AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN : 2964-6332
e-ISSN : 2964-6340

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF DANIEL GOLEMAN (ANALISIS BUKU EMOTIONAL INTELLIGENCE)

Fauziah Mahnizar Nasution[1], Hasnah Nasution[2], Aprilinda M. Harahap[3]
UIN Sumatera Utara-Medan
mahnizarfauziah@gmail.com ; hasnahnasution@uinsu.ac.id

Abstract

Emotional Intelligence is a person's ability to identify, understand and regulate the emotions of themselves and others. Emotional Intelligence must be trained and studied from an early age in order to obtain emotional intelligence because emotional intelligence does not come suddenly. This emotional Intelligence book offers several theories on how to be successful in emotional intelligence. The methodology used is descriptive qualitative research using primary and secondary data and using content analysis. The aim of this research is to improve emotional intelligence very well and explain what emotional intelligence is according to Daniel Goleman in his book Emotional Intelligence. Having emotional intelligence enables a person to recognize their own feelings and those of others as well as the ability to motivate themselves and the ability to manage emotions well in themselves and in relationships with others.

Keywords: *Intelligence, Emotional, Daniel Goleman*

Abstrak: Kecerdasan emosional adalah kecakapan seseorang dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi nya sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional perlu dilatih dan dipelajari sejak dini untuk memperoleh kecerdasan emosional karena kecerdasan emosional tidak terjadi secara tiba-tiba. Buku tentang kecerdasan emosional ini menawarkan beberapa teori tentang bagaimana sukses dalam kecerdasan emosional. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan memakai data primer dan sekunder serta menggunakan analisis isi. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memajukan kecerdasan emosional secara signifikan dan menjelaskan apa itu kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman dalam bukunya Emotional Intelligence. Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang mendpati emosi dirinya sendiri dan orang lain serta kemampuan mendorong diri dan mengatur emosi dengan baik dalam dirinya meskipun dalam hubungannya dengan orang lain.

Kata Kunci: Kecerdasan ; Emosional ; Daniel Goleman

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Intelegensi berasal dari kata latin "*intelligere"* yang berarti mempertautkan atau menggabungkan. Kecerdasan adalah kemampuan untuk bereaksi dengan cepat dan akurat, baik secara fisik ataupun mental, berkenaan penngetahuan baru, sehingga menjadikan pengalaman dan pengetahuan yang ada tersedia untuk digunakan ketika menghadapi tantangan, peristiwa atau kondisi baru. Kecerdasan dalam bahasa Inggris disebut Intelligence dan dalam bahasa Arab *az-zaka* berarti interpretasi, kecekapan dan totalitas terhadap sesuatu. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kecerdasan berasal dari kata cerdas yang berarti perkembangan intelektual dan mental yang sempurna untuk berpikir, memahami atau tajam.

Kecerdasan sendiri dapat dipahami sebagai sesuatu yang cerdas, terutama totalitas perkembangan mental seperti kecerdasan dan kedahsyatan mental. Kecerdasan enosional menurut Daniel Goleman adalah suatu kemampuan bagaimana mengendalikan emosi diri sendiri, membangkitkan semangat diri sendiri, dan membangun hubungan yang baik terhadap orang lain. (Daniel Goleman, 2007). Sementara itu, Salovey dan Mayer mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional sebagai kesanggupan mengetahui emosi, mengakses dan menciptakan emosi untuk berfikir, mendalami emosi dan kegunaannya, serta menanggulangi emosi secara meluas untuk dapat berkontribusi pada barisan emosi dan cendekiawan. (Lauw Tjun Tjun, dkk, 2009)

Kecerdasan emosional berperan penting dalam memajukan kinerja dan kejayaan seseorang. Kecerdasan emosional yang sebanding dengan kebahagiaan pribadi akan memajukan hal positif pada diri seseorang karena kecerdasan emosional dapat menegakkan tindakan dan kerutinan positif, membenahi emosi dan membentuk nilai-nilai positif dalam diri seseorang sehingga individu dapat menggapai kebahagiaannya.

Kecerdasan emosional juga sangat tergerak oleh lingkungan, tidak tetap dan mampu berubah sewaktu-waktu. Sebab kecerdasan emosional adalah kekuatan "mencermati" emosi yang dibisikkan dan menggunakannya menjadi awal pemberitahuan yang penting dalam menafsirkan diri sendiri dan orang lain untuk menggapai Haluan. Kecerdasan emosional mengacu pada kecakapan kita dalam mendapati emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan kita untuk mendorong diri sendiri, dan kemampuan kita untuk secara efektif mengatur emosi dalam diri sendiri dan dalam jalinan kita dengan orang lain. (Daniel Goleman, 2007).

Seseorang yang kurang mempunyai kecerdasan emosional seringkali akan rentan mengalami gangguan mental, atau setidaknya memiliki kemampuan yang buruk dalam

mengendalikan emosi dan mudah larut dalam kesedihan jika gagal. Jika perilaku negatif muncul karena minimnya kecerdasan emosional, lantas tidak mencengangkan jika hal tersebut membebani orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, kecerdasan emosional sangat diharuskan ke tiap-tiap orang, karena dengan kecerdasan emosional akan mempunyai cerminan yang tinggi, akibatnya orang tidak gampang marah, egois, tidak gampang menyerah dan senantiasa mempunyai hati yang baik. Terbuka ketika dihadapkan banyak masalah berbeda dalam hidup. (Casmini, 2001)

Kecerdasan emosional juga merupakan proses mencapai tingkat kebahagiaan dan kepuasan terhadap diri sendiri serta menghilangkan perasaan depresi. Dari definisi yang telah dideskripsikan dapat diikhtisarkan maka insan yang berupaya menjaga emosi positif dan meredam emosi negatif dapat dianggap sebagai orang yang mempunyai tujuan hidup yang tinggi dan dalam pengembangan pribadinya. Tujuan hidup yang disebutkan adalah mencapai kesejahteraan tanpa dendam atau depresi.

Dalam Islam, kekuatan menanggulangi emosi dan mencegah diri disebut kesabaran. Insan yang paling sabar adalah mereka yang memiliki kecerdasan emosional paling tinggi. Secara keseluruhan, dia tidak terpengaruh oleh kesulitan. Kesanggupan berkepribadian tenang dan jernih emosi berhubungan dengan kemahiran mengatur emosi seseorang. Dengan mengamalkan ibadah emosional, seseorang dapat merasakan ketenangan, antara lain membaca Al-Quran, mengingat Allah (dzikir), dan berdoa. Ketika manusia mengalami gejolak emosi batin, Al-Quran menganjurkan mereka untuk mengatur emosi yang mereka rasakan. Selayaknya kendalikan dirimu dengan memikirkan Allah. Hal ini sesuai dengan Q.S Ar-Rad:28 yang berbunyi:

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ

Artinya: *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."*

Dalam Islam, penting untuk mengidentifikasi penyebab emosi dan salah satunya adalah kurang tidur. Jika terlalu sering begadang, tubuh akan mudah lelah dan mudah tersinggung serta marah. Tak hanya itu, konseling diri juga penting karena dapat menghindari keraguan dan membebaskan Anda dari pikiran negatif.

Ingatkan diri Anda bahwa dunia ini diatur oleh Tuhan. Selalu beriman kepada Allah dan bersyukur atas nikmat yang dianugerahkan kepada Anda akan membantu Anda tetap positif. Percayalah di balik kesulitan pasti ada kemudahan seperti dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6.

Pengendalian pikiran dalam Islam juga sangat dianjurkan agar seseorang dapat mengendalikan pikiran negatif yang selalu menyerang dan untuk menghindari gumaman jahat, hendaknya umat Islam membaca Surat Al-Falaq, Al-Ikhlas dan An-nas serta mengamalkan berpikir positif maka mereka dapat mengatur emosinya dengan baik. Dan jika anda merasa berlebihan dalam suatu situasi tertentu, usahakan untuk selalu berdzikir, karena berdzikir dapat membuat hati anda tetap tenang. Yang paling penting dalam mengendalikan emosi bagi umat Islam adalah memelihara hati, karena dapat dengan mudah membuat seseorang pasrah dan tidak menyimpan dendam. Setiap kejahatan yang dilakukan pasti akan membawa malapetaka, dan tidak ada kebaikan yang tidak membawa manfaat bagi diri sendiri. Jadi mari kita saling membantu dengan memaafkan dan melangkah maju.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan atau penelitian kepustakaan, dimana peneliti mengandalkan berbagai publikasi untuk mengumpulkan data penelitian seperti buku, catatan, jurnal, serta hasil penelitian. Penelitian sebelumnya dan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena datanya dihasilkan dalam bentuk kata-kata atau deskripsi. Seperti yang sudah dijelaskan, penelitian ini akan membahas tentang cara mengendalikan emosi dan pentingnya motivasi diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah bagian kelihaian yang membolehkan seseorang untuk mengendalikan dunia yang kalut yang mencekal sudut pandang pribadi, sosial dan defensif dari semua kecerdasan, logis misterius dan kerentanan emosi berperan secara efesien dalam aktivitas sehari-hari.Ciri-ciri kecerdasan emosional mencakup ketangkasan dorongan diri sendiri, mengatasi kekesalan, menanggulangi kemauan dan tidak membesar-besarkan kegembiraan, membenahi mood dan mencegah titik terberat sehingga mematahkan kemahiran berpikir, bersimpati dan berdoa.

Menurut teori Goleman, ciri-ciri kecerdasan emosional masuk dalam 5 (lima) bagian sebagai berikut:

a. *Kesadaran diri*, yaitu mendapati bagaimana perasaan kita pada saat tertentu dan menetapkannya untuk mengarak pengumpulan kepastian kita sendiri, mempunyai kriteria praktis atas kecakapan kita dan itikaf diri yang kuat.

b. *Pengaturan diri*, yaitu mengelola emosi agar berakibat positif berkenaan penerapan kewajiban, paham berkenaan hati nurani dan dapat mengundur kesenangan sebelum menggapai target dan dapat memulihkan perasaan stres fisik.

c. *Motivasi*, yaitu khususnya menghabiskan harapan luas kita untuk memotivasi dan memandu kita menghadapi tujuan, mendukung kita menjadi proaktif, berbuat efektif, dan bersikukuh dalam melawan keputusasaan dan kekecewaan.

d. *Empati*, yaitu khususnya menikmati apa yang orang lain alami, mahir mencerna sudut pandang mereka, membina hubungan berkeyakinan, dan bergaul dengan orang-orang yang beragam.

e. *Keterampilan sosial*, yaitu khususnya mengetahui cara mengelola emosi dengan baik di hadapan orang lain dan teliti membaca keadaan, jejaring sosial, serta berkait dengan lembut.

Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terbagi menjadi banyak arah kesanggupan yang melatihnya. Perspektif kemahiran kecerdasan emosional bervariasi dari profesional ke profesional, tergantung pada perspektif dan pemahaman. Menurut Salovey, kecerdasan emosional memiliki 5 aspek utama, yaitu:

a. *Mengenali emosi sendiri*, yaitu: Mengidentifikasi emosi diri sendiri adalah kecakapan mengidentifikasi emosi yang muncul.

b. *Mengelola emosi*, yaitu: Manajemen emosi merupakan kecakapan pribadi dalam mengelola emosinya supaya bisa diungkapkan dengan pas, kemudian tergapai keserasian dalam diri sendiri.

c. *Memotivasi diri sendiri*, yaitu: Pengendalian emosi mencegah dari keriangan dan membatasi keinginan adalah dasar kesuksesan di banyak bidang.

d. *Mengenali emosi orang lain*, yaitu: Menandai emosi orang lain disebut saja dengan belas kasihan. Orang yang berempati lebih lihai mendeteksi isyarat sosial terpaku yang menandakan apa yang diperlukan atau diinginkan.

e. *Membina hubungan*, yaitu:Kesanggupan membangun ikatan merupakan keahlian yang mendukung reputasi, keunggulan, dan kesuksesan interpersonal.

Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Deretan manusia sangat rentan oleh dua komponen yaitu internal dan eksternal, mengartikan bahwasanya sejumlah komponen yang memengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

a. Faktor otak

Mengungkap cara otak menyediakan letak khusus bagi amigdala sebagai pelindung emosi, pelindung yang dapat membajak otak. Amigdala bertindak sebagai seperti gudang kenangan emosional dan karenanya bermakna secara emosional. Kehidupan tanpa amigdala adalah aktivitas tiada arti apa pun.

b. Faktor Keluarga

Dorongan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mendalami emosi, yaitu belajar memikul dan merespon emosi diri sendiri dengan memikirkan emosi tersebut. Orang tua khususnya memegang kewajiban dalam rangkaian kecerdasan emosional anak. Goleman percaya bahwa lingkungan keluarga adalah sekolah pertama yang mengajarkan emosi.

Pembelajaran emosional terjadi tidak tidak hanya melalui apa yang dikatakan dan digarap orang tua secara langsung kepada anak-anaknya, tetapi juga lewat contoh-contoh yang mereka alokasikan terhadap emosi mereka sendiri atau perasaan yang sering timbul antara suami dan istri. (Patricia Pramuditha Novitasari, dkk)

c. Lingkungan sekolah

Guru mengatasi kedudukan dalam menebarkan kapasitas anak mengarungi gaya kepemimpinan dan cara pengajarannya supaya kecerdasan emosional berkembang dengan sempurna.

Konsep Kecerdasan Emosional Daniel Goleman

Daniel Goleman dalam mempublikasikan persepsi kecerdasan emosi dapat dilihat dalam buku "*Emoional Intelligence*"

> *"emotional intelligence: abilities such us being able to motivate onself and persist in the face of frustrations, to control impulse and delay gratification, to regulate one's moods and keep disress from swamping the ability to think, to emphatize and to hope".*

Dari persepsi ini kita mengetahui bahwasanya kecerdasan emosional terdiri dari berbagai kecakapan seperti kecakapan menggelorakan diri sendiri dan bersiteguh dalam melawan kekecewaan, memperhatikan hasrt dan tidak melampau, membenahi mood, dan mengawasi pemikiran jernih dan empati dan berdoa. Sesuai konsep Daniel Goleman, menurutnya kecerdasan personal dan kecerdasan sosial lebih ditekankan. Pandangan Goleman serupa dengan dua jenis kecerdasan yang termasuk dalam kategori kecerdasan majemuk, yaitu kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal.

Persepsi kecerdasan manusia yang pada awalnya muncul dari beranekaragam tes intelektual yang dilangsungkan para psikis yang berbeda untuk mengevaluasi orang-orang pada tingkat kecerdasan yang berbeda (Intelligence Quotient). Tes IQ merupakan suatu metode yang dipakai untuk menentukan tinggi rendahnya angka yang dapat menunjukkan tingkat kecerdasan seseorang. Berdasarkan teori ini, meningkat tinggi IQ seseorang maka semakin tinggi pula kecerdasannya. (Sukamto, 1984)

Menurut Daniel Goleman, IQ hanya meningkatkan peluang sukses dalam hidup sebesar 20%, sedangkan 80% sisanya terdiri dari aset lain. Pernyataan Goleman tersebut sepertinya merupakan respon terhadap situasi "aneh" yang sering terjadi di masyarakat, dimana diketahui bahwa sebagian orang yang dikenal memiliki IQ tinggi ternyata tidak mampu tampil lebih baik dibandingkan orang lain yang memiliki IQ lebih tinggi.(Maurice J. Elias, dkk, 2000)

Keunggulan kecerdasan emosional adalah kecerdasan emosional Ini bagaimanapun kecerdasan yang stagnan yang didapat melalui "peninggalan" orang tua seperti IQ. Sudah menjadi rahasia umum hingga seseorang lahir dengan IQ rendah tidak bisa mewujudkan hebat. Demikian semata-mata seseorang yang lahir dari orang tua yang ber-IQ tinggi, bole jadi besar kemungkinan "meneladani" orang tuanya yang ber-IQ tinggi. Kecerdasan emosional dapat tumbuh dan berkembang sepanjang hidup melalui pembelajaran. Cerdas

atau tidaknya seseorang tergantung pada proses pembelajaran, perkembangan dan latihan yang berlangsung sepanjang hidupnya. (Majalah Ummi, 2002)

Emosi amat menguasai aktivitas manusia dalam pengambilan keputusan, tidak jarang keputusan diambil melalui emosi. Sedikit sekali orang mengambil kesimpulan hanya berdasarkan nalar, karena semua keputusan manusia dipengaruhi oleh emosi. Jika kita memperhatikan keputusan hidup seseorang, ternyata keputusan tersebut ditentukan oleh emosi, bukan akal sehat.

Kebahagiaan manusia tidak bergantung pada faktor materi tetapi pada faktor perkembangan emosi, karena emosi merupakan penggerak kehidupan yang memicu manusia tumbuh sukses dan hanyut. Tak ada orang yang mendambakan kedamaian dan kepuasan dalam hidup, semua orang pasti berupaya untuk menemukannya, walaupun tak semua orang dapat menggapai apa yang dicita-citakannya, banyak penyebab dan hambatan yang berbeda yang bisa muncul, sehingga membuat banyak orang merasa khawatir, tidak aman, dan tidak puas, kelebihan, emosi. (Ivan Riyadi, 2015)

KESIMPULAN

Menurut Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional dalam buku berjudul Kecerdasan Emosional merupakan pedoman dalam menemukan visi ilmiah di bidang emosi. Dan mengembangkan kemampuan mengendalikan impuls emosional, membaca emosi terhadap orang lain dan menjaga hubungan sebaik mungkin. Mempelajari kecerdasan emosional juga dapat membangun hubungan, suatu keterampilan yang dapat meningkatkan ketenaran, kepenanggung jawaban, dan kesuksesan antar individu. Dan orang yang menguasai keterampilan ini dengan sempurna akan berhasil dalam bagian apa pun karena mereka dapat memercayakan kelancaran interaksi dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Casmini. 2001. *"Arti Penting Kecerdasan Emosi dalam Dakwah",* Jurnal Dakwah, 11 Januari-Juni.

Goleman, Daniel. 2007. "*Kecerdasan Emosional*", Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel. 2020. "*Working With Emotional Intelligence*", (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Ivan Riyadi. 2015. *"Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di SMA: Perspektif Daniel Goleman",* Vol. 12, No. 1, Jurnal Studia Islamika, Juni.

J. Elias,Maurice, dkk. 2000. "*Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak Dengan EQ",* Bandung: Kaifa.

Majalah Ummi. 2002. "*Anak Cerdas Dunia Akhirat*", Edisi Spesial No. 4 th.

Patricia Pramuditha, Patricia Novitasari, dkk,z "*Pola Asuh Orangtua Tunggal Dalam Menunjang Perkembangan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Dini Di Kelurahan Unyur, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten*", Jurnal Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Vol. 4, No. 2.

Sukamto. 1984. *"Sejarah Perkembangan Tes Intelegensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis",* Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto.

Tjun,Law, Tjun, dkk. 2009. "*Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Pemahaman Akuntansi dari Perspektif Gender*", Jurnal Akuntansi, 2 November.