

BAB II

LANDASAN TEORI

A. 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.¹

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

¹Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 58

Istilah emosi berasal dari kata *emotus/emove* yang artinya mencerca, menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia.² 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.³

Para pakar memberikan definisi beragam pada kecerdasan emosional, diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya.⁴

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.⁵ 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

²Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2009), hal.115

³Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...* hal.62

⁴ Makmum Mubayidh, *kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Anak*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar,2006), hal.7

⁵ Cipi Triatna dkk, *EQ Power: Paduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, (Bandung: CV Citra Praya, 2008), hal.21

berpikir, berempati dan berdoa.⁶ 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.⁷

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.⁸ Kecerdasan emosional adalah 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.⁹ Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki dimensi ketajaman dan ketrampilan naluri seseorang dalam mengatur atau mengelola emosi dan perasaan sendiri serta orang lain, sehingga melahirkan pengaruh yang

⁶Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...* hal. 68

⁷<http://zulasri.wordpress.com/pentingnya-pendidikan-kecerdasan-emosional/> diakses tanggal 15 Februari 2014

⁸Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di sajikan dalam jurnal dinamika penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22

⁹Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 71

manusiawi dalam rangka kemampuan merasakan dan memahami serta membangun hubungan produktif dan efektif dengan orang lain.¹⁰

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.¹¹ Jadi kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.¹² Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan dimana ia bisa mengungkapkan perasaan serta membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.¹³

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Tiga pertanyaan yang selanjutnya akan ditanyakan kepada diri adalah apakah kita jujur pada diri sendiri, seberapa halus, dan cermat kita merasakan perasaan terdalam pada

¹⁰*Ibid.* hal. 93

¹¹Makmun Mubayidh *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak*.(Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal.10

¹²Uno, *Orientasi Baru...*, hal.72

¹³Makmun Mubayidh, *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak....*, hal.18

diri kita. Seberapa sering kita peduli atau tidak mempedulikannya diri kita. Suara hati itulah yang menjadi pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan.

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.¹⁴ Kecerdasan emosional adalah 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.¹⁵

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

a. Kesadaran diri

Kesadaran diri yakni untuk mengenal perasaan, memahami yang sedang kita rasakan, dan mengetahui¹⁶ sebab munculnya perasaan tersebut, serta perilaku kita terhadap orang lain.¹⁷ Kesadaran diri yakni mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya

¹⁴Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di sajikan dalam jurnal dinamika penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22

¹⁵Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 71

¹⁶Baharuddin dan Elsa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal 158.

¹⁷*Ibid*, hal. 77

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.

c. Motivasi

Motivasi adalah keadaan dimana yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna mencapainya suatu tujuan.¹⁸ 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 frustrasi.

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.¹⁹

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-

¹⁸ Djali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Bmi Aksara, 2011), hal 101

¹⁹ *Ibid*, hal 85

keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam team.²⁰

3. Komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan di mana ia bisa mengungkapkan perasaan dan emosinya. Kecerdasan emosional juga membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.²¹

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.²² 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.

²⁰ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 160

²¹ *Ibid*, hal. 18

²² Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal.

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

b. Mengelola emosi

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 peawatnya 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 disesalnya 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.²³ 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

²³ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 74

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.²⁴ Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.²⁵

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 sosial, berinteraksi dengan

²⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan ...*hal. 171

²⁵Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 75

lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain.²⁶

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.

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 potensinya dapat berkembang secara lebih optimal.²⁷

²⁶Desmita, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 172

²⁷*Ibid*, hal. 61

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.²⁸

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

a. Faktor otak

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

b. Fungsi 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, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.²⁹

²⁸ Muallifah, *Psycho Islamic*. . . , hal. 124

²⁹ *Ibid*, hal. 125

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 bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.³⁰

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.³¹

³⁰*Ibid*, hal. 126

³¹*Ibid*, hal. 127

5. Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Menurut perspektif islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah SWT, nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemaarah, dan lain sebagainya.³²

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

Kedua, nafsu amarah yang artinya menarik, mwmbawa, mwndorong, 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.

³² Muallifah, *Psycho Islamic...*, hal.124

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 tenang 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:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿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.³³ Seperti dalam firman Allah dalam surat Al-Hadid ayat 22-23 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

³³ *Ibid*, hal. 129

artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah, (kami jelaskan yang sedemikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”³⁴

Secara umum, ayat tersebut telah menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya dan juga mengontrolnya.³⁵

B. Tinjauan tentang Pembentukan Akhlak

1. Pengertian Akhlak

Perkataan akhlak berasal dari bahasa Arab, Jama’ dari “khuluqun” yang berarti budi pekerti. Kata “Akhlak” mengandung segi-segi persesuaian dengan *khaliq* (ciptaan) serta erat hubungannya dengan *khaliq* dan *makhluk*. Setiap perbuatan dan perilaku manusia (*makhluk*), baik secara individu maupun interaksi sosial tidak bisa terlepas dari pengawasan *khaliq* (Tuhan).³⁶

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa akhlak ialah sumber dari segala perbuatan yang sewajarnya, yakni tidak dibuat-buat. Dan perbuatan yang dapat kita lihat sebenarnya adalah merupakan gambaran dari sifat-sifat yang tertanam dalam jiwa.³⁷

³⁴ *Al-Qur'an Terjemah* (CV Menara Kudus:Kuus, 1999), hal. 435

³⁵ Mualifah, *Psycho Islamic Smart Parenting...*, hal. 130

³⁶ Thohir Luth, Dkk, *Pendidikan Agama Islam,.....*, hal. 115

³⁷ Anwar Mary'ari, *Akhlak Al-Qur'an*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990) hal. 4

2. Tujuan Akhlak

Tujuan akhlak ialah hendak menciptakan manusia sebagai makhluk yang tinggi dan sempurna, dan membedakannya dari makhluk-makhluk lainnya. Akhlak hendak menjadikan orang berakhlak baik, bertindak-tanduk yang baik terhadap manusia, terhadap sesama makhluk dan terhadap Tuhan. Sedang pelajaran akhlak atau ilmu akhlak bertujuan mengetahui perbedaan-perbedaan perangai manusia yang baik maupun yang jahat, agar manusia dapat memegang teguh perangai-perangai yang baik dan menjauhkan diri dari perangai yang jahat, sehingga terciptalah tata tertib dalam pergaulan masyarakat, tidak saling membenci, curiga mencurigai antara satu dengan lainnya, tidak ada perkelahian dan peperangan atau bunuh-membunuh sesama hamba Allah.³⁸

3. Sasaran Akhlak

a. Akhlaq terhadap Tuhan

Didalam hidup manusia tidak terlepas dan adanya hubungan. Hubungan manusia dengan Allah merupakan hubungan hamba dengan Tuhannya. Sebagai bagian dari rangkaian hak dan kewajiban dalam hidupnya di dunia.

Dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu tujuan tergantung pada sesuatu, maka manusia harus memperhatikan ketentuan dan sesuatu itu agar tujuannya tercapai. Kebahagiaan manusia di dunia dan di akhirat tergantung dan Irodad dan izin Allah.

³⁸ Ibid., hal.4

Untuk itu Allah memberikan ketentuan-ketentuan agar manusia dapat mencapai mencapai keahagiaan dunia dan akhirat itu. Suatu kepercayaan yang menegaskan bahwa “hanya Tuhanlah yang menciptakan, memberi hukum-hukum, mengatur dan mendidik alam semesta ini.³⁹

Tuhan merupakan satu-satunya yang wajib disembah, dimohon petunjuk dan pertolongan. Manusia secara fitrah ingin mengabdikan kepada kekuatan yang lebih besar, yaitu Allah yang Maha Besar. Marimba menjelaskan bahwa “manusia sebagai hamba Allah harus mengabdikan diri kepada Allah. Pengabdian ini berupa kewajiban-kewajiban manusia untuk mengikuti perintah dan menjauhi segala larangan-Nya.⁴⁰

Jadi cara berakhlaqul karimah kepada Allah adalah beriman kepada Allah, meninggalkan segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Amal ibadah merupakan satu kewajiban manusia terhadap Allah mutlak ditegakkan, yaitu dengan menjalankan segala perintah dan meninggalkan larangan-Nya. Sifat yang merupakan manifestasi iman dan takwa adalah syukur atas nikmat yang diberikan dan sabar pada bencana yang menimpanya.⁴¹

³⁹ Nasruddin Razak. *Dienul Islam*. (Bandung: PT Al-Maarif, 1989), hal. 39.

⁴⁰ Ahmad D. Marimba. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1989.) hal. 140.

⁴¹ Ali Shalih A-Hazza', *Sudah Muliakah Akhlak Anda*, hal.23

b. Akhlaq terhadap Sesama

Sebagai khalifah, manusia yang satu dengan yang lain akan berhubungan, karena manusia dikodratkan sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa hidup dengan sendirian, Ia perlu orang lain atau masyarakat. Kelahiran manusia dimuka bumi ini dimungkinkan dari kedua orang tuanyayang kemudian menjadi lingkungan pertamanya di dunia. Perkembangan manusia itu tergantung pada interaksi dengan kelompok masyarakat dan lingkungan di sekitarnya. Pada akhirnya, manusia menempati posisi dan memerankan tugas tertentu. Dalam kaitanya . kewajiban manusia dengan sesama harus dipenuhi sehingga tercipta kondisi yang harmonis dan dinamis dalam menjalankan kelangsungan hidupnya.

Dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 112, Allah berfirman:

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ أَيْنَ مَا تُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلِ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِنَ الْنَّاسِ

Artinya:” mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia”.

Adapun yang termasuk akhlaq kepada sesama dapat dilihat dan akhlaq terhadap keluarga dan terhadap lingkungan, baik masyarakat ataupun sekolah.

c. Akhlaq terhadap Diri Sendiri

Manusia mempunyai keharusan akhlaq kepada diri sendiri. Namun kadang-kadang manusia lupa bahwa dia mempunyai kewajiban terhadap dirinya sendiri. Allah memerintahkan kepada manusia agar manusia menjaga dirinya supaya tidak celaka dan merugikan dirinya. Dan seharusnya orang yang herakhlak pada diri sendiri senantiasa melaksanakan apa yang menjadi kewajibannya. Allah berfirman dalam surat Al-Mukminun ayat 8. Yakni :

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

Artinya: “Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya”.⁴² (QS. Al-Mukminun: 8)

4. Proses Terbentuknya Akhlak

Akhlak yang tertuang dalam perbuatan manusia tidak dapat dibentuk dalam masyarakat hanya dengan menyampaikan ajaran-ajaran atau hanya dengan perintah-perintah atau larangan-larangan saja. Untuk menanamkan akhlak agar dapat berubah, sangat diperlukan pendidikan terus-menerus dalam masa yang panjang, dan menuntut untuk adanya pengamatan yang kontinyu.

Pendidikan tidak akan mencapai hasil yang baik tanpa didasarkan pada pemberian teladan yang baik. Orang yang buruk perangainya tidak akan meninggalkan pengaruh baik dikalangan orang-orang disekitarnya.

⁴² Depag RI Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: YPPA, 1987) hal. 527.

Pengaruh yang baik bisa diperoleh dan pandangan mata orang-orang yang melihat kepada pribadi orang yang menjadi teladan, sehingga mereka itu kagum menyaksikan tatakrama dan sopan santunnya, hatinya kagum melihat keanggunan dan kemuliaannya, dan karena kekaguman itu mereka mencontoh serta mengikuti jalannya dengan rasa kecintaan yang seikhlas-ikhlasnya.

Bahkan tidak bisa tidak, agar orang yang mengikuti jejak itu dapat memperoleh banyak keutamaan, maka orang yang diikuti jejaknya harus mempunyai keutamaan yang lebih banyak dan lebih besar.⁴³

Jika sejak masa kanak-kanaknya, anak tumbuh berkembang dengan berpijak pada landasan iman kepada Allah dan terdidik untuk selalu takut, ingat, bersandar, minta pertolongan dan berserah din kepada Nya, ia akan memiliki potensi dan respon secara instingtif didalam menerima setiap keutamaan dan kernuliaan. disamping terbiasa melakukan akhlak mulia. Sebab benteng pertahanan relijius yang berakar pada hati sanubarinya. kebiasaan mengingat Allah yang telah dihayati dalam dirinya dan instropeksi din yang telah menguasai seluruh pikiran dan perasaannya, dan telah memisahkan anak dan sifat-sifat negatif, kebiasaan-kebiasaan dan tradisitradisi jahiliah yang rusak. Bahkan menenimanya terhadap setiap kebaikan akan menjadi salah satu kehiasan dan kesenangannya terhadap keutamaan, dan kemuliaan akan menjadi akhlak dan sifat yang paling menonjol.

⁴³ Muhammad Al-Ghazali, *Akhlak Seorang Muslim*. (Bandung: PT. Al-Ms'arif, 1995), hal, 29.

Jika pendidikan anak jauh dan akidah Islam, terlepas dan arahan religius dan tidak berhubungan dengan Allah, maka tidak diragukan lagi bahwa anak akan tumbuh dewasa diatas dasar kefasikan, penyimpangan, kesesatan dan kekafiran. Bahkan ia akan mengikuti hawa nafsu dan bergerak dengan motor nafsu negatif dan bisikan-bisikan setan, sesuai dengan tabiat, fisik, keinginan dan tuntutannya yang rendah.

Kalau tabiat fisik itu termasuk tipe yang pasif dan menyerah, maka ia akan hidup sehagai orang yang bodoh dan dungu. Hidupnya seperti mati, bahkan keberadaannya seperti tidak ada. Tiada seorangpun yang merasa perlu hidup dan kematiannya tidak mempunyai arti apa pun.

Orang-orang tersebut akan berjalan sesuai perputaran hawa nafsunya yang negatif, dan bertolak menurut tabiat badannya yang menyimpang. Ia tunduk kepada perintah hawa nafsunya yang membutakannya dan menukilkannya. Sehingga ia menjadi budak nafsunya.⁴⁴

Ringkasnya, bahwa pendidikan iman merupakan faktor yang meluruskan tabiat bengkok dan memperbaiki jiwa kemanusiaan. Tanpa pendidikan iman ini, maka perbaikan, ketenteraman dan moral tidak akan tercipta.

Proses pendewasaan anak dapat dimulai sejak masa kanak-kanak melalui pemahaman dan internalisasi nilai-nilai moral, nilai-nilai keutamaan. nilai-nili ibadah dan perwujudannya. Pada dasar eksistensi

⁴⁴ Abdullah Nashih Ulwan. *Pedoman Pendidikan Anak dalam Islam*. (Semarang: Asy-Syifa', 1981), hal. 174-175.

muda secara keseluruhan merupakan masalah moral dan masalah-masalah lainnya yang berkaitan dengan nilai-nilai. Proses terjadinya pemahaman internalisasi moral dan nilai-nilai pada anak tidak dapat terjadi dengan sendirinya, akan tetapi hal tersebut dapat terjadi melalui proses identifikasi terhadap orang-orang yang dianggapnya sebagai model; juga pendidikan anak yang diterima anak dalam masa perkembangan terutama dalam proses pembinaan mental.

Proses internalisasi nilai-nilai keutamaan bagi anak dapat melalui contoh-contoh yang diberikan dan diterima didalam keluarga. Dalam konteks ini Fuaduddin menjelaskan bahwa, apa yang dilakukan orang tua akan ditiru dan diikuti anak. Untuk menanamkan nilai-nilai agama, termasuk pengalaman agama, terlebih dahulu orang itu harus shalat, bila perlu berjamaah. Untuk mengajak anak membaca Al-Qur'an terlebih dahulu orang tua membaca Al-Qur'an.⁴⁵ Juga berbagai contoh teladan yang nantinya tidak bisa lepas dan apa yang bakal dipraktikkannya dalam kehidupan selanjutnya. Bagaimana sikap dan langkahnya terhadap orang tua atau orang lain, bagaimana "menghayati" praktek ajaran Islam. Menunjuk kepada keseluruhan proses pembentukan pribadi anak, nilai-nilai keutamaan dan nilai-nilai kebenaran Islam bukan merupakan satusatunya nilai yang harus diberikan. Pada sisi lain perlakuan orang tua terhadap anaknya harus menjaga dan memperhatikan kebutuhan-

⁴⁵ Fuaduddin TM. *Pengasuhan Anak dalam Keluarga*. (Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Jender: Perserikatan Solidaritas Perempuan dan The Asia Foundation. 1999), hal. 32.

kebutuhan anak baik yang primer maupun bersifat kejiwaan dan menyangkut kehidupan sosial.

Pada hakekatnya faktor lingkungan sangat mendukung pembentukan kepribadian anak yang akan nampak setelah anak meningkat umur dewasa. Interaksi sosial yang berlangsung secara wajar antara anak dengan anggota-anggota masyarakat didalam kelompoknya akan menunjang pembentukan mental yang sehat. Ditengah-tengah masyarakat nilai-nilai akhlak, norma- norma sosial dan sopan santun merupakan nilai-nilai yang harus dipatuhi oleh individu-individu sebagai anggota kelompok, termasuk anak didalamnya.

Anak yang melakukan perbuatan-perbuatan bermoral dan bernilai akhlakul kharimah merupakan hasil dari pengalaman dan pengetahuan mereka dan contoh-contoh dan pelajaran yang diberikan oleh kedua orang tua di rumah, para pendidik disekolah dan pemuka masyarakat. Lingkungan memberikan pengaruh yang positif maupun negatif terhadap perkembangan anak didik. Pengaruh positif yaitu pengaruh lingkungan yang memberi dorongan serta rangsangan terhadap anak didik untuk berbuat baik, sedangkan pengaruh negatif ialah sebaliknya, yang berarti tidak memberi dorongan terhadap anak didik untuk menuju ke arah yang baik.⁴⁶

Keseimbangan dan keserasian seperti ini dapat dicapai dengan dua cara:

⁴⁶ Zuhairini, *Filafat Pendidikan Islam*. (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2008), hal. 174.

- a. Cara pertama, melalui anugerah ilahi dan kesempurnaan fitri. Yaitu ketika seseorang manusia dicipta dan dilahirkan dalam keadaan memiliki akal yang sempurna dan perangai yang baik; dengan kekuatan ambisi (*Syahwah*) dan emosi (*Ghadhab*) yang terkendali, sedang, seimbang dan proporsional, serta bersesuaian dengan akal dan syari'at.
- b. Cara kedua, ialah dengan memperoleh perangai-perangai ini melalui perjuangan melawan nafsu (*mujahadah*) dan latihan-tatihah rohani (*riyadhah*). Yakni dengan memaksakan atas diri seseorang perbuatan-perbuatan tertentu yang merupakan buah dan sesuatu jenis perangai yang ingin dimiliki⁴⁷

Begitu juga seseorang yang ingin menjadikan dirinya bertabi'at rendah hati (*tawadhu'*), sedangkan ia sebelumnya telah dikuasai oleh tabiat sombong. Cara yang harus ditempuh adalah membiasakan dirinya dalam waktu yang cukup lama untuk bertindak seperti layaknya orang-orang yang tawadhu', sambil memaksa dan memerangi hawa nafsunya sendiri. Hal ini dilakukan sampai sifat tawadu' itu melekat dan menjadi tabiat baru baginya. serta terasa mudah dan ringan ketika melaksanakannya.

C. Peranan Pendidikan Agama Islam (Islam Pembentukan Akhlak)

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk membimbing anak didik baik segi jasmani maupun rohani menuju terbentuknya kepribadian yang utama.⁴⁸

Pembentukan akhlaq yang baik dapat dilakukan melalui pengalaman-pengalaman, latihan-latihan dan kebiasaan berbuat baik, taqwa, selalu bekerja giat membantu yang lemah dan sebagainya, yang ditanamkan atau diberikan sedini mungkin oleh pendidik. Akhlaq yang baik tidak dapat terwujud hanya

⁴⁷ Al-Ghazali. *Mengobati Penyakit Hati; Membentuk Akhlak Mulia*. (Bandung: Karisma, 1999), hal. 49.

⁴⁸ *Ibid.*, hal. 12

melalui pengertian-pengertian saja melainkan perlu latihan-latihan dan pembiasaan.

Adapun akhlak yang seharusnya dimiliki peserta didik, menurut Asma Hasan Fahmi, yaitu sebagai berikut:

1. Seorang anak didik harus membersihkan hatinya dan kotoran dan penyakit jiwa sebelum ia menuntut ilmu, karena belajar adalah merupakan ibadah yang tidak sah dikerjakan kecuali dengan hati yang bersih. Kebersihan hati tersebut dapat dilakukan dengan menjauhkan diri dari sifat-sifat tercela. seperti dengki, benci, menghasud, takabur, menipu, berbangga-bangga dan memuji diri yang selanjutnya diikuti dengan menghiasi diri dari akhlak yang mulia seperti bersikap benar, taqwa, ikhlas, zuhud, merendahkan diri dan ridlo.
2. Seorang anak didik harus mempunyai tujuan menuntut ilmu dalam rangka menghiasi jiwa dengan sifat keutamaan, mendekati diri kepada Allah SWT. dan bukan mencari kemegahan dan kedudukan.
3. Seorang pelajar harus tabah dalam memperoleh ilmu pengetahuan dan bersedia pergi merantau.
4. Seorang anak didik wajib menghormati guru dan berusaha agar senantiasa memperoleh kerelaan dari guru, dengan menggunakan bermacam-macam.⁴⁹

Apabila peserta didik memiliki akhlak seperti diatas maka akan tercapai dan tujuan pendidikan.

Ada beberapa cara yang lebih tepat digunakan untuk mendidik anak-anak. Cara-cara tersebut sebagaimana yang diungkapkan Mahjudin, sebagai berikut:

1. Harus mendidik agar selalu tekun menjalankan perintah agama.
2. Menanamkan kebiasaan yang selalu ingin berbuat baik kepada makhluk-makhluk yang lain. Serta kebiasaan menghindarkan hal-hal yang mungkin dapat menghancurkan dirinya dan pihak-pihak lain.
3. Selalu membatasi pergaulan dengan anak yang buruk akhlaknya dan mengarahkannya agar bergaul dengan anak yang baik.

⁴⁹ Abdul Aziz. *Filsafat Pendidikan Islam*, (Surabaya: eLKAF, 2006), hal. 166-167.

4. Selalu menasehati bila Ia hendak keluar rumah dan mengingatkannya agar selalu berhati-hati ketika Ia berbuat dan bergaul dengan temantemannya.
5. Selalu menjaganya agar tidak membaca buku-buku porno, sadis dan menonton film cahul. Dan mengarahkan untuk membaca buku-buku dan menonton film yang mengandung tuntunan akhlak yang baik.⁵⁰

Dengan cara-cara tersebut diharapkan dan pendidikan atau pembinaan akhlak ialah pembentukan akhlak yang berkarakter baik dan pembentukan akhlak yang mulia dan menyempurnakan akhlak individu serta membersihkan jiwa mereka.

Setiap manusia hidup memiliki potensi keagamaan dalam diri manusia itu. Potensi tersebut bisa berkembang dalam diri manusia, jika manusia berusaha untuk mengembangkannya. Oleh sebab itu pembentukan akhlaq yang baik sangat dibutuhkan bagi anak yang belum dewasa dan belum matang pola pikirnya.

Dengan demikian diharapkan pendidikan mampu membawa hasil atau nilai tambah bagi anak didik, sehingga menunjukkan akhlaq yang baik terutama dalam akhlaq kepada Tuhan, akhlaq kepada sesama manusia dan akhlaq kepada diri sendiri.

Selanjutnya mengenai peranan pendidikan dalam pembentukan akhlaq siswa, bahwa dalam suatu pendidikan terdapat nilai-nilai yang baik yang tertanam dalam pribadi siswa yang kemudian di aktualisasikan dalam akhlaqnya. Jadi nilai-nilai yang diperoleh dan pendidikan akan menyatu

⁵⁰ Mahjudin, *Konsep Dasar Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an dan Petunjuk Penerapannya dalam Hadis*, (Jember: Kalani Mulia, 1999), hal. 35.

dalam pribadi siswa sehingga akhlaqnya akan sesuai dengan nilai-nilai yang baik tersebut dan akan berguna bagi masyarakat.

D. Pengaruh kecerdasan emosional dalam mengelola emosi

Kecerdasan emosional dalam mengelola emosi, emosi merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi, dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin.⁵¹

Membicarakan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan emosional dalam mengelola emosi tidak terlepas dari perkembangan lainnya seperti fisik, mental dan emosi.⁵²

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

⁵¹ Nana Syaodih Sukmadinata, Landasan Psikologi Proses Pendidikan. (Bandung : Remaja Rosdakarya), hal. 80

⁵² Djali, Psikologi. . . , hal. 48

akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara salah. Mungkin dapat diibaratkan sebagai seorang pilot pesawat yang dapat membawa peawatnya 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 disesalnya di kemudian hari.

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri agar tidak meledak akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara salah. Masih kaitannya dengan emosi, emosi menuntut untuk menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampaui riskan apabila diserahkan pada otak. Bahaya yang mungkin terjadi adalah kehilangan yang menyedihkan, emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah.⁵³

Apabila emosi tidak terkendali akan menimbulkan berbagai sebab seperti berikut :

a) Takut , cemas, dan khawatir

Ketiga macam emosi ini berkenaan dengan adanya rasa terancam akan sesuatu. Ketiga macam emosi ini jika terjadi pada seseorang merasa khawatir karena menghadapi sesuatu situasi yang tidak memberikan jawaban yang jelas, tidak ada harapan

⁵³ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), hal. 73-74

yang jelas akan mendapatkan hasil. Kecemasan dan kekhawatiran akan menjadi positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kekhawatiran dan kecemasan yang ringan akan merupakan motivasi. Begitu juga sebaliknya kekhawatiran dan kecemasan akan menjadi negatif apabila kecemasan dan kekhawatiran yang sangat kuat, sebab akan mengakibatkan gangguan baik psikis maupun fisik.⁵⁴

Hal ini akan mengakibatkan pada prestasi belajar siswa. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan menguasai dirinya sendiri, menghibur dirinya sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau tersinggung, dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan dalam mengelola keterampilan dasar emosi. Anak yang terampil mengelola emosinya akan mampu menenangkan kembali kekekacauan-kekacauan yang dialaminya sehingga ia dapat bangkit kembali.⁵⁵

Dengan kecerdasan emosional, seseorang mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan benar dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain yang efektif. Seseorang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik, berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan

⁵⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan psikologi* hal 84

⁵⁵ Purwa Atmaja Pprawira,. *Psikologi Pendidikan dan Perfektif Baru*, (Jogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 161

kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang akan merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas- tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Keberhasilan siswa disekolah bukan diramalkan oleh kumpulan fakta seorang siswa atau kemampuan dininya untuk membaca, melainkan untuk ukuran-ukuran emosional dan sosial, yakni pada diri sendiri dan mempunyai minat, pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan hati untuk berbuat nakal. Hampir semua siswa yang prestasinya buruk, menurut laporan tersebut tiak memiliki satu atau lebih unsur-unsur kecerdasan emosional ini, (tanpa memperpedulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar).⁵⁶

Kecerdasan emosional merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang siswa yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi yang lebih baik di sekolah.⁵⁷ Menahan diri adalah salah satu upaya dari kecerdasan emosional untuk tetap menjaga dirinya dan emosinya, jika emosi seorang siswa terjaga dan bisa ditahan maka seorang siswa tersebut bisa menjaga diri dan jiwanya. Yasin menatakan Menahan diri tindakan emosional yang berlebihan. Tujuannya adalah keseimbangan emosi bukan

⁵⁶ *Ibid*, hal. 24

⁵⁷ *Ibid*, hal 26

menekannya, karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna tertentu bagi kehidupan manusia. Apabila emosi terlalu ditekan dapat membuat kebosanan, namun bila tidak terkendali terus – menerus maka akan stres, depresi dan marah yang meluap – luap. Menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali merupakan kunci kecerdasan emosional.⁵⁸

E. Pengaruh kecerdasan emosional dalam 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. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.⁵⁹

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

⁵⁸ Yasiikan Musthofa, *EQ Untuk anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam*, (Yogyakarta : Sketsa), hal. 42-43

⁵⁹Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 74

melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain dan sebagainya.

Kecerdasan emosional menunjukkan kepada suatu kesatuan untuk mengendalikan, mengorganisasikan, dan mempergunakan emosi ke arah kegiatan yang mendatangkan hasil yang optimal. Emosi yang dikendalikan ini merupakan dasar bagi otak untuk dikendalikan dengan baik dan optimal. Adapun ciri kecerdasan emosional adalah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.⁶⁰

Apabila emosi tidak terkendali, orang akan mudah marah, sifat marah akan mematikan sistem kerja nalar. Dan apabila terjadi yang demikian, maka seseorang tidak akan termotivasi untuk belajar dan akan berakibat pada prestasi belajarnya yang akan menurun. Disinilah keunggulan kecerdasan emosional dibandingkan IQ. Dalam kehidupan sehari-hari, keunggulan kecerdasan emosional dapat diukur dari indikator penuh motivasi dan syarat kehangatan emosional.⁶¹

Motivasi merupakan tenaga dorong selama proses mengajar yang berfungsi untuk :

- a. Mencari dan menemukan informasi mengenai hal – hal yang akan dipelajari.
- b. Menyerap informasi dan mengelolanya
- c. Mengubah informasi yang didapat ini menjadi hasil (pengetahuan, perilaku, keterampilan, sikap, dan kreatifitas).

⁶⁰ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan mengajar*, (Jakarta : Rineke Cipta, 2011), hal. 158

⁶¹ *Ibid*, hal 161

Secara umum emosi dibagi menjadi dua, motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal mengacu pada dirinya sendiri, kegiatan belajar dihayati dan merupakan kebutuhan dan memuaskan rasa ingin tahu. Sedangkan faktor eksternal siswa dengan faktor ini selalu ingin mengharapkan pujian, atau pemberian nilai atau hadiah pada setiap prestasi yang diperolehnya. Kedua sikap ini adalah kontekstual, artinya ada pada diri seseorang dengan hubungan yang dilakukan.⁶²

F. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa

Kecerdasan emosional (EQ) menunjuk kepada suatu kemampuan untuk mengendalikan, mengorganisasikan, dan mempergunakan ke arah kegiatan yang mendatangkan hasil optimal. Emosi yang kendalikan merupakan dasar bagi otak untuk dapat berfungsi dengan baik. Kecerdasan emosional (EQ) mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan emosi. Apabila sebuah emosi tidak terkendali orang akan mudah marah.

Hal ini mengingat emosi adalah dorongan untuk bertindak. Selain itu, dalam perilaku individu, emosi mempunyai beberapa peran, diantaranya adalah memperkuat semangat, melemahkan semangat, menghambat dan mengganggu konsentrasi belajar, terganggunya penyesuaian sosial, bahkan suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari.⁶³ Kecerdasan emosi yang merujuk pada kemampuan memotivasi diri sendiri, berusaha menggapai

⁶² Nana, Landasan Psikologi,, hal.112

⁶³ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000, hal. 115

prestasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan untuk berfikir, berempati, dan berdoa. Penting artinya agar siswa dapat mengamalkan ajaran agama Islam yang diterima dalam proses pendidikan agama Islam dalam kehidupan sehari-hari, supaya nantinya akan membentuk akhlakul karimah yang mulia.

Akhlak sebagai mustika kehidupan manusia yang membedakan antara manusia dan hewan. Manusia yang tidak berakhlak adalah manusia yang telah “membangkiti”, sangat berbahaya. Ia akan lebih jahat dan lebih buas dari binatang buas itu sendiri.

G. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Laili Aminatu Zuhriah, skripsi tahun 2009 dengan judul : Pengaruh Profesionalisme Guru Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Emosional siswa Madrasah Tsanawiyah negeri Aryojeding Rejotangan Tulungagung ,hasil penelitian menunjukkan pada penelitian pertama bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara profesionalisme guru aqidah akhlak dalam menggunakan metode pembelajaran dengan kecerdasan emosional siswa Madrasah Tsanawiyah negeri Aryojeding Rejotangan Tulungagung, sedangkan yang kedua menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara profesionalisme guru aqidah akhlak dalam menggunakan media pembelajaran dengan kecerdasan emosional siswa Madrasah Tsanawiyah negeri Aryojeding Rejotangan Tulungagung , dan

yang ke tiga menunjukkan ada pengaruh yang positif lagi signifikan antara profesionalisme guru akidah akhlak dan menggunakan evaluasi dengan kecerdasan emosional siswa Madrasah Tsanawiyah negeri Aryojeding Rejotangan Tulungagung.

2. Ida Nur Rohmah, skripsi tahun 2011 dengan judul : Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Siswa PAI Kelas VIII SMPN 1 Sumbergempol Tahun Ajaran 2010 / 2011, hasil penelitian menunjukkan bahwa Rata-rata nilai kecerdasan emosional (EQ) adalah 100,554. Rata-rata nilai motivasi belajar adalah 111,015385. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar PAI siswa kelas VIII SMPN 1 Sumbergempol tahun ajaran 2010/2011 dengan probabilitas (sig) $0,03 < \alpha 0,05$. Dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar PAI siswa kelas VIII SMPN 1 Sumbergempol tahun ajaran 2010/2011.

H. HIPOTESIS

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 emosi diri, mengelola emosi memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan

membina hubungan. Itulah kecerdasan Emosional yang dikonstruksi oleh Goleman. Kecerdasan emosional lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan diri. Apabila emosi tidak terkendali, orang akan mudah marah, dan sering kali di membuat akhlak menjadi tidak sehat, salah satu upaya untuk membantu dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya adalah dengan mengembangkan dan mengamalkan ajaran agama Islam dalam bentuk perilaku, mempunyai sopan santun, berbudi pekerti yang baik. Dan disinilah akhlak berperan penting dalam membentuk seseorang menjadi seseorang yang berakhlakul karimah.