

BAB II

LANDASAN TEORI

A. ETOS KERJA

1. Pengertian etos kerja

Secara etimologis, etos berasal dari bahasa Yunani “*ethos*” yang berarti karakter, watak kesusilaan, kebiasaan atau tujuan moral seseorang serta pandangan dunia mereka, yakni gambaran, cara bertindak ataupun gagasan yang paling komprehensif mengenai tatanan.¹

Dari kata etos ini dikenal pula kata etika, etiket yang hampir mendekati pada pengertian akhlak atau nilai-nilai yang berkaitan dengan baik buruk (moral), sehingga dalam etos tersebut terkandung gairah atau semangat yang amat kuat untuk mengerjakan sesuatu secara optimal, lebih baik dan bahkan berupaya untuk mencapai kualitas kerja yang sesempurna mungkin. Sebagai suatu subjek dari arti etos tersebut adalah etika yang berkaitan dengan konsep yang dimiliki oleh individu maupun kelompok untuk menilai apakah tindakan-tindakan yang telah dikerjakan itu salah atau benar, buruk atau baik.²

Hadits Rasulullah SAW mengatakan: “*Orang mu'min yang paling sempurna imannya adalah mereka yang paling baik akhlaknya.*” (HR.

118. ¹ Supardi, *Sekolah Efektif Konsep Dasar dan Praktiknya* (Jakarta: Rajawali Pres, 2013),

² Toto Tasmara, *Membudayakan Etos Kerja Islami* (Jakarta: Gema Insani Pers, 2002), 15.

Turmudzi). Dalam bekerja seorang karyawan dituntut untuk bertutur kata yang sopan, bersikap bijak, makan dan minum sesuai dengan tuntunan Islam, berhadapan dengan orang lain dengan baik, rapat juga dengan sikap terpuji dan sebagaimana menunjukkan jati dirinya sebagai seorang yang beriman. Bahkan dalam hadits lain Rasulullah SAW menggambarkan bahwa terdapat dua sifat yang tidak mungkin terkumpul dalam diri seorang mu'min yaitu bakhil dan akhlak yang buruk (HR. Turmudzi).³

Menurut Usman Pelly etos kerja adalah sikap yang muncul atas kehendak dan kesadaran sendiri yang didasari oleh sistem orientasi nilai budaya terhadap kerja.⁴

Anaroga menyatakan bahwa etos kerja adalah suatu pandangan dan sikap suatu bangsa atau suatu umat terhadap kerja.⁵ Anoraga juga memaparkan secara eksplisit beberapa sikap yang seharusnya mendasar bagi seseorang dalam memberi nilai pada kerja yang disimpulkan sebagai berikut:

- a. Bekerja adalah hakikat kehidupan manusia
- b. Pekerjaan adalah suatu berkat Tuhan
- c. Pekerjaan merupakan sumber penghasilan yang halal dan tidak amoral

³ <http://rikzamaulana.blogspot.co.id/2009/01/etika-dan-akhlak-bekerja-dalam-islam.html>, diakses pada tanggal 7 februari.

⁴ Nyoman Sukardewi, et. all., "Kontribusi Adversity Quotient (AQ) Etos Kerja dan Budaya Organisasi terhadap Kinerja Guru SMA Negeri di Kota Amlapura", *Jurnal Akuntansi Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*, volume 4, 2013, 3.

⁵ Panji Anoraga, *Psikologi Kerja* (Jakarta : Rineka Cipta, 1992), 29.

- d. Pekerjaan merupakan suatu kesempatan untuk mengembangkan diri dan berbakti
- e. Pekerjaan merupakan sarana pelayanan dan perwujudan kasih

Dalam rumusan Jansen Sinamo, etos kerja dapat diartikan sebagai doktrin tentang kerja yang diyakini oleh seseorang atau sekelompok orang sebagai baik dan benar yang mewujudkan nyata secara khas dalam perilaku kerja mereka.⁶

Sinamo juga menjelaskan etos kerja merupakan seperangkat perilaku positif yang berakar pada keyakinan fundamental yang disertai komitmen total pada paradigma kerja yang integral. Menurutnya, jika seseorang, suatu organisasi, atau suatu komunitas menganut paradigma kerja, mempercayai, dan berkomitmen pada paradigma kerja tersebut, semua itu akan melahirkan sikap dan perilaku kerja mereka yang khas. Itulah yang akan menjadi etos kerja dan budaya. Sinamo memandang bahwa etos kerja merupakan fondasi dari sukses yang sejati dan otentik. Pandangan ini diengaruhi oleh kajiannya terhadap studi-studi sosiologi sejak zaman Max Weber di awal abad ke-20 dan penulisan-penulisan manajemen dua puluh tahun kebelakang ini semuanya bermuara pada satu kesimpulan utama; bahwa keberhasilan di berbagai wilayah kehidupan ditentukan oleh perilaku manusia, terutama perilaku kerja. Sebagian orang menyebut perilaku kerja ini sebagai motivasi, kebiasaan (*habit*) dan budaya kerja.

⁶ Jhansen H. Sinamo, *Etos Kerja Profesional di Era Digital Global*, 64.

Sinamo lebih memilih menggunakan istilah etos karena karena menemukan bahwa etos mengandung pengertian tidak saja sebagai perilaku khas dari sebuah organisasi atau komunitas tetapi juga mencakup motivasi yang menggerakkan mereka, karakteristik utama, spirit dasar, pikiran dasar, kode etik, kode moral, kode perilaku, sikap-sikap, aspirasi-aspirasi, keyakinan-keyakinan, prinsip-prinsip, dan standar-standar.⁷

Menurut sinamo, setiap orang ingin meraih suatu kesuksesan dan keberhasilan, maka dirumuskan menjadi sebuah roh keberhasilan yang artinya sebagai roh kehidupan yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia supaya manusia hidup sepenuh-penuhnya, tumbuh sehat-sehatnya, berkembang sebaik-baiknya dan berhasil setinggi-tingginya. Roh keberhasilan adalah juga roh yang menghidupi organisasi. Jika roh ini pamit, maka runtuhlah organisasi tersebut. Artinya roh keberhasilan ini memiliki elemen-elemen atau aspek yang ada didalamnya, jika satu aspek saja yang hilang maka runtuhlah roh keberhasilan itu sehingga menjadi tidak sempurna.⁸

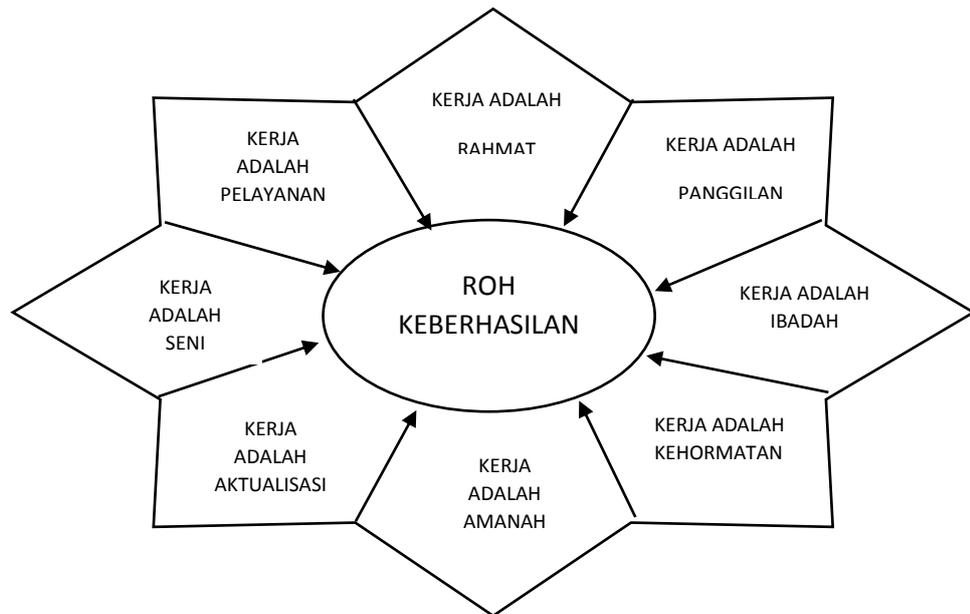
Perilaku kerja-kerja unggulan yang sangat dibutuhkan dalam organisasi apapun untuk sukses dan berjaya di era digital global.

⁷ Ferry Novliadi, Hubungan Antara Organization Besed Self Esteem dengan Etos Kerja *Skripsi* (Medan: universitas sumatra utara fakultas psikologi, 2009), 5-6.

⁸ Jhansen H. Sinamo, *Etos Kerja Profesional di Era Digital Global*, 23-25.

sehingga seperangkat etos kerja ini sangat penting yang diformulasikan dalam bentuk aspek sebuah oktagon seperti diagram di bawah ini:⁹

Diagram 2.1 Aspek-aspek etos kerja



2. Aspek-aspek etos kerja

Jansen Sinamo mengatakan bahwa manusia itu pada dasarnya adalah pencari kesuksesan. Arti sukses dipandang relatif oleh sebagian masyarakat dari segi pencapaiannya, namun ada satu hal yang tetap dilihat sama oleh masyarakat dari zaman apapun yaitu cara untuk mencapai kesuksesan dengan 8 etos kerja berikut ini :¹⁰

⁹ Jhansen H. Sinamo, *Etos Kerja Profesional di Era Digital Global*, 71-72.

¹⁰ Anna Probawati, "Membangun Sikap dan Etos Kerja" *Jurnal jurusan Manajemen STIE Rajawali Purworejo*, 2002, 20-22.

- a. Kerja adalah rahmat : bekerja tulus penuh syukur.

Bekerja adalah rahmat yang turun dari tuhan, oleh karena itu harus disyukuri. Bekerja dengan tulus akan membuat seseorang merasakan rahmat lainnya, seperti kemampuan menyediakan sandang pangan untuk keluarga dengan gaji yang diperoleh, kemampuan bergaul lebih luas serta meningkatkan kualitas diri ke tingkat yang lebih sehingga bisa tumbuh dan berkembang, kemampuan memaksimalkan talenta saat bekerja, dan kemampuan mendapatkan pengakuan serta identitas diri dari masyarakat dan komunitas. Ketika kita ingin mendapatkan rahmat dan cintanya Allah SWT, dari Ibnu Umar ra bersabda, '*Sesungguhnya Allah SWT mencintai seorang mu'min yang bekerja dengan giat*'. (HR. Imam Tabrani, dalam Al-Mu'jam Al-Ausath VII/380).

- b. Kerja adalah amanah : bekerja benar penuh tanggung jawab.

Amanah melahirkan sebuah sikap tanggung jawab, dengan demikian maka tanggung jawab harus ditunaikan dengan baik dan benar bukan sekedar formalitas. Rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan yang didelegasikan kepada seseorang akan menumbuhkan kehendak kuat untuk untuk melaksanakan tugas dengan benar sesuai *job description* untuk mencapai target yang ditetapkan. Rasulullah SAW memberikan janji bagi orang yang jujur dan amanah akan masuk kedalam surga bersama para shiddiqin dan syuhada' dalam hadits riwayat Imam Turmudzi :

“Pembisnis yang jujur lagi dipercaya (amanah) akan bersama para nabi, shiddiqin dan syuhada”.

- c. Kerja adalah panggilan : bekerja tuntas penuh integritas.

Dalam konteks pekerjaan, panggilan umum ini memiliki arti apa saja yang dikerjakan hendaknya memenuhi tuntutan profesi. Profesi yang dijalani untuk menjawab panggilan sebagai akuntan, hakim, dokter, guru, dosen dan sebagainya. Agar panggilan dapat diselesaikan hingga tuntas maka diperlukan integritas yang kuat karena dengan memegang teguh integritas maka seseorang dapat bekerja dengan sepenuh hati, segenap pikiran, segenap tenaga secara total, utuh, dan menyeluruh.

- d. Kerja adalah aktualisasi : bekerja keras penuh semangat.

Aktualisasi merupakan kekuatan yang dipakai untuk mengubah potensi menjadi realisasi. Tujuan dari sikap aktual ini adalah agar seseorang terbiasa bekerja keras dan selalu tuntas untuk mencapai mimpi dan keinginannya tanpa merubah diri seseorang menjadi pecandu kerja. Ada tiga cara mudah untuk meningkatkan etos kerja keras yaitu mengembangkan visi sebagai ilham untuk bekerja keras; kerja keras merupakan ongkos untuk mengembangkan diri; dan kerja keras itu baik, menyehatkan serta menguatkan diri.

- e. Kerja adalah ibadah : bekerja serius penuh kecintaan.

Segala pekerjaan yang diberikan Tuhan harus disyukuri dan dilakukan dengan sepenuh hati. Tidak ada tipe atau jenis pekerjaan

yang lebih baik dan lebih rendah dari yang lain karena semua pekerjaan adalah sama di mata Tuhan jika dikerjakan dengan serius dan penuh kecintaan. Berbekal keseriusan itu maka hasil yang akan diperoleh juga akan lebih dari yang dibayangkan. Begitu pula jika pekerjaan yang dilakukan didasarkan oleh rasa cinta. Seberat apapun beban pekerjaan seseorang, berapapun gaji yang didapatkan, dan apapun posisi yang dipegang akan memberikan nilai moril dan spiritual yang berbeda jika semua didasari dengan cinta. Jadi berkerja serius penuh kecintaan akan melahirkan pengabdian serta dedikasi terhadap pekerjaan.

Islam memandang bahwa bekerja merupakan satu kewajiban bagi setiap insan. Karena dengan bekerja, seseorang akan memperoleh penghasilan yang dapat memenuhi kebutuhan hidup dirinya dan juga keluarganya serta dapat memberikan maslahat bagi masyarakat di sekitarnya. Oleh karenanya Islam bahkan mengkatagorikannya bekerja sebagai ibadah, yang diperintahkan oleh Allah SWT yang artinya:

“Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan. (Q.S At-Taubah : ayat 105)¹¹

¹¹ Dapertemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah*, 273.

f. Kerja adalah seni : bekerja cerdas penuh kreatifitas.

Bekerja keras itu perlu, namun bekerja dengan cerdas sangat dibutuhkan. Kecerdasan disini maksudnya adalah menggunakan strategi dan taktik dengan pintar untuk mengembangkan diri, memanfaatkan waktu bekerja agar tetap efektif dan efisien, melihat dan memanfaatkan peluang kerja yang ada, melahirkan karya dan buah pikiran yang inovatif dan kreatif.

g. Kerja adalah kehormatan : bekerja tekun penuh keunggulan.

Kehormatan diri bisa didapatkan dengan bekerja karena dengan melalui pekerjaan maka seseorang dihormati dan dipercaya untuk memangku suatu posisi tertentu dan mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya termasuk segala kompetensi diri yang dimiliki, kemampuan, dan kesempatan dalam hidup. Rasa hormat yang terbentuk dalam diri seseorang akan menumbuhkan rasa percaya diri yang akan meningkatkan keinginan untuk bekerja lebih tekun.

Islam juga memberikan penghargaan yang sangat mulia bagi para pemeluknya yang dengan ikhlas bekerja mengharapkan keridhaan Allah SWT. Penghargaan tersebut adalah sebagaimana dalam riwayat-riwayat hadits berikut : dari Ibnu Abbas ra berkata, *Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, "Barang siapa yang merasakan kelelahan pada sore hari, karena pekerjaan yang dilakukan oleh kedua tangannya, maka ia dapatkan dosanya*

diampuni oleh Allah SWT pada sore hari tersebut.” (HR. Imam Tabrani, dalam Al-Mu’jam Al-Ausath VII/289). Dan dari Abu Hurairah ra berkata, bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya diantara dosa-dosa itu terdapat suatu dosa yang tidak dapat diampuni dengan shalat, puasa, haji dan umrah.” Sahabat bertanya, “Apa yang bisa menghapuskannya wahai Rasulullah?”. Beliau menjawab, “Semangat dalam mencari rizki”. (HR. Thabrani, dalam Al-Mu’jam Al-Ausath I/38).

- h. Kerja adalah pelayanan : berkerja peripurna penuh kerendahan hati.

Hasil yang dilakukan dalam bekerja bisa menjadi masukan untuk orang lain dan sebaliknya, sehingga dari proses tersebut seseorang telah memberikan kontribusi kepada orang lain agar mereka bisa hidup dan beraktifitas dengan lebih mudah. Jadi bekerja dapat digolongkan sebagai salah satu bentuk pelayanan diri terhadap orang lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi etos kerja

Etos kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Anaroga, yaitu:¹²

- a. Agama

Pada dasarnya agama merupakan suatu sistem nilai yang akan mempengaruhi atau menentukan pola hidup para penganutnya.

Cara berpikir, bersikap dan bertindak seseorang tentu diwarnai

¹² Pandji, Anoraga, *Psikologi Kerja*, 52.

oleh ajaran agama yang dianut jika seseorang sungguh-sungguh dalam kehidupan beragama. Etos kerja yang rendah secara tidak langsung dipengaruhi oleh rendahnya kualitas keagamaan dan orientasi nilai budaya yang konservatif turut menambah kokohnya tingkat etos kerja yang rendah.

b. Budaya

Sikap mental, tekad, disiplin, dan semangat kerja masyarakat juga disebut sebagai etos budaya dan secara operasional etos budaya ini juga disebut etos kerja. Kualitas etos kerja ini ditentukan oleh sistem orientasi nilai budaya masyarakat yang bersangkutan. Masyarakat yang memiliki sistem nilai budaya maju akan memiliki etos kerja yang tinggi dan sebaliknya. Masyarakat yang memiliki sistem nilai budaya yang konservatif akan memiliki etos kerja yang rendah, bahkan bisa sama sekali tidak memiliki etos kerja.

c. Sosial politik

Tinggi rendahnya etos kerja suatu masyarakat dipengaruhi oleh ada atau tidaknya struktur politik yang mendorong masyarakat untuk bekerja keras dan dapat menikmati hasil kerja keras dengan penuh. Etos kerja harus dimulai dengan kesadaran akan pentingnya arti tanggung jawab kepada masa depan bangsa dan negara. Dorongan untuk mengatasi kemiskinan, kebodohan dan keterbelakangan hanya mungkin timbul jika masyarakat secara keseluruhan

memiliki orientasi kehidupan yang terpacu ke masa depan yang lebih baik.

d. Kondisi lingkungan

Etos kerja dapat muncul dikarenakan faktor kondisi geografis. Lingkungan alam yang mendukung mempengaruhi manusia yang berada di dalamnya melakukan usaha untuk dapat mengelola dan mengambil manfaat, bahkan dapat mengundang pendatang untuk turut mencari penghidupan di lingkungan tersebut.

e. Pendidikan

Etos kerja tidak dapat dipisahkan dengan kualitas sumber daya manusia. Peningkatan sumber daya manusia akan membuat seseorang mempunyai etos kerja keras. Meningkatnya kualitas penduduk dapat tercapai apabila ada pendidikan yang merata dan bermutu disertai dengan peningkatan dan perluasan pendidikan, keahlian, dan keterampilan sehingga semakin meningkat pula aktivitas dan produktivitas masyarakat sebagai pelaku ekonomi.

f. Struktur ekonomi

Tinggi rendahnya etos kerja suatu masyarakat dipengaruhi oleh ada atau tidaknya struktur ekonomi, yang mampu memberikan insentif bagi anggota masyarakat untuk bekerja keras dan menikmati hasil kerja keras mereka dengan penuh.

g. Motivasi intrinsik individu

Individu yang akan memiliki etos bermotivasi tinggi. Etos kerja merupakan suatu pandangan dan sikap yang didasari oleh nilai-nilai yang diyakini seseorang. Keyakinan inilah yang menjadi suatu motivasi kerja. Maka etos kerja juga dipengaruhi oleh motivasi seseorang yang bukan bersumber dari luar diri, tetapi yang tertanam dalam diri sendiri yang sering disebut dengan motivasi intrinsik.

B. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Pengertian kecerdasan emosional

Kecerdasan (dalam bahasa Inggris disebut *intelligence* dan bahasa Arab disebut *al-dzaka'*) menurut arti bahasa adalah pemahaman, kecepatan, dan kesempurnaan sesuatu. Dalam arti, kemampuan (*al-qudrah*) dalam memahami sesuatu secara cepat dan sempurna. Begitu cepat penangkapannya itu sehingga Ibnu Sina, seorang psikolog falsafi, menyebut kecerdasan sebagai kekuatan intuitif (*al-bads*).¹³

Dalam pengertian yang lebih luas, William Stern yang dikutip oleh Crow and Crow, mengemukakan bahwa inteligensi berarti kapasitas umum dari seseorang individu yang dapat dilihat pada kesanggupan pikirannya dalam mengatasi tuntutan kebutuhan-kebutuhan baru,

¹³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2001), 317.

keadaan ruhaniah secara umum yang dapat disesuaikan dengan masalah-masalah dan kondisi-kondisi yang baru didalam kehidupan.¹⁴

Menurut Goleman, Emosi merupakan kekuatan pribadi (*personal power*) yang memungkinkan manusia mampu berfikir secara keseluruhan, mampu mengenali emosi sendiri dan emosi orang lain serta tahu cara mengekspresikannya dengan tepat.¹⁵

Pada awalnya kecerdasan hanya berkaitan dengan kemampuan struktur akal (*intellect*) dalam menangkap gejala sesuatu, sehingga kecerdasannya hanya bersentuhan dengan aspek-aspek kognitif (*al-majal al-ma'rifi*). Namun pada perkembangan berikutnya, disadari bahwa kehidupan manusia bukan semata-mata memenuhi struktur akal, melainkan struktur kalbu yang perlu mendapat tempat tersendiri untuk menumbuhkan aspek-aspek afektif (*al-majal al-infi'ali*), seperti kehidupan emosional, moral, spiritual, dan agama. Karena itu, jenis-jenis kecerdasan pada diri seseorang sangat beragam seiring dengan kemampuan atau potensi yang ada pada dirinya. Topik ini lebih memfokuskan pada penelaahan kecerdasan qalbiah yaitu kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).¹⁶

Kecerdasan emosional merupakan bagian dari aspek kejiwaan seseorang yang paling mendalam, dan merupakan suatu kekuatan, karena dengan adanya emosi itu manusia dapat menunjukkan

¹⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 318.

¹⁵ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Prespektif Baru* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 159.

¹⁶ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 319.

keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi. Emosi menyebabkan seseorang memiliki rasa cinta yang sangat mendalam sehingga seseorang bersedia melakukan sesuatu pengorbanan yang sangat besar sekalipun, walau kadang-kadang pengorbanan itu secara lahiriah tidak memberikan keuntungan langsung pada dirinya bahkan mungkin mengorbankan dirinya sendiri. Kekuatan emosi seringkali mengalahkan kekuatan nalar, sehingga ada suatu perbuatan yang mungkin secara nalar tidak mungkin dilakukan seseorang, tetapi karena kekuatan emosi kegiatan itu dilakukan, seperti halnya peristiwa dari kasus yang diungkapkan di awal tulisan Daniel Goleman, dimana karena cinta teramat kuat mendorong orang tua secara spontan memilih mengutamakan menyelamatkan anak tercintanya mengalahkan hasrat menyelamatkan diri sendiri.¹⁷

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Yale University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Lalu dipopulerkan oleh Daniel Goleman melalui bukunya yang berjudul “Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ”.¹⁸

Menurut Goleman mendefinisikan emosi dengan perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak. Emosi juga merupakan reaksi kompleks yang mengait suatu tingkat kegiatan dan perubahan-

¹⁷ Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2014), 95-96.

¹⁸ Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abadi 21* (Bandung: Alfabeta, 2005), 164.

perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif.¹⁹

Salovey dan Mayer (dalam Goleman,1999) menggunakan istilah kecerdasan emosional untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosional menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.²⁰

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali sekaligus memahami emosi diri dan mampu mengendalikannya, termasuk juga mengenali emosi orang lain atau berempati dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain dalam lingkungannya.

¹⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 320.

²⁰ Ridwan Saptoto, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif" *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta*, 2010, 15.

2. Aspek-aspek kecerdasan emosional

Salovy dalam buku *Emotional Intelligence* milik Golemen menyatakan aspek kecerdasan emosional terdiri dari :²¹

- a. Mengenali emosi diri. Merupakan kemampuan dasar dalam kecerdasan emosional untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Orang yang kenal dan paham dengan perasaannya akan berpengaruh pada kemampuan dalam mengambil keputusan.
- b. Mengelola emosi. Merupakan kemampuan seseorang dalam menangani perasaannya agar dapat terungkap dengan pas. Kemampuan ini juga termasuk kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini.
- c. Memotivasi diri. Kemampuan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan bangkit ketika gagal.
- d. Mengenali emosi orang lain. Kemampuan untuk mengenali, merasakan atau membaca emosi orang lain; empati.
- e. Membina hubungan, kemampuan untuk memahami orang lain agar pergaulan dapat berjalan dengan sukses.

²¹ Daniel Golemen, *kecerdasan Emotional; Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, terjemah (Jakarta; Gramedia Pustaka Utama, Cet.18, 2009), 58.

3. Faktor-faktor kecerdasan emosional

Menurut Goleman, ada 2 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, faktor tersebut terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Berikut ini penjelasan masing-masing faktor:²²

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang, otak emosional dipengaruhi oleh keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan hal-hal lain yang berada pada otak emosional.

b. Faktor eksternal

Dimaksudkan sebagai faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk atau mengubah sikap. Pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara individu mempengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit.

²² Ahmad Ifham dan Afin F.Helmi, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta*, 2002, 97.

4. Kecerdasan Emosional Menurut Islam

Kecerdasan menurut Howard Gardner adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menciptakannya suatu produk yang bernilai dalam suatu latar belakang budaya atau lebih. Dengan kata lain, kecerdasan dapat bervariasi menurut konteksnya.²³

Kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan emosional dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam surat Al-Baqarah Allah menegaskan sebagai berikut:²⁴

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ ﴿٢٢٥﴾

Artinya: Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Allah menghukum kamu disebabkan (sumpahmu) yang disengaja (untuk bersumpah) oleh hatimu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun.²⁵ (Q.S Al-Baqarah: ayat 225)

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak akan menyiksa manusia yang melakukan kelainan karena tidak sengaja sekalipun dalam bersumpah, ia hanya akan menimpakan siksa bila kelalaian itu

²³ Julia Jasmine, *Panduan Praktis Mengajar Berbasis Multiple Intelligences* (Bandung: Nuansa, 2007), 11-12.

²⁴ Dewi Murni, "Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran" *Jurnal Syhadah*, Vol. V, No.1, April 2016, 99.

²⁵ Dapertemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah*, 44.

disengaja atas kehendak hati. Hal ini menunjukkan bahwa hati tersebut telah terinfeksi dengan akhlak buruk dan keinginan bahwa nafsu yang menerobos batas-batas kebaikan.²⁶

Semua implementasian dari kecerdasan emosional itu dinamakan *akhlak al-karîmah*, yang sebenarnya telah ada didalam al quran dan telah diajarkan oleh Rasulullah SAW seribu empat ratus tahun yang lalu, jauh sebelum konsep EQ diperkenalkan saat ini sebagai sesuatu yang lebih penting dari IQ, dalam kecerdasan emosional, hal itulah yang menjadi tolak ukur kecerdasan emosional (EQ).²⁷

Teori ESQ dalam tasawuf Al-Ghazali karangan H Mubin bahwa ciri-ciri kecerdasan emosional adalah sebagai berikut: mampu mengendalikan dorongan nafsu (*qana'ah, zuhud, wara*), mampu memotivasi diri sendiri (niat bersungguh-sungguh, ikhlas), mampu bertahan dalam menghadapi cobaan (sabar, *istiqomah*), tidak melebih-lebihkan kesenangan (*syukur, tawadhu'*), mampu mengatur suasana hati (tenang, gembira, pemaaf, malu, jujur), menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir (*ridha*), berempati (kasih sayang, suka menolong sesama, dermawan) dan berdoa (meminta) pertolongan kepada Allah).²⁸

Al quran menjelaskan berbagai macam emosional tersebut, dalam ayat-ayat yang diberi stressing dengan menggunakan kata yang

²⁶ Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Quran* (Bandung: Mizan, 2010), 139.

²⁷ Dewi Murni, "Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran," 100.

²⁸ Ahmad Jauhari, Asmaran A.S, dan Siti Faridah, "Hubungan Shalat Fardu Berjamaah dengan Kecerdasan Emosional Pada Jamaah Mesjid Al Jihad Banjarmasin", *Jurnal Insania*, Vol.5, No.1, Mei 2017, 28.

memiliki makna kecerdasan seperti tafakkur dan sejenisnya, seperti pada ayat berikut.²⁹

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia yang menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”³⁰ (Q.S. Al-Rum: ayat 21)

Pada ayat tersebut Allah SWT, mengingatkan kepada orang-orang yang berfikir, bahwa mereka telah diberikan nikmat cinta dan kasih sayang, yang mesti dikelola dengan sebaik-baiknya. apabila mereka menggunakan kecerdasan emosional dengan mengendalikan emosinya, maka akan melahirkan kedamaian dan ketentraman. Allah SWT, juga menjelaskan bentuk emosi yang lainnya dalam firmanNya:

وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَا بِعَضُوبِهِمْ إِلَىٰ بَعْضٍ قَالُوا
أُحَدِّثُونَهُمْ بِمَا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ لِيُحَاجُّوكُمْ بِهِ ۖ عِنْدَ رَبِّكُمْ ۗ أَفَلَا
تَعْقِلُونَ ﴿٧٦﴾

Artinya : “dan apabila mereka bertemu dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata: “Kamipun telah beriman”, tetapi apabila mereka berada sesama mereka saja, lalu mereka berkata, “apakah kamu menceritakan kepada mereka (orang-orang mu’min) apa yang

²⁹ <http://arhan65.wordpress.com/2011/11/25/kecerdasan-menurut-al-quran/>. Diakses pada tanggal 21 februari 2018.

³⁰ Dapertemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah*, 572.

telah diterangkan Allah kepadamu; tidakkah kamu mengerti.”³¹ (Q.S. Al-Baqarah: ayat 76)

Ayat tersebut sama dengan firman Allah SWT. (Q.S. Al-Imran: ayat 118) diakhiri dengan kata “*afala ta’qilun*” dan “*in kuntum ta’qilun*”, memberikan dorongan agar memiliki kecerdasan emosional, artinya mengendalikan dan mengelola emosi ketika berhadapan dengan orang-orang munafik. Orang munafik adalah orang yang sangat berbahaya, lebih berbahaya jika dibandingkan dengan orang kafir, sebagaimana diungkapkan keburukan dan kejahatannya itu di awal surah al-baqarah ayat 8-20.³²

³¹ Dapertemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemah*, 14.

³² <http://arhan65.wordpress.com/2011/11/25/kecerdasan-menurut-al-quran/>. Diakses pada tanggal 21 februari 2018.