Al'Adâlah http://aladalah.iain-jember.ac.id/Vol. 22 No. 2 (2019)
P-ISSN 1410-7406, E-ISSN: 2684-8368 / P. 105 - 116

PEMIKIRAN DANIEL GOLEMAN DALAM BINGKAI PEMBAHARUAN PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA

(Kontribusi Pemikiran Daniel Goleman dalam Buku Emotional Intelligence Dalam Pembaharuan Pendidikan Islam di Indoonesia)

Shoni Rahmatullah Amrozi
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Jember
shonirahmatllah@gmail.com

Abstract

In essence, the education process is the process of actualizing human potential. The process of developing the self potential system has been offered perfectly in the Islamic teaching system, this is the reason why humans can carry out the tasks that have been charged by Allah. The actualization of human potential could be directed through the concept of developing "emotional intelligence" based on Daniel Goleman's thinking is a system of developing and managing emotional intelligence that will be a project in the context of reforming of Islamic education in Indonesia.

Kata Kunci: *Pemikiran Daniel Golemant, Pembaharuan Pendidikan Islam*

Pendahuluan

Manusia sangat membutuhkan pendidikan dan pengajaran dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan usaha sadar agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran dan dengan cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Masyarakat adalah kelompok warga negara Indonesia non pemerintah yang mempunyai perhatian dan peranan dalam bidang pendidikan. Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan, dan ayat (3) menegaskan bahwa Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu *Sistem Pendidikan Nasional* yang meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan negara Indonesia.

EQ berperan krusial pada lembaga-lembaga pendidikan yang berbasis Islam, oleh sebab itu lembaga pendidikan haruslah bersifat fungsional, sebab lembaga pendidikan sebagai salah satu wadah dalam masyarakat biasa dipakai sebagai pintu gerbang dalam menghadapi tuntutan masyarakat, ilmu pengetahuan dan tekhnologi yang terus mengalami perubahan. Untuk itu lembaga pendidikan perlu mengadakan perubahan

DOI: https://doi.org/10.35719/aladalah.

seiring dengan berkembangnya tuntutan dalam masyarakat yang dilayaninya.

Konsep kecerdasan manusia, jika dilihat dari sejarah perkembangannya pada mulanya lahir akibat adanya berbagai tes mental yang dilakukan oleh berbagai psikolog untuk menilai manusia ke dalam berbagai tingkat kecerdasan. Diistilahkan atau lebih dikenal dengan kecerdasan intelektual *(Intelligence Quotient).* Tes IQ adalah cara yang digunakan untuk menyatakan tinggi rendahnya angka yang dapat menjadi petunjuk mengenai kedudukan tingkat kecerdasan seseorang . Jadi menurut teori ini, semakin tinggi IQ seseorang maka semakin tinggi pula kecerdasannya.[1]

Seiring dengan perkembangannya, tes inteligensi yang muncul pada awal abad ke-20 yang dipelopori oleh Alferd Binet (1980),[2] ternyata tes inteligensi memiliki kekurangan atau kelemahan. Kekurangan itulah yang melatarbelakangi munculnya teori baru dan sebagai alat untuk menyerang teori tersebut. Teori baru ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman yang dikenal dengan istilah Kecerdasan Emosi *(Emotional Intelligence).* Menurut Daniel Goleman, EQ sama ampuhnya dengan IQ, dan bahkan lebih.[3] Terlebih dengan adanya hasil riset terbaru yang menyatakan bahwa kecerdasan kognitif (IQ) bukanlah ukuran kecerdasan (Intelligence) yang sebenarnya, ternyata emosilah parameter yang paling menentukan dalam kehidupan manusia. Menurut Daniel Goleman (IQ) hanya mengembangkan 20 % terhadap kemungkinan kesuksesan hidup, sementara 80 % lainnya diisi oleh kekuatan-kekuatan lain.[4] Ungkapan Goleman ini seolah menjadi jawaban bagi situasi 'aneh' yang sering terjadi di tengah masyarakat, di mana ada orang-orang yang diketahui ber-IQ tinggi ternyata tidak mampu mencapai prestasi yang lebih baik dari sesama yang ber-IQ lebih rendah.

Kelebihan lain dari kecerdasan emosi ini adalah kenyataan bahwa kecerdasan emosi bukanlah kecerdasan statis yang diperoleh karena 'warisan' orang tua seperti IQ. Selama ini telah diketahui bahwa seseorang yang terlahir dengan IQ rendah tidak dapat direkayasa untuk menjadi seorang jenius. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang dilahirkan dari orang tua ber-IQ tinggi kemungkinan besar akan 'mengikuti jejak' orang tuanya dengan ber-IQ tinggi juga. Adapun kecerdasan emosi dapat tumbuh dan berkembang seumur hidup dengan belajar. Cerdas tidaknya emosi seseorang tergantung pada proses pembelajaran, pengasahan, dan pelatihan yang dilakukan sepanjang hayat.[5]

Seseorang yang belum memiliki kecerdasan emosi biasanya akan mudah mengalami gangguan kejiwaan, atau paling tidak kurang dapat mengendalikan emosinya, dan mudah larut dalam kesedihan apabila mengalami kegagalan. Apabila muncul perilaku-perilaku negatif yang disebabkan oleh kurangnya kecerdasan emosi, maka tidak mengherankan bila merugikan bagi orang lain yang berada di sekitarnya.

---

[1] Sukamto, ***S****ejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984), 15.

[2] Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1966), 51.

[3] Lihat Sukidi, **"**Kecerdasan Spiritual", *Harian Kompas***,** 15 Desember 2000.

[4] Maurice J. Elias, dkk., *Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ* (Bandung: Kaifa, 2000), 11.

[5] *Majalah Ummi*, *"Anak Cerdas Dunia Akhirat",* Edisi Spesial No. 4 th 2002, 19.

Oleh karena itu, kecerdasan emosi sangat diperlukan bagi setiap orang, karena dengan kecerdasan emosi orang akan memiliki rasa introspeksi yang tinggi, sehingga manusia tidak akan mudah marah, egois, tidak mudah putus asa, dan selalu memiliki rasa lapang dada dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.[6]

Survey telah membuktikan terhadap orang tua dan guru-guru adanya kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang, lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya: lebih kesepian dan pemurung, lebih brangasan dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup dan mudah cemas, lebih impulsif dan agresif.[7] Dan dari hasil penelitiannya, Daniel Goleman menemukan situasi yang disebut dengan *when smart is damb,* ketika orang cerdas jadi bodoh. Daniel Goleman menemukan bahwa orang Amerika yang memiliki kecerdasan atau IQ diatas 125 umumnya bekerja kepada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. Artinya, orang yang cerdas umumnya bekerja kepada orang yang lebih bodoh darinya. Jarang sekali orang yang cerdas secara intelektual sukses dalam kehidupan. Melainkan orang-orang yang biasalah yang sukses dalam kehidupannya karena kecerdasan emosinya.

Daniel Goleman menceritakan dalam kisah nyata betapa fatalnya orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional. Pada suatu saat ada seorang anak meminta izin kepada orang tuanya untuk menginap di rumah kawannya. Sementara anak itu pergi, orangtuanyapun pergi untuk menonton opera. Tak lama dari itu, anak tersebut kembali ke rumah karena tidak betah tinggal di rumah temannya. Pada saat itu, orang tuanya masih menonton opera. Anak nakal itu mempunyai rencana, ia ingin membuat kejutan untuk orang tuanya ketika pulang ke rumah pada waktu malam. Ia akan diam di toilet dan jika orang tuanya datang, ia akan meloncat dari toilet itu sambil berteriak. Beberapa saat kemudian, orang tuanya pulang dari opera menjelang tengah malam. Ketika melihat lampu toilet di rumahnya masih menyala mereka menyangka ada pencuri di rumahnya. Mereka masuk ke rumah perlahan-lahan sambil membuka pintu untuk segera mengambil pistol lalu mengendap naik ke atas loteng tempat toilet itu berada. Ketika sampai di atas, tiba-tiba terdengar teriakan dari toilet itu. Ditembaklah orang yang berteriak itu sampai lehernya putus. Dua jam kemudian anak itu meninggal dunia.

Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia ketika dalam mengambil keputusan, tidak jarang suatu keputusan diambil melalui emosinya. Tidak ada sama sekali keputusan yang diambil manusia murni dari pemikiran rasionalnya. Karena seluruh keputusan manusia memiliki warna emosional. Jika seseorang memperhatikan keputusan-keputusan dalam kehidupan manusia, ternyata keputusannya lebih banyak ditentukan oleh emosi daripada akal sehat. Emosi yang begitu penting itu sudah lama ditinggalkan oleh para peneliti padahal tergantung kepada emosilah bergantung suka, duka, sengsara dan bahagianya manusia. Bukan kepada rasio. Karena itulah Goleman

[6] Casmini, "Arti Penting Kecerdasan Emosi dalam Dakwah", *Jurnal Dakwah*, 11 Januari-Juni 2001, 99.

[7] Mailto, Secapramana@yahoo.com

mengusulkan selain memperhatikan kecerdasan otak, manusia juga harus memmperhatikan kecerdasan emosi.[8]

Pada persoalan ini, maka sangat krusial konsep Daniel Goleman diangkat sebagai solusi karena pada dasarnya konsep-konsep Daniel Goleman mencoba melihat aspek afeksi manusia khususnya pada perasaan atau emosi manusia. Dan konsep-konsep yang ditawarkan Daniel Goleman akan mengantarkan manusia untuk memperoleh pendidikan yang cocok diterapkan pada zaman sekarang ini.

Pembahasan

Pendidikan Islam

Pendidikan Islam bertujuan untuk memberikan penyadaran kepada peserta didik akan dirinya sebagai seorang hamba *(khalifah)* yang mengerti akan kelebihan yang diberikan kepadanya; dengan demikian diharapakan setelah memperoleh pendidikan peserta didik sampai pada tujuan akhir dari seluruh aktifitas umat manusia yaitu takwa. Hal ini pula yang seharusnya memberi kesadaran penuh kepada peserta didik untuk mengerti apa saja yang memberinya jalan terang.

Seiring berubahnya zaman pemikiran dan orientasi manusia pun ikut berubah.[9] Dibarengi dengan tujuan-tujuan singkat keduniawian yang menganggap pendidikan sebagai sebuah investasi masa depan untuk meraih kehidupan dunia yang lebih baik, kemudian mengedepankan hasil dari pada proses panjang yang seharusnya dilalui.[10] Dengan demikian tujuan yang dicapai bukan buah instant yang hanya mampu bertahan sesaat tetapi pandangan dasar yang terbersit dalam angan manusia itu kemudian akan menggerakkan seluruh manifestasi serta gerak langkahnya.

Pandangan tersebut tidak luput mempengaruhi pendidikan Islam, sehingga terjadi kekeliruan yang akhirnya menyebabkan seorang hamba lupa tujuan akhiratnya. Di sini letak pentingnya sebuah proses dan sebuah proses itu harus dimulai dengan niat. Allah berfirman di dalam Al-Quran Surat Al-A'raf ayat 172 sebagai berikut:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)".

Ada dua hal yang penulis tekankan berkenaan ayat ini adalah *pertama* bahwa

[8] Ferysyifa @Netscape.net
[9] Muhammad Quthb, *Sistem Pendidikan Islam* terj. Salman Harun (Bandung: Al Maarif, 1993), 17.
[10] Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan* (Yogyakarta: Bigraf Publishing, 2001), 34-35.

manusia tidak lahir *"bim salabim"* namun ada sebuah proses yang dilaluinya, *kedua* ayat ini juga memberikan peringatan kepada setiap jiwa manusia untuk meluruskan niat mengingat perjanjian yang telah disepakati.

Persoalan proses dengan niat ini sangat penting karena menentukan arah pencitraan diri seseorang dalam proses pendidikan, dari persoalan pemahaman yang berbeda tentang hakikat pendidikan Islam.

Islam sangat menginginkan arus hubungan antara tujuan akhir setiap individu yang menghambakan diri kepada-Nya dengan tujuan sementara berupa penghidupan yang layak dan duniawi terpelihara sehingga memberikan petunjuk dalam perjalanan (pekerjaan duniawi), kesadaran hakekat kehidupan memberikan perasaan lapang dan tidak mudah dihinggapi penat dan stress, dengan kesadaran itu pula akhirnya mengembalikan segala sesuatunya keharibaan Allah SWT.

Ilmuan Islam sejati selalu mengedepankan tanggung jawab dirinya sebagai seorang hamba seperti keluarga dan lingkungannya, rasionalisasi antara teori keilmuan yang dipelajarinya dengan realitas masyarakat harus seiring sejalan pada yang benar. Hal ini bertujuan untuk mencapai hakekat pendidikan Islam, karena gelar keduniawian yang kita sandang hari ini belum tentu mengantarkan kita ke dalam surga bahkan diceritakan di dalam buku Sholeh Chambali mengenai hal tersebut:

> "Diriwayatkan bahwa sesungguhnya orang yang lari dari pada ahlinya itu seperti menempati hamba yang lari dari tuannya yaitu tiada diterima baginya sembahyangnya dan tiada diterima pula puasanya hingga kembali kepada ahlinya (dan) diriwayatkan oleh setengah ulama banwa sesungguhnya pertama-tama yang bergantung dengan seorang laki-laki pada hari kiamat itu yaitu ahlinya dan anaknya maka memperbantahkan mereka itu akan dia antara hadapan Allah ta'ala maka berkata oleh segala ahlinya: hai tuhanku ambil olehmu dengan hak kami dari pada laki-laki ini bahwa sungguhnya orang ini tiada mengajarkan akan kami akan satu hukum yang kami jahil akan dia". [11]

Penyatuan dua unsur dasar manusia baik jasmani maupun rohani ke dalam sebuah kaidah pemikiran pendidikan Islam yang komprehensip selalu di dasarkan pada tauhid kepada Allah SWT. Untuk melihat lebih jauh hakikat pendidikan Islam tercermin dalam perumpamaan pendidikan yang diberikan Luqman kepada anak-anaknya di dalam QS. Luqman 15-17:[12]

---

[11] Soleh Chambali, *Intan Berlian Laki Perempuan* (Surabaya: Penerbit Salim Nabhan dan Ahmad, 1951), 15.

[12] Al-Quran merupakan kerangka dasar pemikiran Islam, mengajarkan kepada kita bagaimana seharusnya proses pendidikan dilaksanakan yakni ketika Luqman mengajarkan pengetahuan putranya ketika pertama kali menyampaikan prinsip tauhid dan larangan syirik, karena syirik merupakan kejahatan terbesar. Kemudian ia mengajarkan ilmu pengetahuan Islami (hikmah), dan memberikan bagas-batas potensi manusia untuk mengetahui, mengajarkan shalat menumbuhkan amal shaleh, mendidik akhlaqul karimah, baik yang berkaitan dengan Allah Swt, diri sendiri dan sesama manusia terutama orang tua yang dituakan- maupun dengan segenap isi alam dan akhirnya mendidik putranya agar terus menerus melakukan amar makruf nahi munkar. Lihat. A.Syafi'i Ma'arif, dkk., *Pendidikan Islam di Indonesia antara Cita dan Fakta* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1991), 56-57.

وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ(15) يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (16) يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ.

Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku, kemudian hanya kepada-Kulah kembalimu, maka Ku-beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.
(Luqman berkata): "Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasinya).Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui.
Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).

Kisah Luqman di atas menjelaskan beberapa rumusan penting dan dominan untuk mencapai hakekat pendidikan Islam antara lain:

a. Luqman menyampaikan prinsip tauhid dan larangan syirik kepada putra-putrinya.
b. Luqman mengajarkan ilmu pengetahuan (hikmah) dan batasan potensi manusia untuk mengetahui sesuatu.
c. Luqman mengajarkan shalat untuk menumbuhkan amal shaleh.
d. Luqman mendidik putra-putrinya akhlaqul karimah, baik pada diri sendiri, sesama manusia, alam terutama kepada Allah SWT.
e. Luqman mendidik putra-putrinya untuk melakukan amar ma'ruf nahi mungkar[13]

Pemikiran Daniel Golemant dalam *Working With Emotional Integent*

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Akar kata emosi adalah *movere* kata kerja bahasa Latin yang berarti "menggerakkan, bergerak" ditambah awalan "e" untuk memberi arti "bergerak menjauh", menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Semua emosi, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur (evolusi), dan emosi juga sebagai perasaan dan fikiran-fikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat dikelompokkan pada rasa

[13] Moch Eksan, *Kiai Kelana Biografi Kiai Muchith Muzadi* (Yogyakarta: LkiS, 2000), 30.

amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.[14]

Kecerdasan emosi adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri, kemampuan memahami perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan dalam hubungan dengan orang lain.[15]

Adapun dalam buku yang lain Daniel Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengandalkan dorongan hati dan tidak berlebih-lebihan dalam kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar bebas dari stres, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa.[16] Dengan demikian yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami serta mengatur suasana hati agar tidak melumpuhkan kejernihan berfikir otak rasional, tetapi mampu menampilkan beberapa kecakapan, baik kecakapan pribadi maupun kecakapan antar pribadi.

2. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman.

Daniel Goleman berpendapat ada dua macam kerangka kerja kecakapan emosi yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Masing-masing dari kecakapan tersebut memiliki ciri-ciri tertentu yang digabung menjadi lima ciri. Adapun kelima ciri-ciri tersebut adalah:

a. Kesadaran Diri

Para ahli psikologi menggunakan metakognisi untuk menyebutkan proses berfikir dan metamod untuk menyebut kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Adapun Daniel Goleman lebih menyukai istilah kesadaran diri untuk menyebut dua kesadaran di atas.[17]

Kesadaran diri menurut Daniel Goleman bukanlah perhatian yang larut ke dalam emosi akan tetapi lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri di tengah badai emosi.[18]

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang ia rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, dan kepercayaan diri yang kuat.[19]

Dalam buku *Kecerdasan Emosional*, Daniel Goleman memaparkan contoh kesadaran diri yaitu :

---

[14] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 7.

[15] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi,* terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), 512.

[16] Daniel Goleman, *Emotional*, 45.

[17] Daniel Goleman, *Emotional,* 63.

[18] Daniel Goleman, *Emotional,* 64.

[19] Forum Kajian Budaya dan Agama (FKBA)," *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning",* (Yogyakarta: FKBA, 2000), 3.

"Alkisah, di Jepang ada seorang Samurai yang suka bertarung. Samurai ini menantang seorang guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Tetapi pendeta menjawab dengan nada menghina, "Kau hanyalah orang bodoh, aku tidak mau menyia-nyiakan waktu untuk orang macam kamu." Merasa harga diri direndahkan, Samurai itu naik darah. Sambil menghunus pedang, ia berteriak, "Aku dapat membunuhmu karena kekurangajaranmu." "Nah," jawab pendeta itu dengan tenang, "Itulah neraka." Takjub melihat kebenaran yang ditunjukkan oleh sang guru, amarah yang menguasai diri samurai itu menjadi tenang, menyarungkan pedangnya, dan membungkuk sambil mengucapkan terima kasih pada sang pendeta itu atas penjelasannya. "Dan" kata sang pendeta, "Itulah surga."[20]

Kesadaran mendadak Samurai terhadap gejolak perasaannya adalah inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan diri sendiri waktu perasaan itu timbul.

Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan akan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara fikiran, perasaan, dan reaksi.[21]

Menurut Daniel Goleman kesadaran seseorang terhadap titik lemah serta kemampuan pribadi seseorang juga merupakan bagian dari kesadaran diri. Adapun ciri orang yang mampu mengukur diri secara akurat adalah:

1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
3) Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri.
4) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.[22]

Kesadaran diri memang penting apabila seseorang ceroboh, tidak memperhatikan dirinya secara akurat, maka hal itu akan merugikan dirinya dan berdampak negatif bagi oarang lain. Oleh sebab itu, manusia harus pandai-pandai mencari tahu siapa dirinya. Kesadaran diri juga tidak lepas dari rasa percaya diri. Percaya diri memberikan asuransi mutlak untuk terus maju. Walaupun demikian, percaya diri bukan berarti nekad. Menurut Daniel Goleman rasa percaya diri erat kaitannya dengan "efektivitas diri", penilaian positif tentang kemampuan kerja diri sendiri. Efektifitas diri cenderung pada keyakinan seseorang mengenai apa yang ia kerjakan dengan menggunakan ketrampilan yang ia miliki.[23]

b. Pengaturan Diri

Menurut Daniel Goleman pengaturan diri adalah pengelolaan impuls dan

[20] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 62.
[21] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 428.
[22] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 97.
[23] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 110-111.

perasaan yang menekan. Dalam kata Yunani kuno, kemampuan ini disebut *sophrosyne*, "hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan, dan kebijaksanaan yang terkendali" sebagaimana yang diterjemahkan oleh Page Dubois, seorang pakar bahasa Yunani.[24]

Menurut Daniel Goleman, lima kemampuan pengaturan diri yang umumnya dimiliki oleh staf performer adalah pengendalian diri, dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.[25]

c. Motivasi

Yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu untuk mengambil inisiatif untuk bertindak secara efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan atau frustasi.[26] Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting yang berkaitan dengan memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan berkreasi.

Untuk menumbuhkan motivasi seseorang perlu adanya kondisi flow pada diri orang tersebut. Flow adalah keadaan lupa sekitar, lawan dari lamunan dan kekhawatiran, bukannya tenggelam dalam kesibukan yang tak tentu arah. Momen flow tidak lagi bermuatan ego. Orang yang dalam keadaan flow menampilkan penguasaan hebat terhadap apa yang mereka kerjakan, respon mereka sempurna senada dengan tuntutan yang selalu berubah dalam tugas itu, dan meskipun orang menampilkan puncak kinerja saat sedang flow, mereka tidak lagi peduli pada bagaimana mereka bekerja, pada fikiran sukses atau gagal. Kenikmatan tindakan itu sendiri yang memotivasi mereka.[27]

Flow merupakan puncak kecerdasan emosional. Dalam flow emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan, akan tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang dihadapi. Terperangkap dalam kebosanan, depresi, atau kemeranaan kecemasan menghalangi tercapainya keadaan flow.

Menurut Daniel Goleman, salah satu cara untuk mencapai flow adalah dengan sengaja memusatkan perhatian sepenuhnya pada tugas yang sedang dihadapi. Keadaan konsentrasi tinggi merupakan inti flow.

Flow merupakan keadaan yang bebas dari gangguan emosional, jauh dari paksaan, perasaan penuh motivasi yang ditimbulkan oleh ekstase ringan. Ekstase itu tampaknya merupakan hasil samping dari fokus perhatian yang merupakan hasil prasyarat keadaan flow.

Mengamati seseorang yang dalam keadaan flow memberi kesan bahwa yang sulit itu mudah, puncak performa tampak alamiah dan lumrah. Ketika dalam keadaan flow

[24] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 111-112.
[25] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 77.
[26] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional,* 514.
[27] Daniel Goleman, *Emotional*, 128.

otak berada pada keadaan "dingin".

Adapun selain itu yang berkaitan dengan motivasi adalah optimisme. Menurut Daniel Goleman optimisme seperti harapan berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan sukses kendati ditimpa kemunduran dan frustasi. Dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai jatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan atau depresi bila dihadang kesulitan, karena optimisme membawa keberuntungan dalam kehidupan asalkan optimisme itu realistis. Karena optimisme yang naif membawa malapetaka.[28]

d. Empati

Menurut Daniel Goleman, empati adalah memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal.[29] Menurut Daniel, kemampuan mengindera perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Orang sering mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata, sebaliknya mereka memberi tahu orang lewat nada suara, ekspresi wajah, atau cara komunikasi nonverbal lainnya. Kemampuan memahami cara-cara komunikasi yang sementara ini dibangun di atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri *(self awareness)* dan kendali diri *(self control)*. Tanpa kemampuan mengindra perasaan individu atau menjaga perasaan itu tidak mengombang-ambingkan seseorang, manusia tidak akan peka terhadap perasaan orang lain.[30]

Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dari perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Bila kesadaran diri terfokus pada pengenalan emosi sendiri, dalam empati perhatiannya diraihkan pada pengenalan emosi orang lain. Seseorang semakin mengetahui emosi sendiri, maka ia akan semakin terampil membaca emosi orang. Dengan demikian, empati dapat difahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain.

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial *(social skills),* adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan untuk bekerjasama dalam tim.

Dalam memanifestasikan kemampuan ini dimulai dengan mengelola emosi sendiri yang pada akhirnya manusia harus mampu menangani emosi orang lain. Menurut Goleman, menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin

[28] Daniel Goleman, *Emotional*, 123.
[29] Daniel Goleman, *Emotional*, 428.
[30] Forum Kajian Budaya dan Agama, *Kecerdasan Emosi Quantum Learning*, 34.

hubungan, membutuhkan kematangan dua ketrampilan emosional lain, yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan keduanya, keterampilan berhubungan dengan orang lain akan matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya encer pun gagal dalam membina hubungannya.[31]

Dalam berhubungan dengan orang lain, manusia menularkan emosinya kepada orang lain atau sebaliknya semakin trampil seseorang secara sosial, semakin baik mengendalikan sinyal yang dikirimkan.

Kesadaran sosial juga didasarkan pada kemampuan perasaan sendiri, sehingga mampu menyetarakan dirinya terhadap bagaimana orang lain beraksi. Menurut Daniel Goleman, apabila kemampuan antar pribadi ini tidak diimbangi dengan kepekaan perasaan terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri serta bagaimana cara memenuhinya, maka ia akan termasuk dalam golongan bunglon-bunglon sosial yang tidak peduli sama sekali bila harus berkata ini dan berbuat itu.

Dengan demikian, Pemikiran Daniel Goleman tentang kecerdasan emosi walau dalam dataran fakta, ia tidak mengungkap secara langsung tentang pendidikan, namun ia mampu memberikan kontribusi riil dalam mewujudkan pembaharuan pendidikan Islam, sehingga terdapat ciri khas yang mampu mewujudkan pendidikan Islam di Indonesia menjadi sebuah model yang bisa dijadikan rujukan untuk menciptakan pendidikan berkarakter dan berbudi luhur yang tinggi sesuai dengan tuntunan agama Islam.

Kesimpulan

Sebagai harapan dan kebutuhan masyarakat muslim terhadap pendidikan Islam sangat besar, dan mengingat ke depan persaingan sangat ketat. Oleh sebab itu tidak ada jalan lain sebagai modus untuk menjawab tantangan kebutuhan sekaligus persaingan yang hinggap pada masyarakat dengan jalan menyeimbangkan beberapa faktor yang selama ini sudah mulai ditinggalkan dalam pendidikan Islam, seperti menuhankan intelektualitas semata tanpa mempertimbangkan kecerdasan yang lain. Oleh karenanya perangkat lunak yang akan menjadi proyek dalam rangka pembaharuan pendidikan Islam harus diformulasikan dengan jelas, tentunya hal tersebut sesuai dengan konsep pemikiran Daniel Goleman tentang kecerdasan emosi. Jadi tidak akan cukup hanya dengan wacana saja tetapi butuh konstruksi dan formulasi yang jelas untuk melihat kaitan-kaitan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat pada umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya. Dengan demikian, EQ merupakan konsep yang tepat dalam pembaharuan pendidikan Islam, karena dari persepektif yang

[31] Daniel Goleman, *Emotional,* 158-159.

ditawarkannya berupa anjuran dan rujukan, untuk membuka jalan baru terhadap kerangka pendidikan Islam, sehingga dari beberapa rujukan tersebut akan mampu menerka belenggu yang selama ini menjadi penghambat dalam dunia pendidikan Islam khususnya pada persoalan-persoalan tawuran dan beberapa kenakalan yang lainnya.

Daftar Pustaka

Azwar, Saifuddin, *Pengantar Psikologi Inteligensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1966).

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

Chambali, Soleh, *Intan Berlian Laki Perempuan,* (Surabaya: Penerbit Salim Nabhan dan Ahmad, 1951).

Eksan, Moch, *Kiai Kelana Biografi Kiai Muchith Muzadi,* (Yogyakarta: LkiS, 2000).

Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA)," *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning",* (Yogyakarta: FkBA, 2000).

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).

Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi,* terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003).

Maurice J. Elias, dkk., *Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2000).

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

Ma'arif, A.Syafi'I, dkk., *Pendidikan Islam di Indonesia antara Cita dan Fakta*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1991),

Quthb, Muhammad, *Sistem Pendidikan Islam* terj. Salman Harun, (Bandung: Al Maarif, 1993).

Sukamto**,** *Sejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis* (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984).

Sukidi, **"**Kecerdasan Spiritual*" Harian Kompas***,** 15 Desember, 2000.

Zamroni, *Paradigma Pendidikan Masa Depan*; (Yogyakarta: Bigraf Publishing, 2001).

Mailto: secapramana@yahoo.Com

Ferysyifa @Netscape.net