

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

Feldam 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 which 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

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

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

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

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

kemampuan 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.

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.⁷ 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.⁸ Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki dimensi ketajaman dan ketrampilan naluriah seseorang dalam mengatur atau mengelola emosi dan perasaan sendiri serta orang lain, sehingga melahirkan pengaruh yang manusiawi dalam rangka kemampuan

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

⁷ Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di Sajikan dalam Jurnal Dinamika Penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22.

⁸ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 71.

merasakan dan memahami serta membangun hubungan produktif dan efektif dengan orang lain.⁹

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.¹⁰ Jadi kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri.¹¹ Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan dimana ia bisa mengungkapkan perasaan serta membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.¹²

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosional adalah kejujuran pada suara hati. Tiga pertanyaan yang selanjutnya ditanyakan kepada diri adalah apakah kita jujur dalam diri sendiri, seberapa halus, dan cermat kita merasakan terdalam pada diri kita. Seberapa sering kita peduli atau tidak mempedulikannya diri kita.

⁹ *Ibid.* hal. 93.

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

¹¹ Uno, *Orientasi Baru...*, hal.72.

¹² Makmun Mubayidh, *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak...*, hal. 18.

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.¹³ 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.¹⁴

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.¹⁵ 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.

¹³ Iffatin Nur, *Kecerdasan Spritual dan Emosional di sajikan dalam jurnal dinamika penelitian* (STAIN Tulungagung edisi 1 juli 2007), hal. 22.

¹⁴ Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 71.

¹⁵ Baharuddin dan Elsa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.

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.¹⁶ 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.¹⁷

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,

¹⁶ Djali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : PT Bmi Aksara, 2011), hal. 101.

¹⁷ *Ibid*, hal. 85.

bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam team.¹⁸

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.¹⁹

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi dua komponen yaitu: Mengelola emosi dan Memotivasi diri sendiri,

a. 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.

¹⁸ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2010), hal. 160.

¹⁹ *Ibid*, hal. 18.

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.

Mengelola emosi mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.²⁰ 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.

Kemampuan mengelola 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

²⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 170.

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

b. 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.²¹

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.

Memotivasi diri sendiri kemampuan memotivasi dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan keluarga bahkan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial,

²¹ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 74.

berintraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain.²²

Kemampuan memotivasi diri sendiri 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 potensi dapat berkembang secara lebih optimal.²³

²² Desmita, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 172.

²³ *Ibid*, hal. 61.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu memiliki potensi dan kemampuan untuk mengelola emosi yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari semua potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.²⁴

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. 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.²⁵

²⁴ Muallifah, *Psycho Islamic*. . . , hal. 124.

²⁵ *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.²⁶

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.²⁷

²⁶ *Ibid*, hal. 126.

²⁷ *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.²⁸

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, 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.

²⁸ 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:

﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Artinya: *Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*²⁹

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.³⁰

B. 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

²⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*. (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal. 893

³⁰ *Ibid*, hal. 129.

khaliq dan *makhluk*. Setiap perbuatan dan perilaku manusia (*makhluk*), baik secara individu maupun interaksi sosial tidak bisa terlepas dari pengawasan *khaliq* (Tuhan).³¹

Akhlak menurut Ibnu Maskawaih yang dikenal sebagai pakar bidang akhlak terkemuka dan terdahulu misalnya secara singkat mengatakan, akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Menurut Imam Ghazali yang dikenal sebagai Hujjatul Islam karena kepiawaiaanya dalam membela islam dari berbagai paham yang dianggap menyesatkan, dengan agak lebih luas dari Ibnu Maskawaih mengatakan, akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan macam-macam perbuatan dengan gampang dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.³²

Menurut Al Gazali, kata akhlak sering diidentikkan dengan *kholqun* (bentuk lahiriah) dan *Khuluqun* (bentuk batiniyah), jika dikaitkan dengan seseorang yang bagus berupa *kholqun* dan *khulqun-nya*, maka artinya adalah bagus dari bentuk lahiriah dan rohaniyah. Dari dua istilah tersebut dapat kita pahami, bahwa manusia terdiri dari dua susunan jasmaniyah dan batiniyah. Untuk jasmaniyah manusia sering menggunakan istilah *kholqun*, sedangkan untuk rohaniyah manusia menggunakan istilah *khuluqun*. Kedua komponen ini memilih gerakan dan bentuk sendiri-sendiri, ada kalanya bentuk jelek (*Qobi'ah*)

³¹ Thohir Luth, Dkk, *Pendidikan Agama Islam*,..., hal. 115.

³² Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*,(Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.1996), hlm. 1-7.

dan adakalanya bentuk baik (Jamilah). Akhlak yang baik disebut adab. Kata adab juga digunakan dalam arti etika, yaitu tata cara sopan santun dalam masyarakat guna memelihara hubungan baik antar mereka.³³

Akhlak adalah dimensi yang berkaitan langsung dengan jalan spiritual atau tasawuf. Keduanya tidak bisa dipisahkan dalam kerangka menuju peningkatan spiritual. Akhlak dipahami sebagai konsep moral dalam Islam dan dijadikan landasan dalam melakukan setiap tindakan kita. Sementara tasawuf dipahami sebagai ilmu tentang bagaimana mengelola hati agar menjadi baik. Maka sangat jelas, bahwa hubungan akhlak dan tasawuf sangat erat, terutama yang terkait dengan akhlak bathin, semisal ikhlas dalam beribadah, tawakal, tawadhu, sabar dan lain sebagainya dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah swt.³⁴

Dalam kacamata akhlak, tidaklah cukup iman seseorang hanya dalam bentuk pengakuan. Akhlak yang mulia yaitu akhlak yang diridai oleh Allah SWT, akhlak yang baik itu dapat diwujudkan dengan mendekatkan diri kita kepada Allah yaitu dengan mematuhi segala perintahnya dan meninggalkan semua larangannya, mengikuti ajaran-ajaran dari sunnah Rasulullah, mencegah diri kita untuk mendekati yang ma'ruf dan menjauhi yang munkar., seperti firman Allah dalam surat Al-Imran 110³⁵ :

³³ Mustofa, hlm, 11.

³⁴ Abdul Mustaqim, *Akhlak Tasawuf: Jalan Menuju Revolusi Spiritual*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2007), hlm. 6.

³⁵ Agus Hidayatullah, dkk. *Al-Qur'an Al-Jamil*, (Bekasi : Cipta Bagus Segara, 2012), hlm. 64.

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: *Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. sekiranya ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.*³⁶

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.³⁷

3. Macam-macam Akhlak

A. Akhlak terhadap Allah

³⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*. (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal.80

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

Yang dimaksud dengan akhlak terhadap Allah atau pola hubungan manusia dengan Allah adalah sikap dan perbuatan yang seharusnya dilakukan oleh manusia terhadap Allah.³⁸ Akhlak terhadap Allah meliputi beribadah kepada-Nya, mentauhidkan-Nya, berdo'a, berdzikir, dan bersyukur serta tunduk dan taat kepada Allah.

Dalam Al-Qur'an Allah berfirman :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

Artinya : *Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. (Qs. Dzariyat :56)*³⁹

Pada dasarnya kebesaran dan maha kuasa Allah tidak akan kurang apabila seandainya manusia diseluruh bumi ini ingkar atau tidak menyembah Allah. Ingkar atau taat tidak berpengaruh terhadap kekuasaan Allah. Dengan demikian ibadah yang dikerjakan manusia sesungguhnya untuk kebaikan manusia itu sendiri.

Segala aktifitas ibadah harus didasarkan pada aqidah tauhid yang benar. Yaitu keyakinan bahwa Allah Maha Esa, satu-satunya dzat yang wajib disembah, tidak ada sesembahan yang pantas disembah selain Allah SWT. Firman Allah :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ١٤

Artinya: *Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku. (Qs. Thaha : 14)*⁴⁰

³⁸ Sahriansah, *Ibadah dan Akhlak*, (Banjarmasin :IAIN ANTASARI PRESS, 2014), hal. 201.

³⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*. (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal. 756

Agar aqidah tauqid kita tetap terjaga dan terhindar dari godaan syirik, maka kita diharuskan selalu memohon dan mengingat Allah atau berdzikir. Dengan berdo'a dan berdzikir kepada Allah akan dapat menentramkan hati orang-orang yang beriman. Firman Allah :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨
 Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.(Qs. Ar-ra'du).⁴¹

Termasuk akhlak terhadap Allah adalah selalu mensyukuri nikmat. Dengan selalu bersyukur kepada Allah akan membuat hidup kita terasa, ringan tidak rakus dan selalu optimis. Dalam firman-Nya Allah menegaskan bahwa orang yang bersyukur akan mendapat tambahan nikmat.⁴²

Dengan demikian akhlak terhadap Allah pada hakekatnya adalah memperteguh iman kepada Allah melalui beribadah, berdo'a, berdzikir, menjalankan syariat-Nya dan melaksanakan perbuatan dengan harapan ridha-Nya.

B. Akhlak Terhadap Manusia

Akhlak terhadap manusia dapat digolongkan menjadi tiga yaitu akhlak terhadap diri pribadi sendiri, akhlak terhadap keluarga, akhlak terhadap orang lain atau masyarakat.

⁴⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*. (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal. 432

⁴¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*. (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal. 341

⁴² *Ibid*, hal. 202

Akhlak terhadap diri sendiri dan pribadi sendiri

1) Jujur dan dapat dipercaya

Jujur adalah mengatakan yang sebenarnya. Ini merupakan salah satu sifat terpuji dan menjadi sifat Rasulullah SWT. Seorang mukmin hendaknya berlaku jujur dan menjaga apa yang diamanahkannya kepadanya untuk disampaikan kepada yang berhak tanpa mengurangi sedikitpun.

2) Bersikap sopan santun

Sikap sopan santun adalah memelihara pergaulan dan hubungan sesama manusia tanpa ada perasaan bahwa dirinya lebih dari orang lain, sehingga tidak merendahkan orang lain. Sopan santun ini menyebabkan dirinya mendapat ketinggian dan kemuliaan. Sikap soapan santun ini diperintahkan agar memiliki setiap muslim.

3) Sabar

Yang dimaksud dengan sabar adalah tidak mengeluh kepada selain Allah tentang penderitaan yang menyimpannya. Apabila seseorang ditimpa penderitaan, maka ia memperkuat jiwa mampu menanggungnya, di samping harus beriktihar mencari sebab-sebab datangnya penderitaan atau musibah tersebut.

4) Kerja keras dan disiplin

Yang dimaksud dengan kerja keras adalah kerja dengan tanpa batas-batas kemampuan yang maksimal dimilikinya. Keberhasilan baik duniawi maupun ukhrawi tidak akan dicapai tanpa kerja keras. Kerja keras harus disertai dengan disiplin yang tinggi, yaitu bekerja sesuai aturan yang telah ditetapkan.

5) Berjiwa ikhlas

Akhlak adalah membersihkan diri dari sifat riya dalam menjalankan perintah Allah. Ikhlas juga dapat dimaknai sebagai perbuatan yang dilandasi dan berharap pada riddhanya Allah.

6) Hidup sederhana

Sederhana artinya tidak berlebih lebihan, baik dalam membelanjakan hartanya maupun dalam memenuhi kebutuhannya tetapi ini bukan berarti kita dianjurkan untuk kikir dalam membelanjakan harta dan compang camping dalam berpakaian.

Akhlak Terhadap Keluarga

1. Berbuat baik kepada kedua orangtua dan kerabat dekat.

Kedua orangtua kita adalah orang paling baik dan paling banyak memberikan kebaikan terhadap anak-anaknya. Oleh sebab itu anak wajib berbuat baik kepada kedua orangtuanya. Bahkan tingkatan perbuatan baik kepada kedua orangtuanya langsung di bawah perintah beribadah kepada Allah.

2. Menghormati hak hidup anak

Anak adalah amanah dari Allah. Kalau orang yang mendapatkan amanah dapat melaksanakan dengan baik maka ia akan mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Oleh karena itu orangtua wajib mengupayakan agar anak-anak hidup sehat jasmani dan mencerdaskan fikiran serta mengasah spiritualnya. Allah melarang orang-orang yang melantarkan dan membunuh anaknya lantaran takut miskin.

3. Membiasakan bermusyawarah

Bermusyawarah adalah sarana yang sangat efektif untuk menyesuaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh keluarga, Dalam keluarga pasti akan muncul masalah yang bias mengganggu keharmonisan keluarga.

4. Bergaul dengan baik

Islam sangat memberikan perhatian pada silaturahmi antar anggota keluarga. Antar anak, orangtua, dan kerabat dekat, paman, kakek-nenek harus saling mendekat satu sama lain sehingga menjadi pergaulan akrab. Bila salah satu anggota keluarga sedang memerlukan bantuan untuk keperluan tertentu, maka anggota keluarga yang lainnya yang pertamanya harus membantu. Keakraban anggota keluarga ini merupakan salah satu kunci kebahagiaan rumah tangga.

5. Menyantuni keluarga yang kurang mampu

Kemampuan dan kekayaan saudara dalam keluarga tidak sama. Ada sebagian yang mendapatkan rizki yang lebih, ada sebagian yang lain cukup, dan ada yang kurang, maka Islam sangat menekankan agar keluarga yang mampu menyantuni keluarga yang kurang mampu.

Akhlak terhadap orang lain atau masyarakat

Yang dimaksud masyarakat disini adalah sekumpulan keluarga yang hidup bersama dalam satu tempat tertentu. Dalam masyarakat itu kita hidup berdampingan dengan orang lain. Dalam menjalani hidup di dunia ini kita tidak bias memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Oleh karena itu berakhlak yang baik terhadap orang lain adalah menjadi keharusan.

Terhadap orang lain kita diwajibkan untuk saling tolong menolong dalam berbuat kebaikan. Terhadap yang lemah kita dianjurkan untuk membantu, sebaliknya kita dilarang berlaku sombong dan angkuh.

C. Akhlak terhadap alam

Yang dimaksud dengan alam di sini adalah alam semesta yang mengitari kehidupan manusia yang menyangkup tumbuh-tumbuhan,

hewan, udara, sungai, laut, dan sebagainya. Kehidupan manusia memerlukan lingkungan yang bersih, tertib, sehat, dan seimbang.

Oleh karena itu, akhlak terhadap lingkungan terutama sekali adalah memanfaatkan potensi alam untuk kepentingan kehidupan manusia. Namun demikian harus diingat bahwa potensi alam terbatas dan umur manusia lebih panjang. Oleh karenanya pelestarian dan pengembangan potensi alam harus diupayakan sepanjang mungkin. Manusia tidak boleh boros dalam memanfaatkan potensi alam dan keserakaan mengali kekayaan alam yang dapat berakibat kerusakan alam itu sendiri.

Menjaga kebersihan lingkungan dan keindahan sangat dianjurkan dalam islam. Sebab hal itu akan membawa pengaruh yang amat besar dalam kehidupan. Keberhasilan lingkungan yang terjaga akan menjadikan kesehatan terjamin sehingga hidup akan lebih bergairah.

Akhlak yang baik terhadap alam akan dapat mengurangi bencana alam yang setiap saat dapat menimpa kehidupan manusia. Bila musim hujan tiba hamper dapat dipastikan terjadi bencana banjir dan tanah longsor. Bencana ini terjadi karena ulah manusia yang tidak memperhatikan keserasian lingkungan. Banjir dan longsor sering kali disebabkan oler tersumbatnya saluran air karena telah terpenuhi oleh sampah yang dibuang sembarangan dan

disebabkan pengundulan hutan secara liar sehingga tanah mudah hanyut dibawa air.⁴³

Di sinilah pentingnya kita berakhlak terhadap alam dengan mengembangkan iman dan wawasan lingkungan. Maksudnya adalah kesadaran bahwa menjaga kebersihan lingkungan merupakan ciri orang beriman. Membuang sampah pada tempatnya yang telah disediakan sebagai sebagian dari perintah Tuhan dan menjaga kelestarian lingkungan berupa memelihara hutan lindung merupakan perbuatan yang diserukan dalam kitab suci.

C. Peranan Pendidikan Agama Islam (Pembentukan Akhlak)

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk membimbing anak didik baik segi jasmani maupun rohani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. 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. Akhlak yang baik tidak dapat terwujud hanya 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

⁴³ Sahriansah, *Ibadah dan Akhlak*, (Banjarmasin :IAIN ANTASARI PRESS, 2014), hal. 211.

merupakan ibadah yang tidak sah dikerjakan kecuali dengan hati yang bersih. Kehersihan 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 menghiiasi diri dari akhlak yang mulia seperti bersikap benar, taqwa, ikhlas, zuhud, merendahkan diri dan ridho.

2. Seorang anak didik harus mempunyai tujuan menuntut ilmu dalam rangka menghiiasi 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.⁴⁴

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.

⁴⁴ Abdul Aziz. *Filsafat Pendidikan Islam*, (Surabaya: eLKAF, 2006), hal. 166-167.

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 menasehati bila hendak keluar rumah dan mengingatkannya agar selalu berhati-hati ketika ia berbuat dan bergaul dengan teman-temannya.
4. Selalu menjaganya agar tidak membaca buku-buku porno, sadis dan menonton film. Mengarahkan untuk membaca buku-buku dan menonton film yang mengandung tuntunan akhlak yang baik.⁴⁵

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.

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

⁴⁵ Mahjudin, *Konsep Dasar Pendidikan Akhlak dalam Al-Qur'an dan Petunjuk Penerapannya dalam Hadis*, (Jember: Kalani Mulia, 1999), hal. 35.

dalam akhlak. Jadi nilai-nilai yang diperoleh dan pendidikan akan menyatu 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.⁴⁶

Membicarakan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan emosional dalam mengelola emosi tidak terlepas dari perkembangan lainnya seperti fisik, mental dan emosi.⁴⁷

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 perasaan sendiri sehingga tidak meledak

⁴⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. (Bandung : Remaja Rosdakarya), hal. 80.

⁴⁷ Djali, *Psikologi*. . . , hal. 48.

danakhirnya 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 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 terlampau 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.⁴⁸

Apabila emosi tidak terkendali akan menimbulkan berbagai sebab seperti berikut :

a) Takut , cemas, dan khawatir

Ketiga macam emosi ini berkenaan dengan adanya rasa terancamakan sesuatu. Ketiga macam emosi ini jika terjadi pada seseorang merasa khawatir karena menghadapisesuatu situasi yang tidak memberikan jawaban yang jelas, tidak ada harapan yang jelas akan mendapatkan hasil. Kecemasan dan kekhawatiran akan menjadi positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab

⁴⁸ Sardiman,*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. RajaGrafindoPersada, 2011), hal. 73-74.

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.⁴⁹

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.⁵⁰

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 kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan

⁴⁹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan psikologi . . .*, hal. 84.

⁵⁰ Purwa Atmaja Prrawira, *Psikologi Pendidikan dan Perfektif Baru*, (Jogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 161.

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 mempedulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar).⁵¹

Kecerdasan emosional merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang siswa yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi yang lebih baik di sekolah.⁵² 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. Tujuannya adalah keseimbangan emosi bukan menekannya, karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna tertentu bagi kehidupan manusia. Apabila emosi terlalu ditekan dapat membuat kebosanan, namun bila tidak terkendali terus –

⁵¹ *Ibid*, hal. 24.

⁵² *Ibid*, hal. 26.

menurus maka akan stres, depresi dan marah yang meluap – luap. Menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali merupakan kunci kecerdasan emosional.⁵³

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.⁵⁴

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

⁵³ Yasiikan Musthofa, *EQ Untuk anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam*, (Yogyakarta : Sketsa,2000), hal. 42-43.

⁵⁴ Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 74.

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.⁵⁵

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.⁵⁶

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 kreatifitasan)

Secara umum emosi dibagi menjadi dua, motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal mengacu pada dirinya sendiri,

⁵⁵ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan mengajar*, (Jakarta : Rineke Cipta, 2011), hal. 158.

⁵⁶ *Ibid*, hal. 161.

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.⁵⁷

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.⁵⁸

Kecerdasan emosi yang merujuk pada kemampuan motivasi diri sendiri, berusaha mengapai prestasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan menjaga agar

⁵⁷ Nana, *Landasan Psikologi*, . . ., hal. 112.

⁵⁸ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000, hal. 11.

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 “membangkitkan”, sangat berbahaya. Ia akan lebih jahat dan lebih busuk dari binatang busuk 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 aqidah 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.
3. **Nur Cahyono**, skripsi tahun 2011 dengan judul : Pengaruh Akhlak terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa di SDN 02 Karanganom, Kec, Kauman, Kab. Tulungagung Tahun pelajaran 2010/ 2011, hasil penelitian menunjukkan pada penelitian pertama bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara akhlak siswa terhadap tuhan terhadap hasil belajar PAI siswa SDN 02 Karanganom, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung, kedua menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara akhlak siswa kepada diri sendiri terhadap hasil belajar PAI siswa SDN 02 Karanganom, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung, ketiga

menunjukkan ada pengaruh yang positif dan signifikan antara akhlak siswa kepada sesama manusia terhadap hasil belajar PAI siswa SDN 02 Karanganom, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung, dan keempat ada pengaruh yang positif dan signifikan antara akhlak siswa terhadap alam sekitar terhadap hasil belajar PAI siswa SDN 02 Karanganom, Kec. Kauman, Kab. Tulungagung.

Perbedaan dan Persamaan Penelitian Terdahulu

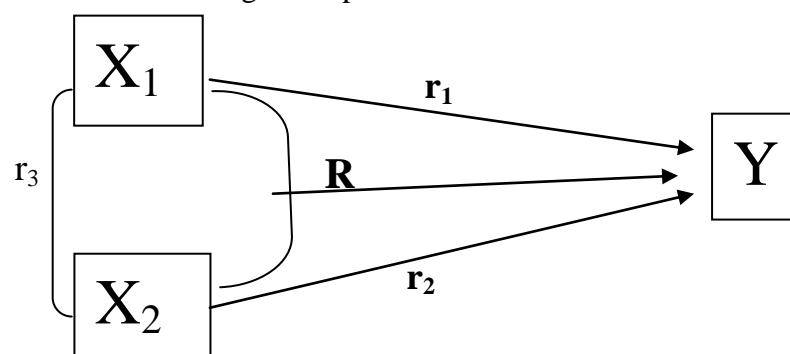
No.	Nama dan Judul	Perbedaan	Persamaan
1	Laili Aminatu Zuhriah , skripsi tahun 2009 dengan judul : Pengaruh Profesionalisme Guru Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Emosional siswa Madrasah Tsanawiyah negeri Aryojeding Rejotangan Tulungagung.	Variabel Independent yang digunakan ada 3. Serta jumlah sampel yang berbeda. Alokasi waktu, tempat, dan tahun.	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Pengaruh Profesionalisme Guru Aqidah Akhlak Terhadap Kecerdasan Emosional siswa.
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.	Variabel Independent yang digunakan ada 1. Serta jumlah sampel yang berbeda. Alokasi waktu, tempat, dan tahun.	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Siswa PAI.
3	Nur Cahyono , skripsi tahun 2011 dengan judul : Pengaruh Akhlak terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa di SDN 02 Karanganom, Kec, Kauman, Kab. Tulungagung Tahun pelajaran 2010/ 2011.	Variabel Independent yang digunakan ada 3. Serta jumlah sampel yang berbeda. Alokasi waktu, tempat, dan tahun.	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Pengaruh Akhlak terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam.

H. Kerangka Berfikir

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 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 berakhlul karimah.

Dalam paradikma ini terdapat dua variable independen dan satu dependen seperti gambar di bawah ini⁵⁹ :

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



⁵⁹ Sugiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Bandung : Alfabeta, 2015), Hal. 68

X_1 = Kecerdasa Emosional dalam Mengelola Emosi

X_2 =Kecerdasan dalam Memotivasi diri sendiri

Y =Akhlak Siswa