

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*)

##### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Sebelum membahas lebih jauh mengenai kecerdasan emosional, terlebih dahulu akan dibahas tentang emosi. Berkaitan dengan hakikat emosi, Beck mengungkapkan pendapat James dan Lange yang menjelaskan bahwa *Emotion is the perception of bodily changes which occur in responses to an event* (emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan atau respon terhadap suatu peristiwa). Definisi ini dimaksudkan untuk menjelaskan bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi.<sup>14</sup>

Adapun yang dimaksud emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, baik itu bersifat positif atau negatif. Sedangkan Syamsu mengemukakan bahwa emosi itu merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud dengan warna afektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi (menghayati) suatu situasi tertentu, contohnya gembira, bahagia, sedih, putus asa, terkejut, benci, dan sebagainya.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 62.

<sup>15</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), 115.

Adapun macam-macam emosi menurut penggolongannya adalah sebagai berikut:

- a. Gembira, merupakan perasaan atau rasa terbebas dari ketegangan. Misalnya, senang, lega, bangga, dan sebagainya.<sup>16</sup>
- b. Amarah, meliputi: bringas, mengamuk, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, dan lain-lain.
- c. Kesedihan, meliputi: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, putus asa, dan lain-lain.
- d. Rasa takut, merupakan perasaan yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu.<sup>17</sup> Misalnya cemas, khawatir, waspada, fobia, dan lain-lain.
- e. Kenikmatan, meliputi: bahagia, gembira, senang, dan lain-lain.
- f. Cinta, misalnya: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan lain-lain.
- g. Terkejut, misalnya: terkesiap, takjub, terpana.
- h. Jengkel, meliputi: hina, jijik, mual, benci, tidak suka, dan lain-lain.
- i. Malu, contohnya: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, aib, dan lain-lain.<sup>18</sup>

Sedangkan dalam perspektif Islam, segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan oleh Allah melalui ketentuannya. Emosi

---

<sup>16</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2008), 176.

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> Hamzah B Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, 64 – 65.

diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna.<sup>19</sup>

Dalam Al-Qur'an dinyatakan :

**وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى (٤٣) وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا (٤٤)**

Artinya: “Dan bahwasannya Dialah yang menjadikan manusia tertawa dan menangis, dan bahwasannya Dialah yang mematikan dan menghidupkan.” (Q.S An-Najm [53] : 43-44)<sup>20</sup>

Adapun penggolongan ekspresi emosional manusia dalam Islam dibagi menjadi dua, yakni emosi primer dan emosi sekunder.<sup>21</sup>

- a. Emosi primer adalah emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis. Emosi ini telah terbentuk sejak awal kelahiran. Al-Qur'an dan Hadis banyak membahas tentang emosi primer yang dimiliki manusia. Di antara emosi primer yang dibahas adalah gembira, sedih, marah, dan takut.
- b. Emosi sekunder adalah emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi sekunder merupakan emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder dibahas dalam Al-Qur'an dan Hadis, antara lain malu, iri hati, dengki, sombong, bangga, kagum, cinta, benci, bingung, terhina, sesal, dan lain-lain.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, nafsu, dan

---

<sup>19</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: RajaGrafindo Persasa, 2006), 161.

<sup>20</sup> Al-Quran dan Terjemahannya. Pustaka Al-Mubin, tt,

<sup>21</sup> Ibid., 163-164.

perasaan untuk melakukan suatu tindakan, misalnya kegembiraan, sedih, takut, cemas, benci, dan cinta.

Emosi yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi perilaku orang tersebut. Di bawah ini ada beberapa contoh tentang pengaruh emosi terhadap tindakan individu, antara lain:

- a. Memperkuat semangat, apabila seseorang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- b. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (*frustasi*).
- c. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (*nervous*) dan agap dalam berbicara.
- d. Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- e. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.<sup>22</sup>

Sedangkan kecerdasan merupakan kekuatan atau kemampuan untuk melakukan sesuatu. Menurut Howard Gardner kecerdasan dibagi menjadi tujuh macam, yaitu kecerdasan linguistik, kecerdasan logika matematika, kecerdasan musikal, kecerdasan kinetik,

---

<sup>22</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 115.

kecerdasan spasial, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan intrapersonal.<sup>23</sup>

Sedangkan Martini mendefinisikan kecerdasan atau intelegensi sebagai berikut :

Intelegensi merupakan interaksi aktif antara kemampuan yang dibawa sejak lahir dengan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan yang menghasilkan kemampuan individu untuk memperoleh, mengingat, dan menggunakan pengetahuan, mengerti makna dari konsep konkret dan abstrak, memahami hubungan-hubungan yang ada di antara objek, peristiwa, ide, dan kemampuan dalam menerapkan semua hal tersebut untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.<sup>24</sup>

Setelah mengetahui apa yang dimaksud dengan kecerdasan dan emosi, selanjutnya akan dibahas mengenai kecerdasan emosional. Berdasarkan penjelasan-penjelasan sebelumnya, maka kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan dalam hubungannya dengan orang lain.<sup>25</sup>

Pakar EQ, Goleman berpendapat bahwa meningkatkan kualitas kecerdasan emosi sangat berbeda dengan IQ. Sementara kemampuan yang murni kognitif (IQ) relatif tidak berubah, maka kecakapan emosi dapat dipelajari kapan saja. Tidak peduli orang itu peka atau tidak, pemalu, pemaarah, sulit bergaul dengan orang lain, sekalipun dengan motivasi dan usaha yang benar, kita dapat

---

<sup>23</sup> Thomas R. Hoerr, *Buku Kerja Multiple Intelligence* (Bandung: Mizan, 2007), 15.

<sup>24</sup> Martini Jamaris, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013), 91.

<sup>25</sup> Hamzah B Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, 72.

mempelajari dan menguasai kecakapan emosi tersebut.<sup>26</sup> Daniel Goleman menjelaskan dalam bukunya bahwa kecerdasan emosi dalam hal ini adalah sebuah kemampuan pribadi manusia untuk menahan emosi dan sosial untuk menghadapi segala permasalahan yang ada di lingkungannya. Kecerdasan emosional merupakan satu jenis kecerdasan yang dapat meraih sukses dalam kehidupannya.

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan umum atau inteligensi semata-mata hanya dapat memprediksi atau meramalkan kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedangkan 80% sisanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Bila hidup seseorang tidak ditunjang dengan pengolahan emosi yang sehat, kecerdasan kognitif saja tidak akan menghasilkan orang yang sukses dalam hidupnya di masa yang akan datang.

Sebuah model pelopor lain tentang EQ diajukan oleh Bar-On tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan EQ sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.<sup>27</sup>

Dalam perspektif Islam, kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah suatu kemampuan yang bersentral pada *qalbu*, yang mana dengan kemampuan itu akan dapat mengetahui, memahami, mengenali dan merasakan keinginan atau kehendak

---

<sup>26</sup> Ary Ginanjar Agutian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (The ESQ Way 165)* (Jakarta: Arga, 2005), 22.

<sup>27</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, terj.* Alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 180.

lingkungannya dan dapat mengambil hikmah darinya sehingga diri akan memperoleh kemudahan untuk berinteraksi, beradaptasi dengan bersosialisasi dengan baik, bermanfaat membahagiakan, menyenangkan, dan menyelamatkan.<sup>28</sup>

Kecerdasan emosional menurut Ary Ginanjar Agustian adalah seseorang yang memiliki ketangguhan, inisiatif, optimisme, dan kemampuan beradaptasi.<sup>29</sup> Sedangkan Bar-On seorang ahli psikologi Israel mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.<sup>30</sup>

Orang yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai ciri pokok yaitu kendali diri, empati, pengaturan diri, motivasi, dan keterampilan sosial.<sup>31</sup> Dengan kecerdasan tersebut, seseorang mampu melepaskan dari suasana hati yang tidak menyenangkan. Orang tersebut juga akan mempunyai harapan yang lebih tinggi sehingga akan menghadapi kehidupan dengan lebih baik terutama dalam kehidupan bermasyarakat.

Orang yang memiliki kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) dapat mempelajari situasi-situasi sosial yang ada di sekitarnya. Kecerdasan emosional dapat memberikan dampak luar

---

<sup>28</sup> Bakran Adz-Dzakiy Hamdani, *Prophetic Intelligence (Kecerdasan Kenabian)* (Yogyakarta: Al-Manar, 2013), 712.

<sup>29</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses.*, 41.

<sup>30</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence.*, 180.

<sup>31</sup> Mustofa, *Ahlak Tasawuf.*, 42-27.

biasa untuk berhubungan dengan orang lain. Kecerdasan ini dapat dimanfaatkan untuk membaca pikiran dan perasaan orang lain serta dapat memotivasi diri guna menghadapi problema-problema kehidupan. Kemampuan berhubungan dengan orang lain merupakan kecakapan sosial yang dapat membantu keberhasilan dalam menjalin pergaulan dengan orang lain.

Menurut Jamaris, EQ dapat menjelaskan secara luas tentang kesuksesan manusia dalam hidupnya. Kesuksesan individu membutuhkan kemampuan yang lebih dari IQ yang cenderung sangat terbatas, hanya mengukur kecerdasan secara konvensional, dan mengabaikan hal-hal penting yang mendasari elemen-elemen yang berkaitan dengan karakter. Dalam kenyataan, banyak individu yang ber-IQ tinggi, namun tidak cerdas dalam bidang sosial dan hubungan interpersonal.<sup>32</sup>

Hal tersebut juga berlaku di sekolah. Penerapan teori tersebut di dalam lingkungan sekolah adalah perkembangan kecerdasan emosi yang baik, tidak dapat dilihat dari kemampuannya dalam menjawab soal saja, akan tetapi juga dapat dilihat dari kemampuannya dalam menahan emosinya sehingga dia tidak akan berbuat atau berperilaku yang tidak baik. Apabila seseorang dapat menghadapi gangguan emosi yang ada dalam dirinya, senantiasa dapat memotivasi diri sendiri tanpa ada paksaan dari orang lain.

---

<sup>32</sup> Martini Jamaris, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan.*, 109.

Sehingga dalam setiap aktivitas bisa fokus dan konsentrasi pada tugas yang diembannya.

Keberhasilan sekolah bukan dilihat dari kumpulan fakta seorang anak atau siswa menunjukkan kemampuan dirinya untuk membaca dan berhitung, melainkan dilihat dari ukuran-ukuran emosional dan sosial. Antara lain pada diri sendiri dan mempunyai minat, tahu pola perilaku apa yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk tidak berbuat nakal, mampu menunggu, mengikuti petunjuk, dan mengacu pada guru untuk mencari bantuan serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhannya saat bergaul dengan anak-anak lain.<sup>33</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat kita simpulkan betapa pentingnya kecerdasan emosional dikembangkan pada diri siswa atau peserta didik. Karena betapa banyak kita jumpai siswa atau peserta didik, di mana mereka begitu cerdas di sekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, namun bila tidak dapat mengelola emosinya, seperti mudah marah, mudah putus asa, angkuh atau sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak bermanfaat untuk dirinya. Oleh karena itu, 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 di

---

<sup>33</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence.*, 273.

tengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensinya dapat berkembang secara lebih optimal.

Demikian penjelasan mengenai kecerdasan emosional. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

## **2. Indikator Kecerdasan Emosional**

Menurut Solovely, dalam bukunya Daniel Goleman, tanda-tanda orang yang memiliki kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

### **a. Mengenali emosi diri**

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). Para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Menurut Mayer dalam Goleman kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Apabila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu syarat

penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.<sup>34</sup>

Ada tiga kemampuan yang merupakan ciri seseorang memiliki kesadaran diri, yaitu :

- a) Kesadaran emosi, yaitu mengenali emosi diri sendiri dan mengetahui bagaimana pengaruh emosi tersebut terhadap kinerjanya.
- b) Penilaian diri secara teliti, yaitu mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri, memiliki visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman.
- c) Percaya diri, yaitu keberanian yang dating dari keyakinan terhadap harga diri dan kemampuan diri.<sup>35</sup>

#### b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan menangani perasaan agar dapat terungkap dengan cocok dan dan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Tujuannya adalah keseimbangan emosi, bukan menekan atau menyembunyikan gejolak perasaan dan bukan

---

<sup>34</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence.*, 64.

<sup>35</sup> *Ibid.*, 42.

pula langsung mengungkapkannya. Dengan adanya keseimbangan di dalam diri seseorang akan menjadikannya mampu mengontrol sikap dan perilaku dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Terdapat lima indikator utama yang dimiliki seseorang yang mampu mengelola emosinya, antara lain :

- a) Kendali diri, yaitu menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali.
- b) Dapat dipercaya, yaitu menunjukkan kejujuran dan integritas.
- c) Kewaspadaan, yaitu dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban.
- d) Adaptabilitas, yaitu kemampuan dalam menghadapi perubahan dan tantangan.
- e) Inovasi, yaitu bersikap terbuka terhadap gagasan-gagasan, pendekatan-pendekatan, dan informasi baru.<sup>36</sup>

c. Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, dan berkreasi. Menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

---

<sup>36</sup> Ibid.

Ada empat kecakapan utama untuk memotivasi diri, yaitu :

- a) Dorongan berprestasi, yaitu dorongan diri untuk menjadi lebih baik atau memenuhi 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 kendali terhadap halangan dan kegagalan.<sup>37</sup>

d. Mengenali emosi orang lain (Empati)

Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Menurut Goleman, kemampuan berempati dapat dicirikan sebagai berikut :

- a) Memahami orang lain, artinya dapat mengindra perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.

---

<sup>37</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence.*, 42.

- b) Orientasi pelayanan, yaitu mampu mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
- c) Mengembangkan orang lain, artinya mampu merasakan kebutuhan orang lain untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka.
- d) Mengatasi keragaman, yaitu dapat menumbuhkan kesempatan melalui pergaulan dengan banyak orang.
- e) Kesadaran politis, yaitu mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.<sup>38</sup>

e. Membina hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.<sup>39</sup>

Ada beberapa kecakapan utama yang dimiliki oleh seseorang yang pandai membina hubungan, antara lain :

---

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Dwi Sunar P, *Edisi Lengkap Tes IQ, EQ, dan SQ: Cara Mudah Mengenali dan Memahami Kepribadian Anda* (Jogjakarta: HashBooks, 2010), 160-162.

- a) Pengaruh, yaitu terampil menggunakan perangkat persuasi secara efektif.
- b) Komunikasi, yaitu mau mendengar secara terbuka dan mengirim pesan secara meyakinkan.
- c) Manajemen konflik, yaitu merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan.
- d) Kepemimpinan, yaitu mampu membimbing individu atau kelompok untuk mencapai suatu tujuan.
- e) Kolaborasi dan kooperasi, yaitu mampu bekerja sama dengan orang lain demi mencapai tujuan bersama.
- f) Pengikat jaringan, yaitu mampu menumbuhkan hubungan sebagai sarana mencapai tujuan.
- g) Kemampuan tim, yaitu mampu menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama.<sup>40</sup>

Kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam wilayah ini. Beberapa orang di antara kita barangkali amat terampil menangani kecemasan diri sendiri, tetapi kesulitan dalam meredam kemarahan atau kecemasan orang lain, dan ada pula yang sebaliknya.

Berdasarkan uraian indikator kecerdasan emosional di atas, maka dalam penelitian ini, teori yang dijadikan dasar pembuatan instrumen soal adalah teori dalam bukunya Daniel Goleman yaitu

---

<sup>40</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence.*,

mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah, dan faktor lingkungan sosial. Dengan demikian, faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah sebagai berikut :

#### **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 pendidikan 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.

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

d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

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

## **B. Akhlak**

### **1. Pengertian Akhlak**

Definisi akhlak dari segi etimologi adalah berasal dari kata *al-khalqa* dan *al-khulqu* yang bermakna satu, sebagaimana kata *asy-syarabu* dan *asy-syurabu*. Tetapi ketika harokat *fatha*-nya disukunkan

pada huruf *kha* ' dalam kata *al-khalqu*, maka ia bermakna suatu keadaan dan gambaran yang bisa dirasakan oleh pandangan. Sedangkan tatkala harakat *dhammah*-nya dikhususkan pada *kha*-nya, maka ia bermakna suatu kekuatan dan peragai yang bisa dirasakan oleh pandangan hati.<sup>41</sup>

Segala perbuatan manusia yang bernilai baik dinamakan akhlak terpuji (*akhlaqul-karimah*), sedangkan perbuatan-perbuatan yang buruk dinamakan akhlak tercela (*akhlaqul-madzumah*).<sup>42</sup> Kriteria akhlakul karimah tidak hanya berkenaan dengan hubungan baik dengan sesama manusia belaka, tetapi mencakup hubungan baik dengan Allah SWT. Orang yang mempunyai akhlakul karimah yang baik akan mendapatkan pahala yang ganda, yakni berupa pahala dari Allah SWT dan akan dikasihi oleh sesama.

## 2. Ciri-Ciri Perbuatan Akhlak

Yang dimaksud dengan perbuatan akhlak pada konteks ini adalah perilaku atau tindakan seseorang sebagai perwujudan dari sifat mentalnya. Tetapi tidak semua perilaku atau perbuatan manusia digolongkan kepada perbuatan akhlaknya. Yang dapat disebut sebagai perbuatan akhlak seseorang adalah:

- a. Perbuatan itu sudah menjadi kebiasaan sehingga telah menjadi kepribadiannya.

---

<sup>41</sup> Ahmad Mu'adz Haqiqi, *Berhias dengan 40 Akhlakul Karimah* (Malang: Gajayana Tauhid Press, 2003), 20.

<sup>42</sup> M. Nipah Abdul Halim, *Menghias Diri dengan Akhlak Terpuji* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000), 18.

- b. Perbuatan itu mudah dilakukan tanpa didahului oleh pertimbangan.
- c. Perbuatan itu timbul dari dorongan hati bukan karena paksaan.
- d. Perbuatan itu dilakukan dengan ikhlas.

Perbuatan buruk yang dilakukan hanya satu atau dua kali sepanjang hayat, belum dapat dijadikan sebagai ukuran akhlaknya yang buruk. Di samping karena belum termasuk kebiasaan, perbuatan itu dilakukan bukan atas kehendak hati dan pelakunya karena ia masih menyesali perbuatannya. Suatu perbuatan buruk apabila sudah menjadi kebiasaan, jika dilakukan tidak melahirkan rasa penyesalan.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Akhlak**

Terdapat tiga aliran yang sudah sangat populer yang ketiganya dapat mempengaruhi akhlak. Aliran tersebut antara lain:

#### **a. Aliran Nativisme**

Aliran ini menjelaskan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap akhlak adalah pembawaan dari dalam yang bentuknya dapat berupa kecenderungan, bakat, akal, dan lain-lain. Jika seseorang sudah memiliki kecenderungan baik, maka dengan sendirinya ia akan menjadi baik.

#### **b. Aliran Empirisme**

Aliran ini menjelaskan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap akhlak adalah faktor dari luar yaitu lingkungan sosial. Di dalam lingkungan sosial terdapat pendidikan dan pembinaan yang sangat mempengaruhi baik buruknya akhlak

seseorang. Jika pendidikan dan pembinaan yang diberikan kepada anak baik, maka akhlak anak itupun menjadi baik.

c. Aliran Konvergensi

Aliran ini menjelaskan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap akhlak adalah faktor internal, yaitu pembawaan anak, dan faktor luar yaitu pendidikan dan pembinaan yang dibuat secara khusus melalui interaksi dalam lingkungan sosial. Singkatnya, jika semua anak didik dibina secara intensif dengan beberapa metode yang mengarah kepada kebaikan, maka anak itupun akan menjadi baik.<sup>43</sup>

#### **4. Sasaran Akhlak**

a. Akhlak Terhadap Tuhan

Di dalam 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 pada Irodad dan izin Allah swt.

Tuhan merupakan satu-satunya yang wajib disembah dan dimohon petunjuk dan pertolongan-Nya. Manusia secara fitrah ingin

---

<sup>43</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 165.

mengabdikan pada kekuatan yang lebih besar, yaitu Allah yang Maha Besar. Manusia sebagai hamba Allah harus mengabdikan diri kepada Allah. Pengabdian ini berupa kewajiban-kewajiban manusia untuk mengikuti perintah dan menjauhi segala larangan-Nya.

Jadi, cara berakhlakul karimah kepada Allah adalah dengan beriman kepada Allah, meninggalkan segala larangan-Nya, dan menjalankan segala perintah-Nya. Amal ibadah merupakan suatu kewajiban manusia terhadap Allah yang mutlak ditegaskan. Sifat yang merupakan manifestasi iman dan takwa adalah syukur atas nikmat yang diberikan dan sabar menghadapi bencana yang menimpanya.

b. Akhlak 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 di muka 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 dalam menerapkan tugas tertentu. Dalam kaitannya dengan kewajiban manusia dengan sesama harus dipenuhi sehingga tercipta kondisi yang harmonis dan dinamis dalam menjalankan kelangsungan hidupnya.

Adapun yang termasuk akhlak kepada sesama dapat dilihat dari akhlak terhadap keluarga dan terhadap lingkungan, baik itu di masyarakat ataupun sekolah.

c. Akhlak Terhadap Diri Sendiri

Manusia mempunyai keharusan akhlak kepada diri sendiri. Namun kadang-kadang manusia lupa bahwa dia mempunyai kewajiban terhadap dirinya sendiri. Allah memerintahkan kepada manusia agar menjaga dirinya supaya tidak celaka dan merugikan dirinya sendiri. Dan seharusnya orang yang berkhlak kepada diri sendiri senantiasa melaksanakan apa yang menjadi kewajibannya.

### C. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Akhlak

EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. Sedangkan akhlak atau budi pekerti adalah suatu kondisi atau sifat yang telah meresap dalam jiwa dan menjadi kepribadian hingga dari situ timbullah berbagai macam perbuatan dengan cara spontan dan mudah tanpa dibuat-buat dan tanpa memerlukan pemikiran. Apabila kondisi tadi timbul kelakuan yang baik dan terpuji menurut pandangan syariat dan akal pikiran, maka ia dinamakan budi pekerti mulia (*akhlakul karimah*) dan sebaliknya apabila yang lahir kelakuan yang buruk, maka disebut budi pekerti yang tercela (*akhlakul mazmudah*).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi akhlak seorang siswa. Karena kualitas emosi itu mencirikan atau mendorong seorang individu untuk merespon, bertingkah laku, atau memunculkan ekspresi terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Dalam perilaku individu, emosi mempunyai beberapa peran, di antaranya adalah memperkuat semangat, melemahkan semangat, menghambat dan mengganggu konsentrasi belajar, dan terganggunya , penyesuaian sosial, bahkan suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari.

Selain itu, kecerdasan emosi yang merujuk pada kemampuan memotivasi diri sendiri, berusaha menggapai prestasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, 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. Dengan demikian, pendidikan serta lingkungan sekitarnya sangat mempengaruhi emosi anak yang berimplikasi pada kualitas akhlaknya.