
AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

MENGENAL KONSEP DANIEL GOLEMAN DAN PEMIKIRANNYA DALAM KECERDASAN EMOSI

Oleh:

Saparwadi¹, Akhmad Sahrandi²

Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan^{1,2}

saparwadiabu940@gmail.com¹, sahrandi@gmail.com²

Abstrak

Generasi sekarang permasalahan yang ada 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. Emosional yang dimunculkan dalam suatu tindakan sangat mempengaruhi kehidupan manusia ketika dalam mengambil suatu keputusan. Hal ini tentu tidak jarang suatu keputusan yang diambil hanya dari sudut emosional tanpa ada kolaborasi dengan akal rasional yang pada akhirnya menghasilkan keputusan yang terkesan kurang bijak.

Persoalan yang dikaji dalam penelitian ini adalah Bagaimana struktur konseptual dari kecerdasan emosional yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman? Bagaimana kritik konseptual dari kecerdasan emosional yang digagas oleh Daniel Goleman? Penelitian ini termasuk pada bibliotika research atau library research. Data diperoleh dari tulisan-tulisan yang mengungkapkan mengenai konsep yang digagas oleh Daniel Goleman tentang kecerdasan emosional. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan pendekatan content analysis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada dasarnya konsep kecerdasan emosional sudah ada sebelum Daniel Goleman mempublikasikan konsep kecerdasan emosionalnya. Daniel Goleman memberikan definisi bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, serta kemampuan mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain. Konsep Goleman memiliki titik fokus pada penerapan kecerdasan emosional yang dapat difungsikan dalam kehidupan, seperti lingkup keluarga, kesehatan, pendidikan, serta karier. Selain itu, konsep Goleman ini tidak terlepas dari kritik yang menyertainya, kritik pertama fokus pada anggapan yang berlebihan berlebihan bahwa nilai-nilai di sekolah tidak berpengaruh pada kesuksesan hidup seseorang di kemudian hari,



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

sehingga upaya untuk meningkatkan kemampuan skolastik anak diabaikan. Kritik kedua, tidak adanya model pengukuran kecerdasan emosional oleh Daniel Goleman.

Kata kunci: Daniel Goleman, kecerdasan emosional.

A. Pendahuluan

Ilmu pengetahuan dan teknologi selalu berkembang dengan pesatnya, bukan hanya di bidang teknologi, informasi, kedokteran, pertanian, akan tetapi juga di bidang psikologi, yaitu tentang konsep kecerdasan manusia.

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

¹ Sukamto, *Sejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984), hlm. 15

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



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

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.

Survey telah membuktikan terhadap orang tua dan guru-guru adanya kecenderungan yang sama diseluruh 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.⁵ Dan dari hasil penelitiannya Daniel Goleman menemukan situasi yang disebut dengan *when smart is dumb*, 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.

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), hlm. 11

⁵ Mailto: Secapramana @Yahoo.Com



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

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 kawanya. Sementara anak itu pergi, orangtuanyapun pergi untuk menonton opera. Tak lama dari itu, anak tersebut kembali ke rumah karena tidak betah tinggal di rumah temanya. Pada saat itu, orangtuanya masih menonton opera. Anak nakal itu mempunyai rencana, ia ingin membuat kejutan untuk orangtuanya ketika pulang ke rumah pada waktu malam. Ia akan diam di toilet dan jika orangtuanya datang, ia akan meloncat dari toilet itu sambil berteriak. Beberapa saat kemudian, orangtuanya 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.

Bisa dibayangkan betapa menyesalnya kedua orangtua itu, mereka bertindak terlalu cepat. Mereka mengikuti emosi takut dan kekhawatirannya sehingga panca inderanya belum sempat menyampaikan informasi yang lengkap tentang orang yang meloncat dan berteriak itu, seharusnya mereka menganalisis dulu mereka lihat siapa orang itu. Kisah di atas menunjukkan akibat kecerdasan emosi yang tidak terlatih atau kategori kecerdasan emosi rendah mereka memperturutkan emosinya dalam bertindak.

Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia ketika dalam mengambil keputusan, tidak jarang suatu keputusan diambil melalui emosinya. Tidak ada



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

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 bahagiannya manusia. Bukan kepada rasio. Karena itulah Goleman mengusulkan selain memperhatikan kecerdasan otak, manusia juga harus memperhatikan kecerdasan emosi.⁶

B. Mengenal Daniel Goleman

1. Biografi Daniel Goleman

Daniel Goleman adalah seorang tokoh psikolog kontemporer yang namanya melejit lewat karya monumentalnya “*Emotional Intelligence*”. Daniel Goleman dilahirkan di Stockton California dan saat ini tinggal di Berkshires Massachusetts bersama istrinya, Tara Bennet, serta kedua anaknya Fay Goleman dan Irving Goleman.

2. Latar Belakang Pendidikan Daniel Goleman

Daniel Goleman menyelesaikan pendidikan strata satunya (*graduate education*) di Harvard University dan mendapat beasiswa dengan predikat Magna Cumlaude. Adapun strata dua (MA) dan strata tiga (Ph.D) dalam bidang Psikologi Klinik dan Perkembangan Pribadi (Clinical Psychology dan

⁶ Ferysyifa @Netscape.net



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

Personality Development) diraih di Universitas Harvard, dan saat ini Daniel Goleman menjadi dosen di almamaternya.

Selama dua belas tahun Daniel Goleman mempelajari tentang ilmu otak dan perilaku manusia. Hal ini dapat dilihat dari tulisan- tulisannya pada surat kabar The New York Times dan artikel-artikelnya yang dimuat di seluruh dunia. Berkat tulisan-tulisan Daniel Goleman yang dimuat di surat kabar bergengsi dunia serta usahanya yang ulet menghantarkannya banyak menerima penghargaan jurnalistik, termasuk dua nominasi bagi the pulizer prize atas tulisannya di surat kabar tersebut dan *career achievement award* (penghargaan prestasi kerja) pada jurnalisme dari *American Psychological Association* (Asosiasi Psikologi Amerika). Untuk menghargai usahanya dalam mengkomunikasikan ilmu-ilmu ke publik, Daniel Goleman dipilih sebagai anggota pada *The American Association to the Advancement of Science* (Asosiasi Amerika pada Peningkatan Ilmu atau Sains).

Kegigihan berkarier dalam bidang keilmuan menjadikan Daniel Goleman sebagai penasehat internasional dan menjadi dosen di berbagai pertemuan-pertemuan bisnis dunia dan kelompok-kelompok profesional di kampus-kampus ilmiah (perguruan tinggi).

Daniel Goleman juga menjadi pendiri *Emotional Intelligence Services* (pelayanan intelligensi emosional) serta pendiri *Collaborative for Social and Emotional Learning* (Kolaborasi Pelajaran Sosial dan Emosional) pada The Yale University Child and Studies Center sekarang menjadi *The University of Illinois* di Chicago yang bertujuan untuk memperkenalkan pelajaran-pelajaran literasi emosional di sekolah-sekolah dan salah satu tanda keberhasilan



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

usahanya yaitu adanya ribuan sekolah di seluruh dunia mengimplementasikan program ini.

Pemikiran Daniel Goleman sebelumnya banyak dipengaruhi oleh David C Mc. Clelland (almarhum), beliau seorang profesor di Harvard University. Daniel Goleman sendiri mengakui dalam karyanya bahwa sebagian besar bukti yang menjadi dasar kesimpulannya adalah dari penelitian beliau. Daniel Goleman mengakui bahwa pandangan visioner profesornya tentang sikap dasar kecakapan dan upayanya yang gigih untuk mencari kebenaran telah lama menjadi inspirasi bagi dirinya. Daniel Goleman juga banyak dipengaruhi oleh pemikiran riset Yoseph Ledoux, seorang ahli saraf di *Center for Neural Science di New York University*. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya pemikiran beliau dijadikan rujukan dan wawancara yang sedang dilakukan oleh Daniel Goleman. Daniel juga banyak bekerja sama dengan istrinya tercinta yang seorang psikoterapi dalam perjalanan intelektualnya.

3. Hasil Karya Daniel Goleman

- a. Emotional Intelligence
- b. Working With Emotional Intelligence
- c. Vital Lies
- d. Simple Truth The Medicative Mind
- e. The Creative Spirit (penulis pendamping)
- f. Primal Leadership
- g. The Emotionally Intelligent Work Place



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

Buku Daniel Goleman beredar dan tersebar luas di berbagai negara baik di negara barat maupun negara timur. Dan buku sensasionalnya yang berjudul Emotional Intelligence yang diterbitkan pada tahun 1995 merupakan salah satu buku “*best seller*” dan sudah diterjemahkan ke dalam tiga puluh bahasa, di Eropa, Asia, dan di Amerika terkopi lebih dari lima ribu kopian.⁷

C. Kecerdasan Emosi

Inteligensi (kecerdasan) berasal dari bahasa latin “*intelligere*” yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Kecerdasan (Intelligence) adalah daya reaksi penyesuaian yang cepat dan tepat baik secara fisik atau mental terhadap pengalaman-pengalaman baru, membuat pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki siap untuk dipakai apabila dihadapkan pada fakta-fakta atau kondisi baru. Menurut W. Stern, kecerdasan adalah kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan tepat. Adapun menurut Alfred Binet, seorang tokoh utama perintis pengukuran intelligence yang hidup antara tahun 1857-1911, mendefinisikan inteligensi sebagai tindakan yang terdiri atas tiga komponen yaitu :

1. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran.
2. Kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah dilaksanakan.
3. Kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.

Sementara itu, menurut Stern Berg intelligence (kecerdasan) adalah kemampuan yang memiliki lima karakteristik umum yaitu kemampuan untuk

⁷Webside: <http://www.eiconsortium.org/members/goleman.htm>. dan pada sampul belakang buku kecerdasan emosi Daniel Goleman.



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

belajar, mengambil manfaat dari pengalaman, berfikir secara abstrak, beradaptasi, dan memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan masalah secara tepat.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa intelligence (kecerdasan) merupakan suatu kemampuan untuk mengarahkan, memahami, dan menyesuaikan jiwa, pikiran, tindakan, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi secara tepat. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi inteligensi, antara lain pembawaan, kematangan, pembentukan, minat, dan kebebasan.

Secara etimologis, kata emosi berasal dari bahasa latin *e (x)* yang berarti keluar dan *move* yang berarti bergerak. Menurut Oxford English Dictionary, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, 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. Dan 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 terkejut, ketakutan, mengantuk, dan sebagainya.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan kemampuan memahami perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi yang baik pada diri sendiri dan



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

dalam hubungannya dengan orang lain. Kecerdasan emosi dalam perspektif sufi adalah kemampuan untuk tetap mengikuti tuntutan agama, ketika berhadapan dengan musibah, keberuntungan, perlawanan orang lain, tantangan hidup, kelebihan kekayaan, dan juga kemiskinan.

Adapun menurut John Gottman, kecerdasan emosi ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan dengan hati, menunda perasaan, memberi motivasi diri, membaca isyarat sosial orang lain, dan menangani naik turunnya kehidupan.

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 amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.⁸

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.⁹

⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 7

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), hlm. 512



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

D. 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:

1. 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.¹⁰

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.¹¹

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.¹²

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

“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

¹⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, hlm. 63

¹¹ *Ibid.*, hlm. 64

¹² Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA),” *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning*”, (Yogyakarta: FkBA, 2000), hlm. 3



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

menghina, "Kau hanyalah orang bodoh, aku tidak mau menyia-nyaiakan 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."¹³

Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan akan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi.¹⁴

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.¹⁵

¹³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 62

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 428

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 97



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

Percaya diri memberi kekuatan untuk membuat keputusan yang sulit atau menjalankan tindakan yang diyakini kebenarannya. Tidak adanya percaya diri dapat menjadikan rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan pada diri sendiri.

Adapun ciri dari orang yang memiliki rasa percaya diri adalah:

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
- 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
- 3) Tegak, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.¹⁶

Adanya kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Adapun ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat manusia berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih baik tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan. Keputusan masalah pribadi maupun profesi. Kesadaran diri tidak lain adalah kemampuan untuk mengetahui keadaan internal. Kesadaran diri sangat penting dalam pembentukan konsep diri yang positif. Konsep diri adalah pandangan pribadi terhadap diri sendiri, yang mencakup tiga aspek yaitu :

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 107



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

- 1) Kesadaran emosi, yaitu tahu tentang bagaimana pengaruhnya emosi terhadap kinerja, dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk memandu pembuatan keputusan.
- 2) Penilaian diri secara akurat, yaitu perasaan yang tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
- 3) Percaya diri yaitu keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri.

a) Pengaturan Diri

Menurut Daniel Goleman pengaturan diri adalah pengelolaan impuls dan 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.¹⁷

b) 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 frustrasi.¹⁸ 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.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 111-112

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 514



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

Orang yang optimis memandang kemunduran sebagai akibat sejumlah faktor yang bisa diubah, bukan kelemahan atau kekurangan pada diri sendiri. Berbeda dengan orang pesimis yang memandang kegagalan sebagai penegasan atas sejumlah kekurangan fatal dalam diri sendiri yang tidak dapat diubah. Menurut Daniel Goleman, ciri-ciri dari orang yang memiliki kecakapan optimis adalah sebagai berikut:

- 1) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- 2) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
- 3) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.¹⁹

c) 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.²⁰ Menurut Daniel, kemampuan mengindra 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

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 196

²⁰ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 428



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

individu atau menjaga perasaan itu tidak mengombang-ambingkan seseorang, manusia tidak akan peka terhadap perasaan orang lain.²¹

Menurut Daniel Goleman, ada lima kemampuan empati, yaitu :

- 1) Memahami orang lain, yaitu mengindera perasaan-perasaan orang lain, serta mewujudkan minat-minat aktif terhadap kepentingan-kepentingan mereka. Orang dengan kecakapan ini:
 - a) Memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik
 - b) Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.
 - c) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- 2) Mengembangkan orang lain yaitu, mengindera kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka. Orang lain dengan kecakapan ini:
 - a) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
 - b) Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
 - c) Menjadi mentor, memberikan pelatihan pada waktu yang tepat, dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksa dikerahkannya ketrampilannya seseorang.
- 3) Orientasi pelayanan yaitu mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan pelanggan. Orang yang memiliki kecakapan ini:

²¹ Forum kajian Budaya dan Agama, *Kecerdasan Emosi Quantum Learning*, hlm. 34



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

- a) Memenuhi kebutuhan pelanggan dan menyesuaikan semua itu dengan pelayanan atau produksi yang tersedia.
 - b) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
 - c) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelanggan.
 - d) Menghayati perspektif pelanggan, bertindak sebagai penasihat yang dipercaya.
- 4) Memanfaatkan keragaman yaitu menumbuhkan kesempatan (peluang) melalui pergaulan dengan bermacam-macam orang. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Hormat dan mau dengan orang-orang dari berbagai macam latar belakang.
 - b) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.
 - c) Memandang keberagaman sebagai peluang menciptakan lingkungan yang memungkinkan semua orang sama-sama maju kendati berbeda-beda.
 - d) Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.
- 5) Kesadaran politik yaitu mampu membaca kecenderungan sosial dan politik yang sedang berkembang. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi
 - b) Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting.
 - c) Memahami kekuatan-kekuatan yang membentuk pandangan-pandangan serta tindakan-tindakan klien, pelanggan, atau pesaing.



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

d) Membaca dengan cermat realitas lembaga maupun realitas di luar.²²

d) Ketrampilan Sosial

Ketrampilan 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 ketrampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan untuk bekerjasama dalam tim.

E. Penutup

Kecerdasan emosi bekerjasama sinergis dengan ketrampilan kognitif, inti dalam kecerdasan emosi tidak cukup hanya memiliki perasaan. Kecerdasan emosi menuntut manusia untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain, untuk menggapainya dengan tepat, menerapkannya dengan efektif informasi dan energi emosi dalam kehidupan, pekerjaan, atau kreatifitas sehari-hari. Ketika menggunakannya tidak hanya otak analisis tapi juga emosi dan intuisi. Kecerdasan emosi tidaklah ditentukan sejak lahir akan tetapi dipakai dan dapat meningkat atau terus dikembangkan sepanjang hidup sejalan dengan usia, dan pengalaman diri. Karena semua orang mempunyai potensi untuk itu dengan bermotivasi dan usaha yang benar maka mereka dapat menguasainya. Dan kecerdasan emosi dapat ditumbuhkan dengan langkah awal lewat perbaikan diri sendiri, maka akan terbentuklah manusia yang berahlakul karimah

²² Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 219



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

karena dengan perbaikan emosi dirilah akan terjadi gelombang perbaikan sosial.

Kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman: adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, 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; yang mencakup lima unsur yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, berempati, dan ketrampilan sosial.

AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Mas Udik. Meledakkan IESQ dengan Takwa dan Tawakal. Jakarta: Zikrul Hakim, 2005. Al-Hafizh, Mushlihin. Biografi Daniel Goleman”, <http://www.referensimakalah.com/2013/09/biografi-daniel-goleman.html>, 2013, diakses pada 9 Desember 2014.
- Arief Furchan dan Agus Maimun. Studi Tokoh: Metode Penelitian Mengenai Tokoh Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998.
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber. Kamus Psikologi, terj. Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Bar-On, Reuven. “Emotional Intelligence and Self-Actualization”, Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry. Philadelphia: Psychology Press, 2001.
- _____. “About Reuven Bar-On”, <http://www.reuvenbaron.org/wp/reuven-bar-on/about-reuven-bar-on/>, 2013, diakses pada 17 Agustus 2015.
- Charter, Philip. Tes IQ dan Tes Bakat, terj. Desy Artanty. Jakarta: Indeks, 2010.
- Chaplin, J. P. Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011.
- Efendi, Agus. Revolusi Kecerdasan Abad 21 Kritik MI, EI, SQ, AQ, dan Successful Intelligence Atas IQ. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Encyclopedia, Memim. “John D. Mayer”, <http://memim.com/john-d.-mayer.html>, t.t., diakses pada 25 Agustus 2015.
- Fathoni, Abdurrahmat. Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Goleman, Daniel. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ, terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- _____. Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi, terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- _____, Richard Boyatzis, dan Annie McKee. Primal Leadership: Kepemimpinan berdasarkan Kecerdasan Emosi, terj. Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- _____. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ I, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005).
- _____. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015).



AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

- _____. Focus: Pendorong Kesuksesan yang Tersembunyi, terj. Agnes Cynthia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015
- _____, "Biography about Daniel Goleman", <http://www.danielgoleman.info/biography/>, t.t., diakses pada 23 Oktober 2014.
- Hart, Michael H. 100 Tokoh Paling Berpengaruh: Dalam Sejarah. T.K.: JasMerah (Jangan Lupakan Sejarah), 2014.
- Hikmah, Pengaruh Persepsi Kepemimpinan dan Persepsi Kecerdasan Emosional Pegawai terhadap Persepsi Kinerja Pegawai Sekretariat Jenderal Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. Jakarta: Tesis Universitas Indonesia, 2004.
- Hude, M. Darwis. Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran. Jakarta: Erlangga, 2006.
- John Gottman dan Joan DeClaire. Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional, terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Kleden, Paul Budi. "Mengembangkan Paradigma Kecerdasan Intelektual, Emosional, dan Spiritual dalam Pendidikan di Perguruan Tinggi dengan Berguru pada Plato", Seri Buku Vox Mengenang 70 Tahun Seminari Tinggi Ledalero. Nusa Tenggara Timur: Nusa Indah, 2006.
- Koentjaraningrat. Metode-metode Penelitian Masyarakat. Jakarta: Gramedia, 1990.
- LeDoux, Joseph. The Emotional Brain: penompang Misterius bagi Kehidupan Emosional. Yogyakarta: Pustaka Baca, 2011.
- Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, dan Brian S. Friedlander. Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ: Mengapa Penting Membina Disiplin Diri, Tanggung Jawab, dan Kesehatan Emosional Anak-Anak pada Masa Kini, Terj. M. Jauharul Fuad. Bandung: Kaifa, 2003.
- John D. Mayer, "A-Field Guild to Emotional Intelligence", Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry (Philadelphia: Psychology Press, 2001
- Moleong, Lexy J. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Monty P. Satiadarma dan Fidelis E. Waruwu. Mendidik Kecerdasan: Pedoman bagi Orang Tua dan Guru dalam Mendidik Anak Cerdas. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Muhajir, Noeng. Metode Penenlitian Kualitatif. Yogyakarta: Rake Sarisin, 1996.
- Naisaban, Ladislaus. Para Psikolog Terkemuka Dunia: Riwayat Hidup, Pokok Pikiran, dan Karya. Jakarta: Grasindo, 2004.

AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

- Nawawi, Hadari. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996.
- Pangau, Stephanie. "Tolong Anak Saya Positif Cerebral palsy!," *Reformat*, 1-31 Desember 2011, hal. 11. Project Gutenberg Self-Publishing Press. "Peter Salovey," http://self.gutenberg.org/articles/peter_salovey, t.t., diakses pada 25 Agustus 2015.
- Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf. *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Roger Fisher dan Daniel Shapiro. *Keajaiban Emosi manusia Quantum Emotion for Smart Life*, terj. Agus CH. Yogyakarta: Think, 2008.
- Rohiat. *Kecerdasan Emosional Kepemimpinan Kepala Sekolah*. Bandung: PT Refika Aditama, 2008.
- Shapiro, Laurence E. *Mengajarkan Emosional Inteligensi pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Soebachman, Agustina. *Biography and Quotes 50+1 Motivator Dunia*. Yogyakarta: Kauna Pustaka, 2015.
- Soejono dan Abdurrahman. *Metode Penelitian Suatu Pemikiran dan Penerapan* Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999. Steiner, Claude. "This is Who I am Today", <http://www.emotionalliteracy.com/cs.htm>, t.t., diakses pada 24 Agustus 2015.
- Suharsono, *Melejitkan IQ, IE & IS*. Jakarta: Inisiasi Press, 2001. Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1993.
- Wahyudin. *A to Z Anak Kreatif*. Jakarta: Gema Insani Press, 2007.
- Wirawan, *Kepemimpinan: Teori, Psikologi, Perilaku Organisasi, Aplikasi dan Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers, 2003.
- Yusriyah, Esti. *Peran Kecerdasan Emosi Da'i Dalam Perspektif Psikologi Dakwah*. Purwokerto: Skripsi STAIN Purwokerto, 2006.