

BAB II

LANDASAN TEORI

F. Deskripsi Teori

1. Upaya

Puerdarminta mengatakan upaya adalah usaha untuk menyampaikan maksud, akal dan ikhtiar. Sedangkan menurut Peter Salim dan Yeni Salim mengatakan upaya adalah bagian yang dimainkan oleh guru atau bagian dari tugas utama yang harus dilaksanakan.⁸

Upaya juga merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai pada tujuan yang sudah ditetapkan, untuk menyelesaikan suatu masalah dan menemukan jalan keluarnya. Dapat kita ambil kesimpulan bahwa upaya adalah suatu usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu tujuan yang ingin kita capai.

2. Guru

Guru merupakan tenaga profesional yang mempunyai tugas yaitu sebagai perencana serta pelaksana proses pembelajaran, penilai hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan, dan melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian pada masyarakat, terutama bagi pendidik pada tingkat perguruan tinggi yang tercantum pada pasal 39

⁸ Peter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Modern English Press, 2005), 1187.

ayat 1, pendidik atau guru adalah orang yang mengajarkan dan memberi pengajaran yang karena hak dan kewajibannya dalam bertanggung jawab tentang pendidikan peserta didik.⁹ Menurut Moh Fadli Al-Djamali mengatakan guru adalah orang yang mengarahkan manusia kepada kehidupan yang lebih baik sehingga terangkat derajat kemanusiaannya sesuai kemampuan dasar yang dimiliki oleh manusia.¹⁰

Menurut Zakiah Drajat Guru merupakan pendidik profesional, karenanya secara implisit ia telah merelakan dirinya menerima dan memikul sebagian tanggung jawab pendidikan yang terpikul di pundak orang tua.¹¹ Bisa disimpulkan upaya guru adalah usaha suatu kegiatan dalam memecahkan persoalan pada pendidikan yang memiliki tujuan tertentu untuk di berikan dan diajarkan kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat terangkat derajatnya.

3. Akidah Akhlak

Akidah berasal dari kata *Akada* yang berasal dari bahasa Arab *Akada ya'kudu ukdatan wa akidatan* artinya ikatan atau perjanjian. Maksudnya adalah sesuatu yang menjadi tempat bagi hati dan nurani seorang hamba terikat kepada-Nya.¹² Dari pemaparan di atas dapat diartikan bahwa Akidah mengandung Arti kerelaan hati menyerahkan

⁹ Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta : Kalam Mulia, 2002), 56.

¹⁰ Syafaruddin, dkk, *Ilmu Pendidikan Islam (Melejitkan Potensi Bdaya Umum)* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2012), 54.

¹¹ Zakiah Drajat, *Ilmu Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2011), 39.

¹² Khalisah Nur Latuconsina, *Akidah Akhlak Kontemporer* (Makassar: Alauddin Unipersity Press, 2014) 1.

seluruh ketundukan kepada Allah, patuh pada perintahnya dan jujur dalam mengerjakan perintahnya.

Bisa disimpulkan Akidah Akhlak merupakan sesuatu yang menjadi tempat bagi hati dan nurani seorang hamba terikat kepada Allah SWT, dan bertakwa kepada Allah SWT, dengan memperhatikan pengajaran, penghayatan, pemahaman, dan mengamalkannya.

4. Kecerdasan Emosional

Sebuah teori yang komprehensif tentang Istilah “*kecerdasan emosional*” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.”¹³

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri,

¹³Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2004), 513.

dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.¹⁴

kecerdasan emosional yang dikemukakan Peter Salovey dan John Mayer adalah untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan, diantaranya adalah: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antara pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.¹⁵

Pengertian yang diungkapkan oleh Nana Syaodah mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan mengendalikan diri (mengendalikan emosi), memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah atau putus asa, mampu mengendalikan dan mengatasi stress, mampu menerima kenyataan, dapat merasakan kesenangan meskipun dalam kesulitan.¹⁶

Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah sebagai kemampuan seseorang dalam memahami suatu masalah dan menyelesaikan masalah serta mengambil pelajaran dan hikmah dari setiap masalah yang dihadapi dan upaya menjadi lebih baik lagi di masa depan.

¹⁴Ibid., 511.

¹⁵Lewrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emosional Intelligence pada Anak* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003), 5.

¹⁶Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), h. 97.

Daniel Goleman juga menuturkan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama. Selanjutnya Daniel Goleman menyatakan bahwa ada beberapa jenis emosi yang berkembang pada anak, meliputi rasa takut, marah, cemas, gembira, ingin tahu, cemburu.¹⁷

Terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi, macam-macam kecerdasan emosional dan peningkatan kecerdasan emosional, antara lain:

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosional

Menurut Agustia, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu: faktor psikologis, faktor pelatihan emosi dan faktor pendidikan.¹⁸

1. Faktor psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif. Menurut Goleman, kecerdasan emosi

¹⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2004), 513.

¹⁸. Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional* (Jakarta : Gramedia, 1999), 60.

erat kaitannya dengan keadaan otak emosional. Bagian otak yang mengurus emosi adalah sistem limbik. Sistem limbik terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Peningkatan kecerdasan emosi secara fisiologis dapat dilakukan dengan puasa. Puasa tidak hanya mengendalikan dorongan fisiologis manusia, namun juga mampu mengendalikan kekuasaan impuls emosi. Puasa yang dimaksud salah satunya yaitu puasa sunah Senin Kamis.

2. Faktor pelatihan emosi

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan rutin tersebut akan menghasilkan pengalaman yang berujung pada pembentukan nilai (value). Reaksi emosional apabila diulang-ulang pun akan berkembang menjadi suatu kebiasaan. Pengendalian diri tidak muncul begitu saja tanpa dilatih. Misalnya melalui puasa sunah Senin Kamis, dorongan, keinginan, maupun reaksi emosional yang negatif dilatih agar tidak dilampiaskan begitu saja sehingga mampu menjaga tujuan dari puasa itu sendiri. Kejernihan hati yang terbentuk melalui puasa sunah Senin Kamis akan menghadirkan suara hati yang jernih sebagai landasan penting bagi pembangunan kecerdasan emosi.

3. Faktor pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat. Sistem pendidikan di sekolah tidak boleh hanya menekankan pada kecerdasan akademik saja, memisahkan kehidupan dunia dan akhirat, serta menjadikan ajaran agama sebagai ritual saja. Sebagai contoh, pelaksanaan puasa sunah Senin Kamis yang berulang-ulang dapat membentuk pengalaman keagamaan yang memunculkan kecerdasan emosi. Puasa sunah Senin Kamis mampu mendidik individu untuk memiliki kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, kepercayaan, penguasaan diri atau sinergi, sebagai bagian dari pondasi kecerdasan emosi.

b. Macam-macam Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman, ada lima macam kecerdasan emosi, yaitu :¹⁹

1. Kemampuan Mengenali Emosi Diri

Anak kenal perasaannya sendiri sewaktu emosi itu muncul. Seseorang yang mampu mengenali emosinya akan memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan yang muncul seperti senang, bahagia, sedih, marah, benci dan sebagainya.

¹⁹. Ibid., 68.

2. Kemampuan Mengelola Emosi

Anak mampu mengendalikan perasaannya sehingga emosinya tidak meledak-ledak yang akibatnya memengaruhi perilakunya secara salah. Meski sedang marah, orang yang mampu mengelola emosinya akan mengendalikan kemarahannya dengan baik, tidak teriak-teriak atau bicara kasar.

3. Kemampuan Memotivasi Diri

Anak dapat memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Ia punya harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki semangat untuk melakukan suatu aktivitas.

4. Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain

Balita bisa mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain merasa senang dan dimengerti perasaannya. Kemampuan ini sering juga disebut sebagai kemampuan berempati. Orang yang memiliki empati cenderung disukai orang lain.

5. Kemampuan Membina Hubungan

Anak sanggup mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung punya banyak teman, pandai bergaul dan populer.

c. Meningkatkan Emosional

Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan. Ada beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan sebagai langkah awal guna meningkatkan kecerdasan emosi. Berikut adalah cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional :

1. Mengenali diri sendiri
2. Melepaskan emosi negatif
3. Mengelola emosi diri
4. Memotivasi diri sendiri
5. Mengenali emosi orang lain
6. Mengelola emosi orang lain
7. Memotivasi emosi orang lain