

ESENSI PEMBINAAN KECERDASAN EMOSIONAL BAGI ANAK

Oleh : Nelly Izmi, M.Pd¹

A. Pendahuluan

Setiap anak manusia lahir dalam keadaan normal, baik fisik maupun mentalnya berpotensi menjadi orang cerdas. Hal yang demikian bisa terjadi, karena secara fitrahnya manusia dibekali potensi kecerdasan oleh Allah SWT dalam rangka mengaktualisasikan dirinya sebagai hamba (*‘abid*) dan wakil Allah (*khalifah*) di muka bumi.² Sebagaimana dalam firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 30, yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (البقرة: 30)

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.” Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui” (QS. 2: 30)

Demikian Rasulullah SAW bersabda:

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما من مولود الا يولد الا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه (رواه البخارى)³

“Hadis dari Abu Hurairah ra. Rasulullah SAW, bersabda “tiadalah dari seorang anak dilahirkan dalam keadaan suci (fitrah), maka kedua ibu dan bapaknya yang menyebabkan anak itu beragama Yahudi, Nasrani, atau

¹ Dosen Tetap STIT Ahlussunnah Bukittinggi

² Suharsono, *Melejitkan IQ, IE dan IS*, (Jakarta:Inisiasi Press, 2002), Cet. Ke-1 h. 13

³ Jalauddin Abdurrahman ibn Abu Bakr asy-Syuyuthi, *al-Jami' al-Shahih*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), Juz. II, h. 287

Majusi". (HR. Bukhari)

Ketika dilahirkan, keadaan tubuh anak manusia belumlah sempurna, ketidak sempurnaan ini diatasi melalui proses latihan yang panjang sesuai dengan perkembangan usianya, ia melalui tahap demi tahap latihan sambil terus menyerap dan merekam suasana kejiwaan serta ditunjang dengan nutrisi makanan yang sehat. Demikian pula halnya dengan tabi'at yang diberikan kepada anak manusia guna menjadi modal yang sangat berharga yang diberikan *al-Khalik* kepadanya".⁴

Pada masa sekarang ini, peran keluarga mulai melemah dalam menata dan membimbing masa depan anak-anak mereka menjadi anak yang berakhlak dan mandiri dikarenakan perubahan politik, ekonomi, sosial, pendidikan, budaya dan perkembangan teknologi informasi yang terjadi begitu cepat. Keadaan ini memiliki pengaruh yang besar terhadap terbebasnya anak-anak dari pantauan dan asuhan orang tua, sehingga secara tidak disadari keluarga telah kehilangan fungsinya dalam menuntun dan mengarahkan perkembangan emosi anaknya.

Kehidupan anak yang sudah memasuki usia remaja dan sedang menjalani masa pubertas memerlukan bimbingan yang cukup serius, sehingga orang tua harus mencari alternatif pendidikan berasrama yang mampu mengarahkan perkembangan emosi anak mereka, alternatif tersebut adalah pesantren karena mereka beranggapan bahwa pesantren dengan sistem asrama mampu menggembleng dan membentuk emosi anak secara baik dan terarah, dengan cara ini anak akan menghabiskan waktunya di asrama mulai pagi hingga malam hari. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwasanya mereka pun berinteraksi dengan pengasuh-pengasuh dan teman-temannya, hasil interaksi inipun akan mempengaruhi pola pikir dan perilaku mereka.

Namun selama ini hanya sedikit orang tua yang memperhatikan perkembangan kejiwaan anak secara universal. Orang tua biasanya hanya memperhatikan pada aspek jiwa yang langsung dapat teramati saat itu juga.

⁴ Al-Ghazali, *Ikhtisar Ihya 'Ulumuddin*, penerjemah KH. Mochtar Rosyadi dan Mochtar Yahya, (Yogyakarta: al-Falah, 1968), h. 15

Seperti pada perkembangan aspek kognisi, orang tua akan merasa sangat bahagia bila anaknya yang masih balita sudah dapat menghafal abjad ataupun mengenal bahasa asing.

Jadi agar kecerdasan emosional anak dapat berjalan dan berkembang dengan baik, maka seyogyanya diberikan pembinaan dan bimbingan yang dilakukan oleh orang tua di rumah, sementara dalam sistem asrama yang paling berkompeten adalah pengasuh asrama kepada santri dan santriwatinya agar ia memiliki kepribadian dan kecerdasan yang cemerlang baik kecerdasan kognitif maupun kecerdasan emosi.

B. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional atau EQ, terdiri dari dua kata yang mengandung pengertian berbeda, untuk memudahkan memahami pengertian istilah itu, akan dijelaskan satu persatu. Kata kecerdasan atau yang dikenal juga dengan istilah *intelligence*.

Menurut David Weehsler berarti: “Suatu kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah serta mengolah dan menguasai lingkungan dengan efektif”.⁵

Sedangkan menurut Claparede dan Sten, kecerdasan berarti: “Penyesuaian diri secara mental terhadap situasi dan kondisi baru”.⁶ Sedangkan menurut Yaifuddin Azwar, kecerdasan adalah: “Kemampuan atau serangkaian kemampuan yang memungkinkan individu memecahkan masalah”.⁷

Menurut pendapat Binet bahwa inteligensi merupakan kemampuan yang diperoleh melalui keturunan, kemampuan yang dimiliki dan diwarisi sejak lahir dan tidak terlalu banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Batas tertentu lingkungan turut berperan dalam pembentukan kemampuan inteligensi.

⁵ Sutrisno, WS, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), h. 71

⁶ *Ibid.*, h. 70

⁷ Saifuddin Anwar, *Pengantar Psikologi Intelejensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), h. 7

Inteligensi dikemukakan oleh Wechsler dalam Alder merumuskan inteligensi merupakan kecakapan bertindak secara sengaja, berpikir secara rasional, dan berhubungan secara efektif dengan lingkungan. Menurut Helbert inteligensi adalah kualitas bawaan sejak lahir, sebagai hal yang berbeda dari kemampuan yang diperoleh melalui belajar. Sedangkan menurut C. Burn inteligensi adalah kemampuan kognitif umum bawaan.⁸

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan atau *intelligence* adalah: “kemampuan seseorang untuk berpikir dan bertindak secara terarah, mengolah dan menguasai lingkungan secara afektif serta memecahkan berbagai masalah yang mereka hadapi dengan baik. Sedangkan kata emosional secara etimologi, berasal dari kata emotion yang berarti perasaan emosi”.⁹

Secara etimologis, kata emosi berasal dari bahasa latin *e* (x) yang berarti keluar dan *movere* yang berarti bergerak.¹⁰ Menurut Oxford English Dictionary, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan fikiran, perasaan, nafsu, atau keadaan mental yang hebat.

Sebenarnya dalam bidang psikologi, masalah emosi merupakan masalah yang belum terpecahkan, hal ini dapat dilihat dari tidak adanya pernyataan yang jelas tentang definisi emosi itu sendiri.

Para psikolog telah berusaha memberi pengertian emosi namun pernyataan mereka masih terbentur dengan tidak adanya pemisahan secara jelas antara definisi dari perasaan dan emosi sehingga masih ambiguitas. Menurut M. Alisuf Sabri, batas perbedaan antara emosi dan perasaan terletak pada sifat kontak yang terjadi. Dalam perasaan ditemukan kesediaan kontak dengan situasi (baik positif maupun negatif). Adapun dalam emosi kontak itu seolah-olah menjadi retak atau terputus misalnya pada saat kita sangat

⁸ Yatim Riyanto, *Paradigma Baru Pembelajaran*, (Jakarta:Kencana, 2012), Cet. Ke-3, h.215-216

⁹ John M. Wchols dan Hassan Sadally, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1997), Cet. Ke-24, h. 210

¹⁰ Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi* (Maumere: Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, 2000), h. 47

terkejut, ketakutan, mengantuk, dan sebagainya.¹¹

Adapun J. Bruno mendefinisikan emosi dari dua sudut pandang. Pertama secara fisiologis, emosi adalah proses perubahan jasmani karena perasaan yang meluap. Kedua secara psikologis, emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.¹²

Sementara Daniel Goleman merumuskan emosi sebagai perasaan dan fikiran-fikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat dikelompokkan pada rasa amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.¹³

Dalam perspektif Islam, segala macam emosi dan ekspresinya, diciptakan oleh Allah melalui ketentuannya. Emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي. وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتٌ وَأَحْيَا (النجم: 43-44)

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan” (QS. 53: 43-44)

Al-Qur'an dan Hadits banyak membahas tentang emosi manusia. Di antara ekspresi emosi dasar manusia, mulai dari kesedihan, kemarahan, ketakutan, malu, sombong, penyesalan dan lain-lain. Dalam memberikan petunjuk pada manusia, Al-Qur'an dan Hadits banyak membahas tentang berbagai jenis emosi manusia ketika menghadapi atau mengalami sesuatu. Ekspresi atau emosi yang ditampilkan sangat kaya, termasuk emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi dasar yang dianggap terberi secara biologis. Emosi ini terbentuk sejak awal kelahiran. Diantara emosi primer yang tercantum dalam Al-Qur'an adalah, gembira, sedih, marah, dan

¹¹ M. Alisuf Sabri, *Pengantar Psikologi Umum dan Pengembangan*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993), h. 74

¹² Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia), h. 55

¹³ *Majalah Ummi*, “Anak Cerdas Dunia Akhirat”, h. 21

takut.¹⁴ Ayat yang menunjukkan kesedihan, di antaranya:

تُصْعِدُونَ وَلَا تُلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ عُمًا بَعْمًا لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (ال عمران: 153)

“(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorangpun, sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu kesedihan atas kesedihan, supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. 3: 153)

Sedangkan emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder yang tercantum dalam Al-Qur’an dan Hadits antara lain, malu, iri hati, dengki, angkuh, takjub, cinta, benci, binggung, terhina, sesal dan lain-lain. Ayat yang menunjukkan kekaguman, di antaranya:

وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنْهُمْ خُسْبٌ مُسْنَدَةٌ يَحْسِبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَاتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ (المنافقون: 4)

“Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. Dan jika mereka berkata kamu mendengarkan perkataan mereka. Mereka adalah seakan-akan kayu yang tersandar. Mereka mengira bahwa tiap-tiap teriakan yang keras ditujukan kepada mereka. Mereka itulah musuh (yang sebenarnya) maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka sampai dipalingkan (dari kebenaran)?” (QS. 63: 4)¹⁵

C. Konsep Dasar Kecerdasan Emosional

Istilah ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995,¹⁶ dan Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh

¹⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 2008), h.163

¹⁵ *Ibid.*, h. 164

¹⁶ Steven J. Stein dan Howard E. Book, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2002), h. 17

Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan kemudian konsep ini menyebar luas melalui karya Daniel Goleman yang laris tahun 1995 dengan judul “*Emotional Intelligence*”.

Secara Harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “Setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang meluap-meluap”. Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* menganggap bahwa “Merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”.¹⁷

Berikut ini ada beberapa pola emosi yang dijelaskan Hurlock, yang secara umum terdapat pada diri anak, yaitu:

a. Rasa takut

Rasa Takut adalah Tunduk, merasa gentar (ngeri) menganggap Sesuatu yang dianggap akan mendatangkan beban.¹⁸ Di kalangan anak yang lebih besar atau usia sekolah, rasa takut berpusat pada bahaya yang bersifat fantastik, adikodrati, dan samar-samar. Mereka takut pada gelap dan makhluk imajinatif yang diasosiasikan dengan gelap, pada kematian atau luka, pada kilat guntur, serta pada karakter yang menyeramkan yang terdapat pada dongeng, film, televisi, atau komik.

b. Rasa marah

Pada umumnya, kemarahan disebabkan oleh berbagai rintangan, misalnya rintangan terhadap gerak yang diinginkan anak baik rintangan itu berasal dari orang lain atau berasal dari ketidakmampuannya sendiri, rintangan terhadap aktivitas yang sudah berjalan dan sejumlah kejengkelan yang menumpuk. Pada anak-anak

¹⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, penerjemah T. Hermaya, judul asli “*Emotional Intelligence*”, (Jakarta: Gramedia, 1998), h. 411

¹⁸ Pusat Bahari Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN. Balai Pustaka, 2000), Edisi. III, Cet. Ke-2, h. 112

usia sekolah, rintangan berpusat pada gangguan terhadap keinginan, gangguan terhadap aktivitas yang dilaksanakan, selalu dipersalahkan, digoda dan dibandingkan secara tidak menyenangkan dengan orang lain atau anak lain.

Reaksi kemarahan anak-anak secara garis besar dikategorisasikan menjadi dua jenis yaitu reaksi impulsif dan reaksi yang ditekan. Reaksi impulsif sebagian besar bersifat menghukum keluar (*extra punitive*), dalam arti reaksi tersebut diarahkan kepada orang lain, misalnya dengan memukul, menggigit, meludahi, meninju, dan sebagainya. Sebagian kecil lainnya bersifat ke dalam (*intra punitive*), dalam arti anak-anak mengarahkan reaksi pada dirinya sendiri.

c. Rasa cemburu

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang. Cemburu disebabkan kemarahan yang menimbulkan sikap jengkel dan ditujukan kepada orang lain. Pola rasa cemburu seringkali berasal dari takut yang berkombinasi dengan rasa marah. Orang yang cemburu sering kali merasa tidak tenteram dalam hubungannya dengan orang yang dicintai dan takut kehilangan status dalam hubungannya itu.

Ada tiga sumber utama yang menimbulkan rasa cemburu; pertama merasa diabaikan atau diduakan. Kedua, situasi sekolah, sumber ini biasanya menimpa anak-anak usia sekolah. Kecemburuan juga bisa disulut oleh guru yang suka membandingkan anak satu dengan anak lain. Ketiga, kepemilikan terhadap barang-barang yang dimiliki orang lain membuat mereka merasa cemburu.

d. Duka cita atau kesedihan

Kesedihan berasal dari kata sedih yang artinya adalah merasa sangat pilu di hati sedangkan kesedihan itu adalah perasaan sedih, duka

cita atau kesusahan hati itu sendirinya.¹⁹ Bagi anak-anak, duka cita bukan merupakan keadaan yang umum. Hal ini dikarenakan tiga alasan; Pertama, para orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya berusaha mengamankan anak tersebut dari berbagai duka cita yang menyakitkan. Karena hal itu dapat merusak kebahagiaan masa kanak-kanak dan dapat menjadi dasar bagi masa dewasa yang tidak bahagia. Kedua, anak-anak terutama apabila mereka masih kecil, mempunyai ingatan yang tidak bertahan terlalu lama, sehingga mereka dapat dibantu melupakan duka cita tersebut, bila ia dialihkan kepada sesuatu yang menyenangkan.

Ketiga tersedianya pengganti untuk sesuatu yang telah hilang, mungkin berupa mainan yang disukai, ayah atau ibu yang dicintai, sehingga dapat memalingkan mereka dari kesedihan kepada kebahagiaan.

e. Keingintahuan

Anak-anak menunjukkan keingintahuan melalui berbagai perilaku, misalnya dengan bereaksi secara positif terhadap unsur-unsur yang baru, aneh, tidak layak atau misterius dalam lingkungannya dengan bergerak ke arah benda tersebut, memperlihatkan kebutuhan atau keinginan untuk lebih banyak mengetahui tentang dirinya sendiri atau lingkungannya untuk mencari pengalaman baru dan memeriksa rangsangan dengan maksud untuk lebih banyak mengetahui seluk-beluk unsur-unsur tersebut.

f. Kegembiraan

Kegembiraan adalah keadaan yang nikmat, keenakan perbuatan menikmati merasai, mengecap, mengalami.²⁰ Gembira adalah emosi yang menyenangkan yang dikenal juga dengan kesenangan atau kebahagiaan. Seperti bentuk emosi-emosi sebelumnya. Kegembiraan pada masing anak berbeda-beda, baik mencakup intensitas dan cara

¹⁹ *Ibid.*, h. 100

²⁰ *Ibid.*, h. 782

mengekspresikannya.

g. Kasih sayang

Suka sekali, sayang benar kepada orang lain.²¹ Kasih sayang adalah reaksi emosional terhadap seseorang atau binatang atau benda. Hal ini menunjukkan perhatian yang hangat, dan memungkinkan terwujud dalam bentuk fisik atau kata-kata verbal.

Anak-anak cenderung paling suka kepada orang yang menyukai mereka dan bersikap ramah terhadap orang itu. Kasih sayang mereka terutama ditujukan kepada manusia atau objek lain yang merupakan pengganti manusia, yaitu berupa; binatang atau benda-benda. Agar menjadi emosi yang menyenangkan dan dapat menunjang yang baik, kasih sayang dari anak-anak harus berbalas. Artinya harus ada tali penyambung yang menghubungkan dengan orang yang disayanginya.²²

Namun daftar di atas belum dapat menyelesaikan pertanyaan bagaimana mengelompokkan emosi masih banyak jenis emosi lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, misalnya variasi emosi ketika marah yang cenderung juga berisikan rasa takut dan sedih.

Alasan bahwa ada beberapa emosi inti didasarkan pada penemuan Paul man dari University of California di San Francisco yang menyatakan bahwa ekspresi wajah tertentu untuk keempat emosi (takut, marah, sedih dan senang) dikenali oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia dan budayanya masing-masing. Ini menandakan bahwa keempat emosi ini universal bagi bangsa manapun.

Berdasarkan pengertian kedua kata (kecerdasan dan emosi), maka yang dimaksud dengan kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengarahkan dan mengendalikan emosi kepada tujuan-tujuan yang positif, sehingga emosinya tidak sampai merusak bagi dirinya dan orang lain.

Dengan perkataan lain, orang yang memiliki kecerdasan emosional,

²¹ *Ibid.*, h. 214

²² *Ibid.*, h. 228

akan memiliki semangat hidup yang lebih tinggi, perasaan yang lebih peka, yang terbuka dengan berbagai kesempatan untuk benar-benar merasakan diri sebagai manusia yang utuh.²³

Untuk lebih memahami pengertian kecerdasan emosional, berikut ini akan penulis kutip pendapat beberapa ahli, di antaranya:

- a. Menurut Solevey dan Mayer, kecerdasan emosional adalah: "Kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan tersebut untuk memantau pikiran dan tindakan".²⁴
- b. Daniel Golemen menjelaskan pengertian kecerdasan emosional adalah: " Kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ.

Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, sehingga dalam bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.²⁵

Lauwrence E. Shapiro, merumuskan pengertian kecerdasan emosional, yaitu Kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi pada diri sendiri maupun pada diri orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi tersebut untuk

²³ Martin Wijakongko, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), h. 14

²⁴ Daniel Golemen, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, penerjemah Alex Tri Kant Jono, judul asli "*Working With Emotional Intelligence*", (Jakarta: Gramedia, 1999), h. 513

²⁵ *Ibid.*, h. 512

membimbing pikiran dan tindakan.²⁶

- c. Menurut Dedi Supriadi, yang dikutip oleh Masril, kecerdasan emosional adalah kemampuan manusia yang berupa keterampilan emosional dan sosial yang kemudian membentuk watak atau karakter manusia.²⁷
- d. Menurut Zamronisy, kecerdasan emosional atau *emotional question* (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan aspek-aspek psikologis dalam diri sendiri yang mencakup: a) marah, b) kesedihan, c) rasa takut, d) kenikmatan, e) cinta, f) terkejut, g) jengkel, dan h) malu.²⁸
- e. Menurut makalah McClelland tahun 1973 berjudul *Testing for Competence Rather than Intelligence*, Seperangkat kecakapan khusus seperti: empati, disiplin diri, dan inisiatif akan membedakan antara mereka yang sukses sebagai bintang pekerja dengan yang hanya sebatas bertahan dilapangan pekerjaan”²⁹
- f. Menurut Cooper dan Sawaf (1998) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi.³⁰
- g. Menurut Howes dan Herald mengatakan, pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan

²⁶ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, penerjemah Alex Tri Kant Jono, judul Asli “*How to Raise a Child with a High EQ a Parent Guide to Emotional Intelligence*”, (Jakarta: Gramedia, 1998), h. 8

²⁷ Masril, *Pergeseran Paradigma dari “IQ” ke “EQ” dan Cara Mengajarkannya kepada Anak dan Remaja*, Ta’dib, No. 14/Vol.4/Januari – Juni/2000

²⁸ Zamaroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*, (Yogyakarta: Bigraf Publishing, 2000), h. 130

²⁹ Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Emotional Spiritual Quotient*, (Jakarta: ARG A Publishing, 2010), h. 9

³⁰ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2006), Cet-1, h. 114-115

pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.³¹

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya, mengelola dan mengendalikan emosinya.

D. Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosional

Untuk lebih memahami tentang kecerdasan emosional ini, berikut akan penulis tinjau beberapa bentuk dari kecerdasan emosional itu sendiri. Menurut Peter Salovey, kecerdasan emosional terbagi kepada lima wilayah utama yaitu:

- a. Mengenali emosi diri
- b. Mengelola emosi
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Mengenali emosi orang lain (berempati)
- e. Membina hubungan.³²

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional dapat berbentuk kemampuan sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi.
- b. Mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan.
- c. Mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.
- d. Berempati dan berdo'a.³³

Sementara itu Lawrence E. Shapiro menyebutkan bahwa kecerdasan emosional ditunjukkan dengan kualitas-kualitas emosional antara lain:

- a. Kemampuan berempati
- b. Kemampuan mengungkap dan memahami perasaan

³¹ *Ibid.*, h. 115

³² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, op. cit.*, h. 57

³³ Daniel Goleman, *op. cit.*, h. 45

- c. Kemampuan mengendalikan amarah
- d. Memiliki kemandirian
- e. Kemampuan menyesuaikan diri
- f. Disukai orang lain
- g. Kemampuan menyelesaikan masalah antar pribadi
- h. Memiliki ketekunan
- i. Setia kawan
- j. Ramah, dan
- k. Memiliki sikap hormat.³⁴

Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, (walaupun tidak semuanya sepakat tentang penggolongan itu), di antaranya adalah:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasan takut sekali, sedih, tidak senang, ngeri, panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indriawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut: terkejut terkesima, takjub, terpana.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, benci tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, hati

³⁴ Lawrence E. Shapiro, *op. cit.*, h. 5

hancur lebur.³⁵

Untuk lebih jelasnya, penulis akan menguraikan pendapat Peter Salovey mengenai kecerdasan emosional, yaitu:

a. Mengenali emosi diri (kesadaran diri)

Yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.³⁶ Hal ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakmampuan dalam mencermati perasaan kita yang sesungguhnya akan membuat kita tidak mampu memahami diri sendiri dan akan selalu berada dalam kekuasaan perasaan. Jika seseorang telah mempunyai konsep kesadaran diri, tentu akan bisa dalam pengambilan keputusan

b. Mengelola emosi

Yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas.³⁷ Kecakapan mengelola emosi menghasilkan kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini.

c. Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian. Untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi.³⁸ Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif, dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

d. Mengenali emosi orang lain (empati)

Mengenali emosi orang lain merupakan kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Ini disebut juga keterampilan bergaul. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial

³⁵ Yatim Riyanto, *op. cit.*, h. 252

³⁶ Daniel Goleman, *op. cit.*, h. 5

³⁷ *Ibid.*, h. 58

³⁸ *Ibid.*

yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan, seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan semacam ini menyebabkan seseorang seringkali dianggap angkuh, mengganggu, atau tidak berperasaan.

E. Urgensi Pembinaan Kecerdasan Emosional Bagi Anak.

Manusia adalah makhluk yang mempunyai pikiran, juga perasaan. Hidup tidak akan berjalan dengan baik jika kedua unsur ini tidak berjalan. Kemampuan manusia dalam berfikir telah kita kenal dengan IQ (*intelligence question*) atau kecerdasan intelektual.

Menurut penelitian memang ada sedikit korelasi antara IQ dengan aspek EQ (*emotional question*), sehingga jelaslah bahwa kedua hal itu umumnya terpisah sehingga terwujud perpaduan yang harmonis atau selaras di antara keduanya.

Namun dengan kemampuan ini saja belumlah cukup bila tidak mempunyai kecerdasan dalam mengelola perasaan (kecerdasan emosional) atau EQ (*emotional question*). Kekuatan emosi sangat luar biasa, misalnya saja seorang ibu yang berusaha menyelamatkan anaknya sewaktu terjadi kebakaran. Bila ditinjau dari aspek nalar atau pemikiran saja pengorbanan diri semacam itu jelas tidak rasional, karena sang ibu bisa saja celaka dalam tindakannya itu, namun bila ditinjau dari aspek perasaan, tindakan tersebut merupakan satu-satunya pilihan agar anak tercintanya selamat.

Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri masing-masing menuntun kita ke arah yang telah terbukti berjalan baik ketika

menangani tantangan yang datang berulang-ulang dalam hidup manusia.³⁹

Pandangan mengenai kodrat manusia yang mengabaikan kekuatan emosi, jelaslah pandangan yang picik, sebagaimana kita tahu dari pengalaman, apabila masalahnya menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan sama pentingnya dan seringkali bahkan lebih penting dari pada nalar. Kita sudah terlalu lama menekankan pentingnya nilai dan makna rasional

Di sebahagian besar peristiwa, pikiran-pikiran ini terkoordinasi secara istimewa, perasaan sangat penting bagi pikiran, pikiran sangat penting bagi perasaan. Tetapi bila muncul nafsu, keseimbangan itu goyah, pikiran emosional menang serta menguasai pikiran rasional.

EQ (*emotional question*) adalah jembatan antara apa yang kita ketahui dan apa yang dilakukan. Semakin tinggi EQ kita semakin terampil kita melakukan apa yang kita ketahui benar. Pikiran emosional merupakan radar terhadap bahaya, apabila kita menunggu pikiran rasional untuk membuat keputusan-keputusan ini, barangkali kita bukan saja keliru, mungkin kita telah mati. Emosi menyiapkan kita untuk menanggapi peristiwa-peristiwa mendesak tanpa membuang waktu untuk merenung-renung apakah kita harus beraksi atau bagaimana kita harus merespons.

Dengan demikian, keberhasilan kehidupan seseorang semata-mata tidak hanya bergantung atau ditentukan oleh IQ yang tinggi saja, namun bergantung bagaimana kemampuan seseorang itu dalam mengelola antara IQ dan EQ.

Murni yang menjadi tolak ukur IQ, dalam kehidupan manusia, tapi tidak atau kurang menghiraukan aspek EQ, sehingga kehidupan tidak berjalan optimal.

Bagaimanapun, kecerdasan tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Untuk itulah pentingnya memiliki kecerdasan dan keterampilan emosional, agar kehidupan bisa mengarah kepada yang lebih baik. Karena keberhasilan antarapribadi yang berasal dari kecerdasan emosional akan

³⁹ *Ibid.*, h. 4

menjadi salah satu keterampilan paling penting dalam abad ke-21.

1. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi terdiri dari 5 faktor yaitu faktor kesadaran emosi, pengendalian emosi, motivasi diri, empati dan hubungan sosial.

a. Kesadaran emosi

Kesadaran emosi merupakan kemampuan untuk mengenali emosi pada waktu emosi itu terjadi. Kesadaran emosi berarti waspada terhadap suasana hati atau pikiran tentang suasana hati atau tidak hanyut dalam emosi. Orang yang dapat mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi, tidak buta terhadap emosi-emosinya sendiri, termasuk dapat memberikan label setiap emosi yang dirasakan secara tepat. Mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi ini merupakan dasar kecerdasan emosi.⁴⁰

Emosi-emosi seseorang sangat mengganggu pikiran, emosi merupakan tamu yang tak diundang dalam kehidupan kita, namun emosi memberi informasi yang bila diabaikan akan mengakibatkan masalah-masalah serius. Jika kita menyadari keberadaan emosi ini, maka kita akan memperlakukan emosi ini dengan rasional.

Orang yang mampu mengenali emosinya akan mampu menjawab siapa saya sebenarnya, yang pada umumnya ada beberapa orang yang tidak mampu menjawab siapa saya sebenarnya. Dalam konsep Johari Windows ada 4 daerah kesadaran yaitu:

- 1) Daerah terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui baik oleh yang bersangkutan maupun orang lain.
- 2) Daerah buta yang berisi hal-hal yang diketahui orang lain tetapi tidak disadari oleh orang yang bersangkutan.
- 3) Daerah tersembunyi yang berisi hal-hal yang diketahui atau disadari oleh yang bersangkutan tetapi disembunyikan sehingga tidak diketahui oleh orang lain.

⁴⁰ Shapiro, LE. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama, 2003), h. 23

- 4) Daerah gelap yang berisi hal-hal yang tidak diketahui oleh yang bersangkutan maupun oleh orang lain.⁴¹

Orang yang cerdas emosi, biasanya mempunyai daerah yang terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui baik oleh orang yang bersangkutan maupun oleh orang lain.

Orang yang mempunyai kesadaran emosi menyadari apa yang sedang kita pikirkan dan apa yang akan kita rasakan saat ini. Kesadaran diri terhadap emosi merupakan inti kecerdasan emosi. apabila kita ingin mengembangkan kecerdasan emosi, kita harus memulai dengan meningkatkan kesadaran diri.

Menurut J Dann, kompetensi kesadaran diri sebagai berikut:

- 1) Mengetahui emosi yang sedang mereka rasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi-emosi tersebut.
- 2) Menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan)
- 3) Mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja, kualitas pengalaman di tempat kerja dan dalam hubungan mereka.
- 4) Memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dan tujuan.⁴²

b. Pengendalian emosi

Seseorang yang dapat mengendalikan diri mereka dapat mengelola dan mengekspresikan emosi yang ditandai dengan adanya:⁴³

- 1) Dapat menangani emosi, sehingga emosi dapat diekspresikan dengan tepat.

⁴¹ Umi Ardiningsih dkk, *Kumpulan Makalah Pelatihan Kecerdasan Emosi*, (Semarang: RSJD Dr. Amino Gondohutomo, 2003), h. 4

⁴² Shapiro, LE., *op. cit.*, h. 29

⁴³ Goleman D, *Emotional Intelligence: Mengapa EI lebih penting dari pada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997), h. 45

- 2) Mempunyai toleransi terhadap frustrasi.
- 3) Menangani ketegangan jiwa dengan lebih baik.

Dalam pengendalian diri seseorang perlu memiliki berbagai ketrampilan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui perbedaan antara diri sendiri dan orang lain.
- 2) Menempatkan sikap yang menerima. Beberapa penghalangnya adalah memiliki perasaan tertentu pada orang lain, menggunakan katakata yang tidak mendukung atau meremehkan.
- 3) Mengirimkan pesan melalui suara, misalnya volume suara, kecepatan berbicara, aksen atau logat yang sesuai, ada waktu diam sejenak.
- 4) Menggunakan kalimat pembuka, misalnya bagaimana kabarmu sepertinya ada sesuatu yang anda pikirkan.
- 5) Mengembalikan kembali apa yang dibicarakan lawan bicara.
- 6) Merefleksikan perasaan dan alasan lawan bicara
- 7) Menghindari hal-hal yang tidak menerima orang lain.⁴⁴

Menurut J Dann, Kompetensi pengendalian diri sebagai berikut:

- 1) Berhenti menuruti hal-hal yang menghasilkan perilaku-perilaku yang tidak produktif.
- 2) Tetap tenang, berfikir positif dan tidak bingung, bahkan pada saat keadaan sangat sulit.
- 3) Mengelola emosi yang menyusahkan dan mengurangi kecemasan pada saat mengalami emosi tersebut.
- 4) Stabil, berfikir tenang yaitu tetap terfokus meskipun berada di bawah tekanan sekalipun.⁴⁵

c. Motivasi diri

⁴⁴ Shapiro, LE, *op. cit.*, h. 38

⁴⁵ Dann J., *Memahami Kecerdasan Emosional dalam Seminggu*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2002), h. 98

Menata emosi merupakan hal yang sangat erat kaitannya dengan motivasi diri dan untuk berkreasi. Orang yang mampu mengendalikan emosi merupakan landasan keberhasilan dalam segala bidang. Orang yang mempunyai motivasi diri cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.⁴⁶

Menurut Daniel Goleman ciri-ciri orang yang mempunyai motivasi diri serta dapat memanfaatkan emosi secara produktif adalah sebagai berikut:

- 1) Ketekunan dalam usaha mencapai tujuan.
- 2) Kemampuan untuk menguasai diri
- 3) Bertanggung-jawab
- 4) Dapat membuat rencana-rencana inovatif-kreatif ke depan dan mampu menyesuaikan diri, mampu menunda pemenuhan kebutuhan sesaat untuk tujuan yang lebih besar, lebih agung dan lebih menguntungkan.⁴⁷

Selanjutnya J Dann menjelaskan bahwa kompetensi seseorang dalam memotivasi diri antara lain:

- 1) Memiliki dorongan untuk selalu memperbaiki atau memenuhi standard-standard yang tinggi.
- 2) Memperlihatkan komitmen dalam semua hubungan dengan orang lain.
- 3) Mencari peluang terlebih dahulu, bukan mencari masalah.
- 4) Memperlihatkan keuletan dalam mencapai tujuan dan kemauan memecahkan hambatan atau kemunduran⁴⁸

d. Empati (mengenali emosi orang lain)

Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk

⁴⁶ Cooper RK & Ayman Sawaf. *Executive EQ : Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2001

⁴⁷ Goleman D, *op. cit.*, h. 52

⁴⁸ Dann J., *op. cit.*, h. 103

pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen. Ciri-ciri orang yang empati adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan kebutuhan orang lain.
- 2) Mampu menerima sudut pandang atau pendapat orang lain.
- 3) Peka terhadap perasaan orang lain.
- 4) Mampu mendengarkan orang lain.⁴⁹

Rogers mengatakan bahwa empati merupakan kepedulian yang mendalam atau penerimaan yang penuh terhadap orang lain, selanjutnya Authier mengatakan bahwa empati adalah mampu mendengarkan dengan sepenuhnya pada orang lain. Pemahaman yang empati adalah sebuah dimensi khusus dalam membangun hubungan pengasuhan. Empati bukanlah simpati tetapi merupakan kemampuan untuk merefleksikan secara obyektif perasaan-perasaan dari seorang pasien, yang mungkin tidak diungkapkan dalam kata-kata. Di dalamnya terlibat penerimaan dan penghargaan, tanpa prasangka, terhadap keunikan pribadi. Empati adalah mempersepsikan dunia sebagaimana pasien mempersepsikannya. Scheler mengatakan bahwa empati adalah merasakan perasaan orang lain, tanpa melakukan penilaian terhadap orang lain.⁵⁰

e. Membina hubungan antar manusia (pergaulan)

Orang yang mampu melakukan hubungan sosial merupakan orang yang cerdas emosi. Orang yang cerdas emosi akan mampu menjalin hubungan dengan orang lain, mereka dapat menikmati persahabatan dengan tulus. Ketulusan memerlukan kesadaran diri dan ungkapan emosional sehingga pada saat berbicara dengan seseorang, kita dapat mengungkapkan perasaan-perasaan secara terbuka termasuk gangguan-gangguan apapun yang merintangikan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka.

⁴⁹ Shapiro, LE, *op. cit.*, h. 65

⁵⁰ Goleman D, *op. cit.*, h. 56

Dalam melakukan hubungan sosial, hal pertama yang perlu dilakukan adalah membina rasa saling percaya satu sama lain. Menurut Herb Gohen, orang yang memberi kepercayaan pada orang lain maka dia akan dipercaya orang lain. Apabila seseorang menunjukkan kepercayaan pada orang lain dan bersikap jujur, maka orang lain akan lebih terbuka dan percaya dengan kita. Seseorang akan menikmati pembicaraan apabila dia percaya dengan kita.⁵¹

Dalam melakukan hubungan sosial, kita perlu menanamkan rasa saling ketergantungan atau rasa saling terikat dengan orang lain. Orang yang mempunyai hubungan sosial yang baik, maka ia mampu membuat dirinya bermanfaat bagi orang lain.

Orang yang mampu melakukan hubungan sosial akan disenangi oleh teman-temannya dan berhasil di pekerjaan maupun dalam membina rumah tangga. Orang yang ingin berhasil dalam membina hubungan dengan orang lain harus lebih banyak membuat orang lain bahagia dan tidak merendahkan orang lain. Orang yang mampu berhubungan sosial dengan orang lain maka orang tersebut telah mencapai 85 % dalam mengatasi kesulitan dalam pekerjaan dan 99% mencapai keberhasilan dalam kehidupan pribadi.⁵²

Menurut J Dann, Kompetensi hubungan sosial seseorang ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Mudah bergaul dan bersahabat.
- 2) Perhatian dan tenggang rasa.
- 3) Suka berbagi rasa, bekerja sama dan suka menolong.
- 4) Lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain.
- 5) Disukai.
- 6) Kesetiakawanan.⁵³

Orang tua adalah pengasuh utama dan pertama, karena dari merekalah

⁵¹ Dann J., *op. cit.*, h. 106

⁵² Yusuf Al-Uqsari, *Sukses Bergaul: Menjalini Interaksi dengan Hati*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 72

⁵³ Dann J., *op. cit.*, h. 109

setiap anak mula-mula memperoleh pendidikan prilaku, sikap hidup dan berbagai kebiasaan yang akan menjadi landasan bagi pengembangan kepribadiannya, agar tidak mudah berubah pada kepribadian yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, orang tua harus dapat mendorong kemajuan dan perkembangan kepribadian anak.⁵⁴

F. Penutup

Kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk mengenali dan mengelola diri sendiri, perasaan atau emosi sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan demikian, kecakapan emosi mencakup kecakapan pribadi dan kecakapan sosial.

Kecerdasan emosional ini tidaklah dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, melainkan suatu kecakapan yang diperoleh dari hasil pendidikan dan pengalaman yang dilalui seseorang. Ini berarti bahwa untuk memiliki kecerdasan emosional, seseorang harus mendapatkan pembinaan emosional yang dimulai sejak usia dini. Dalam pembinaan emosional anak, keluarga sangat berperan penting.

⁵⁴ Heri Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Logos, 1999), Cet. Ke-1, h. 211-212