

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Intellegenci atau kecerdasan 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 atau Spiritual *Quotient* (SQ) 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.²⁶

Menurut Ary Ginanjar Agustian, kecerdasan spiritual adalah sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks

²⁶ Sudirman Tebba, *Kecerdasan Sufistik: Jembatan Menuju Makrifat* (Jakarta: Kencana 2004), hal.24.

makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.²⁷

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.²⁸

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.²⁹

Istilah kecerdasan *qalbiyah* menurut Abdul Mujib dan Yusuf Muzakir. Menurutnya yaitu kecerdasan *qalbiyah* adalah sejumlah kemampuan diri secara tepat dan sempurna untuk mengenal *qalbu* dan aktifitas-aktifitasnya, mengelola dan mengekspresikan jenis-jenis *qalbu* secara benar, memotivasi

²⁷ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual. ESQ* (Jakarta: Arga, 2001), hal.57.

²⁸ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah Transcendental Intelegence* (Jakarta: Gema Insani Press, 2011), hal. 47.

²⁹ Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi : Aplikasi Strategi & Model Kecerdasan Spiritual (SQ) Rasulullah di Masa Kini*, (Jogjakarta: Ircisod, 2006), hal. 63-64.

qalbu untuk membina moralitas hubungan dengan orang lain dan hubungan *ubudiyah* dengan Allah.³⁰

2. Fungsi Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual memiliki fungsi yaitu:

- a. Kecerdasan Spiritual dengan metode vertikal: Kecerdasan Spiritual bias mendidik hati kita untuk menjalin hubungan kemesraan kehadiran Tuhan.³¹ Tuhan jika dalam Islam ditegaskan dalam Al-Qur'an "ketahuilah dengan berzikir kehadiran Allah, hati kalian menjadi tenang". Maka dzikir atau mengingat Allah dengan lafazt-lafazt tertentu merupakan salah satu metode kecerdasan spiritual untuk mendidik hati menjadi tenang dan damai.
- b. Kecerdasan Spiritual secara horisontal yaitu mendidik hati kita kedalam budi pekerti yang baik dan moral yang beradab.³² Oleh karena itu, hati mereka akan selalu merasakan tenang dan selalu berhati-hati dalam bertindak karena mereka menyadari bahwa setiap perbuatannya selalu diawasi oleh Allah SWT. Sehingga anak yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi akan senantiasa berbuat baik.

3. Prinsip Kecerdasan Spiritual (SQ)

Prinsip adalah pedoman berperilaku yang terbukti mempunyai nilai yang langgeng dan permanen. Menurut Covey prinsip layaknya mercusuar, prinsip

³⁰ Abdul Mujib dan Yusuf Muzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2001), hal. 327.

³¹ *Ibid.*, hal.28.

³² *Ibid.*, hal.29-30.

merupakan substansi hukum alam yang tidak dapat dilanggar.³³ Menurut Agus Nggermanto prinsip kecerdasan spiritual adalah:³⁴

- 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 di jalan kebenaran atau dengan memberikan sesuai dengan haknya sebagai prinsip yang sangat mendasar dalam sistem kehidupannya.
- 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".

4. Indikator Kecerdasan Spiritual

Menurut Khalil Khavari ada tiga bagian yang dapat dilihat untuk menguji kecerdasan spiritual pada diri seseorang:

a. Spiritual Keagamaan

Sudut pandang ini akan melihat sejauh mana tingkat hubungan spiritual seseorang dengan Tuhannya. Hal ini dapat diukur dari komunikasi dan intensitas spiritual individu dengan Sang Pencipta. Dapat terlihat dari frekwensi doa, makhluk spiritual, rasa syukur, dan kecintaan kepada Tuhan Yang Maha Esa didalam hatinya. Khalil Khavari lebih menekankan hal ini untuk melakukan pengukuran tingkat kecerdasan spiritual, jika

³³ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient Kecerdasan Quantum* (Bandung: Nuansa, 2001), hal. 123-124.

³⁴ *Ibid.*, hal. 37.

keharmonisan hubungan dan relasi keagamaan seseorang semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan spiritualnya.

b. Relasi Sosial-keagamaan

Sudut pandang ini melihat bahwa konsekwensi psikologis spiritual keagamaan terhadap sikap sosial yang lebih mengutamakan kesejahteraan orang lain dan makhluk hidup lain, bersikap dermawan. Perilaku merupakan manifestasi dari keadaan jiwa seseorang. Jadi kecerdasan spiritual yang ada dalam diri individu akan termanifestasi dalam perilakunya.

c. Etika Sosial

Sudut pandang etika sosial ini dapat menggambarkan tingkat etika sosial sebagai manifestasi dari kualitas kecerdasan spiritual. Jika semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual seseorang maka semakin tinggi pula etika sosialnya. Dapat terlihat dari ketaatan seseorang pada etika moral, jujur, sopan, dapat dipercaya, toleran, dan tidak suka terhadap kekerasan. Dengan adanya kecerdasan spiritual maka seseorang dapat menghayati arti pentingnya toleran, sopan santun dan adab dalam kehidupan.³⁵

Menurut Suyanto menjelaskan bahwa nilai-nilai spiritual antara lain: kebenaran, kejujuran, kesederhanaan, kepedulian, kerjasama, rasa percaya, kebersihan hati, rendah hati, memiliki rasa syukur, ketekunan, kesabaran, keadilan, ikhlas, hikmah dan keteguhan.³⁶

Sedangkan menurut Toto Tasmoro ada delapan indikator dalam

³⁵ Khalil Khavari, *The Art Of Happiness (Mencapai Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan)*, (Jakarta: Mizan Pustaka, 2000), hal.43.

³⁶ Suyanto, *15 Rahasia mengubah kegagalan menuju kesuksesan dengan SQ (kecerdasan spiritual)*, (Yogyakarta: Andi, 2006) hal.1.

kecerdasan spiritual yaitu: merasakan kehadiran Allah SWT, berdzikir dan berdoa, mempunyai kualitas sabar, cenderung kepada kebaikan, empati, berjiwa besar, menolong dan melayani.³⁷

Selanjutnya menurut Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya Toto Tasmara, aspek SQ yaitu memiliki sifat Shiddiq, Fathanah, Istiqomah, Amanah dan Tabliq.³⁸

Menurut Idrus meliputi beberapa hal sebagai berikut:³⁹

a. Mutlak Jujur

Mutlak jujur merupakan kata kunci pertama untuk sukses didunia. Mutlak jujur, yaitu berkata benar dan konsisten akan kebenaran.

b. Keterbukaan

Keterbukaan merupakan sebuah hukum alam, maka logikanya jika seseorang itu bersikap fair atau terbuka maka ia telah berpartisipasi di jalan menuju kehidupan yang baik.

c. Pengetahuan Diri

Pengetahuan diri menjadikan elemen utama dan sangat dibutuhkan dalam kesuksesan sebuah usaha karena dunia usaha sangat memperhatikan dalam lingkungan belajar yang baik.

d. Fokus pada Kontribusi

Dunia usaha terdapat hukum yang lebih mengutamakan memberi dari pada menerima. Hal ini penting berhadapan dengan kecenderungan

³⁷ TotoTasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intellegence: Membentuk Kepribadian Yang Bertanggung Jawab, Professional,dan Berakhlak)*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), hal.1-38.

³⁸ *Ibid.*, hal. 189.

³⁹ Muhammad Idrus, *Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Yogyakarta (Psikologi Phronesis, Jurnal Ilmiah dan Terapan, 2003)*, hal. 19

manusia untuk menuntut hak ketimbang memenuhi kewajiban. Jadi itulah orang harus pandai membangun kesadaran diri untuk lebih terfokus pada kontribusi.

e. Spiritual Non-Dogmatis

Spiritual Non-Dogmatis merupakan nilai kecerdasan spiritual dimana di dalamnya terdapat kemampuan untuk bersikap fleksibel, memiliki kesadaran yang tinggi, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas maka dalam penelitian tesis ini penulis menggunakan sebagian indikator kecerdasan spiritual. Supaya pembahasan tidak melebar, sehingga apa yang akan dimaksudkan oleh penulis tersampaikan kepada pembaca maka penulis menggunakan pendapat dari Khalil Khavari.

Contoh tes SQ yang dirumuskan oleh prof. Dr. Khalid Khavari dalam buku Abdul Wahid Hasan, yaitu sebagai berikut:

No	Daftar Pertanyaan	Jawaban	Nilai
1	Apakah anda berdoa setiap hari?		
2	Apakah anda berada dalam perjalanan menjadi baik?		
3	Apakah anda merasa memiliki ikatan kekeluargaan dengan semua manusia?		
4	Apakah anda berani untuk berpendirian kebenaran?		
5	Apakah anda berbuat sesuai dengan kata-kata anda?		
6	Apakah anda jujur?		
7	Apakah anda amanah?		
8	Apakah anda toleran terhadap keadaan?		

9	Apakah anda tawadhu' atau rendah hati?		
10	Apakah anda dapat dipercaya?		
11	Apakah anda sopan?		
12	Apakah anda anti kekerasan?		
13	Apakah anda bahagia		
15	Apakah anda sabar dengan keadaan yang sangat berat?		
16	Apakah anda orang yang terbuka saat anda berinteraksi dengan orang lain?		
17	Apakah anda bersyukur atas keberuntungan anda?		
18	Apakah anda menahan diri untuk tidak melakukan pelanggaran hukum meskipun anda dapat melakukannya tanpa resiko terkena sangsi?		
Nilai Total			

5. Cara Meningkatkan Kecerdasan Spiritual

Menurut Suharwadi Al-Maqtul dalam buku Suharsono yaitu untuk meningkatkan kecerdasan spiritual ada dua hal yang harus dilakukan seperti berikut :⁴⁰

a. Latihan-latihan yang Bersifat Intelektual

Latihan intelektual, seperti logika dan metalogis, sangat penting dalam membentuk kecerdasan spiritual (SQ), karena latihan tersebut bisa mempertajam dan menguatkan analisis atas ide-ide atau inspirasi yang muncul.

b. Menjalani Hidup Secara Spiritual

Menjalani kehidupan spiritual yaitu seperti ketekunan beribadah, menjalankan hal-hal yang disunnahkan, puasa dan menjauhi yang subhat,

⁴⁰ Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, SQ* (Cet. Ke-I, Jakarta: Ummah Publishing, 2009), hal. 241.

akan mendorong dalam proses pendakian *transcendental*, menuju “kedekatan” Ilahi, dimana wahyu dan inspirasi itu berasal.

6. Faktor-Faktor Kecerdasan Spiritual

Faktor-faktor kecerdasan spiritual menurut pendapat para tokoh antara lain:

Menurut Sinetar yaitu kejujuran, keadilan, kesamaan perlakuan terhadap semua orang dan mempunyai faktor yang mendorong (motivasi) kecerdasan spiritual. Suatu dorongan yang disertai oleh pandangan luas tentang suatu tuntutan hidup dan komitmen untuk memenuhinya.⁴¹

Sedangkan menurut Ary Ginanjar adalah *inner value*. *Inner value* adalah nilai-nilai spiritual dari dalam yang berasal dari dalam diri atau suara hati. Contohnya seperti keterbukaan (*transparency*), tanggung jawab (*responsibilities*), *accountabilities* (kepercayaan), keadilan (*fairness*) dan kepedulian sosial (*social wareness*). Faktor kedua adalah *drive* yaitu dorongan dan usaha yang dilakukan untuk mencapai suatu kebenaran dan kebahagiaan.⁴²

Kesimpulan dari pendapat kedua tokoh tersebut mengenai faktor-faktor kecerdasan spiritual ialah suatu dorongan dan usaha yang berasal dari dalam diri individu untuk mencapai kebenaran dan kebahagiaan.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah emosi berasal dari kata *emotus/emove* yang artinya mencerca,

⁴¹ Sinetar, *Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2001), hal. 42.

⁴² Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses...*, hal. 45.

menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia.⁴³ Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.⁴⁴ Kecerdasan Emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain, dengan tindakan konstruktif, yang mempromosikan kerjasama 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 kegembiraan secara tepat.⁴⁵

2. Komponen Kecerdasan Emosional

Lima Komponen kecerdasan emosional penting yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

a. Mengenali Emosi Diri

adalah mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.

b. Mengelola Emosi Diri

⁴³ Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Jogjakarta:DIVAPress,2009), hal.115.

⁴⁴ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 68.

⁴⁵ IffatinNur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di Sajikan dalam Jurnal Dinamika Penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007),hal. 22.

Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar.

c. Memotivasi Diri

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.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.

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.⁴⁶

3. Indikator Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi dapat diukur dari beberapa aspek yang telah ada.

Menurut Golemen ada lima dimensi dalam kecerdasan emosi, yaitu:⁴⁷

a. *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

⁴⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 170-172.

⁴⁷ Golemen, D, *Emotional Intelligence Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Alih Bahasa: Alex Tri K.W, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta).

Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya.

b. *Self Management* (Kendali Diri)

Kendali diri merupakan kemampuan untuk menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam berhubungan dan untuk melakukan tindakan sehari-hari.

c. *Social Awareness* (Empati)

Social Awareness atau empati merupakan kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.

d. *Motivation* (Motivasi)

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi frustrasi dan kegagalan.

e. *Relationship Management* (Keterampilan Sosial)

Keterampilan sosial merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerja

dalam tim.

4. Cara Meningkatkan Emotional Quotient

Ada beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosi, antara lain:⁴⁸

a. Membaca Situasi

Dengan kita memperhatikan situasi sekitar, kita akan mengetahui apa yang harus dilakukan.

b. Mendengarkan dan Menyimak Lawan Bicara

Dengarkan dan simaklah pembicaraan lawan bicara dan maksudnya, agar tidak terjadi salah paham serta dapat menjaga hubungan yang baik.

c. Siap Berkomunikasi

Jika terjadi suatu masalah, bicarakanlah masalah itu agar tidak terjadi salah paham

d. Tidak Perlu Takut Ditolak

Setiap usaha terdapat dua kemungkinan yaitu bisa diterima atau ditolak, jadi siapkan diri dan jangan takut jika ditolak.

e. Mencoba Berempati

EQ tinggi biasanya didapati pada orang-orang yang mampu berempati atau bisa mengerti situasi yang sedang dihadapi orang lain.

f. Pandai Memilih Prioritas

Hal ini perlu agar kita bisa memilih pekerjaan apa yang mendesak, dan apa yang bisa ditunda.

⁴⁸ Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, SQ...*, hal. 241.

C. *Adversity Quotient*

1. **Pengertian *Adversity Quotient***

Adversity Quotient adalah kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan atau keadaan yang tidak diinginkan. Stoltz mendefinisikan secara ringkas bahwa AQ adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan, hambatan, dan mampu untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* (AQ) merupakan sikap menginternalisasi keyakinan. AQ juga merupakan suatu kemampuan individu dalam menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang merespon kesulitan.⁴⁹

Stoltz menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) mempunyai tiga bentuk. Pertama, AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan. Ketiga, AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons seseorang terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional seseorang secara keseluruhan.⁵⁰ Dari definisi diatas dapat disimpulkan *Adversity Quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam hal kemampuan untuk mengatasi masalah maupun kesulitan seseorang sehingga dapat mencapai sebuah keberhasilan.

Menurut Rafy Sapuri *Adversity Quotient* (AQ) adalah kecerdasan adversitas, atau kecerdasan untuk mengubah kesulitan, tantangan dan

⁴⁹ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient...*, hal. 8-9.

⁵⁰ Ragianda Harjanti, *Pengaruh Spritual Quotient, Emotional Quotient, Dan Adversity Quotient Terhadap Kualitas Audit* (Kap Di Jakarta) 2017

hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. *Adversity quotient* adalah pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. *Adversity Quotient* yaitu tolak ukur untuk mengetahui kadar respons terhadap kesulitan-kesulitan dan merupakan peralatan praktis untuk memperbaiki respons-respons terhadap kesulitan.⁵¹

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al Insyirah/94:8 yaitu:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ فَإِنَّ
مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۗ وَاللَّهُ يَكْفُرُ عَنَّا ۗ

Terjemahan:

1. Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?
2. Dan kami Telah menghilangkan dari padamu bebanmu
3. Yang memberatkan punggungmu
4. Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu
5. Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
7. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain
8. Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.⁵²

Adversity Quotient (AQ) atau disebut dengan kecerdasan untuk mengubah kesulitan, sesuai dengan pengamalan surah Al-Insyirah. Allah Swt dan Rasulnya memerintahkan kepada manusia agar bekerja keras.

⁵¹ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta : Rajawali Pers, 2009), hal. 186.

⁵² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lautan Lestari, 2010), hal. 596.

Kerja keras dapat diartikan sebagai usaha sungguh-sungguh untuk menggapai keinginan atau cita-cita. Bentuk kerja keras ini bisa berbeda-beda sesuai dengan kondisi atau profesi setiap orang. Misalnya Seorang petani bekerja keras dengan cara merawat dan menjaga tanamannya dengan baik. Bekerja keras bukan hanya berlaku untuk hal-hal yang berkaitan dengan materi. Kerja keras juga harus dilakukan oleh seorang peserta didik. Ilmu pengetahuan tidak akan datang dengan sendirinya kepada seseorang. Oleh karena itu Allah Swt mengetahui yang terbaik bagi hamba-Nya. Ayat ketujuh dan kedelapan dijelaskan bahwa sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.

2. Dimensi *Adversity Quotient*

Adversity Quotient memiliki 4 dimensi yang dapat mengukur kemampuan individu dan dapat mengevaluasi dimensi-dimensi yang dimilikinya.

Dimensi-dimensi pembentuknya adalah CO₂RE yaitu sebagai berikut:⁵³

a. *Control (C)* / Kendali

Kemampuan mengontrol situasi yaitu kemampuan individu dalam merasakan dan mempengaruhi secara positif suatu situasi, serta mampu mengendalikan respon terhadap situasi dengan pemahaman awal bahwa sesuatu apapun dalam situasi apapun individu dapat melakukannya.

b. *Origin dan Ownership (O₂)* / Asal Usul dan Pengakuan

Origin dan Ownership yaitu kemampuan individu dalam menempatkan perasaan dirinya dengan berani menanggung akibat dari situasi yang ada, sehingga menciptakan pembelajaran dalam melakukan perbaikan atas

⁵³Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, (Jakarta: PT Grasindo, 2018), hal. 140-141.

masalah yang terjadi.

c. *Reach (R) / Jangkauan*

Kemampuan menghadapi kemalangan, 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 lainnya.

d. *Endurance (E) / Daya Tahan*

Ketahanan diri dalam mempersepsi kemalangan, 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 Awareness*

1. *Pengertian Self Awareness*

Self Awareness atau kesadaran diri adalah salah satu kemampuan seseorang dalam hal menganalisa pikiran dan perasaan yang ada dalam diri. Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional (EQ). Kemampuan untuk memantau emosi dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya.

Namun kesadaran diri ini tidak berarti bahwa individu itu hanyut terbawa dalam arus emosinya, sehingga suasana hati itu bisa menguasai diri sepenuhnya. Sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat

menyadari emosi yang sedang berada di pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasainya. Setiap orang memiliki kesadaran akan dirinya dan kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya, seperti kesadaran akan pikiran, perasaan, ingatan, dan intensitasnya.⁵⁴

2. Dimensi *Self Awareness*

Self Awareness memiliki 5 dimensi penting yang dapat membangun kesuksesan individu didalam meningkatkan potensi dirinya, yaitu:⁵⁵

a. *Emotional Intelligence* (Kecerdasan Emosi)

Yaitu mengidentifikasi kesadaran emosi dan cara mengontrolnya. Kemampuan untuk dapat mengatur diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

b. *Personal Values* (Nilai-nilai Pribadi)

yaitu mengidentifikasi standar pribadi dan penilaian moral, dinamika terhadap perilaku seseorang yang merupakan kesatuan dari sikap, orientasi dan tingkah laku dalam pribadi orang tersebut. Misalnya: baik-buruk, berguna-tidak berguna, diinginkan atau tidak diinginkan, benar-salah, bermoral-tidakbermoral.

c. *Cognitive Style* (Gaya Kognitif)

Yaitu mengidentifikasi perolehan informasi dan melakukan evaluasi; mengarah pada perilaku individu dalam mengumpulkan dan memproses informasi. Bentuk proses yang terjadi biasanya melalui interpretasi,

⁵⁴ Hani Khairunnisa, *Self Esteem, Self Awareness Dan Perilaku Asertif Pada Remaja*, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hal. 9. Diakses tanggal 16 maret 2020.

⁵⁵ Susilowati, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing Untuk Peningkatan Self Awareness Peserta Didik*. 2015. Diakses Tanggal 16 Maret 2020, hal. 47, Pukul 16.45. Repository.Upi.Edu

menghakimi atau melakukan respon terhadap informasi tersebut.

d. *Orientation Toward Change* (Orientasi terhadap perubahan)

Yaitu mengidentifikasi penyesuaian dan tanggung jawab dan fokus pada metode yang digunakan individu untuk mengatasi perubahan dalam lingkungan mereka.

e. *Core Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Yaitu mengidentifikasi atribut kepribadian yang mendasar, seperti: *self esteem*, *self efficacy*, *self control* dan kestabilan emosi yang berpengaruh terhadap kebahagiaan individu dan membangun aspek penting dari kepribadian untuk dapat dikembangkan.

3. Tiga Kecakapan Utama Dalam Kesadaran Diri (*Self Awareness*), yaitu:

a. Mengenal emosi

Mengenal emosi diri dan pengaruhnya, seorang individu dengan kecakapan ini akan:

- 1) Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan bagaimana proses terjadinya emosi.
- 2) Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang sedang mereka pikirkan.
- 3) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
- 4) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.

b. Pengakuan diri yang akurat

Mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan dalam diri, individu dengan kecakapan ini akan :

- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya.
- 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.
- 3) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.

c. Kepercayaan diri

Kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri, individu dengan kemampuan ini akan:

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani mengutarakan pendapatnya.
- 2) Berani menyuarakan gagasan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi suatu kebenaran.
- 3) Tegas, mampu membuat keputusan dengan baik.⁵⁶

4. Komponen *Self Awareness* (Kesadaran Diri)

Komponen dalam *Self Awareness* antara lain:⁵⁷

a. *Emotional Self Awareness*

Merupakan seorang individu dalam hal mengenali emosi dan perasaan yang sedang dirasakan serta efek dari emosi tersebut. *Emotional Self awareness* tidak hanya kesadaran emosi dan perasaan, tetapi individu juga dapat membedakan diantara keduanya. Hal ini berkaitan dengan kesadaran akan pengetahuan terhadap apa yang sedang dirasakan dan

⁵⁶ Hani Khairunnisa, *Self Esteem...*, hal. 9.

⁵⁷ *Ibid.*, hal. 10.

mengetahui penyebab munculnya emosi dan perasaan tersebut. Sehingga seorang individu itu mampu membaca dan memahami emosi-emosi yang telah dirasakan dan dapat merasakan pengaruhnya terhadap hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

b. *Accurate Self Assessment*

Merupakan pengetahuan realistis mengenai kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri seorang individu, jika individu tersebut memiliki kesadaran diri akan mampu mengenali potensi-potensi yang ada pada dirinya, selain itu individu menggunakan proses reflektif dimana individu tersebut dapat membayangkan dirinya dari sudut pandang orang lain, sehingga dapat mengevaluasi diri dengan baik, dan seorang individu tersebut akan memiliki kesadaran penuh terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dalam dirinya.

c. *Self Confidence*

Merupakan keyakinan diri yang dimiliki setiap orang individu, ketika seorang individu memiliki *self awareness* yang baik cenderung memiliki pemahaman yang mantap tentang dirinya dan dapat memiliki strategi untuk mengenali setiap kelemahan dan kekurangannya.

E. *Self Efficacy*

1. *Pengertian Self Efficacy*

Self Efficacy merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self Efficacy* dalam bahasa Indonesia disebut dengan efikasi diri. Konsep *Self Efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Menurut

Bandura *Self Efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.⁵⁸ *Self Efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Bandura mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku. Misalnya, seorang murid yang efikasi diri-nya rendah mungkin tidak mau berusaha belajar untuk mengerjakan ujian karena tidak percaya bahwa belajar akan bisa membantunya mengerjakan soal.⁵⁹ *Self Efficacy* merupakan keyakinan dan harapan mengenai kemampuan individu untuk menghadapi tugasnya. Jurnal ilmu pendidikan menyatakan bahwa berbagai studi menunjukkan *Self Efficacy* berpengaruh terhadap motivasi, keuletan dalam menghadapi kesulitan dari suatu tugas, dan prestasi belajar.⁶⁰

⁵⁸ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati, *Teori - Teori Psikologi*, (Jogjakarta, Ar-Ruzz Media, 2016), hal. 73.

⁵⁹ Nobelina Adicondro dan Alfi Purnamasari, *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning* pada Siswa Kelas VIII, diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php>

⁶⁰ Arif Widiyanto dan Ketut Ima Ismara, *Pengaruh Self-efficacy dan Motivasi Berprestasi Siswa Terhadap Kemandirian Belajar Mata Pelajaran Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)* di SMK N 2 Depok, diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/10052/1/JURNAL.pdf>

2. Dimensi *Self Efficacy*

Self Efficacy memiliki tiga dimensi, yaitu antara lain:⁶¹

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi Tingkat (*Level*) ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, bahkan tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi tingkat (*level*) ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari oleh individu. Individu akan lebih mencoba tingkah laku yang dirasanya mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi Kekuatan (*Strenght*)

Dimensi Kekuatan (*Strenght*) ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

⁶¹M. Nur Gufron dan Rini Risnawati, *Teori - Teori Psikologi*, (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 80.

Dimensi Generalisasi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana seseorang merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya. Ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan, misalnya apakah seseorang itu dapat menjadikan pengalaman sebagai hambatan atau sebagai kegagalan.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang pernah dilakukan terkait judul Pengaruh Spiritual, Emosional dan *Adversity Quotient* terhadap *Self Awareness* dan *Self Efficacy* siswa sudah pernah dilakukan dan hasilnya relevan. Penelitian ini pernah dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu:

1. Fitria Nur Sholichah, Judul: Pengaruh EQ (*Emotional Quotient*) dan SQ (*Spiritual Quotient*) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI di sekolah menengah (SMP) plus Al-Kautsar Blimbing Malang. Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2015. Penelitian ini termasuk penelitian Kuantitatif. Subyek penelitian ini sebanyak 120 responden, dengan menggunakan tehnik solvin. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dan positif dari EQ (*Emotional Quotient*) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI sebesar 19%. Terdapat

pengaruh signifikan dan positif dari SQ (*Spiritual Quotient*) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI sebesar 33%.⁶²

2. Ragianda Harjanti, Judul: Pengaruh *Spiritual Quotient*, *Emotional Quotient* dan *Adversity Quotient* terhadap kualitas Audit (KAP di Jakarta). Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2017. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SQ memiliki t_{hitung} sebesar 6,660 dengan tingkat signifikan 0,000. Menunjukkan tingkat signifikan dibawah 0,05. Dengan demikian hipotesis pertama H_1 diterima, jadi SQ berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas audit. Hasil dari EQ memiliki t_{hitung} sebesar -0,170 dengan tingkat signifikan 0,865 dan hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi diatas 0,05. Dengan demikian hipotesis kedua H_2 tidak diterima, jadi EQ tidak berpengaruh terhadap kualitas audit. Hasil dari AQ memiliki t_{hitung} sebesar -0,104 dengan tingkat signifikansi 0,130 dan hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi diatas 0,05. Dengan demikian hipotesis ketiga H_3 tidak diterima, jadi AQ tidak berpengaruh terhadap kualitas audit.⁶³
3. Lubis Marzuqi, Judul: Pengaruh tingkat kecerdasan Emosional dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Materi Keliling dan Luas Bangun Segi Empat Di MTS Negeri Tunggangri tahun Ajaran 2013/2014. Mahasiswa IAIN Tulungagung. Hasil analisis diperoleh $F_{hitung} = 6,895$ dan $F_{tabel} = 4,08$ yaitu terdapat taraf signifikansi 5% untuk jumlah (N) responden sebanyak 40. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ hitung atau $6,895 > 4,08$ maka

⁶²Fitria Nur Sholichah, Judul: *Pengaruh EQ (Emotional Quotient) dan SQ (Spiritual Quotient) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI di sekolah menengah (SMP) plus Al-Kautsar Blimbing Malang*, 2015.

⁶³Ragianda Harjanti, Judul: *Pengaruh Spiritual Quotient, Emotional Quotient dan Adversity Quotient terhadap kualitas Audit (KAP di Jakarta)*, 2017.

H_0 ditolak. Sebagai konsekuensi ditolaknya H_0 maka H_1 diterima. Karena H_1 yang diajukan diterima pada penelitian ini menunjukkan bahwa “Ada pengaruh tingkat kecerdasan emosional terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VII MTsN Tunggangri tahun ajaran 2013/2014”.⁶⁴

4. Ahmad Syarif, Judul: Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Task *Commitment* dalam menyelesaikan tugas laporan praktikum laboratorium mahasiswa pendidikan biologi angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. Mahasiswa UIN Alauddin Makassar. Hasil analisis inferensial menggunakan korelasi product moment koefisien yang diperoleh r hitung = 0,467, sedangkan r tabel untuk taraf signifikan 5 % diperoleh nilai 0,244 dan untuk taraf signifikan 1% diperoleh nilai 0,317. Maka dapat disimpulkan r hitung > r tabel sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan Task *Commitment* dalam menyelesaikan tugas laporan praktikum laboratorium.⁶⁵
5. Sumikan, Judul: Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap peningkatan Prestasi Belajar PAI siswa Kelas X SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto. Menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan variabel kecerdasan spiritual terhadap prestasi belajar siswa sebesar 37,5 %.⁶⁶

⁶⁴ Lubis Marzuqi, Skripsi: Judul: *Pengaruh tingkat kecerdasan Emosional dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Materi Keliling dan Luas Bangun Segi Empat Di MTS Negeri Tunggangri tahun Ajaran 2013/2014.*

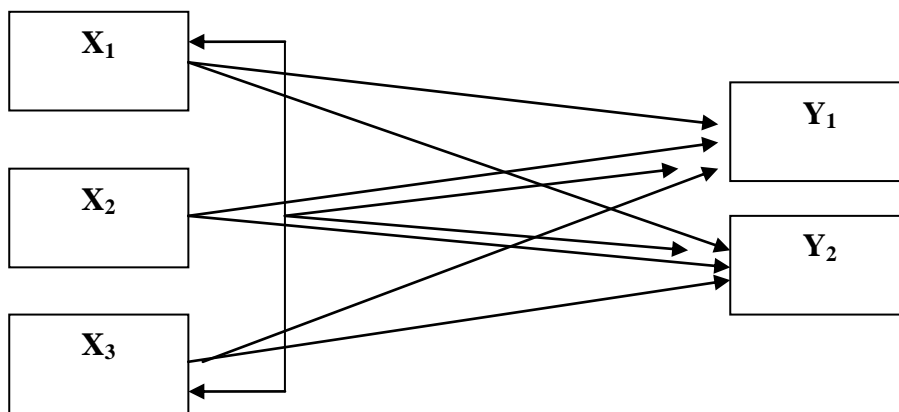
⁶⁵ Ahmad Syarif, *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Task Commitment dalam menyelesaikan tugas laporan praktikum laboratorium mahasiswa pendidikan biologi angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar 2014.*

⁶⁶ Sumikan, Tesis: *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Prestasi Belajar PAI siswa Kelas X SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto, 2011.*

G. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional, dan *Adversity Quotient* terhadap *Self Awareness* dan *Self Efficacy* digambarkan pada bagan dibawah ini :

Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual



Keterangan :

X₁ = Kecerdasan Spiritual (SQ)

X₂ = Kecerdasan Emosional (EQ)

X₃ = Kecerdasan *Adversity Quotient* (AQ)

Y₁ = *Self Awareness*

Y₂ = *Self Efficacy*