita ke arah kesempurnaan hidup.

b. Prinsip keadilan, yaitu konsisten melangkah dijalan kebenaran atau dengan memberikan sesuai dengan haknya sebagai prinsip yang sangat mendasar dalam sistem kehidupannya.

---

[8] Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*…. 14

[9] Akhmad Muhaimin Azzed, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak* (Jakarta: Ar-Ruzz Media,2014). 52

[10] Agus Nggermanto, *Quantum Quotient Kecerdasan Quantum*(Bandung: Nuansa, 2001)., 123-124

[11] *Ibid*… 37

c. Prinsip kebaikan, yaitu memberikan lebih dari haknya yang artinya hidup dengan mental berlimpahan atau dengan keyakinan bahwa karunia yang diberikan Tuhan kepada kita merupakan karunia yang melimpah dengan kenikmatan dimana-mana sehingga kita dapat saling membantu dan memberi kebaikan".

Ketiga prinsip tersebut selaras atau secara sinergis menjadi prinsip dasar kecerdasan spiritual. Prinsip kebenaran sebagai sesuatu yang paling nyata dan selalu kita hadapi setiap hari, sehingga begitu dekatnya kita tidak dapat merasakannya. Begitu juga dengan prinsip keadilan yang selalu konsisten melangkah menuju kebenaran, sehingga melakukan kebenaran itu pasti adil untuk mendapatkan hasilnya, dan prinsip kebaikan itu selaras dengan prinsip kebenaran dan keadilan yaitu hidup dengan mental berkelimpahan (mempunyai keyakinan bahwa masih melimpah ruah karunia kenikmatan dimana-mana).

4. Karakteristik Kepribadian ber-SQ Tinggi

Orang yang kecerdasan spiritual (SQ)nya berkembang dengan baik memiliki pemahaman tentang tujuan hidup. Mereka dapat merasakan arah nasibnya, melihat berbagai kemungkinan diantara hal-hal yang biasa. Mereka memiliki kehausan yang tidak pernah bisa dipuaskan akan hal-hal yang selektif mereka minati. Hal itulah yang sering membuat mereka menyendiri atau memburu tujuan tanpa berpikir lain. Sekalipun mereka suka menyendiri dan merenung, mereka menaruh perhatian pada kepentingan orang lain

(altruistis) atau memiliki keinginan untuk berkontribusi kepada orang lain.

Berkaitan dengan dunia, mereka mempunyai pandangan luas dan mampu melihat diri sendiri dan orang lain saling terkait. Mereka menyadari tanpa mempelajari bahwa bagaimanapun kosmos ini hidup dan bersinar, memiliki sesuatu yang disebut "cahaya subyektif".

Adapun ciri-ciri kecerdasan spiritual tersebut adalah :

a. Memiliki visi dalam hidup

   Mereka yang cerdas spiritual atau ruhaniah sangat menyadari bahwa hidup yang dijalaninya bukanlah "kebetulan" tetapi sebuah kesengajaan yang harus dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Visi atau tujuan setiap Muslim yang cerdas secara spiritual akan menjadikan pertemuan dengan Allah sebagai puncak dari pernyataan visi pribadinya, yang kemudian dijabarkan dalam bentuk perbuatan baik yang terukur dan terarah.[12]

b. Merasakan Kehadiran Allah

   Mereka yang cerdas secara ruhani merasakan kehadirat Allah dimanapun mereka berada, mereka meyakini bahwa dirinya senantiasa berada dalam pengawasan Allah SWT. Ada kamera Illahiyah yang terus menyoroti qolbunya dan

[12] Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*…. 6-7

merasakan serta menyadari bahwa seluruh detak hatinya diketahui dan dicetak Allah tanpa satupun yang tercecer.[13]

Tentu saja, perasaan kehadiran Allah di dalam qalbu tidak dapat datang dengan begitu saja, melainkan harus dilatih dengan keheningan hati. Seperti berkaca di air yang tak akan dapat mendapatkan bayangan yang sebenarnya, kecuali ketika berkaca di air tenang. Begitu juga dengan melatih qalbu untuk merasakan Allah. Ia hanya mungkin diperoleh ketika keadaan jiwa dalam kondisi templatif, bening, dan menarik diri untuk beberapa saat dari hiruk pikuk dunia atau dalam istilah sufistik dikenal sebagai *uzlah*.

Nilai-nilai moral akan terpelihara dengan adanya kesadaran akan adanya Allah SWT yang senantiasa mengawasi. Karena seluruh tindakan yang berasal dari pilihan qalbu (hati nurani), akan melahirkan kemampuan untuk memilih dengan jelas dan lugas dan merasakan ketenteraman dan tidak merasa terikat oleh apapun kecuali pengharapan untuk memperoleh ridha Allah SWT.[14]

c. Berżikir dan berdo'a

Berżikir dan berdo'a merupakan sarana sekaligus motivasi diri untuk menampakkan wajah seseorang yang bertanggung jawab. Żikir mengingatkan perjalanan untuk

[13] *Ibid*... 14
[14] Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*…. 15

pulang dan berjumpa dengan yang dikasihinya. Berdo'a berarti memanggil diri sendiri. Jiwa dan kesadaran diseru dan dihentakkan agar sadar bahwa "aku sedang beraudiensi dengan Tuhan-ku".

Toto Tasmara membagi tahapan berżikir menjadi empat bagian, yaitu: tahapan pengalaman, tahapan pengetahuan, tahapan kesadaran, tahapan *mahabbah.*

Pertama, tahapan pengalaman adalah tahapan żikir yang diawali dengan “merasa dan berbuat” yang membutuhkan kebiasaan dan latihan. Pendidikan semasa dini akan memberikan keteladanan kepada anak-anak, merupakan salah satu bentuk membiasakan anak-anakterjalin dengan dunia pengalaman żikir. Suasana lingkungan yang mendukung akan mempercepat proses "mengalami" dari anak-anak.[15]

Kedua, tahapan pengetahuan akan memberikan nuansa kesejatian żikir. Dalam żikirnya, dia merasakan “ketenangan” karena apa yang dia lakukan bukanlah sekedar tindakan spontan tanpa ilmu. Bukan hanya sekedar gerak lidah, tetapi mengandung nilai-nilai tertentu yang akan memuliakan dirinya dihadapan Allah.

Ketiga, tahapan kesadaran diperoleh dari ucapan żikir yang berasal dari kesadaran jiwa. Seseorang merasa bahwa

[15] *Ibid*…158

dirinya tidak berharga di hadapan Allah. Żikir membuahkan kesadaran aku dihadapan Tuhanku hanya bisa terlahir apabila manusia mengalami, merasakan dan melandasinya dengan ilmu.[16]

Keempat, tahapan *mahabbah* adalah tahapan żikir yang paling tinggi. Żikir yang dia lakukan bukan lagi ibadah kewajiban melainkan kebutuhan. Dalam berżikir, dia merindu pada Allah.

Mereka yang cerdas secara ruhani menyadari bahwa do'a mempunyai makna yang sangat dalam bagi dirinya. Dengan berdo'a berarti ada rasa optimisme yang mendalam dihati dan masih memiliki semangat untuk melihat ke depan.[17]

d. Memiliki kualitas sabar

Sabar berarti memiliki ketabahan dan daya sangat kuat untuk menerima beban, ujian dan tantangan tanpa sedikitpun mengubah harapan untuk menuai hasil yang ditanaminya, sehingga orang yang bertaqwa tidak mengenal atau memiliki kosa kata "cengeng" karena makna dari kata sabar itu sendiri bermuatan kekuatan bukan kelemahan.

Dalam kandungan kualitas sabar, terdapat sikap yang istiqamah (4C: *Commitment*, *Consistent*, *Consequences*, *Continous*). Sabar berarti tidak bergeser dari jalan yang

[16] *Ibid*…159
[17] *Ibid*…19

mereka tempuh. Janji Allah memberikan nuansa “waktu dan masa depan”. Sehingga, sabar merupakan fungsi jiwa yang berkaitan sebanding dengan harapan waktu dan proses berikhtiar untuk menjadi nyata. Mereka yang sabar menerima ujian sebagai tantangan adalah orang yang menetapkan harapan (tujuan, perjumpaan dan berjalan menggapai ridha Allah).

e. Cenderung pada kebaikan

Bertakwa atau bertanggung jawab berarti berupaya sekuat tenaga untuk melaksanakan kewajiban (amanah) sedemikian rupa sehingga mengahasilkan hasil kerja yang terbaik. Dan manusia hanya dapat memanusiakan dirinya selama ia mau bertanggung jawab terhadap amanah tersebut.

f. Memiliki empati

Empati adalah kemampuan seorang untuk memahami orang lain, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan merasakan kondisi batiniah dari orang lain.

Seorang disebut cerdas spiritual, bila hanya peduli dengan akhirat tetapi tidak membutakan dirinya terhadap misinya di dunia. Tujuan hidup yang hakiki adalah menetapkan target yang tinggi terhadap penghargaan ke akhirat dan untuk meraih ketinggian atau keluhuran hati nuraninya hanya bisa dibuktikan dalam kehidupannya secara nyata dengan dunia.

g. Berjiwa besar

Jiwa besar adalah keberanian untuk memanfaatkan dan sekaligus melupakan kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang lain. Orang yang cerdas secara rohaniah adalah mereka yang mampu memaafkan betapapun besarnya kesalahan yang pernah diperbuat orang lain pada dirinya. Karena mereka menyadari bahwa sikap pemberian maaf, bukan saja sebagai bukti kesalehan, melainkan salah satu bentuk tanggung jawb hidupnya. Karena apapun yang ia pilih atau putuskan pada akhirnya akan mempengaruhi orang lain.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Zohar dan marshall mengungkapkan ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yaitu[18]

a. Sel saraf otal

Otak menjadi jembatan antara kehidupan batin dan lahiriyah kita. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adipatif, dan mampu mengorganisasikan diri.

b. Titik Tuhan

Dalam penelitian Rama Chandra menemukan adanya bagian dalam otak, yaitu lobus temporal yang meningkat ketika pengalaman religious atau spiritual berlangsung. Dia menyebutnya sebagai titik Tuhan *God Spot*. Titik tuhan

[18] Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 35

memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Namun demikian, titik Tuhan merupakan syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual. Perlu adanya integrasi antara seluruh bagian otak, seluruh aspek dari dan seluruh segi kehidupan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan adalah nilai-nilai yang muncul dari dalam diri sendiri dengan dorongan usaha dan kebenaran juga faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual sel saraf otak dan titik Tuhan.

6. Mengembangkan Kecerdasan Spiritual

Adapun cara yang bisa dilakukan seorang guru dalam mengembangkan kecerdasan spiritual siswanya disekolah diantaranya adalah:[19]

a. Melalui "Tugas"

Nilai kecerdasan spiritual akan timbul saat guru memberikan tugas dan memberikan kesempatan siswanya untuk memecahkan masalahnya sendiri.

b. Melalui "Pengasuhan"

Seorang guru harus mampu memberikan lingkungan belajar yang kondusif, mampu memberikan kegembiraan, saling menghargai antar peserta didik satu dengan yang lain,

[19] Monty P. Satiadarma & Erdelis E. Waruwu, *Mendidik Kecerdasan dan Pedoman Bagi Orang Tua dan Guru*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor. 2003), hal. 51-53

memberikan pemahaman terkait alasan timbulnya suatu masalah, dan memberikan kesempatan siswa untuk mendiskusikan jalan keluar dari masalah yang dihadapi siswa.

c. Melalui "Pengetahuan"

Nilai kecerdasan spiritual dapat didapatkan dari pengembangan pelajaran yang dilakukan guru serta kurikulum sekolah yang mampu mengembangkan kepribadian diri peserta didik.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional (EQ)

Kecerdasan menurut Spearman dan Jones, bahwa ada suatu konsepsi lama tentang kekuatan (*power*) yang dapat melengkapi akal pikiran manusia dengan gagasan abstrak yang universal, untuk dijadikan sumber tunggal pengetahuan sejati. Kekuatan demikian dalam bahasa Yunani disebut *nous*, sedangkan penggunaan kekuatan tersebut disebut *noesis*. Kedua istilah tersebut kemudian 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 yang mencolok. *Intelligence* dalam bahasa Indonesia biasa disebut dengan inteligensi atau kecerdasan, yang semula berarti penggunaan kekuatan intelektual secara nyata, tetapi kemudian diartikan sebagai suatu kekuatan lain.[20]

[20]Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 58.

Feldam mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan sebagai memahami dunia., berfikir secara rasional, dan menggunakan sumber – sumber secara efektif pada saat dihadapkan dengan tantangan.

Istilah emosi berasal dari kata *emotus/emove* yang artinnya mencerca, menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia.[21] Berkaitan dengan hakikat emosi, Beck mengungkapkan pendapat James dan Lange bahwa *Emotion is the perception of bodily changes wich occur in response to an event.* Yang berarti emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan atau respon terhadap suatu peristiwa. Definisi ini bermaksud menjelaskan bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi.[22]

Para pakar memberikan definisi beragam pada kecerdasan emosional, diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya.[23]

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologi dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan.[24]

---

[21] Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*,(Jogjakarta: DIVA Press, 2009), hal. 115.

[22]Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru*… hal. 62.

[23] Makmum Mubayidh, *kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Anak*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar,2006), hal. 7.

[24] Cepi Triatna dkk, *EQ Power: Paduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, (Bandung: CV Citra Praya, 2008), hal. 21.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.[25] Kecerdasan Emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain, dengan tindakan konstruktif, yang mempromosikan kerja sama sebagai tim yang mengacu pada produktivitas dan bukan pada konflik.

Kecerdasan Emosional memberi kita kesadaran mengenai perasaan memiliki diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memberi kita rasa empati, simpati, cinta, motivasi dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan atau kegembiraansecara tepat.[26] Kecerdasan Emosionallah yang memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang dijalani. Kecerdasan emosional menuntut seseorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.[27] Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki dimensi ketajaman dan ketrampilan nalurian seseorang dalam mengatur

---

[25] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru*… hal. 68.

[26] Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di Sajikan dalam Jurnal Dinamika Penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22.

[27] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru*…, hal. 71.

atau mengelola emosi dan perasaan sendiri serta orang lain, sehingga melahirkan pengaruh yang manusiawi dalam rangka kemampuan merasakan dan memahami serta membangun hubungan produktif dan efektif dengan orang lain.[28]

Salah satu ciri orang yang cerdas emosinya adalah banyaknya kosa kata emosi yang dimilikinya. Kemudian, ia bisa menggunakan kosa kata 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.[29] Jadi kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri.[30] Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan dimana ia bisa mengungkapkan perasaan serta membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinnya.[31]

Kecerdasan Emosional memberi kita kesadaran mengenai perasaan memiliki diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memberi kita rasa empati, simpati, cinta, motivasi dan kemampuan untuk menanggapi

---

[28] *Ibid.* hal. 93.

[29] Makmun Mubayidh *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak,* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal. 10.

[30] Uno, *Orientasi Baru…,* hal.72.

[31] Makmun Mubayidh, *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak....,* hal. 18.

kesedihan atau kegembiraan secara tepat.[32] Kecerdasan emosionallah yang memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang dijalani. Kecerdasan emosional menuntut seseorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.[33]

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

a. Kesadaran diri

Kesadaran diri yakni untuk mengenal perasaan, memahami yang sedang kita rasakan, dan mengetahui sebab munculnya perasaan tersebut, serta perilaku kita terhadap orang lain.[34]Kesadaran diri yakni mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri sendiri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan diri

Adalah menangani emosi sedemikian rupa, sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapai semua gagasan, maupun pulih kembali kepada sebuah emosi.

---

[32] Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di sajikan dalam jurnal dinamika penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22.

[33] Uno, *Orientasi Baru…*, hal. 71.

[34] Baharuddin dan Elsa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.

c. Motivasi

Motivasi adalah keadaan dimana yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna mencapainya suatu tujuan.[35] Motivasi menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frusta si.

d. Empati

Empati adalah merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami perfektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan melaraskan diri dengan macam – macam orang.[36]

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berintraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan- keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyeleseikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam team.[37]

3. Komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan di mana ia bisa mengungkapkan perasaan dan emosinya.

---

[35] Djali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Bmi Aksara, 2011), hal. 101.
[36] *Ibid*, hal. 85.
[37] Baharudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2010), hal. 160.

Kecerdasan emosional juga membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.[38]

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi lima komponen penting yaitu: Mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri adalah mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.[39] Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah orang yang handal bagi kehidupan mereka, karena memiliki perasaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya, atas pengambilan keputusan masalah pribadi.

Kemampuan mengenali emosi diri juga merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan- keputusan secara mantap. Misalnya sikap yang diambil

---

[38] *Ibid*, hal. 18.

[39] Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 170.

dalam menentukan berbagai pilihan, seperti memilih sekolah, sahabat, pekerjaan sampai kepada pemilihan pasangan hidup.

b. Mengelola emosi diri

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Kemampuan mengelola emosi juga merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara salah. Mungkin dapat diibaratkan sebagai seorang pilot pesawat yang dapat membawa pesawatnya ke suatu kota tujuan dan kemudian mendaratkannya secara mulus. Misalnya, seseorang yang sedang marah, maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik, tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesalinya di kemudian hari.

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.[40]

Menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran sedangkan Emosi menjadi bahan bakar untuk motivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

Kemampuan memotivasi diri juga merupakan kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimis yang tinggi, sehingga seseorang memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain dan sebagainya.

d. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain atau *empati* adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.[41] Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang

[40] Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru*..., hal. 74.
[41] Desmita, *Psikologi Perkembangan* …hal. 171.

mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.[42]

Kemampuan mengenali emosi orang lain juga merupakan kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Anak-anak yang memiliki kemampuan ini, sering pula disebut sebagai kemampuan berempati, mampu menangkap pesan non-verbal dari orang lain seperti nada bicara, gerak-gerik maupun ekspresi wajah dari orang lain tersebut. Dengan demikian anak-anak ini akan cenderung disukai orang.

e. Membina hubungan

Membina hubungan yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan social,berintraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain.[43]

Kemampuan membina hubungan sosial juga merupakan kemampuan untuk mengelola emosi orang lain, sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul dan menjadi lebih populer.

---

[42]Hambzah B . Uno, *Orientasi Baru*..., hal. 75.
[43] Desmita, *Psikologi Perkembangan* … hal. 172.

Hal ini dapat kita simpulkan betapa pentingnya kecedasan emosional dikembangkan pada diri siswa atau peserta didik. Karena betapa banyak kita jumpai siswa atau peserta didik, dimana mereka begitu cerdas disekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, namun bila tidak dapat mengelola emosinya, seperti mudah marah, mudah putus asa atau angkuh dan sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak bermanfaat untuk dirinya. Ternyata kecerdasan emosional perlu lebih dihargai dan dikembangkan pada siswa atau peserta didik sedini mungkin dari tingkat pendidikan usia dini sampai ke perguruan tinggi. Karena hal inilah yang mendasari keterampilan seseorang ditengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensi dapat berkembang secara lebih optimal.[44]

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Perkembangan manusia sangat dipegaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu memiliki potensi dan dan kemampuan untuk mengelola emosi yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari semua potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.[45]

Golemen mengatakan bahwa kecerdasan emosi juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka

[44] I*bid*, hal. 61.
[45] Muallifah, *Psycho Islamic. . .* , hal. 124.

faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

a. Faktor otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat yang istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak.

b. Faktor lingkungan keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Jika orang tua salah dalam mengenalkan bentuk emosi, dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.[46]

c. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena di lingkungan sekolah 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. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektual dan

[46] *Ibid*, hal. 125.

bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekpresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan di awasi secara ketat.[47]

d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan, dukungan psikis atau psikologis bagi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.[48]

5. Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Menurut perspektif islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugrahkan oleh Allah SWT, nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemarah, dan lain sebagainya.[49]

Nafsu dalam pandangan Mawardy Labay el-Sulthani yang disebutkan dalam bukunya yang berjudul *Dzikir dan Do'a Menghadapi Marah* tersebut, terbagi dalam lima bagian :

Pertama, nafsu rendah yang disebut dengan nafsu hewani, yaitu nafsu yang dimiliki oleh setiap binatang seperti keinginan untuk

---

[47] *Ibid*, hal. 126.
[48] *Ibid*, hal. 127.
[49] Muallifah, *Psycho Islamic...*, hal. 124.

makan dan minum, keinginan seks, keinginan mengumpulkan harta benda, kesenangan terhadap binatang, dan juga rasa takut.

Kedua, nafsu amarah yang artinya menarik, membawa, mendorong, dan menyuruh pada kejelekan dan kejahatan saja. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebih-lebihan.

Ketiga, nafsu lawwamah, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia untuk berbuat baik. Ini merupakan lawan dari nafsu amarah. Apa yang dikerjakan nafsu amarah terus ditentang dan dicela keras oleh nafsu lawwamah, sehingga diri akan berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan amarahnya.

Keempat, nafsu mussawilah, yakni nafsu provokator. Di dalam perang, nafsu ini di beri julukan dengan "koloni lima", maksudnya karena di pihak lawan perlu perhatian yang serius.

Kelima, nafsu mutmainah artinya kondisi jiwa yang seimbang atau tenag seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin, akan jadi tenang, teduh, walaupun sesekali terlihat riak dan kecil, nafsu mutmainah juga berarti nafsu yang tenang dan tentram dengan berdzikir kepada Allah, tunduk kepada –Nya, serta jinak dikala dekat dengan-Nya.

Seperti dalam firman Allah surat Al-Fajr ayat 27-28:

يَأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Artinya: *Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*

Dalam perspektif Islam, kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah memerintahkan kita untuk menguasai emosi- emosi kita, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya.[50]

C. *Adversity Quotient*

Adversity Quotient adalah kemampuan seseorang dalam berjuang menghadapi dan mengatasi masalah, hambatan atau kesulitan yang dimilikinya serta akan mengubahnya menjadi peluang keberhasilan dan kesuksesan (Stoltz, 2005). Sehingga Stoltz (2005) berpendapat bahwa siswa yang memiliki adversity quotient yang tinggi maka akan mengarahkan segala potensi yang dimiliki untuk memberikan hasil yang terbaik, serta akan selalu termotivasi untuk berprestasi. Mereka akan mengerjakan tugas sebaik mungkin, termasuk mencari informasi serta memanfaatkan peluang-peluang yang tersedia dalam hidupnya. Kesimpulannya individu tersebut akan berusaha aktif bertindak, tidak hanya bersikap pasif menunggu kesempatan datang. Maka bila *adversity quotient* ini dimiliki oleh seorang siswa, maka ia akan lebih terdorong untuk mengarahkan dirinya pada hasil terbaik dengan upaya optimal memanfaatkan peluang, aktif bertindak, termasuk untuk belajar secara mandiri. Skala *adversity quotient* disusun berdasarkan dimensi dasar *adversity quotient* menurut Stoltz (2005), yaitu: 1) Kemampuan mengontrol situasi (*Control*), yaitu kemampuan individu dalam merasakan dan mempengaruhi secara positif suatu situasi, serta mampu mengendalikan

[50] *Ibid*, hal. 129.

respon terhadap situasi dengan pemahaman awal bahwa sesuatu apapun dalam situasi apapun individu dapat melakukannya. 2) Kemampuan menanggung akibat dari situasi (Ownership dan Origin), yaitu kemampuan individu dalam menempatkan perasaan dirinya dengan berani menanggung akibat dari situasi yang ada, sehingga menciptakan pembelajaran dalam melakukan perbaikan atas masalah yang terjadi. 3) Kemampuan menghadapi kemalangan (*Reach)*, yaitu kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang lain dalam kehidupan, sehingga ketika ada masalah atau konflik dengan seseorang tetaplah konflik, bukan sesuatu yang harus mengganggu segala aktifitasnya dan lainlainnya. 4) Ketahanan diri dalam mempersepsi kemalangan (*Endurance)*, yaitu kemampuan individu dalam mempersepsi kesulitan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide dalam pengatasan masalah sehingga ketegaran hati dan keberanian dalam penyelesaian masalah dapat terwujud.

D. Self- control

Perkembangan *self control* pada dasarnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin dewasa diharapkan mempunyai *self control* yang lebih baik dibanding saat remaja dan anak-anak. Namun demikian beberapa kasus menunjukkan hal yang sebaliknya, dimana beberapa permasalahan tersebut juga dilakukan oleh orang yang sudah dewasa. Mahasiswa yang telah beranjak dewasa (bertambahnya usia dan ilmu) tentunya diharapkan oleh masyarakat mempunyai *self control* yang lebih tinggi dibanding anak-anak MAN. Tentunya akan aneh jika bertambahnya

usia tidak diimbangi dengan kemampuan mengendalikan diri, bahkan berbuat sesuka hati dengan membiarkan perilaku yang lebih mementingkan egosime tanpa menghiraukan konsekuensi yang akan diperoleh.

Dalam pandangan Zakiyah Darajat bahwa orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat mengendalikan diri dari keinginan-keinginan yang bisa menyebabkan hal-hal yang merugikan. Dalam pengertian yang umum pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas, tidak melakukan perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun masa yang akan datang dengan cara menunda kepuasan sesaat.

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2002), definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Goldfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya, para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negative dari stressor-stresor lingkungan. Disamping itu kontrol diri

memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi (Calhoun dan Acocela, 1990).

Mengapa penting memiliki self control ? *Pertama*, kontrol diri berperan penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain (interaksi social). Hal ini dikarenakan kita senantiasa hidup dalam kelompok atau masyarakat dan tidakbisa hidup sendirian. Seluruh kebutuhan hidup kita (fisiologis) terpenuhi dari bantuan orang lain, begitu pula kebutuhan psikologis dan social kita. Oleh karena itu agar kita dapat memenuhi seluruh kebutuhan hidup ini dibutuhkan kerjasama dengan orang lain dan kerjasama dapat berlangsung dengan baik jika kita mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang merugikan orang lain. *Kedua*, Kontrol diri memiliki peran dalam menunjukkan siapa diri kita (nilai diri). Seringkali seseorang memberikan penilaian dari apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari dan kontrol diri merupakan salah satu aspek penting dalam mengelola dan mengendalikan perilaku kita. Kontrol diri menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kita dalam menghadapai setiap situasi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain (lingkungan sosial), begitu pula sebaliknya. *Ketiga*, kontrol diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi. Pengendalian diri dipercaya dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang

mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri atau orang lain akan lebih mudah focus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, mampu memilih tindakan yang memberi manfaat, menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat. Bila hal ini terjadi niscaya seseorang akan lebih mudah untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada dasarnya sumber terjadinya *self control* dalam diri seseorang ada 2 (dua) yaitu sumber internal (dalam diri) dan eksternal (di luar diri). Apabila seseorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukan bahwa *self controlnya* bersumber dari diri sendiri (internal). Sedangkan apabila individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau hukuman juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki bersumber dari luar diri (eksternal)

E. Self- Success

Sukses hanya dapat diraih dari berbagai upaya yang terus kamu lakukan tanpa mengenal lelah dan letih. Oleh sebab itu guna membantumu meraih kesuksesan, berikut 3 kiat jitu menentukan keberhasilan untuk dirimu sendiri.

1. Bekerja Keras Mencapai Impian Malas, adalah penyakit bawaan diri yang seringkali kambuh pada saat-saat yang tidak diinginkan. Ketika parasit yang bernama ‘malas’ itu menyergap usahakanlah untuk memotivasi diri dengan quotes-quotes sederhana yang mampu membangunkan semangatmu kembali. Seperti misalnya ‘kebahagian ku ketika aku bersemangat dalam berusahan untuk menggapai cita-citaku lagi dan lagi’. Bisikkanlah kata-kata itu kepada dirimu sendiri secara terus menerus hingga rasa malas itu tergantikan oleh rasa semangat yang amat besar dalam mencapai kesuksesan. Janganlah pernah menyerah untuk selalu berusaha dan bekerja keras dalam menggapai kesuksesan yang telah diimpikan.
2. Menargetkan tujuan hidup hal pertama yang harus dilakukan oleh calon-calon orang sukses yaitu dengan menentukan akan menjadi apa dirimu saat kelak berada di dunia kerja. Usahakanlah untuk memilih kesuksesan macam apakah yang kamu inginkan. Ingatlah bahwa menjadi diri sendiri adalah hal yang terpenting dalam hidup dan teruslah berada pada tujuan hidup yang telah ditentukan sebelumnya.
3. Berusaha menjadi orang hebat bagi beberapa orang membentuk diri sendiri menjadi lebih hebat dari sekarang merupakan suatu momok yang menakutkan dalam hidup. Padahal di era modern seperti sekarang ini, keberanian adalah kunci utama untuk membuka gerbang kesuksesan Oleh karenanya, usahakanlah untuk selalu yakin kepada dirimu sendiri dalam menerima berbagai macam pekerjaan yang dapat meningkatkan

kemampuanmu. Saat kamu mampu menyingkirkan ketakutan untuk menjadi orang sukses, maka saat itulah potensi yang sejak lama tersembunyi di dalam dirimu, mulai merangkak keluar untuk mencapai kesuksesannya

F. Hubungan antar Variabel

Kecerdasan yang dimiliki oleh masing-masing individu yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas. Pada teori intelegensi, kecerdasan emosional atau yang disebut dengan emotional quotient (EQ) dan kecerdasan adversitas atau yang disebut juga dengan adversity quotient (AQ) merupakan bentuk kecerdasan selain intelegent quotient (IQ) dan spiritual quotient (SQ) (Agustian, 2001). Menurut Purba (2011), menjelaskan bahwa emotional Quotient sebagai kemampuan di bidang emosi, yaitu kemampuan menghadapi frustasi, kemampuan mengendalikan emosi, semangat optimisme dan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain (empati). Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Goleman (2008), EQ mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengatur suasana hati, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan menyelesaikan konflik serta mampu untuk memimpin. Individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih luas pengalaman dan pengetahuannya dari pada individu yang lebih rendah kecerdasan emosinya. Ada orang-orang yang mampu bertahan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah yang dihadapinya, namun ada pula yang

menyerah ketika dihadapkan pada suatu masalah. Oleh karena itu dengan adanya EQ yang tinggi, setiap individu siswa sebaiknya didukung pula memiliki Adversity Quotient yang merupakan kemampuan bertahan seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan (Munib, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Ratri (2012) tentang kecerdasan adversitas menunjukan hubungan yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan tingkat kinerja seseorang, kecerdasan adversitas mampu meramalkan siapa yang akan mempunyai prestasi melebihi harapan mereka dan yang akan gagal. Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan emotional quotient dan adversity quotient dengan Hubungan Antara Emotional Quotient Dan Adversity Quotien.

Emotional Quotient Kecerdasan menurut Dusek (2007) dapat didefinisikan melalui dua jalan yaitu secara kuantitatif adalah proses belajar untuk memecahkan masalah yang dapat diukur dengan tes intelegensi dan secara kualitatif suatu cara berfikir dalam membentuk konstruk bagaimana menghubungkan dan mengelola informasi dari luar yang disesuaikan dengan dirinya. Howard Gardner (2005) menjelaskan kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Patton (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai suatu tujuan. Menurut Goleman (2001), menyebutkan bahwa aspek-aspek emotional quotient atau kecerdasan emosi terdiri atas kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan social. Sedangkan faktor yang dapat

mempengaruhi emotional quotient menurut Golemen (2004) faktor otak, lingkungan keluarga (orang tua), lingkungan sekolah (teman sebaya, guru), lingkungan dan dukungan social (masyarakat). Adversity Quotient Dalam kamus bahasa Inggris, kata adversity diartikan sebagai kesengsaraan dan kemalangan, sedangkan quotient diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan (Wojowasito, 2001). Sehingga dapat dikatakan adversity quotient sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengelolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tatangan untuk menyelesaikannya. Terutama dalam penggapaian sebuah tujuan, cita-cita, harapan dan yang paling penting adalah kepuasan pribadi dari hasil kerja atau aktifitas itu sendiri (Stoltz, 2005). Adversity quotient dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor daya saing, produktifitas, kreatifitas, motivasi, mengambil resiko, ketekunan, belajar (Stolz, 2000). Sementara itu aspek-aspek Adversity quotient terdiri dari Control (kendali), Ogin (asal usul) dan ownershiop (pengakuan), reach (jangkauan) dan endurance (daya tahan). (Stolz, 2008).

Adversity Quotient Adversity quotient (AQ) adalah suatu teori yang dicetuskan oleh Paul G. Stoltz, Ph.D, seorang President of PEAK Learning Incorporated yang meraih gelar doktor dalam bidang komunikasi dan pengembangan organisasi. Stoltz juga telah menjadi konsultan dan pemimpin dalam bidang pemikiran untuk berbagai macam organisasi di seluruh dunia. Konsep IQ (intelligence quotient) telah lama dianggap sebagai penentu kesuksesan, namun ternyata beberapa orang dengan IQ tinggi tidak sedikit

yang mengalami kegagalan. Setelah konsep IQ terkenal, Daniel Goleman memperkenalkan konsep baru mengenai kecerdasan, yaitu EQ (emotional quotient). Menurut Stoltz (2000) IQ dan EQ tidak cukup untuk memprediksi kesuksesan seseorang, hal ini didukung setelah dilakukan riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun. Suksesnya pekerjaan dan hidup seseorang terutama ditentukan oleh adversity quotient (AQ). Menurut Stoltz (2005) adversity quotient adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. AQ mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. AQ juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. AQ memprediksi siapa yang mampu dan siapa yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan. AQ juga memprediksi siapa yang akan gagal dan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya. AQ juga mempredikisi siapa yang akan menyerah ataupun bertahan (Stoltz, 2000). Stoltz (2000: 9) mengungkapkan bahwa AQ mempunyai tiga bentuk, yaitu : 1. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. 2. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon dan mengendalikan diri Sterhadap kesulitan. 3. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan. AQ dapat membantu individu dalam memperkuat kemampuan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup dengan tetap berpegang pada prinsip dan impian mereka tanpa mempedulikan yang terjadi (Stoltz,

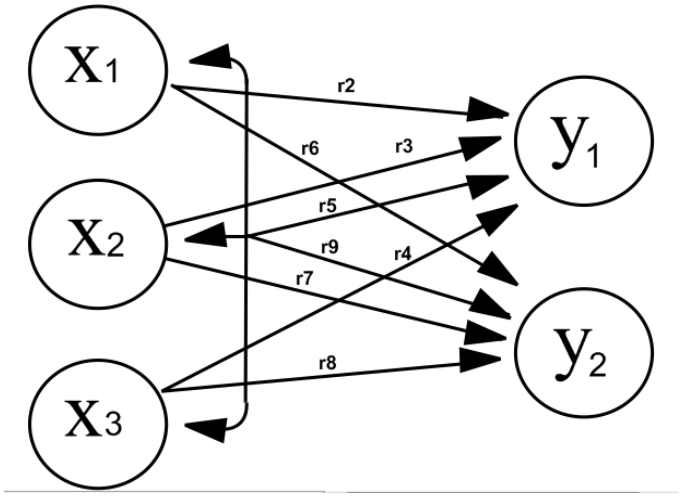
2000: 12). Menurut Stoltz (2000) AQ mempengaruhi, bahkan bisa menentukan daya saing, produktivitas seseorang, kreativitas, motivasi, bagaimana seseorang mengambil resiko, dan bagaimana melakukan perbaikan pada masa yang akan datang. AQ juga bisa memprediksi ketekunan, daya belajar dari suatu peristiwa, bagaimana merangkul perubahan yang ada, keuletan, stress dan tekanan yang dialami, serta kemunduran dirinya.

G. Kerangka Konseptual

Kecerdasan emosional menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk mengorganisasikan, mengendalikan dan mempergunakan emosi ke arah yang mendatangkan hasil yang optimal. Emosi yang dikendalikan ini merupakan dasar bagi otak untuk berfungsi dan berperan dengan baik. Adapun ciri-ciri dari kecerdasan emosional yaitu mengenali diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, membina hubungan. Itulah kecerdasan Emosional yang dikonstruksi oleh Golemen. Kecerdasan emosional lebih mengacu pada keseadaran diri untuk mengendalikan diri. Apabila emosi tidak terkendali, orang akan mudah marah, dan *self control* tidak terkendali dengan baik.

Dalam paradikma ini terdapat tiga variable independen dan dua dependen seperti gambar di bawah ini[51] :

[51] Sugiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Bandung : Alfabeta, 2015), Hal. 68



X_1 = kecerdasan spiritual

X_2 = kecerdasan emosional

X_3 = *adversity quotient*

Y_1 = *self- control*

Y_2 = *self- Success*

H. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan penelitian ini telah dilakukan oleh *Pertama*, Ahmad Sudja'i dengan judul "Pengaruh Kreativitas dan Disiplin Kerja Terhadap Kemampuan Melaksanakan Supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah Se-Kota Semarang". Rumusan masalah penelitian ini adalah: 1) bagaimana pengaruh kreativitas terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah se-kota Semarang? 2) bagaimana pengaruh disiplin kerja terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtida'iyah se-kota Semarang? 3) bagaimana pengaruh kreativitas dan disiplin

kerja terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah Se-Kota Semarang?. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kreativitas berpengaruh positif terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah Se-Kota Semarang, 2) Disiplin kerja berpengaruh positif terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah Se-Kota Semarang, 3) Kreativitas dan disiplin kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melaksanakan supervisi Kepala Madrasah Ibtidaiyah Se-Kota Semarang.

Kedua, Fahrurrozi dengan judul "Hubungan Sikap Profesi Guru dan Kreativitas dengan Kinerja Guru Pendidikan Agama Islam Madrasah Tsanawiyah Se-Kab. Grobogan". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana hubungan yang signifikan antara sikap profesi guru dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam MTs Se-Kab. Grobogan? 2) bagaimana hubungan yang signifikan antara kreativitas dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam MTs Se-Kab. Grobogan? 3) bagaimana hubungan yang signifikan antara sikap profesi guru dan kreativitas dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam MTs Se-Kab. Grobogan?.Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap profesi guru dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam Madrasah Tsanawiyah Se-Kab. Grobogan, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas

dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam Madrasah Tsanawiyah Se-Kab. Grobogan, 3) Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara sikap profesi guru dan kreativitas dengan kinerja guru Pendidikan Agama Islam Madrasah Tsanawiyah Se-Kab. Grobogan.

Ketiga, Nur Asyiah, dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kreativitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab di Madrasah Tsanawiyah Nu Sunan Katong Kaliwungu". Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab di Madrasah Tsanawiyah Nu Sunan Katong Kaliwungu?, 2) bagaimana hubungan yang signifikan antara kreativitas belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab di Madrasah Tsanawiyah Nu Sunan Katong Kaliwungu?, 3) bagaimana hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan kreativitas belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab di Madrasah Tsanawiyah Nu Sunan Katong Kaliwungu?. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara motivasi belajar dan kreativitas belajar terhadap hasil belajar bahasa arab di Madrasah Tsanawiyah NU Sunan Katong Kaliwungu.

Keempat, Manalu, dengan judul "Pengaruh Kepemimpinan, Motivasi dan Kreativitas terhadap Evektivitas Kinerja Dosen

di Universitas Darma Agung Medan". Rumusan dalam penelitian ini adalah:

1). Adakah pengaruh langsung kepemimpinan terhadap efektifitas kinerja dosen di UDA Medan?. 2). Adakah pengaruh langsung motivasi terhadap efektivitas kinerja dosen di UDA Medan?. 3). Adakah pengaruh langsung kreativitas terhadap efektivitas kinerja dosen di UDA Medan?. 4). Adakah pengaruh langsung kepemimpinan terhadap kreativitas dosen di UDA Medan?. 5). Adakah pengaruh langsung motivasi terhadap kreativitas kinerja dosen di UDA Medan?. Penelitian ini menemukan hasil yaitu variabel kepemimpinan, motivasi dan kreativitas dapat dijadikan sebagai faktor dalam menentukan efektivitas kinerja dosen di Universitas Darma Agung Medan.terhadap dosen dan komponen yang terkait disarankan harus berupaya meningkatkan kepemimpinan, motivasi dan kreativitas melalui peningkatan diri agar hasil efektifitas kinerja dosen berprestasi.

Kelima, Umi Kasanah, dengan judul "Pengaruh Penilaian Kinerja Guru, Kepribadian dan Kecerdasan Emosional terhadap Kreativitas Guru Rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung". Rumusan dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana deskripsi penilaian kinerja guru, kepribadian dan kecerdasan emosional dan kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 2). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan penilaian kinerja

guru terhadap kepribadian guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 3). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan kepribadian terhadap kecerdasan emosional guru rumpun PAI di MTsN se- Kab. Tulungagung?. 4). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan penilaian kinerja guru terhadap kecerdasan emosional guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 5). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan penilaian kinerja guru terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 6). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan kepribadian terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 7). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se- Kab. Tulungagung?. 8). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan penilaian kinerja guru dan kepribadian terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 9). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan penilaian kinerja guru dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 10). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan kepribadian dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung?. 11). Adakah pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama penilaian kinerja guru, kepribadian, dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru

rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung? Hasil penelitian ini adalah: 1). Penilaian kinerja guru di MTsN se- Kab. Tulungagung termasuk dalam kategori sedang , kepribadian guru termasuk dalam kategori tinggi, kecerdasan emosional termasuk dalam kategori tinggi dan kreatifitas guru termasuk dalam kategori tinggi. 2). Ada pengaruh yang positif tetapi tidak signifikan penilaian kinerja guru terhadap kepribadian guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 3). Ada pengaruh yang positif dan signifikan kepribadian terhadap kecerdasan emosional guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 4). Ada pengaruh yang positif tetapi tidak signifikan antara penilaian kinerja guru terhadap kecerdasan emosional guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 5). Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara penilaian kinerja guru terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se- Kab. Tulungagung. 6). Ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kepribadian terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 7). Ada pengaruh yang positif dan signifikan kecerdasan emosional guru terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 8). Ada pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara penilaian kinerja guru dan kepribadian terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 9). Ada pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara penilaian kinerja

guru dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 10). Ada pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara kepribadian dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab. Tulungagung. 11). Ada pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara penilaian kinerja guru, kepribadian dan kecerdasan emosional terhadap kreativitas guru rumpun PAI di MTsN se-Kab.Tulungagung.