

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN INTRAPERSONAL DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL

Cut Maitrianti

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia
Email: cut.maitrianti@ar-raniry.ac.id

Abstract

Intrapersonal intelligence is a part of emotional intelligence, because in emotional intelligence it has two abilities: intrapersonal skills and interpersonal skills. Therefore, in emotional intelligence it has five elements that are composite rather than each of intrapersonal intelligence and interpersonal intelligence. Five elements are: self-awareness, self-settings, motivation, empathy, and social. The first three elements are part of intrapersonal intelligence, self-awareness, self-settings, and motivation, while the latter two are part of the interpersonal intelligence, empathy and social. Intelligence here is a shrewdness and skill.

Keywords: *Intrapersonal; Intelligence; Emotional.*

Abstrak

Kecerdasan intrapersonal merupakan bahagian daripada kecerdasan emosional, dikarenakan di dalam kecerdasan emosional mempunyai dua kecakapan yaitu kecakapan intrapersonal dan kecakapan interpersonal. Oleh sebab itu, di dalam kecerdasan emosional memiliki lima unsur yang merupakan gabungan daripada masing-masing kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal. Lima unsur tersebut yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan sosial. Tiga unsur pertama merupakan bagian daripada kecerdasan intrapersonal, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, dan motivasi, sedangkan dua unsur terakhir merupakan bagian daripada kecerdasan interpersonal, yaitu empati dan sosial. Kecerdasan di sini merupakan sebuah kelihaihan dan keterampilan.

Kata Kunci: Kecerdasan; Intrapersonal; Emosional

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan tentang kecerdasan maju sangat pesatnya. Mulai dengan kecerdasan jamak (*Multiple Inteligences*) yang diperkenalkan oleh Howard Gardner kemudian disusul dengan kecerdasan emosional (*Emosional Inteligence*) oleh Daniel Goleman. Danah Zohar dan Ian Marshall memperkenalkan Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Inteligence*).

Intelegensi seseorang yang lemah dapat berubah menjadi intelegensi yang paling kuat karena adanya kesempatan untuk mengembangkannya dengan cara yang tepat. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan intelegensi yaitu: aspek biologis yang mencakup faktor genetik dan keturunan serta kerusakan otak, sejarah individu termasuk pengalaman dengan orang-orang sekitar yang dapat meningkatkan atau menekan kecerdasan, dan latar belakang budaya serta sejarah yang mencakup tempat lahir dan tumbuhnya seseorang serta status budaya dan perkembangan sejarah. Jadi, meskipun seseorang tidak memiliki faktor genetik yang menunjukkan suatu kecerdasan, suatu saat kecerdasan tersebut dapat muncul karena program pelatihan tertentu.

Setiap individu mempunyai sejumlah kemampuan dan potensi, seperti taraf intelegensi umum, bakat khusus, taraf kreativitas, wujud minat, serta keterampilan yang bersama-sama membentuk suatu pola yang khas untuk individu tersebut. Setiap individu mampu berkeinginan dan berkecenderungan untuk mengenal diri sendiri serta memanfaatkan pemahaman diri itu dengan berpikir sebaik mungkin, sehingga dia akan menggunakan keseluruhan kemampuannya semaksimal mungkin dan dengan demikian mengatur kehidupannya sendiri secara memuaskan.

Padahakikatnya, kecerdasan intrapersonal merupakan bagian daripada kecerdasan emosional. Oleh sebab itu, kecerdasan emosional ini memilih perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan dalam pengembangannya, mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan yang semakin

kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional seseorang.

Oleh karena itu, dalam artikel ini penulis mencoba merumuskan pembahasan hubungan antara kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan emosional dengan beberapa pertanyaan berikut ini; Apa hakikat kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan emosional? Bagaimana kaitan antara kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan emosional? Dan Apa saja indikator dalam unsur kecerdasan emosional yang di dalamnya meliputi kecakapan intrapersonal dan interpersonal?

PEMBAHASAN

Memaknai Kecerdasan Intrapersonal dan Kecerdasan Emosional

1. Makna Kecerdasan Intrapersonal

Gardner (1998:62) menjelaskan kecerdasan adalah kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata, kecerdasan juga berkaitan dengan kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru untuk diselesaikan dan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang. Kecerdasan adalah potensi biologis dan psikologis, potensi itu dapat direalisasikan dengan derajat yang lebih tinggi atau lebih rendah akibat faktor-faktor pengalaman, kultural dan motivasional yang mempengaruhi seseorang.

Tampaknya, berbagai pandangan yang hanya melihat kecerdasan manusia dalam ruang lingkup yang terbatas inilah yang memicu upaya keras dari Howard Gardner untuk melakukan penelitian dengan melibatkan para ahli dari berbagai disiplin ilmu yang pada akhirnya melahirkan teori *multiple intelligences*.

Multiple intelligences atau bisa disebut dengan kecerdasan jamak adalah berbagai keterampilan dan bakat yang dimiliki siswa untuk menyelesaikan berbagai persoalan dalam pembelajaran. Gardner dalam Muhammad Yaumi dan Nurdin (2013:11), menemukan delapan macam kecerdasan jamak, yaitu:

- a. *Kecerdasan verbal-linguistik*, merupakan kemampuan untuk menggunakan kata-kata secara efektif baik secara lisan maupun tulisan. Kecerdasan ini mencakup kemampuan untuk memanipulasi sintaks atau struktur bahasa, fonologi, semantik (arti kata) dan penggunaan bahasa. Termasuk juga retorik (penggunaan bahasa untuk meyakinkan orang lain melakukan sesuatu), penggunaan bahasa untuk mengingat informasi, penjelasan (menggunakan bahasa untuk menyampaikan informasi), dan *metalanguage* (penggunaan bahasa untuk membicarakan bahasa itu sendiri).
- b. *Logis-matematika*, merupakan kemampuan untuk mengolah angka secara efektif dan menalar dengan baik. Kecerdasan ini meliputi kepekaan pola logika dan hubungan, pernyataan dan proposisi, fungsi dan abstraksi lainnya. Proses yang digunakan yaitu pengkategorian, klasifikasi, menyimpulkan, menggeneralisasikan, menghitung, dan menguji hipotesis.
- c. *Visual-Spasial*, adalah kemampuan menerjemahkan dunia visual-spasial secara akurat. Kecerdasan ini mencakup kepekaan terhadap warna, garis, bangun, bentuk, ruang, dan hubungan yang ada di antara elemen.
- d. *Berirama-Musik*, merupakan kemampuan untuk merasakan, membedakan, mengubah, dan mengekspresikan musik. Kecerdasan ini mencakup sensitivitas terhadap ritme, melodi, dan warna nada sebuah karya musik.
- e. *Jasmaniah-Kinestetik*, ahli dalam menggunakan seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan. Kecerdasan ini meliputi keterampilan fisik yang spesifik seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan.
- f. *Interpersonal*, yaitu kemampuan untuk merasakan dan membedakan suasana hati, perhatian, motivasi, dan perasaan orang lain. Kecerdasan ini mencakup sensitivitas terhadap ekspresi wajah, suara, dan bahasa tubuh orang lain.
- g. *Intrapersonal*, adalah pemahaman terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak berdasarkan pengetahuan seseorang.

Kecerdasan ini mencakup kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri, kesadaran akan suasana hati, motivasi, temperamen, dan keinginannya.

- h. *Naturalistik*, memiliki keahlian dalam pengenalan dan pengklasifikasian spesies di lingkungan sekitar. Kecerdasan ini mencakup kepekaan terhadap fenomena alam dan membedakan objek tak hidup.

Dalam hal ini, kecerdasan intrapersonal dapat didefinisikan sebagai kemampuan memahami diri sendiri dan bertindak berdasarkan pemahaman tersebut. Komponen inti dari kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan memahami diri yang akurat meliputi kekuatan dan keterbatasan diri, kecerdasan akan suasana hati, maksud, motivasi, temperamen, dan keinginan, serta kemampuan berdisiplin diri, memahami, dan menghargai diri. Kemampuan menghargai diri juga berarti mengetahui siapa dirinya, apa yang dapat dan ingin dilakukan, bagaimana reaksi diri terhadap situasi tertentu, dan menyikapinya, serta kemampuan mengarahkan dan mengintrospeksi diri. Kecerdasan intrapersonal merupakan kecerdasan dunia batin, kecerdasan yang bersumber pada pemahaman diri secara menyeluruh guna menghadapi, merencanakan, dan memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi.

2. Makna Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Daniel Goleman, 2002:43), untuk mengenali, mengolah, dan mengontrol emosi agar siswa mampu merespon secara positif setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi ini (Riana Mashar, 2011:191). Menurut John D Mayer dan Peter Salovey, sebagaimana dikutip oleh Yudrik Jahja (2011:191) dalam bukunya, kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang menunjuk pada potensi alamiah untuk merasa, menggunakan, mengkonsumsi, mengenal, mengingat, mengatur, dan memahami emosi-emosi.

Menurut Ary Ginanjar Agustian (2003:62) kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikan sebagai sumber informasi yang penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.

Menurut Goleman, sebagaimana dikutip oleh Riana Mashar (61) dalam bukunya, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi; menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional ini memilih perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan dalam pengembangannya, mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan yang semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional seseorang.

3. Kaitan antara Kecerdasan Intrapersonal dan Kecerdasan Emosional

Menurut Howard Gardner yang dikutip Agus Ngemarto (2008:98), kecerdasan emosional terdiri dari dua kecakapan yaitu *Intrapersonal Intelligence* (kemampuan untuk memahami diri sendiri dan bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri), dan *Interpersonal Intelligence* (kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan sekitarnya). Oleh sebab itu, kecerdasan intrapersonal sangat berkaitan dengan kecerdasan emosional, yang oleh ahlinya, yaitu Daniel Goleman disebut *Emotional Intelligence* (Kecerdasan Emosional).

Berdasarkan pengamatannya, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun karena mereka kurang memiliki kecerdasan emosional. Tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena mereka memiliki kecerdasan emosional, meskipun inteligensi intelektualnya (IQ) hanya pada tingkat rata-rata.

Menurut Goleman (2002:63), ada lima aspek-aspek kecerdasan emosional, yang merupakan gabungan daripada masing-masing kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal, yaitu:

a. Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami hal yang sedang kita rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku kita terhadap orang lain. Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan akan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara fikiran, perasaan, dan reaksi. Menurut Goleman kesadaran seseorang terhadap titik lemah serta kemampuan pribadi seseorang juga merupakan bagian dari kesadaran diri. Ciri-ciri orang yang mampu mengukur diri tersebut antara lain, sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya, menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, kemudian terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri dan terakhir mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.

Kesadaran diri memang penting apabila seseorang ceroboh, tidak memperhatikan dirinya secara akurat, maka hal itu akan merugikan dirinya dan berdampak negatif bagi orang lain. Oleh sebab itu, manusia harus pandai-pandai mencari tahu siapa dirinya. Kesadaran diri juga tidak lepas dari rasa percaya diri. Percaya diri memberikan asuransi mutlak untuk terus maju. Walaupun demikian, percaya diri bukan berarti nekad.

Rasa percaya diri erat kaitannya dengan "efektivitas diri", penilaian positif tentang kemampuan kerja diri sendiri. Efektivitas diri cenderung pada keyakinan seseorang mengenai apa yang ia kerjakan dengan menggunakan keterampilan yang ia miliki (Daniel Goleman, 2002:128). 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. Adanya kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Adapun ketidak mampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat manusia berada dalam kekuasaan perasaan.

b. Pengaturan Diri

Menurut Goleman (Daniel Goleman, 2002:111-112) 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 (Daniel Goleman, 2002:77). Dengan demikian, pengaturan diri di sini yaitu mampu menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

c. Motivasi

Motivasi adalah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif, dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Menurut Goleman untuk menumbuhkan motivasi seseorang perlu adanya kondisi flow pada diri orang tersebut. Flow adalah keadaan lupa sekitar, lawan dari lamunan dan kekhawatiran, bukannya tenggelam dalam kesibukan yang tak tentu arah. Momen flow tidak lagi bermuatan ego. Orang yang dalam keadaan flow menampilkan penguasaan hebat terhadap apa yang mereka kerjakan, respon mereka sempurna senada dengan tuntutan yang selalu berubah dalam tugas itu, dan meskipun orang menampilkan puncak kinerja saat sedang flow, mereka tidak lagi peduli pada bagaimana mereka bekerja, pada fikiran sukses atau gagal. Kenikmatan tindakan itu sendiri yang memotivasi mereka (Daniel Goleman, 2002:128).

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

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

d. Empati

Empati adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Menurut Goleman (2002:428) 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 individu atau menjaga perasaan itu tidak mengombang-ambingkan seseorang, manusia tidak akan peka terhadap perasaan orang lain (FkBA, 2000:34).

Seseorang semakin mengetahui emosi sendiri, maka ia akan semakin terampil membaca emosi orang. Dengan demikian, empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain. Adapun kunci untuk memahami perasaan orang lain dengan cara mampu membaca pesan nonverbal seperti ekspresi wajah, gerak-gerik dan nada bicara.

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan- keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerjasama dan bekerja dalam team. Dalam

memanifestasikan kemampuan ini dimulai dengan mengelola emosi sendiri yang pada akhirnya manusia harus mampu menangani emosi orang lain. Menurut Goleman (2005:4), menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan, membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional lain, yaitu manajemen diri dan empati.

Dengan kedua landasan tersebut, keterampilan berhubungan dengan orang lain akan matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya encer pun gagal dalam membina hubungannya.

4. Indikator dalam unsure kecerdasan emosional yang di dalamnya meliputi kecakapan intrapersonal dan interpersonal

Kecerdasan emosional ini merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati, dan membina hubungan. Secara rinci unsur-unsur atau indikator-indikator kecerdasan emosional ini dapat disimak pada tabel berikut (Syamsu Yusuf, 2014:240).

Tabel 1. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional

1. Kesadaran Diri	a. Mengetahui dan merasakan emosi sendiri. b. Memahami faktor penyebab perasaan yang timbul. c. Mengetahui pengaruh perasaan terhadap tindakan.
2. Mengelola Emosi	a. Bersikap toleran terhadap frustrasi. b. Mampu mengendalikan marah secara lebih baik. c. Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri dan orang lain. e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress. f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan

	cemas.
3. Memanfaatkan Emosi secara Produktif	a. Memiliki rasa tanggung jawab. b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan. c. Tidak bersikap impulsive.
4. Empati	a. Mampu menerima sudut pandang orang lain. b. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. c. Mampu mendengarkan orang lain.
5. Membina Hubungan	a. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain. b. Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain. c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. d. Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan orang lain. e. Memiliki sikap tenggang rasa. f. Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain. g. Dapat hidup selaras dengan kelompok. h. Bersikap senang berbagi rasa dan bekerjasama. i. Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.

Dalam aspek-aspek kecerdasan emosional juga terdapat ciri-ciri kecerdasan emosional yang menurut Goleman, sebagaimana yang dikutip oleh Riana Mashar mengungkapkan ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Mampu memotivasi diri sendiri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih cakap untuk menjalankan jaringan verbal/nonverbal (memiliki tiga variasi yaitu jaringan komunikasi, jaringan keahlian, dan jaringan kepercayaan).
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain.
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit

dijangkau.

- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit.
- g. Memiliki empati yang tinggi.
- h. Mempunyai keberanian untuk memecah tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani.
- i. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan (Riana Mashar, 2011:63).

Kecerdasan emosional berpangkal pada otak kanan. Cara berpikir otak kanan bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Berdasarkan berbagai uraian tentang kecerdasan emosional dapat dirangkum aspek emosi yang mengacu pada pendapat para ahli dalam lima ciri yaitu (Dadang Hawari, 2003:20):

- (1) Mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
- (2) Mengelola emosi, yaitu kemampuan sewaktu perasaannya dengan pas pada objek yang tepat.
- (3) Mengelola dan mengekspresikan emosi.
- (4) Motivasi dan memahami diri sendiri. Memotivasi, menguasai, dan menahan diri, tidak cepat merasa puas, mengendalikan dorongan hati serta kemampuan bereaksi adalah hal yang sangat penting. Orang yang memiliki keterampilan cenderung lebih produktif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan.
- (5) Mengenal emosi orang lain, yaitu merupakan keterampilan bergaul, karena memiliki empati. Orang yang empati lebih mampu mengkaji sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain.

Salah satu firman Allah SWT yang berkenaan dengan indikator seseorang memiliki kecerdasan emosional adalah Surah an-Nazi'at ayat 40-41 yang berbunyi:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka Sesungguhnya syurgalah tempat tinggalnya”.(QS. an-Nazi'at: 40-41)

Dalam ringkasan tafsir Ibnu Katsir jilid 4 menjelaskan “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya”. Yaitu orang yang sangat takut saat berdiri di hadapan Tuhannya Yang Maha Perkasa lagi Mulia serta tidak mengikuti hawa nafsunya dan menuntunnya dalam ketaatan kepada Allah SWT, “Maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggalnya”. Artinya, sesungguhnya dia tengah berjalan menuju surga (Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, 2000:607).

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan memahami dirinya sendiri, perasaan-perasaannya, sehingga dapat memunculkan belasera, empati, penyesuaian diri, dan kendali diri. Bagaimanapun, kecerdasan (IQ) tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Wilayah EQ adalah hubungan pribadi dan antar pribadi. EQ bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial pemiliknya. Kecerdasan emosional seseorang akan ditunjukkan oleh belasera, empati, penyesuaian diri, dan kendali rasa, hal mana sangat berperan dalam kehidupan diri, keluarga dan masyarakat.

PENUTUP

Munutupi penulisan ini, berdasarkan dari pemaparan terdahulu, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan;

1. Ada dua bentuk kecerdasan dalam perkembangan psikologi manusia yaitu kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan emosional. Kedua kecerdasan ini

memiliki makna yaitu kondisi dimana seseorang mampu memahami dirinya sendiri, memahami orang lain, dan mampu mengelola emosi yang dirasakannya dalam hal menanggapi suatu tuntutan yang bersifat tekanan. Kedua kecerdasan ini dapat membantu seseorang mengenali diri dan batasan dirinya sehingga dapat mengekspresikan diri dengan baik saat interaksi dalam kehidupan. Dengan pemahaman tentang diri yang baik maka dapat membantu seseorang untuk mengendalikan diri dalam respon terhadap berbagai macam situasi.

2. Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan emosional merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, dikarenakan di dalam kecerdasan emosional mencakup dua kecakapan yaitu kecakapan intrapersonal dan kecakapan interpersonal. Kedua kecerdasan ini merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati, dan membina hubungan.
3. Unsur-unsur di dalam kecerdasan emosional yang di dalamnya mencakup kecakapan intrapersonal dan kecakapan interpersonal sebagai berikut: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan sosial, yang masing-masing unsur tersebut memiliki indikator-indikator.

REFERENSI

- Agustian, Ary Ginanjar, *ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2003.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA), *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning*, Yogyakarta: FkBA, 2000.
- Gardner, Howard, *Reflections on Multiple Intelligences: Myths and Messages*, Boston: Allyn and Bacon, 1998.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Jakarta: Pustaka Utama, 2005.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.

Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.

Mashar, Riana, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: Kencana, 2011.

Ngemarto, Agus, *Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, Bandung: Nuansa, 2008.

Yaumi, Muhammad dan Nurdin Ibrahim, *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Jamak, (Multiple Intelligences)*, Cet. I, Jakarta: Kencana, 2013.

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.