

## **HUBUNGAN KECERDASAN INTELEKTUAL (IQ) DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL (IE)**

**Oleh:**  
**Yasin Nur Falah\***

### **Abstrak**

Berbicara tentang kecerdasan, maka ada tiga hal yaitu IQ (*intelligence quotient*), IE (*intelligence emotional*), dan IS (*intelligence spiritual*). Ketiganya membentuk hierarkhi kecerdasan yang mesti dimiliki secara utuh oleh setiap diri kita. Karena IQ, EQ dan IS merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan. Ketiga kecerdasan tersebut akhir-akhir ini, begitu hangat dan marak diangkat kepermukaan, baik dalam media massa maupun dalam dunia pendidikan.<sup>1</sup> Dari ketiga kecerdasan tersebut hanya dua yang akan kita bahas disini, yaitu: IQ (*intelligence quotient*) dan IE (*intelligence emotional*). Kecerdasan Emosional (EQ) juga sangat menentukan prestasi seseorang dengan perbandingan 80% ditentukan oleh kecerdasan emosional (EQ) dan 20% ditentukan oleh kecerdasan yang lain. Kecerdasan Emosional (EQ) ini merupakan salah satu kecerdasan manusia yang dapat dikembangkan dan dilatih dengan baik untuk memperoleh keberhasilan dalam belajar, mengajar, mengasuh anak, dan persahabatan.<sup>2</sup>

**Key Word :** *Kecerdasa Intelektual, Kecerdasan Emosional*

### **Pendahuluan**

Dalam dunia pendidikan kemampuan untuk mengendalikan diri dengan penekanan pada wilayah emosi atau bathin dikenal sebagai kecerdasan emosional atau disingkat

---

\* IAIT Kediri

<sup>1</sup> Suharsono, *Melejitkan IQ, IE dan IS*, (Depok: Inisiasi Press, 2005), ix.

<sup>2</sup> Ibid, 97-98.

dengan EQ (Emotional Quetiont). Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.<sup>3</sup> Jadi kecerdasan emosional (EQ) itu merupakan kemampuan seseorang dalam memanajemen emosi yang terkadang timbul dalam ledakan-ledakan jiwa yang apabila tidak terkontrol akan berdampak kepada hubungannya dengan orang lain.

Kecerdasan Emosional (EQ) sangat mempengaruhi perkembangan anak, karena jika anak gagal dalam melakukan proses pendidikan, maka dia akan gagal dalam menghadapi tantangan hidup dan tidak mampu merespon positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi, oleh karena itu peran Kecerdasan Emosional sangat besar dalam kehidupan seseorang. Pendidikan tentang Kecerdasan Emosional ini yang mencakup integritas, kejujuran komitmen, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, sinergi atau penguasaan diri serta berani menghadapi tantangan dan resiko terabaikan sama sekali, padahal ke depan kualitas sumber daya manusia yang berkarakteristik demikian ini sangat dibutuhkan. Kecerdasan Emosional adalah salah satu aspek psikis manusia yang sangat penting untuk dipupuk dan dikembangkan.

Dijelaskan oleh Goleman bahwa orang yang secara Emosional cakap, mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik dan yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif akan memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan.<sup>4</sup>

Jadi jelas bahwa, jika seseorang itu hanya memiliki Inteligensi tinggi tanpa memiliki kecerdasan emosi, maka ia akan sulit mencapai puncak prestasi atau dengan kata lain

---

<sup>3</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih Penting Dari IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), 45.

<sup>4</sup> Ibid, 48.

kecerdasan emosi itu akan membantu seseorang untuk memperoleh sukses pribadi dan karier.

## **Intelegensia Dan Kecerdasan Emosional**

### **Pengertian Intelegensia**

Dalam hal merumuskan definisi Intelegensia bukanlah hal yang mudah. Terlebih dahulu kita perlu mengenal beberapa konsep definitif tentang intelegensia. Banyak pakar yang mendefinisikan tentang intelegensia diantaranya adalah:

- a. William Stern

Mengemukakan batasan Intelegensia sebagai berikut: Intelegensia adalah kesanggupan untuk menyesuaikan diri kepada kebutuhan baru, dengan menggunakan alat berfikir yang sesuai dengan tujuan. Menurutnya intelegensia sebagaimana besar tergantung pada dasar dan tujuan. Pendidikan atau lingkungan tidak begitu berpengaruh kepada intelegensia seseorang.<sup>5</sup>

- b. Heidentich

Intelegensia itu menyangkut kemampuan untuk belajar dan menggunakan apa yang telah dipelajari dalam usaha penyesuaian terhadap situasi-situasi yang kurang dikenal atau dalam pemecahan masalah-masalah.<sup>6</sup>

- c. Wechsler

Merumuskan intelegensia sebagai “keseluruhan kemampuan individu untuk berfikir dan bertindak secara terarah serta kemampuan mengolah dan menguasai lingkungan secara efektif.”<sup>7</sup>

- d. Ngylim Purwanto

---

<sup>5</sup> Ngylim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), cet. 17, 52.

<sup>6</sup> Dalyono, *Pikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 97), cet.I, 184.

<sup>7</sup> Sunarto dan B.Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), cet.I, 100.

Intelelegensi adalah “ Kemampuan yang dibawa sejak lahir yang memungkinkan seseorang untuk berbuat sesuatu dengan cara-cara tertentu.”<sup>8</sup>

e. Singgih Gunarsa

Intelelegensi adalah suatu kumpulan kemampuan seseorang yang memungkinkan memperoleh ilmu pengetahuan dan menggunakan ilmu pengetahuan tersebut dalam hubungannya dengan lingkungan dan masalah-masalah yang timbul.<sup>9</sup>

Conny Semiawan menghitisarkan berbagai pengertian dan definisi tentang kecerdasan dari para ahli tersebut kedalam tiga kriteria, yakni *judgment* (penilaian), *comprehension* (pengertian), dan *reasoning* (penalaran).<sup>10</sup>

Manusia adalah mahluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Manusia hidup dan berinteraksi dengan lingkungannya yang kompleks. Untuk itu ia memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan belajar dari pengalaman.

Berdasarkan dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa Intelelegensi adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir, yang memungkinkan seseorang untuk berbuat sesuatu dengan cara-cara tertentu.

Selanjutnya akan penulis kemukakan hal-hal yang berkaitan dengan Intelelegensi.

### ***Teori-teori tentang Intelelegensi***

Agar lebih jelas pengertian tentang intelelegensi, berikut ini dikemukakan beberapa teori tentang intelelegensi:

a. Teori “Uni-Factor”

---

<sup>8</sup> Ngylim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung:Remaja Rosda Karya, 1991), cet.VI, 52.

<sup>9</sup> Malcolm Hardy dan Steve Hecjes, *Beginning Psychology*. Second Edition: Alih Bahasa Soenarji, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1998), 99.

<sup>10</sup> Conny Semiawan, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, (Jakarta:, 1997), 81-83.

Pada tahun 1911, Wilhelm Stren memperkenalkan suatu teori tentang intelelegensi yang disebut “*Uni-Factor Theory*”. Teori ini dikenal pu;a sebagai teori kapasitas umum. Menurut teori ini, intelelegensi merupakan kapasitas atau kemampuan umum. Reaksi/ tindakan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan/ memecahkan suatu masalah adalah umum (*general capacity*) yang ditimbulakn itu lazim dikemukakan dengan kode “g”.

b. Teori “Two-Factors”

Pada tahun 1904 yaitu sebelum Stern, seorang ahli psikologi bernama Charles Spearman, mengajukan sebuah teori tentang intelelegensi yang dikenal dengan “*Two Kindns of Factor*”.

c. Teori Multi Faktor

Teori intelelegensi multi faktor dikembangkan oleh Edward I.Thorndike. teori ini tidak berhubungan dengan konsep general ability atau faktor “g”. menurut teori ini, intelelegensi terdiri dari bentuk hubungan neural antara stimulus dan respon. Hubungan neural khusus inilah yang mengarahkan tingkah laku individu. Ketika seseorang dapat menyebutkan sebuah kata, menghafalkan sajak, menjumlahkan bilangan atau melakukan pekerjaan itu berarti bahwa ia dapat melakukan itu karena terbentuknya koneksi-koneksi di dalam system saraf akibat belajar atau latihan diperkirakan meneliti 13 miliar urat saraf sehingga mungkin adanya hubungan neural yang banyak sekali. Jadi intelelegensi menurut teori ini adalah sejumlah koneksi aktual dan potensial di dalam system saraf.<sup>11</sup>

d. Faktor Primary-Mental-Abilities

Lois Thurstone menentukan adanya tujuh faktor atau kemampuan utama. Dari hasil penyelidikan yang dilakukan ternyata bahwa faktor-faktor itu pada berbagai tes mental terdapat dalam berbagai kombiansi atau bahwa faktor-faktor itu membentuk yang dinamakan “general intelligensi” (inteligensi umum), yaitu:

---

<sup>11</sup> Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, Op.Cit, 186.

1. V (Verbal), faktor yang diukur dengan kosakata atau arti kata-kata.
2. N (Number), faktor yang diukur dengan mengerjakan hitungan.
3. S (Spatial), faktor yang diukur dengan item yang mengharuskan testee menentukan kesamaan dan perbedaan gambar-gambar dalam letak yang berbeda-beda.
4. W (Word Fluency), faktor yang tidak sama dengan faktor V, mengukur kemampuan dengan faktor kata-kata dengan cepat dan tepat.
5. R (Reasoning), faktor yang mengukur kemampuan mengerti dan menyimpulkan isi surat atau karangan yang disajikan berturut-turut atau kelompok.
6. M (Memory), faktor yang diukur dengan hasil hafalan dalam waktu singkat.
7. P (Perceptual), faktor yang diukur dengan tugas, yang menuntut kecepatan menangkap adanya perbedaan/ kesamaan obyek/ gambar tertentu.<sup>12</sup>

e. Teori Sampling

Untuk menjelaskan tentang intelelegensi Godfrey H.Thompson pada tahun 1916 mengajukan sebuah teorinya, yang disebut teori sampling. Teori ini kemudian disempurnakan pada tahun 1935 dan tahun 1948. menurut teori ini, intelelegensi merupakan berbagai kemampuan sampel. Dunia berisikan berbagai bidang pengalaman. Berbagai bidang pengalaman itu dikuasai oleh pikiran manusia tetapi tidak semuanya. Masing-masing bidang hanya dikuasai terkuasai sebagaimana-sebagaimana saja dan ini mencerminkan kemampuan mental manusia. Intelelegensi beroperasi dengan terbatas pada sampel dari berbagai kemampuan atau pengalaman dunia nyata. Sebagai gambaran, misalnya saja dunia nyata terdapat kemampuan atau bidang-bidang pengalaman A,B,C. Intelelegensi bergerak sebagaimana dari bidang-bidang A,B,C.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Samuel Soeitoe, *Ibid*, 38-39.

<sup>13</sup> Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, Op.Cit, 137.

f. Teori Tekanan pada Kwalitet

Teori ini dipelopori oleh Charles H.Judd. dia berpendapat bahwa manusia berkat cerebrumnya yang sangat adaptable itu, sanggup melakukan penyesuaian-penyesuaian tingkah laku yang sangat berarti, sedangkan binatang oleh karena susunan urat sarafnya jauh kurang plastis, hanya sanggup melakukan penyesuaian-penyesuaian instruktural pada tingkat yang rendah saja. Lebih lanjut ia mmenerangkan bahwa manusia dapat mencapai kemajuan cultural, karena ia berhasil menemukan alat-alat intelektual untuk menyelenggarakan kerja sama sosial. Antara lain disebutnya bahasa simbolis, menulis, membaca, dan mempergunakan bilangan.<sup>14</sup>

g. Teori Tekanan pada Kualitet

Setengah orang beranggapan bahwa, intelelegensi adalah semacam kumpulan atau sejumlah dari sambutan-sambutan tertentu yang dapat dilakukan oleh seseorang. Teori ini menggunakan anggapandasar, bahwa pada satiap aktifitas belajar akan terbentuk suatu hubungan perangsang-sambutan (stimulus-response-bon) dalam urat saraf, dan bahwa komponen dari hubungan-hubungan inilah yang menentukan intelelegensi seseorang. Seorang Moron misalnya, yang kecerdasannya tidak melebihi seorang anak yang berumur 11 tahun, mungkin hanya memiliki 15.000 hubungan semacam ini. Sedangkan orang jenius mungkin memiliki 100.0000 dari hubungan-hubungan ini.<sup>15</sup>

h. Teori Daya

Teori yang sangat terkenal dalam abad-abad ke-18 dan ke-19. Teori ini menganggap intelelegensi sebagai soal melatih atau mempertajam berbagai “daya” yang dianggap ada pada jiwa manusia. Manusia dianggap memiliki kira-kira tiga puluh “daya-daya” khusus atau lebih, seperti: ingatan, kemauan, pikiran, menentukan pendapat, perhatian dan hayal. Diduga pula pada waktu itu, bahwa

---

<sup>14</sup> H.C.Whiterington, 213-214.

<sup>15</sup> H.C.Whiterington, Ibid, 212.

setiap “daya” dapat dilatih dan diatur dengan menggunakan latihan-latihan, tanpa memperlihatkan bahan-bahan latihan yang dipergunakan. Misalnya latihan dalam mengingat kata-kata latin akan menyebabkan orang yang melakukan latihan-latihan itu lebih efisien, tidak saja dalam mengingat-ingat kembali kata-kata latin tadi, tetapi juga dalam setiap pekerjaan mengingat-ingat juga mengingat-ingat nama-nama dan muka.<sup>16</sup>

### ***Faktor-faktor yang mempengaruhi Intelegensi.***

Seorang memiliki intelegensi yang berbeda-beda. Perbedaan intelegensi ini dapat dilihat dari tingkah laku dan perbuatannya. Adanya perbedaan ini tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Faktor Pembawaan

Pembawaan ditentukan oleh sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan dapat tidaknya memecahkan suatu soal, pertama-tama ditentukan oleh pembawaan kita. Orang itu ada yang pintar dan ada yang bodoh. Meskipun menerima latihan dan pelajaran yang sama, perbedaan-perbedaan itu masih tetap ada.<sup>17</sup> Atau menurut Agus Sujanto pembawaan adalah segala kesanggupan yang telah dibawa sejak lahir, dan yang tidak sama pada setiap orang.

b. Faktor Pembentukan

Pembentukan adalah segala keadaan diluar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelegensi. Dapat kita bedakan pembentukan sengaja (seperti yang dilakukan di sekolah-sekolah) dan pembentukan tidak sengaja (pengaruh alam sekitar).

c. Faktor Kematangan

Setiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ (fisik maupun psikis) dapat dikatakan telah matang jika ia telah menacapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing. Anak tidak dapat memecahkan soal-soal tersebut, karena soal itu masih terlampau

---

<sup>16</sup> H.C.Whiterington, *Ibid*, 215.

<sup>17</sup> Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, Op.Cit, 188.

sukar baginya. Organ-organ tubuhnya dan fungsi-fungsi jiwanya masih belum matang untuk melakukan mengenai soal-soal itu, kematangan berhubungan erat dengan umur.

d. Faktor Minat dan Pembawaan yang khas

Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Dalam diri manusia terdapat dorongan-dorongan (motif-motif) yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar (manipulate and exploring motives). Dari amnipulasi dan eksplorasi yang dilakukan terhadap dunia luar itu, lama-kelamaan timbulah minat terhadap sesuatu itu. Apa yang menarik minat seseorang mendorongnya untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

e. Faktor Kebebasan

Kebebasan berarti manusia itu dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam memecahkan masalah-masalah, manusia mempunyai kebebasan memilih metode, juga bebas dalam memilih masala sesuai dengan kebutuhannya. Dengan adanya kebebasan ini berarti bahwa minat itu tidak selamanya menjadi syarat dalam pembentukan intelelegensi.<sup>18</sup>

Dari faktor-faktor tersebut diatas, penulis menyimpulkan bahwa semua faktor yang telah disebutkan diatas merupakan suatu kesatuan yang saling berkaitan satu sama lain. Untuk menentukan taraf intelelegensi seseorang, maka tidak dapat berpedoman hanya pada salah satu faktor saja. Karena intelelegensi adalah faktor total. Keseluruhan pribadi turut serta menentukan dalam perbuatan intelelegensi seseorang.

## Kecerdasan Emosional

### Pengertian

Sebelum mengetahui lebih jauh tentang kecerdasan emosional, terlebih dahulu kita ketahui apa definisi dari kecerdasan dan emosi itu sendiri.

Menurut W.Stern, kecerdasan ialah kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan tepat dalam situasi yang baru.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Ngamil Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, Ibid, 58-59.

<sup>19</sup> Agus Sujanto, *Psikologi Umum*, Op.Cit, 66.

Menurut Abu Ahmadi, kecerdasan ialah kesanggupan bersikap dan berbuat cepat dengan situasi yang sedang berubah, dengan keadaan diluar diri yang biasa maupun yang baru.<sup>20</sup>

Sedangkan emosi berasal dari kata *movere*, kata kerja dari bahasa latin yang berarti menggerakkan, bergerak, ditambah dengan awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi.<sup>21</sup>

Dalam Oxford English Dictionary, secara harfiah makna emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan/ pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.

Sedangkan menurut Ekinan emosi diartikan sebagai adanya rasa marah, takut, sedih, bahagia, cinta, malu dan sebagainya. Adapun menurut Yulia Singgih dan Gunarsa, emosi dipandang sebagai bentuk komunikasi yang memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan keterangan mengenai dirinya, perasaan, kebutuhan dan keinginannya.<sup>22</sup>

Setelah mengetahui definisi Kecerdasan dan Emosi, berikut akan diuraikan tentang Kecerdasan Emosi.

Istilah Kecerdasan Emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Psikolog Peter Salovey dari Hardvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Mereka mendefinisikan Kecerdasan Emosi sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.<sup>23</sup>

Daniel Golemann menyatakan bahwa Kecerdasan Emosional adalah:” Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati

---

<sup>20</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 182.

<sup>21</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi: Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), 7.

<sup>22</sup> Yulia Ningsih dan Gunarsa, *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: PT.BPK, Gunung Mulia, 2002), 58.

<sup>23</sup> Steven J.Stein, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2002), ....

dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.<sup>24</sup>

*Ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, ditaburu rahmat-Nya dan dimasukkan dalam surga-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterima kasih, apabila berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri)*

Hadits yang kami kutip diatas adalah cerminan dari seseorang yang dalam istilah psikologi pendidikan, dapat disebut sebagai orang yang memiliki kecerdasan emosional. Ia mampu berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan proporsional dan juga mampu mengendalikan diri dari nafsu yang liar.<sup>25</sup>

Dengan kata lain, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali bahkan mempertanyakan tentang “diri” sendiri.; *Who am I?* Siapakah “aku” ini sesungguhnya? Jika anak-anak dalam usia yang relatif dini sudah bertanya kepada orang tuanya, berkenaan dengan dirinya sendiri; apa kesukaannya dan berbicara tentang rencana dan keinginannya, hal itu menandakan kecerdasan emosional yang dimilikinya.

### ***Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional***

Kecerdasan emosional tidaklah berkembang secara alamiah. Ada dua faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi seseorang yaitu faktor kematangan dan faktor belajar.<sup>26</sup>

#### a. Faktor Kematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka

---

<sup>24</sup> Daniel Golemann, *Kecerdasan Emosi*, Op.Cit, .....

<sup>25</sup> Suharsono, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, (Depok: Inisiasi Press, 2005), 113.

<sup>26</sup> Hurlock, EB, Psikologi Perkembangan Anak: Alih Bahasa Met.Meitasari Tjandra dan Maslikhah Zarkasyi, (Jakarta: Erlangga, 1994), 125.

waktu yang lebih lama dan memutuskan ketegangan emosi pada satu obyek. Kemampuan mengingat dan menduga mempengaruhi reaksi emosional, sehingga anak-anak menjadi relatif terhadap rangsangan yang semula tidak dimengerti dirinya.

Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan prilaku emosional. Kelenjar adrenalin memautkan peran utama pada emosi dan peran itu berkembang pesat sampai usia 5 tahun dan melambat pada usia 5-11 tahun. Setelah itu kelenjar ini membesar lagi, pada usia 16 tahun. Faktor-faktor ini dapat dikendalikan dengan memelihara kesehatan fisik dan keseimbangan tubuh, yaitu melalui pengendalian kelenjar yang sekresinya digerakkan oleh emosi.

b. Faktor Belajar.

Faktor belajar ini merupakan faktor yang lebih mudah dikendalikan. Dengan pengendalian pola belajar melalui lingkungan, seseorang akan dengan mudah membina pola emosi yang positif dan menghilangkan pada emosi yang negatif sebelum berkembang menjadi kebiasaan yang tertanam kuat.

Ada lima (5) jenis kegiatan/ metode belajar yang turut menunjang pola perkembangan emosi, yaitu:

1. Belajar Coba dan Ralat, hal ini melibatkan aspek reaksi. Anak akan belajar coba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk tingkah laku ketika pemuasan didapatkannya dan menolak bentuk prilaku ketika sedikit atau tidak ada pemuasan yang didapatkannya.
2. Belajar dengan Cara Meniru, dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi tertentu pada orang lain, biasanya anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati.
3. Belajar dengan Identifikasi, yaitu menirukan reaksi emosional orang lain. Metode ini dilakukan karena kekaguman kepada orang lain dan mempunyai ikatan

emosional yang kuat dengannya serta motivasi untuk menirukan orang yang dikagumi.

4. Belajar Melalui Pengkondisian, berarti belajar dengan cara asosiasi. Dalam metode ini obyek dan situasi pada mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Metode ini berhubungan dengan aspek rangsangan.
5. Pelatihan, belajar dibawah bimbingan pengawasan kepada anak diajarkan cara bereaksi, bagaimana menerima atau menolak jika sesuatu emosi terangsang.<sup>27</sup>

### ***Ciri-ciri Kecerdasan Emosional***

Kecerdasan emosional bukan merupakan lawan kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan disekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi dilingkungan masyarakat.

Kecerdasan emosional yang akan dijelaskan dibawah ini berangkat dari pemikiran Gardner tentang kecerdasan pribadi yang diringkas menjadi:

Kecerdasan antar Pribadi, adalah kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja bahu membahu dengan mereka.

Kecerdasan intra Pribadi, adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah kedalam diri, dan kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan model tadi sebagai alat untuk menapaki kehidupan yang efektif.<sup>28</sup>

Kemudian Salovey dan Mayer, termasuk psikolog yang sepakat dengan Gardner mencoba menemukan kembali kerangka yang dibutuhkan manusia untuk meraih sukses dengan Kecerdasan Pribadi Kecerdasan emosional diri.

---

<sup>27</sup> Hurlock, EB, *Psikologi Perkembangan Anak*, Ibid, 213.

<sup>28</sup> Daniel Golemann,

Kecerdasan Emosional yang dicetuskan Salovey dan Mayer dibagi menjadi lima wilayah kemampuan utama dan dikembangkan oleh Daniel Golemann dalam bukunya Kecerdasan Intelligence, yaitu:

a. Mengenali Emosi Diri

Yaitu kecerdasan diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, kemampuan untuk memikat-memikat perasaan, memahami hal-hal yang sedang dirasakan dan mengapa hal itu dirasakan serta mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.<sup>29</sup> Keuntungan individu yang memiliki kemampuan mengenali emosi adalah individu tersebut memiliki kepekaan yang lebih tinggi akan perasaannya yang sesunguhnya, terutama dalam hal pengambilan keputusan masalah pribadi mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai ke pekerjaan apa yang akan diambil.<sup>30</sup>

Dengan kata lain kesadaran diri merupakan kecakapan untuk mengenali perasaan dan mengapa kita merasakan yang seperti itu dan pengaruh prilaku kita terhadap orang lain, mengenali emosi diri sendiri merupakan fondasi tempat dibangunnya hampir semua kecerdasan emosional. Sebagai langkah awal yang penting untuk menjelajahi dan memahami diri kita serta berubah, kita tidak mungkin bisa mengendalikan sesuatu yang tidak kita kenal. Jika kita tidak menyadari perbuatan kita , alasan kita melakukannya, dan hal itu bisa merugikan orang lain, maka tidak akan dapat mengubahnya. Oleh karena itu, mengapa mengenali emosi diri sendiri merupakan kunci dan landasan. Tanpa mengenali emosi diri sendiri, meskipun kita bersungguh-sungguh berupaya untuk menyelesaikan permasalahan satu demi satu, pada akhirnya kita hanya akan berputar-putar saja dalam lingkarannya kemelut, kita tidak akan memperoleh umpan balik yang bisa memantau kemajuan yang telah diraih dan

---

<sup>29</sup> Agus Nggermant, *Quantum Question*, (Bandung: Nuansa, 2003), 166.

<sup>30</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi: Mengapa EQ Lebih Penting dari IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), 2004, 58.

kesempatan untuk mencapai sasaran akan sangat mudah dicapai.

Para ahli psikolog menyebutkan kesadaran diri ini sebagai *meta mood*, yaitu keadaan seseorang akan emosinya sendiri. Kecerdasan emosi akan bereaksi bila seseorang dapat mengenali kapan suatu emosi itu terjadi, mengidentifikasi perasaan dan peka terhadap hadirnya emosi dalam diri.<sup>31</sup>

Sasaran kesadaran emosi bukanlah berarti mengungkapkan/menganalisis emosi saja. Tetapi berusaha sebaik-baiknya dalam memilih sikap yang tepat dan mengungkapkan perasaan yang muncul, dengan terlebih dahulu mengidentifikasi, dan menamai emosi/perasaan tersebut. Misalnya dalam keadaan marah diharapkan seseorang dapat mengekspresikan kekesalan itu secara proporsional seperti yang pernah diungkapkan oleh Aristoteles “ Setiap orang bisa marah, dan itu mudah, akan tetapi untuk marah pada orang yang benar, dalam waktu yang benar, dengan tujuan yang benar, dan dengan cara yang benar adalah tidak mudah, dan tidak semua orang dapat melakukannya.”<sup>32</sup>

Kemudian bagaimana cara mengenali diri ?. Mengenali diri berkaitan dengan berfikir dan menjadi. Biasanya kita memahami diri kita sendiri dan mengatur emosi kita, maka tingkah laku kita secara naluriah akan mengikuti. Dengan kata lain tingkah laku akan mengikuti persepsi dan pemikiran.<sup>33</sup>

Dalam realitas kehidupan, mengenali diri/kesadaran diri emosional dapat dilihat dari berfikir positif terhadap diri dan orang lain, diantaranya adalah:

1. Perbaikan dalam mengenali dan merasakan emosinya sendiri.
2. Lebih mampu memahami penyebab perasaan yang timbul.

---

<sup>31</sup> Daniel Golemann,

<sup>32</sup> Martin Wijongko, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), 46.

<sup>33</sup> Harry Alder, *Boost Your Intelligence*, (Jakarta: Erlangga, 2001), 52.

3. Mengenali perbedaan perasaan dan tindakan.<sup>34</sup>
- b. Mengelola Emosi

Setelah dapat mengenali dan memahami emosi atau perasaan yang dialami, selanjutnya harus dapat mengelolanya. Kemampuan ini bukanlah hal yang mudah, karena berkaitan dengan kemampuan menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, dan ketersinggungan. Orang yang mempunyai kemampuan dalam mengelola emosi akan dapat bangkit dari dalam hidupnya.

Jika emosi sudah terkendali, dalam arti tidak menekan dan menghindarinya, maka aktifitas yang ingin kita kerjakan bisa berjalan dengan lancar. Pikiran yang bersih, emosi yang tenang akan mendukung segala aktifitas yang kita lakukan hingga mencapai hasil yang maksimal.

Seseorang yang mempunyai ketrampilan dalam mengelola emosi akan menumbuhkan sikap assertif dan mandiri, yaitu:

1. Sikap Assertif, ditandai dengan satu pertanyaan yang jelas tentang keyakinan seseorang dengan tetap mempertimbangkan pendapat dan perasaan orang lain. Sikap assertif membuka banyak ....serta dalam keadaan yang tidak menyenangkan pun orang lain akan merasa dihargai.<sup>35</sup>
2. Kemandirian, yaitu bertanggung jawab atas kehidupan pribadi dan menjadi diri sendiri serta menentukan arah sendiri.<sup>36</sup> Beberapa sifat orang yang mandiri, antara lain:
  - a. Mengarahkan dan Mengendalikan Diri.
  - b. Memiliki Inisiatif.
  - c. Tidak tergantung secara Emosional.
  - d. Bersikap Dewasa.
  - e. Tahu bagaimana Mengurus Diri.

---

<sup>34</sup> Daniel Golemann, 403-404.

<sup>35</sup> Steven J. Stein dan Howard E. Book,, Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, (Bandung: Kaifa, 2002), hal.89-106.

<sup>36</sup> Steven J, Stein dan Howard E.Book, Ibid, hal. 106.

f. Percaya diri dalam membuat rencana.<sup>37</sup>

Sedangkan indikator – indikator pengelolaan emosi itu sendiri, antara lain:

- a. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah.
- b. Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, gangguan diruang kelas.
- c. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa perkelahian.
- d. Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- e. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan.
- f. Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.
- g. Berkurangnya berprilaku agresif atau merusak diri.<sup>38</sup>

c. Memotivasi Diri

Kemampuan memotivasi diri yaitu, kemampuan untuk mengatur emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan, menunda kepuasan dan menegangkan dorongan hati, mampu berada dalam tahap *flow*.<sup>39</sup>

Kemampuan menata emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan yang sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Semakin kita dapat mengetahui lebih banyak tentang diri kita, maka dorongan untuk terus berubah menjadi lebih baik akan semakin tinggi. Dan dorongan untuk selalu mencapai prestasi itulah yang akan bisa menjadi motivasi tersendiri.

Motivasi mempunyai hubungan yang erat dengan emosi, antara lain:

1. Emosi dapat mempekuat atau memperlemah seseorang.
2. Emosi dapat mengarahkan tingkah laku.

---

<sup>37</sup> Harry Alder, hal. 86.

<sup>38</sup> Daniel Golemann, hal. 404.

<sup>39</sup> Daniel Golemann, hal. 58.

3. Emosi dapat menyertai tingkah laku bermotivasi.

Mc. Donald berpendapat bahwa tanda-tanda motivasi adalah sebagai berikut:

1. Motivasi dimulai dengan perubahan tenaga dalam diri. Setiap perubahan motivasi mengakibatkan beberapa perubahan tenaga didalam sistem neurofisiologis organik manusia. Misal: keinginan untuk dihargai dan diakui.
  2. Motivasi ditandai oleh dorongan afektif. Dorongan afektif ini dapat dicirikan sebagai emosi, yang sering ditunjukkan dalam tingkah laku. Dorongan afektif ada dua macam, yaitu dorongan afektif yang kuat, seperti: kata-kata kasar, bentakan, suara nyaring, dan sebagainya. Yang kedua, dorongan afektif yang sulit diamati, seperti orang yang bekerja dengan tenang didepan kerjanya, tampak kurang nyata dorongan afektifnya. Padahal ia mempunyai dorongan berupa manifestasi perubahan psikologi dalam dirinya.
  3. Motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi mencapai tujuan. Orang yang termotivasi membuat reaksi-reaksi yang mengarahkan dirinya pada usaha mencapai tujuan.<sup>40</sup> Motivasi yang bagus akan membuat seseorang lebih mampu dalam mengaktualisasikan diri, yaitu mengembangkan dan menggunakan kemampuannya.<sup>41</sup> Indikator-indikator mandiri adalah sebagai berikut:
    - a) Lebih bertanggung jawab.
    - b) Lebih memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian.
    - c) Kurang impulsif, lebih menguasai diri.
    - d) Nilai-nilai pada tes-tes prestasi meningkat.<sup>42</sup>
- d. Empati (Mengenali emosi orang lain)

Empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan “kemampuan bergaul” dasar. Orang yang empatik lebih mampu

---

<sup>40</sup> Wasti hal.192.

<sup>41</sup> Daniel Golemann, hal. 121-122.

<sup>42</sup> Ibid, hal. 404.

menangkap sinyal-sinyal social yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.<sup>43</sup>

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, indikatornya yaitu;

1. Kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain.
  2. Lebih mampu menerima sudut pandang orang lain.
  3. Lebih baik dalam mendengarkan orang lain.
- e. Membina hubungan dengan orang lain

Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.

Indikator-indikator dari membina hubungan dengan orang lain, yaitu:

1. Meningkatkan kemampuan menganalisis dan memahami hubungan.
2. Lebih baik dalam menyelesaikan pertikaian dan merundingkan persengketaan.
3. Lebih baik dalam menyelesaikan persoalan yang timbul dalam hubungan.
4. Lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi.
5. Lebih popular dan mudah bergaul; bersahabat dan terlibat dengan teman sebaya.
6. Lebih menaruh perhatian dan bertenggang rasa.
7. Lebih memikirkan kepentingan social dan selaras dalam kelompok.
8. Lebih suka berbagi rasa, bekerja sama, dan suka menolong.
9. Lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain.

---

<sup>43</sup> Daniel Goleman, 59.

## **Kesimpulan**

Setelah yang telah dikemukakan pada pembahasan yang lalu bahwa Intelektensi adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir yang memungkinkan seseorang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program.

Sedangkan kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam memahami, mengelola, memotivasi emosinya sendiri dan mampu memahami orang lain dan juga membina hubungan dengan orang lain.

Secara umum apa yang disebut kecerdasan dalam perspektif ini adalah kemampuan mental seseorang merespons dan menyelesaikan program dari hal-hal yang bersifat kuantitatif dan fenomenal, seperti matematika, fisika, dan sebagainya. Sedangkan ukuran kecerdasan atau inteligensi, yang lazim disebut IQ, merupakan perbandingan kemampuan antara umur mental terhadap umur kronologis.<sup>44</sup>

Kecerdasan emosional bukan merupakan lawan dari kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan disekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakatnya.

Kecerdasan model ini sangat penting dalam dunia akademis dan menjadi modal utama dunia perekayasaan (*engineering*) dan teknologi. Namun demikian, untuk menghadapi tantangan kehidupan yang demikian kompleks ini, hanya berbekal IQ tinggi tidaklah cukup. Diperlukan kecerdasan yang berbeda untuk mengenal diri sendiri dan sesamanya, yang disebut sebagai kecerdasan emosional, lazim disebut IE (Inteligensi Emosional).

Dari data yang kami peroleh dilapangan, menunjukkan bahwa anak yang cerdas, dalam bergaulpun dia tetap bisa ramah dan bisa berbaur dengan anak yang bisa dikatakan kurang cerdas dengan tanpa rasa kikuk. Begitu juga sebaliknya anak yang

---

<sup>44</sup> Suharsono, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, (Depok: Inisiasi Press), 2005, 4.

kurang cerdas, dalam bergaul pun ia bisa lebih bebas tanpa ada rasa minder.

Menurut Bpk. Drs. Achmad Mahadi, selaku Koordinator BK SMUN 4 Sidoarjo, bahwa tidak selalu atau tidak semua anak yang intelelegensinya tinggi itu dalam bergaul mengalami kesulitan, bahkan banyak diantara mereka yang solidaritasnya tinggi dan suka menolong temannya yang lain. Memang ada beberapa yang kalau bergaul itu hanya dengan mereka yang setara dengannya. Justru anak yang intelelegensinya kurang yang merasa minder ketika harus berteman dengan yang pandai.

Dengan kata lain, yang terjadi dilapangan adalah tidak semua anak yang intelelegensinya tinggi, kecerdasan emosinya rendah. Dan sebaliknya, anak yang intelelegensinya rendah, kecerdasan emosinya tinggi. Ada beberapa diantaranya justru sebaliknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Abu, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003).
- Alder, Harry, *Boost Your Intelligence*, (Jakarta: Erlangga, 2001).
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih Penting Dari IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004).
- Hardy, Malcolm dan Steve Hecjes, *Beginning Psychology*. Second Edition: Alih Bahasa Soenarji, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1998).
- Hurlock, EB, *Psikologi Perkembangan Anak*: Alih Bahasa Met.Meitasari Tjandra dan Maslikhah Zarkasyi, (Jakarta: Erlangga, 1994).
- Nggermanto, Agus, *Quantum Question*, (Bandung: Nuansa, 2003).
- Ningsih, Yulia dan Gunarsa, *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: PT.BPK, Gunung Mulia, 2002).
- Purwanto, Ngalam, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung:Remaja Rosda Karya, 1991).
- , *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002).
- Semiawan, Conny, *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*, (Jakarta:, 1997).
- Stein, Steven J. dan Howard E. Book, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2002).
- Suharsono, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, (Depok: Inisiasi Press, 2005).

*Hubungan Kecerdasan Intelektual... Oleh: Yasin Nurhalah*

---

Sunarto dan B.Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*,  
(Jakarta: Rineka Cipta, 1999).

Wijongko, Martin, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*,  
(Yogyakarta: Kanisius, 1997).