

BAB II

KONSEP KECERDASAN EMOSIONAL

A. Manusia dan Potensinya

Ilmu-ilmu humaniora termasuk ilmu filsafat, mengartikan tentang manusia sebagai berikut:¹

1. *Homo sapiens* atau makhluk yang mempunyai budi.
2. *Homo faber* atau *tool making animal* yaitu binatang yang bisa membuat berbagai bentuk peralatan dari bahan alam untuk kebutuhan hidup.
3. *Homo religius* yaitu makhluk beragama.
4. *Homo loquax* atau makhluk yang pandai membuat bahasa dan menjelaskan pikiran dan perasaan manusia dalam kata-kata yang tersusun.

Selain itu beberapa ahli filsafat, Socrates misalnya, menyebut manusia sebagai *zoon politicon*, dan Max Scheller menyebutkan manusia sebagai *das kranke tier* hewan yang sakit yang selalu bermasalah dan gelisah. Sedangkan dalam Islam hewan dan manusia adalah dua makhluk yang berbeda, yang mana manusia di ciptakan sebagai makhluk paling sempurna dengan memiliki potensi yang diberikan Allah kepadanya dan tidak diberikan kepada hewan.

Muhammad Daud Ali menjelaskan bahwa manusia dapat menyerupai binatang apabila tidak memanfaatkan potensi-potensi yang

¹ Zuhairini, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Bina Aksara, 2009), 82.

dimiliki secara maksimal terutama potensi pemikiran (akal), kalbu, jiwa, raga dan panca indra.² Dalam al-Qur'an surat al-A'raf ayat 179 dijelaskan:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami ayat-ayat Allah dan mereka mempunyai mata tidak dipergunakannya untuk melihat tanda kekuasaan Allah, dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka sebagai binatang peliharaan, justru mereka lebih sesat lagi. Mereka adalah orang-orang yang lupa.³

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manusia diciptakan Allah sebagai makhluk paling sempurna dengan berbagai potensi yang tidak diberikan pada makhluk lainnya. Namun apabila manusia tidak sanggup mengembangkan potensi yang dimiliki, maka manusia menjadi lebih rendah dari makhluk lain, seperti halnya hewan.

Manusia mempunyai potensi, dengan potensi dan kemampuan yang dimiliki dapat mencapai kedudukan tertinggi di alam eksistensi yaitu kedudukan malaikat dan Ilahi. Selain itu, juga memiliki potensi untuk jatuh

² Muhammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), 16.

³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Semarang: PT. Kumudasmoro Grafindo, 1994), 175.

terjerumus pada posisi terendah bahkan lebih rendah dari kedudukan yang dimiliki oleh binatang dan setan. Dari dua titik ini akan bergantung dari proses pembelajaran yang dilalui selama di dunia, di mana proses tersebut yang akan melahirkan kecerdasan terhadap diri seseorang.⁴ Potensi yang diberikan kepada manusia sejalan dengan sifat-sifat Allah, dan dalam batas kadar dan kemampuannya sebagai manusia. Karena apabila tidak demikian, menurut Hasan Langgulug, maka manusia mengaku dirinya Tuhan.⁵

Jalaluddin mengatakan bahwa ada 4 potensi yang utama yang merupakan fitrah dari Allah kepada manusia, yaitu:⁶

1. Potensi naluriah (emosional) atau *hidayat al-ghariziyat*

Potensi naluriah memiliki beberapa dorongan yang bersal dari dalam diri manusia. dorongan ini merupakan potensi atau fitrah yang diperoleh tanpa melalui proses belajar. Potensi ini siap pakai sesuai dengan kebutuhan dan kematangan perkembangan manusia. Potensi ini disebut juga *instingtif*. Dorongan yang pertama adalah insting untuk kelangsungan hidup seperti kebutuhan akan makan, minum, penyesuaian diri dengan lingkungan. Dorongan kedua adalah dorongan untuk mempertahankan diri. Dorongan ni bisa berwujud emosi atau nafsu marah, dan mempertahankan diri dari berbagai macam ancaman dari luar dirinya. Dorongan yang ketiga adalah dorongan untuk berkembang biak atau meneruskan keturunan, yaitu

⁴ M Chadziq Charisma, *Tiga Aspek Kemukjizatan al-Qur'an* (Surabaya: Bina Ilmu, 1991), 14.

⁵ Hasan Langgulung, *Azas-Azas Pendidikan Islam* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 2008), 102.

⁶ Jalaluddin, *Teologi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 34-37.

naluri seksual. Dengan dorongan ini manusia bisa tetap mengembangkan jenisnya dari generasi ke generasi.

2. Potensi Inderawi atau *Hidayat al-Hasiyyat*

Potensi fisik dijabarkan atas anggota tubuh atau indra-indra yang dimiliki manusia yang sudah siap pakai. Pada dasarnya potensi fisik digunakan manusia untuk mengetahui hal-hal yang ada di luar diri seperti, warna, rasa, suara, bau, bentuk atau ukuran sesuatu. Jadi bisa dikaitkan potensi merupakan alat bantu atau media bagi manusia untuk mengenal hal-hal diluar dirinya.

3. Potensi Akal atau *Hidayat al-Aqliyat*

Potensi akal atau intelektual hanya diberikan Allah kepada manusia, potensi inilah yang menjadikan manusia menjadi makhluk sempurna dan membedakannya dengan binatang. Potensi akal memberi kemampuan kepada manusia untuk memahami simbol-simbol, hal-hal yang abstrak, menganalisa, membandingkan, maupun membuat kesimpulan yang akhirnya memilih dan memisahkan antara yang benar dan yang salah. Dengan kebenaran akal manusia mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, dapat berkreasi dan berinovasi dalam menciptakan kebudayaan dan peradaban menuju situasi kehidupan yang lebih baik, aman dan nyaman.

4. Potensi Agama atau *Hidayat al-Diniyyat*

Manusia sejak awal telah dibekali fitrah beragama atau kecenderungan pada agama. Fitrah ini mendorong manusia untuk mengakui

dan mengabdikan kepada sesuatu yang dianggap memiliki kelebihan dan kekuatan yang lebih besar dari manusia itu sendiri. Dalam pandangan Islam kecenderungan kepada agama merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri manusia sendiri yang merupakan anugerah dari Allah.

Adapun yang dimaksud dengan fitrah Allah adalah ciptaan Allah. artinya Allah menciptakan manusia dengan memberinya potensi beragama yaitu agama tauhid. untuk mempertahankan potensi tersebut manusia juga dibekali dengan potensi emosi, sehingga dengan emosi yang ada dalam diri manusia dapat merasakan bahwa Allah itu ada.⁷

Dalam menjalani kehidupan di dunia sejatinya manusia membutuhkan agama. Abuddin Nata mengatakan ada dua hal lain mengapa manusia membutuhkan agama. Manusia memang makhluk sempurna, selain memiliki banyak potensi tetap saja manusia mempunyai banyak kelemahan dan kekurangan. Hal ini menyebabkan manusia membutuhkan sesuatu yang lain yang lebih hebat dari dirinya sendiri, yaitu Allah. Hal ini adalah tantangan hidup yang berupaya menjauhkan atau melencengkan manusia dari potensi beragama. Tantangan ini bisa berasal dari dalam diri manusia, seperti dorongan hawa nafsu dan bisikan setan atau dari luar diri manusia yaitu lingkungan atau manusia lain yang ingin menjauhkan dari agama.⁸

⁷ Yuni Setianingsih, *Birrul Awlad Vs Birrul Walidain Upaya Pendidikan Emosional Anak dalam Keluarga* (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2007), 24.

⁸ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 24-25.

Jalaluddin mengatakan ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam mengembangkan potensi manusia diantaranya:⁹

1. Pendekatan filosofis

Menurut pandangan filosofis manusia diciptakan untuk memberikan kesetiaan, mengabdikan dan menyembah hanya kepada penciptanya. Sesuai dengan hakikat penciptaannya, maka keberadaan atau eksistensi manusia akan berarti, bermakna dan bernilai apabila pola hidup manusia sesuai dengan apa yang ditetapkan oleh Allah. Pengembangan potensi manusia harus bisa mengarahkan manusia untuk menjadi hamba Allah yang mengikuti nilai-nilai yang benar menurut kebenaran ilahiyah yang hakiki.

2. Pendekatan kronologis

Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk *evolitif*. Manusia tumbuh dan berkembang secara bertahap dan beransur. Pertumbuhan fisik dan mental manusia diawali dari proses konsepsi, pada tahap selanjutnya menjadi janin, kemudian lahir menjadi bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga meninggal.

Manusia diciptakan melalui beberapa tahap yang kronologis. Setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan ditandai dengan adanya ciri khas atau karakteristik yang berbeda. Kemampuan manusia juga mengalami peningkatan sesuai periode pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan demikian maka pengembangan potensi manusia juga harus mengikuti pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, artinya pengembangan

⁹ Jalaluddin, *Teologi*, 37-45.

potensi manusia harus diarahkan dan dibina sesuai dengan tahapan-tahapan tumbuh kembang manusia.

3. Pendekatan fungsional

Potensi-potensi yang diberikan Allah kepada manusia untuk dipergunakan dan difungsikan dalam kehidupan. Karena Allah menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi manusia dengan memiliki maksud dan tujuan. Dalam pendekatan ini pengembangan potensi manusia harus dilakukan sesuai dengan manfaat dan fungsi potensi itu sendiri. Selanjutnya pengembangan potensi fisik adalah untuk memaksimalkan fungsi fisik dan alat indrawi manusia untuk bisa berinteraksi dengan lingkungan hidupnya dan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Pengembangan fungsi potensial akal dengan benar akan menjadikan manusia mampu membedakan yang baik dan yang salah, mengatur dan memberdayakan lingkungannya untuk kelangsungan hidup. Sementara pengembangan fungsi potensi beragama akan membuat manusia benar-benar menjadiahamba Allah. Melalui pendekatan fungsional terlihat bahwa potensi yang dimiliki manusia mempunyai fungsi pengabdian, fungsi kemanusiaan, fungsi individu dan fungsi sebagai hamba Allah.

4. Pendekatan sosial

Pendekatan ini manusia sebagai makhluk sosial, sebagai makhluk yang cenderung hidup bersama dalam kelompok kecil (keluarga) maupun kelompok besar (masyarakat). Sebagai makhluk sosial manusia harus mampu mengembangkan potensiyang dimilikinya untuk berinteraksi di

dalam lingkungannya dan mampu memainkan peran dan fungsinya di tengah lingkungannya. Selain itu, dalam upaya mengembangkan potensi-potensinya membutuhkan dukungan dan bantuan dari pihak lain di luar dirinya untuk membimbing, mengarahkan dan menuntun agar pengembangan potensi berhasil secara maksimal. Upaya pengembangan potensi ini dilihat dari berbagai sudut pandang akan merujuk kepada pendidikan.

Manusia memiliki potensi, namun tidak setiap orang merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan atau kekuatan diri sehingga akan merasa rendah diri atas ketidakmampuan yang dimiliki dibanding dengan orang lain. Maka masing-masing manusia perlu menyadari bahwa dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah memiliki potensi yang wajib disyukuri.

Beberapa macam potensi manusia yang perlu dikembangkan salah satunya adalah potensi manusia berupa emosi. Potensi emosi adalah potensi yang berupa cita rasa, keinginan untuk dicintai dan mencintai orang lain, memahami dan dipahami orang lain, memperhatikan dan diperhatikan orang lain, menghargai dan dihargai orang lain, dan memahami suara alam. Potensi emosi biasa disebut sebagai kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi memiliki kontribusi besar terhadap kesuksesan seseorang. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mewujudkan keseimbangan dalam diri mereka sehingga bisa mengubah sesuatu yang buruk menjadi sesuatu yang positif sekaligus bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

B. Pengertian dan Kemampuan-Kemampuan dalam Kecerdasan Emosional

Konsep kecerdasan emosional secara tertulis muncul pada tahun 1984 M oleh Keith Basley, dan pada tahun 1995 M konsep kecerdasan emosional baru tenar yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam karangan bukunya *emotional intelligence: why it can matter more than IQ*.¹⁰ Kecerdasan emosi terdiri dari dua kata yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan dalam bahasa Inggris adalah *intelligence*, dalam bahasa Arab adalah *dzaka* artinya kecemerlangan, kecerdasan dan inteligensi IQ (ukuran kecerdasan). Masyarakat umum mengenal inteligensi sebagai istilah yang menggambarkan kecerdasan, kepintaran atau kemampuan untuk memecahkan problem yang dihadapi.

Para ahli memberikan pengertian yang beragam mengenai pengertian kecerdasan. Kecerdasan adalah istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan sifat pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan, seperti kemampuan menalar, memecahkan masalah, merencanakan, berpikir abstrak, memahami gagasan, menggunakan bahasa dan belajar. Cerdas dapat diartikan sebagai sikap manusia yang mampu mengambil pelajaran dan hikmah dari setiap persoalan sekaligus upaya mereka untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya¹¹

Menurut Howard Garner kecerdasan adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakan suatu produk yang bernilai dalam satu

¹⁰ Steven J. Stein dan Howard E. Book, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Bandung: Kaifa, 2000), 17.

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 108.

latar belakang budaya atau lebih. Dengan kata lain, kecerdasan dapat bervariasi menurut konteksnya.¹²

Berdasarkan beberapa definisi di atas, bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami, mengelola dan mengarahkan suatu keadaan agar sesuai dengan keinginan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Dalam hal ini seseorang bisa dikatakan cerdas apabila ia mampu mengontrol dirinya, sehingga apabila menghadapi suatu masalah tidak kehilangan kontrol diri dan mampu mengelola keadaan secara seimbang.

Selanjutnya meneruskan definisi konsep pada pembahasan ini tentang pengertian emosi. Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh, yakni kecenderungan bertindak. Hal ini mutlak dalam emosi. Menurut Daniel Goleman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak.¹³

Menurut Crow dan crow mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.¹⁴ Menurut Williams James (Amerika serikat) dan Carl Large (Denmark) emosi adalah memahami emosi sebagai hasil dari reaksi

¹² Julia Jasmine, *Panduan Praktis Mengajar Berbasis Multiple Intelligences* (Bandung: Nuansa, 2007), 11-12.

¹³ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Trikanjono Widodo (Jakarta: Gramedia, 2002), 411.

¹⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 345.

perilaku kita terhadap sebuah stimulus yang menghasilkan reaksi tersebut.¹⁵

Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan kumpulan dari berbagai dorongan hati, kekacauan pikiran, perasaan, dan suatu keadaan biologis, psikologis yang merupakan serangkaian kecenderungan untuk bertindak langsung dalam merespon suatu kejadian.

Dari definisi tersebut, jelas bahwa pemaknaan emosi tidak selalu negatif. Emosi apabila dikendalikan dapat menjadi suatu kekuatan yang siap dibimbing untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini mengisyaratkan bahwa emosi bisa menjadi cerdas. Emosi yang cerdas inilah yang disebut kecerdasan emosional.

Menurut David Coleman dan Hammen yang dikutip oleh Darwis Hude bahwa emosi dalam diri manusia memiliki empat fungsi dalam kehidupan manusia yaitu:¹⁶

1. Emosi berfungsi sebagai pembangkit energi. Manusia tanpa emosi sama dengan tidak sadar atau orang mati, karena hidup artinya merasa, mengalami, bertindak, bereaksi, dan dengan emosi manusia mampu membangkitkan dan menggerakkan energi yang dimiliki.
2. Emosi berfungsi sebagai pembawa informasi. Keadaan diri sendiri dapat diketahui melalui emosi yang dialami.

¹⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Prenada Media Group, 2011), 80.

¹⁶ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 24-25.

3. Emosi berfungsi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus.
4. Emosi berfungsi sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai.

Pengertian kecerdasan dan emosi di atas menjadi dasar konsep perumusan pengertian kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional diperkenalkan oleh Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas New Hampshire. Kemudian istilah ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman. Peter Salovey dan John Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan memahami, memantau dan mengendalikan perasaan diri dan orang lain serta menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.¹⁷

Daniel Goleman dalam bukunya , yaitu *Emotional Intelligence, Why It Can Matter more than IQ* menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan-kemampuan, seperti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi batas, mengatur suasana hati agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.¹⁸

Menurut Ary Ginanjar kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengar bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai tujuan.¹⁹ Ide dari Ary Ginanjar tentang kecerdasan emosional dikembangkan melalui penghayatan dari inti ajaran Islam. Dimensi emosi (EQ)

¹⁷ Goleman, *Working with Emotional*, 519.

¹⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ*, Terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia, 2004), 36.

¹⁹ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan* (Jakarta: Arga, 2003), 62.

berada pada lingkaran yang lebih luar yaitu alam prasadar. Pada dimensi ini *god spot* atau fitrah akan diformat dengan rukun Iman.²⁰

Kecerdasan emosional merupakan hal yang sangat penting dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, tetapi dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu, lingkungan terutama orang tua dalam mengajarkan anak pada masa kanak-kanak sangat penting untuk mempengaruhi dalam pembentukan emosi. Apabila cara berpikir manusia bersifat objektif, maka emosional bersifat subjektif karena lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan diri..²¹

Keterampilan EQ bukanlah lawan dari keterampilan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata.²²

Adapun unsur-unsur kecerdasan emosional terdiri dari lima unsur diantaranya:

1. Kemampuan mengenali emosi diri sendiri (kesadaran diri)

Pondasi utama dari semua unsur-unsur *emotional intelligence* adalah mengenali emosi diri sendiri yaitu sebagai langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan berubah menjadi lebih baik. Mengenali emosi diri sendiri sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk

²⁰ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual The ESQ WAY 165* (Jakarta: PT. Arga Tilanta, 2001), 27.

²¹ Hamdani Bakran adz-Dzakiey, *Propetic Intelligence-Kecerdasan Kenabian* (Yogyakarta: Islamika 2004), 631.

²² Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 5.

mengenali perasaan diri sendiri ketika perasaan itu timbul. Ada tiga kemampuan yang merupakan ciri-ciri mengenali emosi diri-sendiri yaitu:²³

- a. Kesadaran emosi, yaitu mengenali emosi diri dan mengetahui pengaruh emosi tersebut terhadap kinerjanya.
- b. Penilaian diri secara teliti yaitu, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dan mampu belajar dari pengalaman.
- c. Percaya diri yaitu, keberanian yang datang dari keyakinan diri terhadap harga diri dan kemampuan sendiri.

2. Kemampuan mengelola emosi diri sendiri (pengendalian diri)

Kemampuan mengelola emosi diri sendiri adalah kemampuan mengelola kondisi, implus dan sumber daya sendiri, bertujuan untuk menjaga keseimbangan emosi, bukan untuk menekan dan menyembunyikan gejala perasaan serta bukan pula untuk langsung mengungkapkan perasaan.²⁴ Ada lima kemampuan utama yang merupakan ciri-ciri pengendalian diri yaitu:²⁵

- a. Kendali diri, yaitu menjaga agar emosi dan implus yang negatif tetap terkendali.
- b. Dapat dipercaya yaitu menunjukkan integritas dan kejujuran.
- c. Kewaspadaan, yaitu dapat diandalkan dan mampu bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban.
- d. Adaptasi, yaitu keluwesan dalam menghadapi tantangan dan perubahan serta dapat beradaptasi dengan mudah.

²³ Goleman, *Working with Emotional*, 42.

²⁴ Harry Alder, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda* (Jakarta: Erlangga, 2001), 125.

²⁵ Goleman, *Working with Emotional*, 42.

e. Inovasi, yaitu bersikap terbuka terhadap gagasan-gagasan, pendekatan-pendekatan dan informasi baru.

3. Kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain.

Memotivasi adalah kecenderungan emosi yang mengantar atau mempermudah untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Memotivasi diri berarti menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menuntut diri menuju sasaran, mengambil inisiatif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan. Ada empat kecakapan utama dalam kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain yaitu:²⁶

- a. Dorongan berprestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memnuhi standar keberhasilan.
- b. Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga.
- c. Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.
- d. Optimis, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran meskipun ada halangan dan kegagalan.

4. Kemampuan mengenali emosi orang lain (empati)

Empati merupakan kemampuan mengenali perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain. Kemampuan merespon perasaan orang lain dengan respon emosi yang sesuai keinginan orang tersebut, berempati

²⁶ Ibid., 43.

terhadap perasaan orang lain dijadikan dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Ciri-ciri dari empati adalah:²⁷

- a. Memahami orang lain, yaitu memahami perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.
 - b. Orientasi pelayanan, yaitu mengenali dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
 - c. Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan orang lain untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka.
 - d. Mengatasi keragaman, yaitu menumbuhkan keragaman melalui pergaulan dengan banyak orang.
 - e. Kesadaran politis, yaitu mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.
5. Kemampuan membina hubungan baik dengan orang lain (keterampilan sosial)

Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, dengan kemampuan ini pandai merespon tanggapan orang lain sesuai dengan yang dikehendaki. Orang yang tidak memiliki kemampuan ini akan dianggap angkuh, sombong, tidak berperasaan dan akhirnya akan dijauhi orang lain. Adapun ciri-ciri dari keterampilan sosial yaitu:²⁸

- a. Pengaruh, yaitu keterampilan menggunakan perangkat persuasi secara aktif untuk mempengaruhi orang lain ke arah positif.

²⁷ Ibid., 44.

²⁸ Ibid., 45.

- b. Komunikasi, yaitu mendengarkan secara terbuka dan mengirim pesan secara lugas, padat dan meyakinkan.
- c. Manajemen konflik, yaitu merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan.
- d. Kepemimpinan, yaitu mengilhami dan membimbing individu dan kelompok.
- e. Katalisator perubahan, yaitu mengelola dan mengawali perubahan.
- f. Kolaborasi dan kooperatif, yaitu bekerja dengan orang lain demi mencapai tujuan bersama.
- g. Kemampuan tim, yaitu menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama.

C. Konsep Membangun Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan hal yang penting terhadap pengendalian diri seseorang maupun terhadap orang lain, agar hidup mendapat kebahagiaan di manapun berada. Demikian menyikapi konsep dalam membangun kecerdasan emosional, Ary Ginanjar merumuskan yang dapat dilakukan melalui The ESQ Way 165 sebagai metode pembangunan karakter yaitu:

1. Langkah Pertama: *Zero Mind Process*

Zero Mind Process adalah sebuah proses yang bertujuan untuk membersihkan diri dari belenggu negatif yang menghalanginya atau upaya untuk mengenali dan menghapus apa yang menutupi potensi *god spot*,

sehingga spiritual muncul.²⁹ Adapaun belenggu-belenggu tersebut antara lain:

a. Prasangka

Prasangka merupakan faktor yang mempengaruhi keobjektifan seseorang dalam melihat suatu hal. Dengan adanya pengaruh prasangka negatif maka akan mudah terjerumus dalam kesalahan. Tindakan seseorang sangat tergantung dengan alam pikiran, dan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu lingkungan.³⁰ Apabila lingkungan seseorang tidak baik, maka akan memberi pengaruh tidak baik, selalu curiga, dan berprasangka negatif kepada orang lain. Sebaliknya jika lingkungan baik, maka akan memberi pengaruh baik dan memiliki prasangka yang baik pula.

b. Prinsip-prinsip hidup

Beberapa dekade terlihat berbagai prinsip hidup yang menghasilkan tindakan manusia yang beragam. Prinsip hidup yang diyakini telah menciptakan berbagai tipe orang dengan pemikiran dan tujuan masing-masing. Paham Peter Drucker dalam bukunya *Managemen by Objective* yang dikutip Ary Ginanjar, menghasilkan *materialis* di bidang ekonomi, efisiensi dan teknologi, tetapi tidak memiliki ketenangan batin dan merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup.³¹

Sebaliknya, penganut Thaoisme yang mengagungkan ketentraman dan keseimbangan batin, namun menghasilkan manusia yang tidak

²⁹ Agustian, *Rahasia Sukses*, 48.

³⁰ *Ibid.*, 53.

³¹ *Ibid.*, 56.

tanggung jawab ekonomi. Bahkan baru-baru ini di bidang politik mengemukakan suatu prinsip yakni, tidak ada persahabatan abadi, yang ada hanya kepentingan abadi.³²

Prinsip seperti ini yang melawan suara hati manusia yang seharusnya menjunjung arti persahabatan, tolong-menolong, kejujuran dan kasih sayang antar sesama. Begitu juga adanya prinsip “yang penting penampilan”, prinsip ini telah membelokkan pemikiran masyarakat menjadi bangsa yang konsumtif dan mendewakan penampilan luar, tanpa memperhatikan sisi dalam manusia yaitu hati nurani.³³

Prinsip-prinsip di atas merupakan prinsip yang tidak sejalan dengan suara hati fitrah yang akan berakhir dengan kegagalan, baik kegagalan fisik maupun kegagalan non fisik, sehingga akan menimbulkan kesengsaraan atau bahkan kehancuran.

c. Pengalaman

Pengalaman sangat berperan dalam kehidupan yang terjadi di sekitar lingkungan yaitu untuk menciptakan pemikiran, hingga dapat membentuk suatu paradigma yang melekat dalam pikirannya. Bahkan paradigma itu dijadikan sebagai sebuah tolak ukur bagi diri seseorang serta untuk menilai lingkungannya. Hal ini dapat menjadikan dirinya terkurung dan bahkan tidak menyadari bahwa alam pikirannya terganggu.³⁴

³² Ibid.

³³ Ibid., 57.

³⁴ Ibid., 62.

d. Kepentingan

Setiap orang memiliki kepentingan dalam menentukan pilihan hidupnya. Seringkali terjadi seseorang terjebak dengan kepentingan-kepentingan yang salah dalam mengambil keputusan. Sebagai contoh, terjadi musibah kapal selam nuklir Rusia yang kandas di dasar laut Barents kedalaman 119 meter. Kapal perang dengan berat permukaan 13.900 ton tergolek di dasar laut yang terletak di barat laut Rusia. Namun, pihak pemerintah Rusia yakni presiden Vladimir Putin tidak segera mengambil tindakan atau meminta bantuan dengan alasan “rahasia strategis”. Empat hari berlalu, ia angkat bicara dan meminta bantuan internasional. Hasil yang di dapat kapal selam nuklir tersebut tewas.³⁵

sampel tersebut menunjukkan sebuah prinsip yang salah, ia mengingkari hati nuraninya sendiri. Adapun setiap prinsip akan melahirkan kepentingan dan kepentingan akan menentukan prioritas apa yang akan didahulukan.

e. Sudut pandang

Dalam melihat sesuatu yang sama, antara satu orang dan yang lain dan memiliki tanggapan atau pendapat yang berbeda. Hal ini dikarenakan sudut pandang yang dimiliki berbeda. Sudut pandang dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan yakni pengalaman, pengetahuan dan lingkungan. Oleh karena itu dalam rangka *Zero Mind*

³⁵ Ibid., 65-66.

Process harus melihat secara objektif dan komprehensif, bukan dengan satu sudut pandang.

f. Pemandangan

Pemandangan diartikan merubah prinsip tanpa mempelajarinya. Pribadi orang selalu dibandingkan antara dirinya dengan orang lain atau ikut-ikutan, hingga terjadi rasa kebingungan dalam menentukan, memutuskan sesuatu untuk melangkah.

g. Fanatisme

Fanatisme adalah sebuah keadaan ketika seseorang atau kelompok menganut sebuah pemikiran dengan sembarangan sehingga menganggap diri paling benar dan yang lain salah, atau lebih rendah dari dirinya.³⁶ Hal ini merupakan potensial yang menimbulkan konflik. Sesungguhnya fanatisme lahir melalui berbagai saluran informasi sekitar diantaranya buku, media massa, pemikiran para tokoh atau sekelompok masyarakat. Maka terhadap segala informasi yang masuk, sebaiknya menzerokan hati dan selalu berpikir melingkar menggunakan suara hati fitrah.

2. Langkah Kedua: *Mental Building*

Pada langkah ini menanamkan enam prinsip berlandaskan pada rukun iman, yaitu membangun prinsip bintang sebagai pegangan hidup, memiliki prinsip malaikat sehingga dapat di percaya orang lain, memiliki

³⁶ Ibid., 79.

prinsip kepemimpinan, menyadari pentingnya prinsip pembelajaran, mempunyai prinsip masa depan, dan mempunyai prinsip keteraturan.

Melalui prinsip ini akan memiliki landasan mental yang kokoh, hingga dapat mengendalikan emosi agar selalu dalam keadaan stabil. Enam prinsip berdasarkan rukun iman yaitu:

a. *Star Principle*

Prinsip ini merupakan sumber motivasi yang menjadikan Allah sebagai pegangan hidup, sehingga manusia senantiasa berpikir maju.

Prinsip ini mengajarkan tentang:³⁷

- 1) Integritas. Yaitu bekerja karena Allah, pengajaran untuk bekerja dengan sepenuh hati, sungguh-sungguh, semangat tinggi, dan tanpa pamrih. Hal ini akan menjadikan manusia memiliki integritas yang tinggi yang merupakan sumber kepercayaan dan keberhasilan.
- 2) Rasa aman. Yaitu tidak berprinsip pada selain Allah, tidak berprinsip pada sesuatu yang tidak pasti, namun berprinsip pada sesuatu yang abadi, dengan berprinsip ini tidak akan goyah meski kehilangan harta, kedudukan ataupun penghargaan. Hal ini membuat mental siap menghadapi kemungkinan apapun yang akan terjadi pada diri.
- 3) Situasi terus berubah. Yaitu mengajarkan bahwa dalam melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh dan sebaik baiknya karena Allah,

³⁷ Ibid., 109-122.

dan selalu ingat kepada Allah. Hal ini memberi kesiapan mental untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi.

- 4) Kepercayaan diri. Yaitu membangun kepercayaan dari dalam diri, tidak karena penampilan fisik, namun karena iman. Serta membangun keberanian yang pada akhirnya menimbulkan kepercayaan dari orang lain.
- 5) Intuisi. Yaitu selalu berpedoman pada sifat-sifat Allah, seperti ingin selalu adil, ingin selalu maju, ingin selalu bijaksana.
- 6) Sumber motivasi. Yaitu membangun motivasi sebagai makhluk Allah yang sempurna dengan menjalankan perbuatan baik dan menghindari perbuatan buruk.

b. *Angel Principle*

Prinsip ini mengajarkan apabila bekerja, selalu mengerjakan dengan tulus, jujur, tanpa kenal lelah, disiplin, seperti malaikat yang berkeyakinan bahwa yang dikerjakan adalah sebuah nilai ibadah. Malaikat adalah contoh bagi manusia, dengan memiliki keteladanan yaitu menjaga teguh kepercayaan, memiliki loyalitas tinggi, memiliki kebiasaan untuk menolong dan memberi.³⁸

Setiap pekerjaan dilakukan secara sempurna tidak sengah-setengah dan menghasilkan prestasi. Hal ini karena merasa dilihat dan melihat Allah, tidak membutuhkan pengawasan dari orang lain atau meminta penghargaan dari orang lain, karena Allahlah yang akan menghargai.

³⁸ Ibid., 125.

c. *Leadership Principle*

Prinsip ini mengajarkan pemimpin adalah pengaruh, yaitu:³⁹

- 1) Memberi perhatian kepada semua orang sehingga ia dicintai.
- 2) Membantu orang lain dengan ikhlas.
- 3) Selalu mendidik dan mengajari orang lain yang membutuhkan bimbingan.
- 4) Memiliki kepribadian yang konsisten, karena hal ini dapat meningkatkan dan menurunkan kepercayaan.
- 5) Memimpin berlandaskan suara hati yang fitrah, yaitu memimpin hati bukan memimpin kepala.

d. *Learning Principle*

Prinsip ini mengajarkan tentang:⁴⁰

- 1) Memiliki kebiasaan membaca buku atau literature lain yang memberi nilai positif.
- 2) Membaca situasi lingkungan, mempelajarinya dengan ilmu dan menganalisa hingga mengambil hikmah dari kejadian, kemudian berusaha memperbaiki dan menyempurnakan.
- 3) Membaca al-Qur'an dan Hadis dengan mengambil makna dan inti sarinya. Ketika mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan maka mencarilah petunjuk dalam al-Qur'an dan Hadis.

³⁹ Ibid., 138-158.

⁴⁰ Ibid., 162-182.

e. *Vision Principle*

Prinsip ini mengajarkan bahwa keyakinan pada hari pembalasan merupakan suatu prinsip yang penting, yaitu:⁴¹

- 1) Memiliki tujuan dan misi yang berorientasi ke masa depan dan selalu berorientasi kepada tujuan akhir terhadap setiap langkah yang dibuat.
- 2) Melakukan setiap tindakan secara optimal, bersungguh-sungguh, dan membedakan pekerjaan tersebut yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, serta menentukan mana yang harus diprioritaskan.
- 3) Melaksanakan dengan konsisten.
- 4) Memiliki kendali diri dan sosial, karena memiliki kesadaran akan adanya hari kemudian, yaitu dengan memiliki kepastian akan jaminan masa depan dan memiliki ketenangan batiniah, yang tercipta karena sebuah keyakinan akan adanya hari pembalasan.

f. *Well Organized Principle*

Prinsip ini mengajarkan tentang:⁴²

- 1) Memiliki kesadaran, ketenangan dalam menerima semua hal, dan berkeyakinan dalam berusaha, yaitu dengan membuat suatu sistem yang serba teratur dan menentukan rencana atau tujuan yang jelas.
- 2) Membangun dan menjaga kesatuan organisasi dan faktor-faktor yang mendukungnya dan memikirkan cara memotivasinya sehingga sesuai dengan harapan.

⁴¹ Ibid.,192-206.

⁴² Ibid., 227.

- 3) Memikirkan cara mengawasi dan mengontrol setiap tahap agar sesuai dengan rencana.
- 4) Melaksanakan dengan disiplin dari kesadaran diri bukan karena orang lain.

3. Langkah Ketiga: *Personal Strength*

Ketangguhan pribadi adalah posisi di mana seseorang memiliki pegangan atau prinsip hidup yang kokoh dan jelas, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang terus berubah dan mengenai segala persoalan hidup yang di alami, dalam keadaan apapun manusia hanya pasrah kepada Allah. Pada langkah ini menanamkan lima prinsip berlandaskan pada rukun Islam.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam *personal strength* adalah:

a. *Mission Statement*

Penetapan misi dengan syahadat. Ketika mengucapkan dua kalimat syahadat, baik saat mengerjakan shalat atau dalam do'a lainnya, ucapkanlah dengan berlahan untuk memperoleh makna dari ucapan tersebut, yaitu untuk.⁴³

- 1) Membangun misi kehidupan
- 2) Membulatkan tekad untuk hanya bersujud kepada Allah
- 3) Mengingat dan menyerap sifat-sifat Allah dan menerapkan dalam keseharian dengan mencontoh perilaku Nabi Muhammad SAW.

⁴³ Ibid., 254-267.

- 4) Menanamkan komitmen untuk memegang teguh rukun iman dan rukun Islam.
- 5) Menciptakan ketenangan batin dalam menjalankan misi hidup.

b. Character Building

Pembangunan karakter dengan shalat. Pembangunan karakter tidak hanya dimulai dan diakhiri dengan penetapan misi, namun perlu adanya proses yang dilakukan terus sepanjang hidup yakni melalui shalat. Proses ini merupakan langkah untuk menyeimbangkan antara prinsip keimanan dan kenyataan hidup yang dialami.

Shalat adalah metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih, dan dapat meningkatkan kecerdasan baik emosi maupun spiritual. Selain itu shalat adalah teknik pembentukan pengalaman yang membangun suatu paradigma positif. Inilah pengejawantahan dari nilai-nilai dalam shalat yang akan menjawab setiap masalah yang terjadi dalam kehidupan.⁴⁴

c. Self Control

Pengendalian diri dengan puasa. Tujuan akhir dari pengendalian diri yang dilatih dan dilambangkan dengan puasa adalah untuk mencapai keberhasilan. Adapun puasa bertujuan untuk meraih suatu kemerdekaan sejati, selain itu puasa adalah “menahan diri” yaitu menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang tidak terkendali, menahan lapar, haus, dan emosi. Sehingga pada saat yang demikian muncul sifat-sifat fitrah

⁴⁴ Ibid., 273-281.

seperti rahman, rahim, adil, sabar, sungguh-sungguh, konsisten, dan sifat mulia lainnya.⁴⁵

4. Langkah Keempat: *Social Strength*

a. *Strategic Collaboration*

Memberi kebaikan dengan zakat. Zakat merupakan metode pembelajaran bagi manusia, agar memiliki kesadaran diri bahwa dirinya adalah salah satu bagian dari lingkungan sosial. Melakukan zakat dengan ikhlas, di samping untuk menolong orang lain juga melatih dan mengasah sikap peduli sosial.

Melakukan prinsip zakat adalah dasar dari sinergi dan kolaborasi yang baik. Melakukan investasi kredibilitas, investasi kepercayaan, investasi komitmen, membangun landasan kooperatif, berempati, hal ini adalah prinsip dasar sebuah aliansi yang sukses. Dengan zakat dapat membangkitkan dan memunculkan suara hati yang berasal dari sifat ar-Rahman, ar-Rohim, al-Wahhab, ar-Rozzaq, as-Salam, al-Fattah, al-Adl, asy-Syakur, al-Mugniy dan al-Jami'. Suara-suara hati inilah dasar kecerdasan sosial.⁴⁶

b. *Total Action*

Aplikasi total dengan haji. Mengerjakan ibadah haji wajib apabila telah memiliki kemampuan baik harta atau jiwa. Hal ini merupakan sublimasi dari keseluruhan kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) yang berdasarkan nilai-nilai ihsan, rukun iman dan rukun Islam.

⁴⁵ Ibid., 315.

⁴⁶ Ibid., 351.

Haji adalah puncak training sekaligus ibadah utama untuk membangun ketangguhan pribadi dan sosial. Haji merupakan ibadah fisik yaitu ibadah yang dilakukan melalui gerakan yang konkrit dan jelas, mulai dari prinsip yang ada pada rukun iman hingga pada rukun islam, yang mana seluruh langkangnya hanya mengarah pada prinsip tunggal yaitu komitmen kepada Allah Yang Maha Esa.⁴⁷

Adapun nilai-nilai hikmah yang terkandung dalam ibadah haji diantaranya:⁴⁸

- 1) Ihram, merupakan proses *zero mind process*.
- 2) Wuquf, waktu untuk evaluasi dan visualisasi yang dilaksanakan dan ditransformasikan secara fisik.
- 3) Lontar jumrah, menunjukkan tantangan yang harus dihadapi manusia.
- 4) Thawaf, menunjukkan komitmen dan integritas kepada Allah Yang Maha Esa.
- 5) Sa'i, melambangkan sebuah perjuangan manusia dalam rangka mencari ridha Allah SWT.
- 6) Jama'ah haji, menunjukkan adanya sinergi dan kolaborasi dalam kebersamaan.
- 7) Qurban, melambangkan tingkat berserah diri hanya kepada Allah segala keikhlasan jiwa da raga.
- 8) Ka'bah, sebagai pusat jiwa.

⁴⁷ Ibid., 353.

⁴⁸ Ibid., 370.

Semua rangkaian perjalanan ibadah haji melambangkan kehidupan manusia, dengan adanya tantangan dan perjuangan, yang akan menghasilkan suatu paradigma yang kuat atau bangunan mental yang kuat.