



**PENGARUH PELATIHAN *EMOTIONAL SPIRITUAL*
QUOTIENT (ESQ) TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Jurusan Psikologi

PERPUSTAKAAN

oleh
Rizqi Azka Holida
1550404043

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada tanggal: 24 Februari 2009.

Panitia:

Ketua,

Drs. Hardjono, M.Pd
NIP. 130781006

Sekretaris,

Liftiah, S.Psi, M.Si
NIP. 132170599

Penguji Utama,

Drs. Sugeng Hariyadi, M.S
NIP. 131472593

Penguji I,

Dra. Tri Esti Budiningsih
NIP. 131570067

Penguji II,

Nuzulia, S. Psi, M.Si
NIP. 132307257

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 24 Februari 2009

Rizqi Azka Holida
NIM. 1550404043



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Sebuah keajaiban lahir karena kerja keras dan keinginan” (Penulis)

“Paling nikmat dalam hidup adalah mampu mengerjakan apa yang dianggap tidak bisa anda kerjakan” (Walter Bagehot)

”Bekerja keras sekarang, merasakan hasilnya nanti; bermalas-malasan sekarang, merasakan akibatnya nanti” (John Maxwell)

”Kesan adalah apa yang orang pikir tentang kita. Kepribadian adalah siapa diri kita sesungguhnya” (John Maxwell)

PERSEMBAHAN :

Karya ini aku persembahkan untuk :

1. Abahku (Moch. Cholis) dan Mamaku (Mahmudah Asa) tercinta atas segala do'a dan kasih sayangnya yang tak ternilai harganya.
2. Adekku tersayang satu-satunya M. Khairul Auni.
3. Saudara-Saudaraku
4. Sahabat dan teman-temanku.
5. Almamaterku Psikologi UNNES

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Strata I bidang Psikologi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa”, semoga dapat memberi manfaat bagi penulis serta pihak-pihak yang ingin mengkaji lebih dalam tentang permasalahan disiplin kerja yang diteliti oleh penulis.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit halangan yang penulis hadapi, tetapi berkat usaha, ketekunan, doa, dan bantuan serta dorongan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya laporan ini dapat selesai.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Achmad Munib, SH, M.H, M.Si, Pembantu Dekan Bidang Akademik, atas izin penelitian yang telah diberikan.
3. Dra. Tri Esti Budiningsih, Ketua Jurusan Psikologi sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab telah memberi banyak pengarahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

4. Siti Nuzulia, S.Psi, M.Si sebagai Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab telah memberi banyak pengarahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Drs. Sugeng Hariyadi, M.S sebagai Penguji Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Dosen-dosen Psikologi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu kepada penulis dalam berbagai bidang, khususnya yang berhubungan dengan Psikologi.
7. Bapak Rully Bhaskara selaku *Branch Manager ESQ LC* Cabang Jateng & DIY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian.
8. Mas Zein selaku *trainer ESQ* mahasiswa yang telah memberikan ijin, bantuan serta informasi selama penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar
9. Seluruh *ATS ESQ*, Akbar, Sandy, Mba Mega, Mba Lina, Mahasiswa Polines yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.
10. Sahabat-sahabat tercintaku, Mas Sessa, Tya, Mas Lilik, Kiki "Maruko", Widuri "Wiwid", Shanty, Puji, Nia, terima kasih atas semuanya, kalian adalah keluarga, orang yang aku cintai sekaligus sahabat-sahabatku yang selalu memberi aku dukungan, perhatian, kasih sayang dan doa.
11. Teman-teman jurusan psikologi, Ratih, Ria, Lina, Gita, Elly, Lala, Anggi, Lukita, Mitha, Sahma, Uul, khususnya angkatan 2004 semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih atas dukungannya.

12. Teman-Teman Kos "Rizkia", Anita (Ma'e), Desy (Dezol), Astri, Novi, Icha, Arum, Septi, Rira, Intan, Nova, Wike, Linda, terima kasih atas dukungan dan canda tawa yang kalian semua berikan.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberi banyak dukungan, motivasi dan bantuan yang penulis butuhkan selama proses penyusunan skripsi ini.

Semarang, 24 Februari 2009

Penulis



ABSTRAK

Holida, Rizqi Azka. 2009. *Pengaruh Pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) terhadap Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa*. Skripsi, Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dra. Tri Esti Budiningsih dan Siti Nuzulia, S.Psi, M.Si.

Kata Kunci: Pelatihan *ESQ*, Kecerdasan Emosional

Fenomena tentang harapan yang besar di kalangan mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* untuk dapat merubah dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, disinyalir karena mahasiswa merasa kurang dalam kecerdasan emosinya. Hal ini dimungkinkan karena pendidikan lebih memfokuskan pada *academic knowledge* sedangkan aspek *soft skill* masih dikesampingkan. Oleh karena itu perlu upaya pelatihan-pelatihan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kecerdasan emosional, salah satunya yang sering dilakukan adalah pelatihan *Emosional Spiritual Quotient (ESQ)*. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian: 1) bagaimana tingkat kecerdasan emosional mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ*, 2) adakah pengaruh pelatihan *ESQ* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa

Subjek yang diteliti adalah semua mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* pada tanggal 6 Nopember 2008 sebanyak 70 mahasiswa. Variabel yang diteliti adalah kecerdasan emosional pasca pelatihan yang dilihat dari lima aspek: 1) mengenali emosi diri, 2) mengelola emosi, 3) memotivasi diri sendiri, 4) mengenali emosi orang lain dan 5) membina hubungan. Data diperoleh dari pengisian skala kecerdasan emosional dan dari data tersebut dianalisis secara deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan *ESQ* masih rendah dengan rata-rata sebesar 55,29 dengan kemampuan mengenali emosi diri (49,59), mengelola emosi (54,08), memotivasi diri sendiri (59,76), mengenali emosi orang lain (57,95) dan membina hubungan (56,67). Setelah mengikuti pelatihan *ESQ* tergolong tinggi dengan rata-rata sebesar 66,29 dengan kemampuan mengenali emosi diri (59,18), mengelola emosi (62,14), memotivasi diri sendiri (74,4), mengenali emosi orang lain (69,14) dan membina hubungan (64,48). Disarankan kepada pihak universitas perlu memprogramkan sebuah pelatihan *ESQ* bagi mahasiswa baru pada awal perkuliahan agar mahasiswa memiliki landasan yang kuat secara emosional dan spiritual untuk mengikuti tugas-tugas barunya sebagai mahasiswa. Pihak dosen dapat mengintegrasikan materi *ESQ* dalam setiap kegiatan perkuliahan sebagai motivasi awal bagi mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal pemilihan metode yaitu *Expos Facto* sehingga belum diketahui kondisi awal kecerdasan emosional subjek penelitian. Secara statistik belum dapat diketahui signifikansi dari pengaruh yang ditimbulkan pelatihan *ESQ* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 11 |
| 1.3 Penegasan Istilah | 12 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 12 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 13 |
| 1.6 Sistematika Skripsi..... | 13 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Kecerdasan Emosional..... | 15 |
| 2.1.1 Pengertian Emosi | 15 |
| 2.1.2 Pengertian Kecerdasan Emosional..... | 19 |

| | |
|---|----|
| 2.1.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional | 24 |
| 2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional..... | 27 |
| 2.1.5 Upaya-Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional | 31 |
| 2.2 Pelatihan ESQ | 38 |
| 2.2.1 Pengertian Pelatihan..... | 38 |
| 2.2.2 Konteks Pelatihan ESQ..... | 40 |
| 2.2.3 Metodologi Pelatihan ESQ..... | 41 |
| 2.2.4 Materi Pelatihan ESQ..... | 42 |
| 2.2.5 Dewasa Dini..... | 49 |
| 2.2.5.1 Pembagian Masa Dewasa..... | 49 |
| 2.2.5.1 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini..... | 50 |
| 2.2.6 Kerangka Berpikir..... | 51 |
| 2.2.7 Hipotesis..... | 55 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... | 56 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 56 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel..... | 56 |
| 3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 57 |
| 3.2.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian | 58 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 59 |
| 3.4 Metode Pengumpulan Data..... | 59 |
| 3.5 Validitas dan Reliabilitas | 62 |
| 3.6 Metode analisis Data..... | 64 |

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1 Orientasi Penelitian | 67 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian | 68 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian | 68 |
| 4.2.2 Penentuan Subjek Penelitian | 68 |
| 4.2.3 Pelaksanaan Try Out Terpakai | 69 |
| 4.2.4 Prosedur Pengumpulan Data | 71 |
| 4.3 Hasil Analisis Deskriptif | 71 |
| 4.4 Pembahasan | 80 |

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|-----|
| 5.1 Simpulan | 101 |
| 5.2 Saran | 101 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA | 103 |
|-----------------------------|-----|

| | |
|-----------------------|-----|
| LAMPIRAN | 106 |
|-----------------------|-----|

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL DAN RUMUS

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1.1 Rata-rata Studi Awal Kecerdasan Emosional..... | 2 |
| Tabel 3.1 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional | 62 |
| Tabel 4.1 Rincian Deskripsi Subjek Penelitian | 69 |
| Tabel 4.2 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional Valid | 70 |
| Tabel 4.3 Kemampuan Mengenali Emosi | 72 |
| Tabel 4.4 Kemampuan Mengenali Emosi dan Timbulnya Emosi | 73 |
| Tabel 4.5 Kemampuan Mengelola Emosi | 74 |
| Tabel 4.6 Kemampuan Mengendalikan dan Mengekspresikan Emosi dengan Tepat..... | 74 |
| Tabel 4.7 Memotivasi Diri Sendiri | 75 |
| Tabel 4.8 Optimisme dan Dorongan Berprestasi..... | 76 |
| Tabel 4.9 Mengenali Emosi Orang lain..... | 77 |
| Tabel 4.10 Kepekaan Terhadap Perasaan Orang Lain dan Mendengarkan Masalah Orang Lain | 77 |
| Tabel 4.11 Kemampuan Dalam Membina Hubungan | 78 |
| Tabel 4.12 Kemampuan Bekerjasama dan Berkomunikasi | 79 |
| Tabel 4.13 Tingkat Kecerdasan Emosional..... | 79 |
| Tabel 4.14 Rata-Rata Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa..... | 80 |
| Rumus 1 Product Moment | 63 |
| Rumus 2 Alpha | 63 |
| Rumus 3 Deskriptif Persentase | 65 |

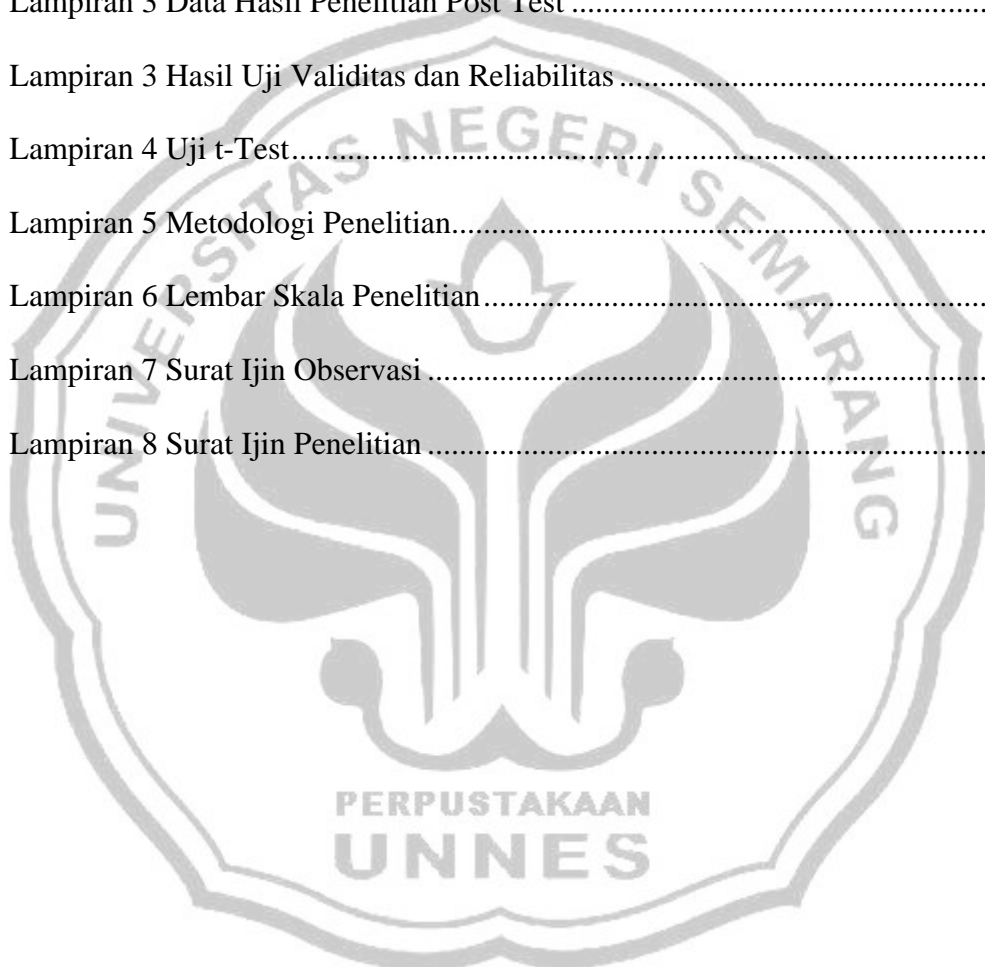
DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Pengaruh Pelatihan <i>ESQ</i> Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa..... | 53 |
| Gambar 3.1 Bagan Pengaruh antara Variabel X dan Y | 58 |
| Gambar 4.1 Bagan Proses Internalisasi Nilai | 99 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Data Hasil Penelitian Pre Test | 107 |
| Lampiran 2 Tabulasi Data Hasil Penelitian | 115 |
| Lampiran 3 Data Hasil Penelitian Post Test | 121 |
| Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas | 127 |
| Lampiran 4 Uji t-Test..... | 139 |
| Lampiran 5 Metodologi Penelitian..... | 144 |
| Lampiran 6 Lembar Skala Penelitian..... | 146 |
| Lampiran 7 Surat Ijin Observasi | 149 |
| Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian | 150 |



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebutan yang diberikan kepada pemuda atau pemudi yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi yang berusia 18 sampai 21 tahun dan termasuk dalam kelompok dewasa dini (Hurlock, 1991;245).

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Karena masa-masa ini adalah masa yang penuh tanggungjawab.

Sebagai orang dewasa muda diharapkan mahasiswa mampu memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Penyesuaian diri ini menjadikan periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang.

Periode ini sangat sulit sebab sejauh ini sebagian besar anak mempunyai orang tua, guru, teman atau orang-orang lain yang bersedia menolong mereka mengadakan penyesuaian diri. Sekarang, sebagai orang dewasa, mereka diharapkan mengadakan penyesuaian diri secara mandiri. Apabila mereka menemui kesulitan-kesulitan yang sukar diatasi, orang dewasa mudah ragu-ragu untuk minta pertolongan dan nasehat orang lain karena enggan jika dianggap “belum dewasa”(Hurlock, 1991;246).

Fenomena yang ada di lapangan yaitu menurut sumber, bahwa pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi kecerdasan emosional dalam hal ini mahasiswa. Hasil studi awal peneliti terhadap mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan *ESQ* adalah sebagai berikut.

Tabel 1.1
Rata-rata Studi Awal Kecerdasan Emosional

| Aspek | Indikator | Mean | Kriteria | Mean | Kriteria |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------|----------|--------------|---------------|
| Mengenali emosi diri | Mengenali dan memahami emosi | 49.76 | Rendah | 49.59 | Rendah |
| | Memahami penyebab timbulnya emosi | 49.37 | Rendah | | |
| Mengelola emosi | Mengendalikan emosi | 57.14 | Tinggi | 54.08 | Tinggi |
| | Mengekspresikan emosi dengan tepat | 48.57 | Rendah | | |
| Memotivasi diri sendiri | Optimis | 54.84 | Tinggi | 59.76 | Tinggi |
| | Dorongan berprestasi | 64.68 | Tinggi | | |
| Mengenali emosi orang lain | Peka terhadap perasaan orang lain | 52.67 | Tinggi | 57.95 | Tinggi |
| | Mendengarkan masalah orang lain | 63.24 | Tinggi | | |
| Membina hubungan | Dapat bekerjasama | 60.95 | Tinggi | 55.99 | Tinggi |
| | Dapat berkomunikasi | 50.24 | Tinggi | | |
| Total | | | | 55.99 | Tinggi |

Rata-rata tingkat kecerdasan emosional mahasiswa mencapai 55,99 dalam kategori tinggi, namun ada beberapa aspek yang memiliki kategori rendah yaitu aspek mengenali emosi diri dan aspek mengelola emosi khususnya yang berhubungan dengan mengekspresikan emosi dengan tepat. Hal ini mengindikasikan bahwa ada suatu masalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk mengelola emosi pada diri mahasiswa.

Mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* pada dasarnya memiliki keinginan untuk berubah kearah yang lebih baik dari sebelum mengikuti pelatihan *ESQ*. Sehingga diharapkan setelah mengikuti pelatihan *ESQ*, mahasiswa mempunyai harapan yang besar untuk dapat berubah baik sikap maupun perilakunya sesuai dalam kehidupan bermasyarakat, idealnya atau harapan masyarakat adalah mahasiswa harus mampu untuk mengelola atau mengontrol emosinya agar tidak terjerumus ke dalam perilaku yang negatif. Dalam mengontrol yang berhubungan dengan pengendalian emosi, mahasiswa sangatlah mudah dipengaruhi oleh lingkungannya sebagaimana permasalahan yang dialami oleh mahasiswa terutama untuk kota Semarang dimana banyaknya mahasiswa yang memiliki kelemahan pada domain hati nurani. Domain ini terkait dengan nilai-nilai kebenaran, kebaikan, dan kemuliaan. Hati menjadi kata kunci. Namun, bukan berarti yang menjadi objek adalah hal-hal yang bersifat irasional sebagai lawan rasional (masuk akal). Namun domain hati nurani adalah transrasional, yaitu hal-hal yang melewati batas-batas rasionalitas dimana mahasiswa belum bisa membedakan antara irasioanal, transrasional dan rasional (Nuh, 2006;1). Salah satu contohnya, menurut persepsi mahasiswa, apabila tidak mengikuti pergaulan teman sebayanya maka mahasiswa akan dijauhi oleh teman-temannya. Hal demikian yang membuat mahasiswa banyak terjebak dalam pergaulan bebas. Namun ada juga mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, hal tersebut diartikan menurut pemikiran Erikson (dalam Dariyo, 2003;114) individu yang gagal mencapai identitas diri (isolasi).

Dalam mencapai identitas diri, individu yang gagal dalam mencapai identitas diri akan merasa kesulitan dalam situasi kehidupan interaksi sosial yang baru. Ia merasa kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang baru, bahkan akan merasa kesulitan pula dalam mempertahankan relasi tersebut dalam jangka waktu lama karena relasi yang terjalin biasanya bersifat dangkal dan tak mendalam atau tidak mengakar secara emosional. Kalau ia mampu menjalin relasi sosial, lingkungan relasi yang dicapai itu pun terbatas dalam lingkup kelompok yang kecil (Dariyo, 2003;114).

Seperti yang terjadi dalam pelatihan *ESQ* yang diadakan di kota Semarang, ketika mahasiswa dari berbagai macam universitas berkumpul, mahasiswa cenderung lebih senang bergabung dengan teman yang telah dikenal daripada berkenalan dengan mahasiswa lain. Mahasiswa cenderung tidak peduli dengan mahasiswa lain yang belum dikenal. Jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional tentunya kecenderungan untuk lebih ingin mengenal orang lain atau dapat dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan baru.

Hal demikian membuat banyak mahasiswa yang mengalami masalah emosional yang cukup berat karena ketidakmampuannya dalam beradaptasi di lingkungan. Salah satu contohnya seperti mudah marah, mudah terpengaruh, putus asa, sulit mengambil keputusan dan memotivasi diri sendiri. Bisa juga diwarnai dengan perasaan ragu-ragu, minder, dan sulit untuk mengaktualisasikan segala potensi dirinya secara tepat (Dariyo, 2003;114).

Dalam mengaktualisasikan segala potensi pada diri mahasiswa, kecakapan mahasiswa dalam berkomunikasi secara verbal yang jelas tidak banyak

dipengaruhi oleh *IQ* (kecerdasan intelegensi) tetapi *EQ* (kecerdasan emosional) merupakan persentasi terbanyak mempengaruhi mahasiswa dalam mengaktualisasikan potensinya. Kecerdasan emosional (*EQ*) banyak berpengaruh pada setiap aspek kehidupan mahasiswa, bahkan para ahli mengemukakan bahwa keberhasilan dalam hidup seseorang terdiri dari 50% kecerdasan emosional, 20% kecerdasan intelegensi, sisanya untuk kerja keras dan ketekunan (Widyowati, 2005). Taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Menurut Goleman (2000;44), Kecerdasan intelektual (*IQ*) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengenali emosi diri, mengelola emosi, mengenali emosi orang lain, membina hubungan.

Kemampuan memotivasi diri sendiri, mengenali emosi diri, mengelola emosi, mengenali emosi orang lain, membina hubungan pada aktifitas sehari-hari mahasiswa banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan untuk menghindari dari hal-hal negatif yang dapat merusak atau merugikan dirinya sendiri dan orang lain, mahasiswa hendaknya memahami dan memiliki kecakapan dalam mengelola emosinya. Hal demikian sering disebut dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosi menggambarkan kemampuan seorang individu untuk mengelola dorongan-dorongan dalam dirinya terutama dorongan emosinya (Hartini, 2004;271). Menurut Goleman 1999 (dalam Hartini, 2004;271-272) menyebutkan bahwa *EQ* mempengaruhi prestasi, perilaku, dan penyesuaian

sosial, konsep diri, kepribadian anak. Jadi, kecerdasan emosi lebih berguna karena menyangkut hampir seluruh kehidupannya sedangkan kecerdasan intelektual hanya akan nampak pada bangku pendidikan saja (kemampuan belajar) (Hartini, 2004;272).

Dalam menyikapi kemampuan belajar, banyaknya lembaga pendidikan belum mengajarkan kecerdasan emosional di kelas namun hanya menonjolkan pada Intelektualitas. Seperti *IQ* nya harus 100 dengan IP 4.00. Namun pada kenyataannya apakah dengan Intelektualitas menjadi orang-orang yang sukses diatas rata-rata. Bahkan banyak dari mahasiswa yang memiliki Intelektualitas tinggi namun gagal dalam usaha (Rozy, 2005;2-3). Keberhasilan hidup seseorang selain ditentukan oleh kecerdasan intelektual atau sering disebut *Intelligence Quotion (IQ)*, juga memerlukan kecerdasan emosi (*EQ*) (Djuwarijah, 2002;70).

Selama ini banyak orang tua yang terlalu menuntut anaknya agar memiliki prestasi yang baik. Padahal belum tentu prestasi yang baik masa depan akan cerah, dengan kata lain kesuksesan hidup tidak hanya ditentukan oleh nilai rapor atau IPK seseorang (Pasiak, 2003;14) melainkan dari bagaimana individu dapat bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan. Secara sederhana diungkapkan bahwa *IQ* menentukan sukses seseorang sebesar 20% sedangkan kecerdasan emosi (*EQ*) memberi kontribusi 80% (Nggermanto, 2002;97).

Kecerdasan Emosi (*EQ*) yang memiliki kontribusi 80 % sangat diperhatikan oleh lembaga pendidikan menengah atas, dimana sebelum menjadi mahasiswa pendekatan guru sekolah menengah atas untuk meningkatkan prestasi belajar yaitu pada kecerdasan emosional dimana kemampuan seseorang untuk

mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain lapor siswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan meningkatkan prestasi belajar, namun berbeda dengan penilaian di perguruan tinggi dimana faktor intelektual diperhatikan dari pada faktor kecerdasan emosional (Wahyuningsih, 2004:6).

Bila kondisi yang tidak ideal yang tampak dalam fenomena di atas tidak segera ditangani, maka akan berdampak buruk bagi mahasiswa yaitu adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam menganalisa kecerdasan emosional dengan baik sehingga dapat mengakibatkan kemunduran moralitas bagi mahasiswa.

Di lapangan, banyak dijumpai berbagai pelatihan yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi psikologis khususnya mahasiswa, antara lain terapi NurSyifa', Metode *Quantum Learning* dan *training ESQ*. salah satu yang cukup tenar saat ini adalah *training ESQ*. Dalam *training* ini, *trainee* difasilitasi untuk mendapatkan kondisi psikologis yang lebih baik, baik dari segi emosi maupun *spiritual*.

Training ESQ lebih menekankan pada sisi kecerdasan *spiritual*, dimana dengan kecerdasan *spiritual* dapat mendekatkan diri pada sang pencipta dan dengan ketenangan jiwa mahasiswa dapat menciptakan kecerdasan emosional.

Kecerdasan *Spiritual (SQ)* adalah paradigma kecerdasan *spiritual* yang artinya, segi dan ruang *spiritual* individu bisa memancarkan cahaya *spiritual* dalam bentuk kecerdasan *spiritual* (Sukidi, 2002:49). Menurut Sinetar (dalam Sukidi, 2002:49) kecerdasan *spiritual* adalah cahaya, ciunan kehidupan yang

membangunkan keindahan tidur kita, kecerdasan spiritual membangunkan orang-orang dari segala usia, dalam segala situasi.

SQ dipandang sebagai kecerdasan tertinggi manusia, yang dengan sendirinya melampaui segi-segi kecerdasan intelektual (*IQ*) dan kecerdasan emosional (*EQ*). *SQ* merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *IQ* dan *EQ* secara efektif, dan merupakan jenis pemikiran yang memungkinkan seseorang untuk menata ulang dan mentransformasikan dua jenis pemikiran yang dihasilkan oleh *IQ* ataupun oleh *EQ* (Idrus, 2002;57). Kecerdasan antara ketiganya disebut dengan kecerdasan *ESQ*. *ESQ* adalah cara individu menggunakan makna, nilai, tujuan, dan motivasi *spiritual* dalam proses berpikir (*IQ*) dan proses merasa (*EQ*) dalam membuat keputusan serta dalam berpikir melakukan sesuatu.

Kecerdasan *EQ*, *SQ* dan *IQ* tidak dapat hanya dipelajari saja namun harus dilatih dan diasah untuk menimbulkan, menciptakan kemampuan dalam meningkatkan kecerdasan emosional terutama dalam menciptakan keselarasan antara *SQ*, *IQ* dan *EQ* sehingga pelatihan dianggap penting dalam menunjang peningkatan kecerdasan emosional.

.Menurut Cherrington 1995 (dalam Sasongko, 2005;253),Sebagai suatu proses belajar, pelatihan harus dibedakan secara jelas dengan bentuk pembelajaran lain yang relatif sering digunakan dalam dunia industri, yaitu pengembangan (*development*) dan pendidikan (*education*). Pelatihan menekankan pada penguasaan suatu pengetahuan atau keterampilan spesifik terkait dengan peningkatan kinerja pada pekerjaan tertentu, sedangkan pengembangan lebih

menekankan pada peningkatan kemampuan intelektual dan emosional yang diperlukan untuk pekerjaan yang lebih baik.

Hal ini berarti pelatihan dan pengembangan relatif sama pengertiannya, hanya memiliki perbedaan orientasi waktu. Pelatihan lebih berfokus pada permasalahan saat sekarang sedangkan pengembangan lebih berfokus pada permasalahan di masa depan (Sasongko, 2005;255). Pelatihan dan pengembangan pada prinsipnya merupakan pemelajaran. Oleh karena itu pelatihan merupakan suatu program terstruktur serta memiliki faktor-faktor penentu dalam rangkaian yang sistematis. Faktor-faktor yang terlibat dalam proses pelatihan dari awal sampai akhir proses antara lain materi, metode, individu-individu yang terlibat, serta manfaat-manfaat nyata yang bisa didapat dari suatu kegiatan pelatihan. Yang menarik adalah bagaimana faktor-faktor tersebut dapat memberi kontribusi efektif pada manfaat pelatihan, ditinjau dari perspektif peserta pelatihan atau *trainee* sendiri (Sasongko, 2005;254).

Melatih kebiasaan kognitif umumnya lebih mudah dibandingkan melatih kecerdasan emosi. Tetapi pelatihan yang membuat orang menjadi konsisten, memiliki komitmen, berintegritas tinggi, berpikiran terbuka, bersikap jujur, memiliki prinsip, mempunyai visi, memiliki kepercayaan diri, bersikap adil, bijaksana atau kreatif adalah contoh kecerdasan emosi yang seharusnya juga dilatih dan dibentuk, tidak cukup hanya berupa pelatihan kognitif seperti yang diperoleh selama ini (Agustian, 2007;49). Dampak yang paling umum dari sebuah pelatihan adalah meningkatnya rasa percaya diri peserta, setidaknya untuk sementara waktu. Pemahaman saja tidak cukup. Diperlukan suatu pelatihan yang

dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi sebuah kebiasaan dan kemudian menjadi suatu karakter seperti yang diharapkan. Apabila sikap baru itu telah tercipta, maka secara otomatis kebiasaan lama yang buruk akan hilang dengan sendirinya (Agustian, 2007;51)

Sebuah *training* yang diikuti pesertanya dengan dilandasi kesadaran diri yang kuat, yang sesuai dengan suara hatinya, maka ia akan menjadi sebuah jawaban dari metode pembentukan karakter (Agustian, 2007;54). Oleh karena itu, untuk mengintegrasikan antara *EQ*, *SQ* dan *IQ* yang dapat berpengaruh pada kecerdasan emosional adalah dapat diperoleh lewat pelatihan atau *training* yang disebut dengan *training ESQ*.

ESQ diperkenalkan untuk menunjukkan cara bagaimana memelihara kecerdasan *spiritual* sebagai dimensi *spiritual* manusia sehingga dapat diaplikasikan secara rasional. Kesemuanya akan dijabarkan dalam *ESQ Model* yang menggambarkan mekanisme sistematis untuk mengelola ketiga dimensi manusia yaitu, dimensi fisik, dimensi mental, dan dimensi *spiritual*. *ESQ Model* merupakan sebuah perangkat *spiritual engineering* dalam hal pengembangan karakter dan kepribadian berdasarkan nilai-nilai Rukun Iman, Rukun Islam dan Ihsan, yang pada akhirnya akan menghasilkan manusia unggul di sektor emosi dan *spiritual*, yang mampu mengeksplorasi dan menginternalisasi kekayaan rukiah, fikriyah dan jasadiyah dalam hidupnya (Agustian, 2007;57). Prinsip dari *ESQ Model* adalah *The ESQ Way 165*. 165 adalah lambang dari satu adalah Allah yang Esa, enam adalah rukun iman sebagai kepercayaan dan keyakinan, serta lima

adalah rukun islam sebagai amalan yang wajib dikerjakan agar sampai ketinggian taqwa.

Dimensi *spiritual* yang berupa kecerdasan *spiritual* berfungsi sebagai rem yang memberitahu tentang norma-norma agama sehingga menjadikannya pusat orbit bagi *EQ* dan *IQ*. Dimensi Emosi (*EQ*) dan Dimensi Fisik (*IQ*), semua harus berada pada garis edarnya masing-masing dan mengorbit pada titik sentral yang disebut Titik Tuhan (*God Spot*) (Agustian, 2007:58).

Dengan menerapkan model berpikir yang cerdas secara emosional dan *spiritual* ke dalam cara berpikir mahasiswa sebagaimana telah digambarkan dalam *ESI model* di atas, setidaknya dapat berpengaruh pada cara pandang mahasiswa itu sendiri. Apabila ingin melakukan kegiatan yang menyimpang, maka individu tersebut akan berpikir terlebih dahulu, apakah perbuatan yang akan dilakukannya adalah benar atau tidak. Dalam *ESI model*, setiap prinsipnya berpedoman pada ajaran kitab suci Al-Quran. Akan tetapi segala sesuatu yang diajarkan oleh suatu agama pada intinya adalah sama yaitu untuk kebaikan pengikutnya. Dengan demikian aplikasi *ESI model* dalam kehidupan sehari-hari tetap bersifat *universal*.

Dari paparan di atas, kiranya perlu diteliti lebih lanjut untuk mendapat gambaran yang lebih utuh mengenai dampak dari pelatihan *ESQ*, terutama dalam hal mempengaruhi kondisi kecerdasan emosional.

1.2. Rumusan Permasalahan

Agar lebih spesifik permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan penelitian ini maka peneliti memandang perlu mengangkat permasalahan dari judul di atas sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat Kecerdasan Emosional pada mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ*?
2. Apakah pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada mahasiswa?

1.3. Penegasan Istilah

1. Pelatihan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*.

Pelatihan *ESQ* adalah suatu pola pelatihan kecerdasan emosi dan spiritual yang efektif, yang bisa dilakukan setiap hari secara berkesinambungan, muncul dari dalam, bukan dari luar yang akan menghadirkan independensi dan merupakan pelopor pelatihan yang mengasah sisi *spiritual* dengan mendalam, bersamaan dengan sisi emosi dan intelektual seseorang. Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta bisa memiliki prinsip hidup dan karakter berdasarkan *ESQ way* 165. 165 adalah lambang dari satu adalah Allah yang Esa, enam adalah rukun iman sebagai kepercayaan dan keyakinan, serta lima adalah rukun islam sebagai amalan yang wajib dikerjakan agar sampai ketinggian taqwa.

2. Kecerdasan Emosional.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengatur emosinya dengan inteligensi selain itu kecerdasan emosional adalah bagaimana cara kita untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, tujuan yang akan dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari pelatihan *ESQ* bagi mahasiswa.
2. Untuk mengetahui secara empirik ada tidaknya pengaruh pelatihan *ESQ* terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa

1.5. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan khususnya tentang pelatihan dalam hal pengembangan karakter dan kepribadian.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi lembaga pendidikan, orang tua, mahasiswa dan masyarakat pada umumnya mengenai kecerdasan emosional pada mahasiswa

1.6. Sistematika Skripsi

Sistematika dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi 5 sub bab penting yaitu latar belakang masalah, perumusan masalah, penegasan istilah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

Bab 2 Tinjauan Pustaka dan Hipotesis

Bab ini terdapat tinjauan pustaka yang menjelaskan tentang pengertian emosi, pengertian kecerdasan emosional, aspek-aspek kecerdasan emosional, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, upaya-upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional, pelatihan *ESQ*, pengertian pelatihan, konteks pelatihan *ESQ*, metodologi pelatihan *ESQ*, materi pelatihan *ESQ*, dewasa dini, kerangka berpikir, serta hipotesis.

Bab 3 Metode Penelitian

Bab ini berisi 6 sub pokok yaitu jenis penelitian dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta metode analisis data.

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini memaparkan hasil penelitian yang meliputi : orientasi penelitian, pelaksanaan penelitian, hasil analisis deskriptif dan pembahasan hasil penelitian

Bab 5 Simpulan dan Saran

Berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasannya serta saran-saran.

Bagian akhir skripsi terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2001;7). Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang untuk berperilaku menangis.

Dalam *Oxford English Dictionary* dijelaskan bahwa emosi didefinisikan sebagai “*any agitation or disturbance of mind, feeling, passion, any vehement or excited mental state*”. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa emosi sangat mempengaruhi perilaku individu. Emosi merupakan reaksi terhadap perangsang dari luar maupun dari dalam diri individu yang berkaitan dengan perubahan fisiologis dan psikis (Hartati, 2006;54).

Menurut Goleman (2001;8-9) macam-macam emosi manusia yang dalam kehidupan sehari-hari muncul dan dikenal oleh masyarakat luas dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut

- a. Bila darah amarah mengalir ke tangan, detak jantung meningkat, dan banjir hormon seperti adrenalin membangkitkan gelombang energi yang cukup kuat untuk bertindak dahsyat.
- b. Bila darah ketakutan mengalir ke otot-otot rangka besar, seperti di kaki, kaki menjadi lebih mudah diajak mengambil langkah seribu dan wajah menjadi pucat seakan-akan darah tersedot dari situ (menimbulkan perasaan bahwa darah menjadi “dingin”). Pada waktu yang sama, tubuh membeku, bila hanya sesaat, barangkali mencari tempat persembunyian adalah reaksi yang lebih baik. Sirkuit-sirkuit di pusat-pusat emosi otak memicu tereproduksi hormon-hormon yang membuat tubuh waspada, membuatnya awas dan siap bertindak, dan perhatian tertuju pada ancaman yang dihadapi, agar reaksi yang muncul semakin baik.
- c. Salah satu di antara perubahan-perubahan biologis utama akibat timbulnya kebahagiaan adalah meningkatnya kegiatan di pusat otak yang menghambat perasaan negative dan meningkatkan energi yang ada, dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan. Tetapi tidak ada perubahan dalam fisiologi seistimewa ketenangan yang membuat tubuh pulih lebih cepat dari rangsangan biologis emosi yang tidak mengenakan. Konfigurasi ini mengistirahatkan tubuh secara menyeluruh, dan juga kesiapan dan antusiasme menghadapi tugas-tugas dan berjuang mencapai sasaran-sasaran yang lebih besar.
- d. Cinta, perasaan kasih sayang dan kepuasan seksual mencakup rangsangan parasimpatetik secara fisiologi adalah lawan mobilisasi”bertempur atau kabur” yang sama-sama dimiliki oleh rasa takut maupun amarah. Pola parasimpatetik yang disebut “respons relaksasi” adalah serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas sehingga mempermudah kerjasama.
- e. Naiknya alis mata sewaktu terkejut memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebih lebar dan juga cahaya yang masuk ke retina. Reaksi ini membuka kemungkinan lebih banyak informasi tentang peristiwa tak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana rancangan tindakan yang terbaik.
- f. Di seluruh dunia, ungkapan jijik tampaknya sama dan memberi pesan yang sama, sesuatu yang menyengat rasa atau baunya atau secara metaforis demikian. Ungkapan wajah rasa jijik bibir atas mengerut ke samping sewaktu hidung sedikit berkerut memperlihatkan usaha primordial, sebagaimana diamati oleh Darwin untuk menutup lubang hidung terhadap bau menusuk atau meludahkan makanan beracun.
- g. Salah satu fungsi pokok rasa sedih adalah untuk menolong menyesuaikan diri akibat kehilangan yang menyedihkan seperti kematian sahabat atau kekecewaan besar. Kesedihan menurunkan

energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, terutama kegiatan perintang waktu dan kesenangan. Dan, bila kesedihan itu semakin dalam dan mendekati depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh. Keputusan untuk introspektif menciptakan peluang untuk merenungkan kehilangan atau harapan yang lenyap, memahami akibat-akibatnya terhadap kehidupan seseorang, dan bila semangatnya telah pulih merencanakan awal yang baru. Hilangnya energi ini boleh jadi telah membuat manusia-manusia purba yang bersedih dan rentan terhadap serangan tetap dekat dengan rumah tempat mereka lebih terlindung.

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.

Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional individu dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan, nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup individu. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi.

Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2001;xvi).

Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001;65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu :

- a. Sadar diri adalah peka akan suasana hati mereka ketika mengalaminya dapat dimengerti bila orang-orang ini memiliki kepintaran tersendiri dalam kehidupan emosional mereka. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi boleh jadi melandasi ciri-ciri kepribadian lain. Mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut ke dalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Pendek kata, ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.
- b. Tenggelam dalam permasalahan yaitu mereka adalah orang-orang yang sering kali merasa dikuasai oleh emosi dan tak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional mereka. Sering kali mereka merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.
- c. Pasrah yaitu sering kali orang-orang ini peka akan apa yang mereka rasakan, mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Kelihatannya ada dua cabang jenis yang pasrah ini, mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dan dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah, dan orang-orang yang kendati peka akan perasaannya, rawan terhadap suasana hati yang jelek tetapi

menerimanya dengan sikap tidak hirau, tak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun tertekan pola yang ditemukan misalnya pada orang-orang yang menderita depresi dan yang tenggelam dalam keputusan.

Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

2.1.2. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey (dalam Goleman, 2001;57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurut Salovey (dalam Goleman, 2001;57-58) kecerdasan emosional diperluas menjadi lima wilayah utama yaitu :

- a. Mengenali emosi diri yaitu kesadaran diri mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan individu yang sesungguhnya membuat individu tersebut berada dalam kekuasaan perasaan.
- b. Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang-orang yang buruk dalam keterampilannya ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit

kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

- c. Memotivasi diri sendiri yaitu menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri dan berekreasi. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.
- d. Mengenali emosi orang lain (empati) yaitu kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan "keterampilan bergaul" dasar. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen.
- e. Membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Sedangkan Bar-On (dalam Stein dan Book, 2004;39-40) menemukan cara untuk merangkum kecerdasan emosional dengan membagi EQ ke dalam lima area atau ranah yang menyeluruh sebagai berikut :

- a. Ranah intra pribadi terkait dengan kemampuan kita untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri. Ini melingkupi kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, aktualisasi diri.
- b. Ranah antar pribadi berkaitan dengan keterampilan bergaul, kemampuan dalam berinteraksi dan bergaul baik dengan orang lain. Wilayah ini terdiri atas tiga skala yaitu empati, tanggungjawab sosial, hubungan antar pribadi.
- c. Ranah penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis, dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul. Ketiga skalanya adalah uji realitas, sikap fleksibel, pemecahan masalah.
- d. Ranah pengendalian stress terkait dengan kemampuan kita untuk tahan menghadapi stress dan mengendalikan impuls. Kedua skalanya adalah ketahanan menanggung stress, pengendalian impuls.
- e. Ranah suasana hati umum juga memiliki dua skala yaitu optimisme adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap positif yang realistis, terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, kebahagiaan adalah kemampuan untuk bersyukur kehidupan, menyukai diri sendiri dan orang lain, dan untuk bersemangat serta bergairah dalam melakukan setiap kegiatan.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2003;512).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2003;512).

Kecerdasan emosional juga didefinisikan sebagai (1) kemampuan untuk mengamati dengan tepat emosi diri sendiri dan orang lain, (2) melatih dengan sempurna emosi diri sendiri dan menjalankan emosi serta perilaku dalam berbagai situasi kehidupan, (3) menjalin hubungan baik secara tulus dengan keramahan dan rasa hormat (Hartini, 2004;273).

Menurut Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2003;513) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain.

Goleman (2003;513-514) mengemukakan bahwa ada lima dasar kecakapan emosi, yaitu:

a. Kesadaran diri

Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri yang kuat.

b. Pengaturan diri

Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi

Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

Merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Keterampilan sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecerdasan emosional adalah mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

2.1.3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey (2001;58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima wilayah utama, yaitu :

a. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001;64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2001;77-78).

Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain (Goleman, 2001;57).

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2001;136).

Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa

frustasi (Goleman, 2001;172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2001;59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2001;59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana mahasiswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian mahasiswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang muncul begitu saja, namun ada berbagai kemampuan dalam kecerdasan emosional ini dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor. Menurut Goleman, faktor-faktor tersebut adalah :

a. Temperamen

Menurut Goleman (2001;308) menyatakan bahwa orang-orang yang pemalu dan mudah merasa takut dilahirkan dengan susunan neurokimiaawi yang membuat syaraf mudah terangsang sehingga mereka menjauhkan diri dari hal yang baru, mudah terangsang dan gelisah serta memiliki intensitas kecemasan yang tinggi.

b. Pola Asuh Orang Tua

Goleman (2001;268) menyatakan bahwa pelajaran emosi yang diberikan orang tua pada anak memiliki pengaruh besar terhadap temperamen pada anak yang menginjak dewasa. Pembelajaran emosi tersebut bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan oleh orang tua secara langsung pada anaknya, melainkan juga melalui contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaannya sendiri.

Sedangkan menurut Kagan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah sebagai berikut :

a. Temperamen

Menurut Kagan (dalam Goleman, 2001;305-306) sewaktu dilahirkan setiap manusia memiliki sifat bawaan yang disebut temperamen. Temperamen dapat dirumuskan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional kita. Kagan menambahkan pula bahwa sekurang-kurangnya ada empat jenis

temperamen, yaitu pemberani, penakut, periang dan pemurung yang disebabkan oleh pola kegiatan otak yang berbeda-beda dan didasarkan pada perbedaan bawaan dalam jaringan sirkuit emosi. Jadi untuk setiap emosi tertentu tiap orang memiliki perbedaan dalam hal seberapa mudah emosi itu dipicu, berapa lama berlangsungnya dan seberapa intens emosi itu terjadi. Dari hasil penelitian Kagan (dalam Goleman, 2001;314) menyatakan bahwa tidak semua anak yang penakut akan tumbuh menjadi orang yang menarik diri dari kehidupan. Syaraf yang mudah tergugah dapat dijinakkan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat yang mempengaruhinya adalah pelajaran dan respon emosional yang dapat diterima. Jadi adanya perasaan-perasaan tertentu yang negatif dapat dieleminir dengan cara melatih seseorang untuk memerangi rasa takut.

b. Pola Asuh Orang Tua

Kagan dalam Saphiro (2003;19) mengatakan bahwa kondisi emosi seseorang dapat berubah dan berkembang jika orang tua mau membantu mereka dalam mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Shapiro, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah pola asuh orang tua. Shapiro (2003;27-28) para peneliti yang mempelajari reaksi orang tua terhadap anak-anaknya menemukan bahwa ada tiga gaya yang umum bagaimana orang tua menjalankan perannya sebagai orang tua yaitu otoriter, permisif, dan otoritatif.

Orang tua otoriter memberlakukan peraturan-peraturan yang ketat dan menuntut agar peraturan-peraturan itu dipatuhi. Mereka yakin bahwa anak-anak

harus berada di tempat yang telah ditentukan dan tidak boleh menyuarakan pendapatnya. Orang tua otoriter berusaha menjalankan rumahtangga yang didasarkan pada struktur dan tradisi, walaupun dalam banyak hal, tekanan mereka akan keteraturan dan pengawasan membebani anak. Mereka cenderung tidak bahagia, penyendiri, dan sulit mempercayai orang lain. Kadar harga dirinya paling rendah dibanding anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang tidak terlalu mengatur.

Sebaliknya, orang tua permisif berusaha menerima dan mendidik sebaik mungkin, tetapi cenderung sangat pasif ketika sampai ke masalah penetapan batas-batas atau menanggapi ketidakpatuhan. Orang tua permisif tidak begitu menuntut juga tidak menetapkan sasaran yang jelas bagi anaknya, karena yakin bahwa anak-anak seharusnya berkembang sesuai dengan kecenderungan alamiahnya.

Orang tua otoritatif, berbeda dengan baik orang tua otoriter maupun orang tua permisif, berusaha menyeimbangkan antara batas-batas yang jelas dan lingkungan rumah yang baik untuk tumbuh. Orang tua otoritatif menghargai kemandirian anak-anaknya, tetapi menuntut mereka memenuhi standar tanggungjawab yang tinggi kepada keluarga, teman, dan masyarakat. Orang tua otoritatif dianggap mempunyai gaya yang lebih mungkin menghasilkan anak-anak percaya diri, mandiri, imajinatif, mudah beradaptasi dan disukai banyak orang yakni anak-anak dengan kecerdasan emosional berderajat tinggi.

Menurut Shapiro (2003;29) substansi faktor orang tua bagi kecerdasan emosional anak adalah memberikan kasih sayang yang afirmatif yakni berarti

menyediakan situasi yang baik bagi perkembangan emosi anak. Kasih sayang ini berarti melibatkan diri secara aktif dalam kehidupan emosi anak. Hubungan yang terbuka dan saling menyayangi dengan anak akan memberikan efek jangka panjang berupa meningkatnya citra diri, keterampilan menguasai situasi, dan mungkin kesehatan anak.

Menurut Sullivan (dalam Shapiro, 2003;195) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah lingkungan. Sullivan menyatakan bahwa perkembangan kepribadian seorang anak ditentukan oleh jumlah semua hubungan antar pribadinya, yang tentu saja dimulai dengan hubungan dengan teman-teman sebaya juga berpengaruh besar.

Sama halnya dengan Hurlock (1991;251) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor lingkungan. Hurlock menyebutkan bahwa banyak nilai masa kanak-kanak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia dan karena nilai-nilai itu kini dilihat dari kaca mata orang dewasa. Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini diantaranya adalah jika orang muda dewasa ingin diterima oleh anggota-anggota kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok ini, seperti juga sewaktu kanak-kanak dan remaja mereka harus menerima nilai-nilai kelompok teman sebaya. Sehingga apabila mahasiswa tidak dapat mengontrol emosinya maka mahasiswa tersebut akan terjerumus dalam pergaulan yang salah. Sebaliknya apabila mahasiswa mampu mengontrol emosinya maka hal demikian yang disebut dengan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional tersebut di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa perasaan-perasaan atau emosi-emosi tertentu yang terdapat dalam diri seseorang memang merupakan suatu faktor yang sifatnya bawaan. Faktor bawaan tersebut dalam hal ini yang berperan adalah amigdala yaitu rangkaian muatan emosi yang menentukan temperamen manusia. Namun temperamen bukanlah suatu harga mati, amigdala dapat dijinakkan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat, misalnya dengan adanya pelajaran dari pola asuh orang tua dan respon emosional yang dipelajari selama seseorang tumbuh dalam lingkungan.

Jadi respon-respon emosional dapat dipelajari dan dilatih menjadi lebih baik sehingga kecerdasan emosional dapat meningkat dan terus ditingkatkan sepanjang kita hidup, salah satu caranya adalah dengan berlatih. Jadi pelatihan adalah faktor yang penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional seseorang.

2.1.5. Upaya-Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Millennium baru telah tiba. Tantangan lebih berat memaksa semua orang untuk mempersiapkan diri sedini mungkin, agar tidak tertinggal dalam persaingan yang lebih keras. Sebagai orang normal, tentu tidak ada keinginan untuk tertinggal dengan orang lain. Untuk itulah segala cara dan upaya ditempuh untuk mengantisipasi persaingan ini. Persaingan ini tidak main-main. Jika tidak diantisipasi dengan cermat, semua akan sia-sia dan terlambat. Untuk itu diperlukan cara mengantisipasinya. Antara lain dengan membangun kecerdasan anak sedini mungkin.

Hanya anak yang cerdas, kreatif dan stabil secara emosional yang dapat *survive* dalam kerasnya persaingan ini. Dan, pendidikan menjadi faktor terpenting dalam menciptakan anak yang cerdas, kreatif dan stabil. Pendidikan di sini mencakup pendidikan formal di sekolah maupun informal di rumah maupun lingkungannya. Jika kecerdasan intelektual membuat seseorang pandai, dan kecerdasan emosional menjadikannya dapat mengendalikan diri, maka kecerdasan *spiritual* memungkinkan hidupnya menjadi berarti. Hal tersebut diyakini merupakan kecerdasan tertinggi. Dimana ternyata pusatnya *IQ* dan *EQ* adalah kecerdasan *spiritual* (*SQ*), sehingga diyakini bahwa *SQ* yang menentukan kesuksesan dan keberhasilan seseorang. Dalam hal ini *IQ* dan *EQ* dapat berfungsi dengan baik atau efektif jika dikendalikan oleh *SQ*.

Kecerdasan *spiritual* pada hakekatnya terletak pada hati manusia. Hati mengaktifkan nilai-nilai kita yang paling dalam, mengubahnya dari sesuatu yang kita pikir menjadi sesuatu yang kita jalani. Hati dapat mengetahui hal-hal yang tidak, atau tidak dapat diketahui oleh pikiran. Hati adalah sumber keberanian dan semangat, integritas dan komitmen. Hati adalah sumber energi dan perasaan mendalam yang menuntut kita belajar, menciptakan kerjasama, memimpin dan melayani.

Hati Nurani akan menjadi pembimbing manusia terhadap apa yang harus ditempuh dan apa yang harus diperbuat, artinya setiap manusia sebenarnya telah memiliki sebuah radar hati sebagai pembimbingnya. Menurut Irawan (2008 dalam <http://www.google.com./kecerdasan.asp>), dengan Terapi NurSyifa' maka

kecerdasan-kecerdasan tersebut (*IQ - EQ - SQ*) dapat ditingkatkan lebih optimal sehingga keberhasilan dan kesuksesan akan segera diperoleh.

Program ini untuk anak usia 1 - 12 tahun (Sehat, tidak sedang menderita penyakit berat). Metode dan manfaatnya adalah :

a. Pengaktifan Nur-Ilahi dan Kekuatan Ilahiyah.

Meningkatkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan *spiritualnya*. (*I-ESQ Multiple Inteligences*)

Pembangkitan *Multiple Inteligences*, ada sepuluh jenis kecerdasan potensial anak diaktifkan dan ditingkatkan antara lain : (1) *linguistic intelligence* (kecerdasan linguistik), (2) *logical-mathematical intelligence* (kecerdasan logika-matematika), (3) *visual-spatial intelligence* (kecerdasan visual-spasial), (4) *bodily-kinesthetic intelligence* (kecerdasan gerak tubuh), (5) *musical intelligence* (kecerdasan musikal), (6) *interpersonal intelligence* (kecerdasan gerak tubuh), (7) *musical intelligence* (kecerdasan musikal), (9) *interpesonal intenlignence* (kecerdasan intrapersonal), dan (10) *naturalist intellingence* (kecerdasan naturalis).

b. Dibangkitkan berbagai macam kekuatan, potensi dan kemampuan yang tersembunyi sesuai dengan bakatnya.

c. Meningkatkan daya konsentrasi, semangat dan pengendalian diri, meningkatkan daya pikir, kecerdasan, daya tangkap, ingatan. (Aktifitas Neuron diotak ditingkatkan, dipercepat).

d. Bersih dan terjaga dari unsur-unsur hewani yang mengganggu, pengaruh jahat, energi negatif, dan gangguan makhluk.

- e. Meningkatkan kondisi kesehatan, kekuatan serta vitalitasnya.
- f. Meningkatkan imunitas (kekebalan tubuh) terhadap berbagai penyakit.
- g. Dibangkitkan berbagai kepekaan yang bermanfaat (kepekaan gerak, rasa, bathin, mata bathin, energi).
- h. Mengisi dan menumbuhkan nur Asmaul Husnah dan Nur Akhlaqul Karimah (Budi pekerti yang luhur).
- i. Menjadi anak yang soleh dan soleha serta penuh manfaat.
- j. Sukses bahagia sejahtera dan berhasil di kehidupan dunia maupun akherat.

Selain Terapi NurSyifa' ada pelatihan lain yang sama-sama menekankan pada kecerdasan spiritual, namun pelatihan ini akan menciptakan keselarasan antara *SQ*, *IQ* dan *EQ* sehingga pelatihan ini dianggap penting dalam menunjang peningkatan kecerdasan emosional. Namun pelatihan yang hanya dilakukan sekali, tidak akan efektif, karena pada awal setelah pelatihan berlangsung, terjadi perubahan yang positif pada sikap dan karakter pesertanya. Tetapi setelah itu, akan kembali pada kebiasaan dan karakter lama dari peserta tersebut (Agustian, 2006;254). Ini artinya, untuk membentuk karakter, tidaklah cukup hanya mengadakan pelatihan selama seminggu saja, namun dibutuhkan sebuah pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang, konsisten dan berkesinambungan agar diperoleh suatu internalisasi karakter (Agustian, 2006;258).

Training yang diikuti pesertanya dengan dilandasi kesadaran diri yang kuat, yang sesuai dengan suara hatinya, maka ia akan menjadi sebuah jawaban dari metode pembentukan karakter (Agustian, 2007;54).

Oleh karena itu, training yang dapat mengintegrasikan dan meningkatkan antara *EQ, SQ* dan *IQ* yang berpengaruh positif pada kecerdasan emosional adalah dapat diperoleh lewat pelatihan atau *training* yang disebut dengan *training ESQ*.

Selain melalui *training ESQ*, mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya masih mengemban bangku pendidikan. Dalam kaitannya dengan pendidikan tersebut, tidak kalah pentingnya mahasiswa memiliki kecerdasan emosi dalam belajar. Kecerdasan emosi dalam belajar biasanya berkaitan dengan kestabilan emosi untuk bisa tekun, konsentrasi, tenang, teliti, dan sabar dalam memahami materi yang dipelajari. Saat ini, banyak para guru yang mengeluh akan sikap para siswa yang sangat sulit di atur emosinya di kelas. Ketidakmampuan siswa untuk konsentrasi, tekun, dan tenang selama pelajaran berlangsung.

Dalam mendidik seseorang untuk bisa pintar mungkin terlalu mudah dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Tetapi mendidik seseorang untuk mempunyai emosi yang baik, tidak semua orang bisa melakukannya. Dibutuhkan guru yang sabar, serius, ulet dan mempunyai semangat dedikasi yang tinggi dalam memahami dinamika para siswa. Jika itu yang terjadi selama ini maka metode *Quantum learning* bisa jadi menjadi jawaban atas persoalan tersebut dalam proses belajar mengajar di kelas.

Metode *Quantum learning* berawal dari ide Dr. George Lozanov, seorang pendidik berkebangsaan Bulgaria yang bereksperimen dengan apa yang disebutnya sebagai *sugestology* atau *sugestopedia*. Prinsip utama metode ini, sugesti dapat dan pasti mempengaruhi hasil situasi belajar baik secara positif maupun negatif. Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam memberikan

sugesti positif adalah mendudukan murid secara nyaman, memasang musik latar di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, meningkatkan partisipasi individu, menggunakan poster-poster untuk memberi kesan-kesan besar sambil menonjolkan informasi, dan menyediakan guru-guru yang terlatih dalam seni pengajaran sugestif.

Istilah lain yang hampir dapat disamakan dengan *sugestology* adalah percepatan belajar (*accelerated learning*). Percepatan belajar didefinisikan sebagai memungkinkan siswa untuk belajar dengan kecepatan yang mengesankan, dengan upaya yang normal dibarengi kegembiraan. Cara ini menyatukan unsur-unsur yang tidak mempunyai persamaan dengan hiburan, permainan, warna, cara berpikir positif, kebugaran fisik, dan kecerdasan emosional. *Quantum learning* mencakup aspek-aspek penting dalam *Neurolinguistik Program (NLP)*, yaitu tentang bagaimana otak mengatur setiap informasi yang masuk. Program ini meneliti hubungan antara bahasa dan perilaku yang dapat digunakan untuk menciptakan jalinan pengertian antara siswa dan guru dalam proses belajar mengajar di kelas. Para pendidik dengan pengetahuan *NLP* dapat mengetahui bagaimana menggunakan bahasa yang positif untuk meningkatkan tindakan-tindakan positif dari siswa (peserta didik) sebagai faktor penting untuk merangsang fungsi otak yang paling efektif. Semua ini dapat pula menunjukkan dan menciptakan gaya belajar terbaik dari setiap orang dan menciptakan pegangan dari saat-saat keberhasilan yang menakutkan (Tanpa Nama, 2006 dalam http://www.google.com./cara_baru_meningkatkan_kecerdasan_emosi/org).

Selain itu, metode *Quantum learning* bisa mensugesti kerja otak kanan. Proses kerja otak kiri yang selalu bersifat logis, sekuensial, linear, dan mampu melakukan penafsiran abstrak dan simbolis, serta cara berpikirnya yang sesuai untuk tugas-tugas teratur, ekspresi verbal, menulis, membaca, asosiasi auditorial, mendapatkan detail dan fakta, dan fonetik, dapat disesuaikan dengan cara berpikir otak kanan yang bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Cara berpikirnya sesuai dengan cara-cara untuk mengetahui yang bersifat non verbal, seperti perasaan dan emosi, kesadaran yang berkenaan dengan perasaan (merasakan kehadiran suatu benda atau orang), kesadaran spasial, pengenalan bentuk dan pola, musik, seni, kepekaan warna, kreativitas, dan visualisasi (Tanpa Nama, 2006 dalam http://www.google.com/cara_baru_meningkatkan_kecerdasan_emosi/org).

Menurut metode ini, memahami fungsi dan kerja kedua belahan otak sangat penting artinya. Orang yang mampu memanfaatkan kedua belahan otak ini juga cenderung seimbang dalam setiap aspek kehidupannya. Belajar terasa sangat mudah bagi mereka yang mempunyai pilihan, untuk menggunakan bagian otak yang diperlukan dalam setiap pekerjaan yang sedang dihadapi. Sebagian besar komunikasi diungkapkan dalam bentuk verbal atau tertulis, yang keduanya merupakan spesialisasi otak kiri, terutama bidang-bidang pendidikan, bisnis, dan sains cenderung berat ke otak kiri. Jika seseorang termasuk kategori otak kiri dan tidak melakukan upaya tertentu memasukkan beberapa aktivitas untuk otak kanan, maka ketidakseimbangan yang dihasilkannya dapat mengakibatkan stress dan juga kesehatan mental dan fisik yang buruk.

Metode ini menawarkan perlu dimasukkannya musik dan estetika dalam situasi belajar sebagai upaya mengimbangi kerja dari kedua bagian otak tersebut. Semua itu akan menghasilkan emosi positif, yang membuat otak individu lebih efektif. Emosi yang positif mendorong kekuatan otak, yang mengarah pada keberhasilan, yang selanjutnya dapat meningkatkan rasa hormat diri yang tinggi.

Metode ini memberikan penjelasan kepada kita tentang bagaimana caranya mengetahui karakteristik pelajaran *visual*, *auditorial*, dan *kinestetik* yang akan membantu kita mencurahkan diri pada modalitas belajar yang lebih baik. Selain itu, juga dapat memahami kata-kata khas dan kecepatan bicara yang akan membantu memahami modalitas belajar orang lain. Pada bagian ini juga dapat menciptakan suasana akrab ketika berbicara di telepon, yang dengan isyarat *verbal* dapat membantu kita menentukan modalitas belajar seseorang.

2.2. Pelatihan ESQ

2.2.1. Pengertian Pelatihan

Menurut Berry 1998 (dalam Sasongko, 2005;255) Pelatihan adalah sebagai seperangkat pengalaman belajar terencana yang didesain untuk memodifikasi ciri-ciri tertentu perilaku seseorang. Berry mendefinisikan belajar sebagai perubahan perilaku yang relatif *permanent* atau menetap dan merupakan hasil latihan atau pengalaman.

Menurut Dessler 1997 (dalam Sasongko, 2005;255) menyatakan bahwa esensi pelatihan adalah sebuah pembelajaran.

Cherrington 1995 (dalam Sasongko, 2005;255) Sebagai suatu proses belajar, pelatihan harus dibedakan secara jelas dengan bentuk pembelajaran lain yang relatif sering digunakan dalam dunia industri, yaitu pengembangan (*development*) dan pendidikan (*education*). Pelatihan menekankan pada penguasaan suatu pengetahuan atau keterampilan spesifik terkait dengan peningkatan kinerja pada pekerjaan tertentu, sedangkan pengembangan lebih menekankan pada peningkatan kemampuan intelektual dan emosional yang diperlukan untuk pekerjaan lebih baik. Hal ini berarti pelatihan dan pengembangan relatif sama pengertiannya, hanya memiliki perbedaan orientasi waktu. Pelatihan lebih berfokus pada permasalahan saat sekarang sedangkan pengembangan di masa depan.

Menurut Cherrington 1995 (dalam Sasongko, 2005;256) perbedaan penting antara pelatihan dengan pendidikan ialah pada rentang respon terhadap situasi. Pelatihan cenderung membuat peserta pelatihan untuk memberikan respon yang sama atau sejenis terhadap suatu situasi spesifik sebagaimana dilatihkan, sedangkan pendidikan cenderung mendorong peserta didik untuk memberikan respon yang beragam terhadap suatu situasi tertentu.

Pelatihan adalah setiap usaha untuk memperbaiki performansi pekerja pada suatu pekerjaan tertentu yang sedang menjadi tanggungjawabnya (Gomes,2003;197). Supaya efektif, pelatihan biasanya harus mencakup pengalaman belajar (*learning experience*), aktivitas-aktivitas yang terencana (*be a planned organizational activity*), dan didesain sebagai jawaban atas kebutuhan-kebutuhan yang berhasil diidentifikasi. Secara ideal, pelatihan harus didesain

untuk mewujudkan tujuan-tujuan organisasi, yang pada waktu yang bersamaan juga mewujudkan tujuan-tujuan dari para pekerja secara perorangan (Gomes,2003;197). Pelatihan hanya bermanfaat dalam situasi di mana para pegawai kekurangan kecakapan dan pengetahuan. Pelatihan tidak dimaksudkan untuk menggantikan kriteria seleksi yang tidak memadai, ketidaktepatan rancangan pekerjaan, atau imbalan organisasi yang tidak memadai. Pelatihan lebih sebagai sarana yang ditujukan pada upaya untuk lebih mengaktifkan kerja para anggota organisasi yang kurang aktif sebelumnya, mengurangi dampak-dampak negatif yang dikarenakan kirangnya pendidikan, pengalaman yang terbatas, atau kurangnya kepercayaan diri dari anggota atau kelompok anggota tertentu (Gomes,2003;198).

Yoder (dalam Mangkunegara, 2001;43) membedakan antara istilah pelatihan (*training*) dan pengembangan (*development*), dimana pelatihan ditujukan untuk pegawai pelaksana dan pengawas. Sedangkan pengembangan ditujukan untuk pegawai tingkat manajemen.

2.2.2. Konteks Pelatihan *ESQ*

Menurut Agustian (dalam Martin, 2003;61) Pengertian *ESQ* adalah konsep perpaduan *EQ* dan *SQ* yang lebih komprehensif dan menyentuh akar religi yang sesungguhnya. Pelatihan *ESQ* dijabarkan dalam *ESQ model*. *ESQ model* merupakan sebuah perangkat *spiritual engineering* dalam hal pengembangan karakter dan kepribadian berdasarkan nilai-nilai Rukun Iman, Rukun Islam dan

Ihsan, yang pada akhirnya akan menghasilkan manusia unggul di sektor emosi dan *spiritual*, yang mampu mengeksplorasi dan menginternalisasi kekayaan ruhiah, fikriyah dan jasadiyah dalam hidupnya (Agustian, 2007;57).

2.2.3. Metodologi Pelatihan *ESQ*

Pelatihan *ESQ* dilaksanakan selama dua hari. Hari pertama yakni dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Sedangkan hari kedua dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai pukul 20.00 WIB. Peserta akan dituntun untuk membangkitkan tujuh nilai dasar yakni jujur, tanggungjawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, dan peduli. Nilai-nilai ini sesungguhnya sudah tertanam dalam diri manusia sejak lahir. Melalui *training ESQ* ini peserta diarahkan untuk dapat mencapai nilai-nilai dasar tersebut dan membantu membangkitkan kekuatan tersembunyi serta mengerahkan seluruh potensi dirinya untuk kehidupan dan pekerjaan yang lebih produktif.

Training ESQ berbeda dengan *training* lainnya, yang membedakan adalah *training* dibuat sedemikian rupa sehingga peserta akan merasa seperti menikmati sebuah pertunjukan yang penuh makna. Sebagai materi pendukung, peserta juga akan diajak terlibat beberapa aktifitas dalam *training* seperti permainan, simulasi, serta saling berbagi pengalaman diantara peserta. Materi *training* akan disampaikan dengan menggunakan multimedia yang menggabungkan antara animasi, klip film, efek suara, dan musik. Ditampilkan dengan medium beberapa layar besar, berukuran hingga 4x6 meter dan tata suara hingga 15.000 watt. *Training* dilaksanakan diberbagai tempat terpilih dengan standar tertentu untuk

memastikan bahwa training dapat berlangsung nyaman dan menyenangkan bagi peserta.

2.2.4. Materi Pelatihan *ESQ*

Materi pelatihan *ESQ* terdapat dalam *ESQ Model*. Prinsip dari *ESQ Model* adalah *The ESQ Way 165*. 165 adalah lambang dari, satu adalah Allah yang Esa, enam adalah rukun iman sebagai kepercayaan dan keyakinan, serta lima adalah rukun islam sebagai amalan yang wajib dikerjakan agar sampai ke tingkat taqwa. Berikut akan dijelaskan mengenai lambang dari 165.

Satu disini maksudnya adalah *God Spot* (Titik Tuhan) atau biasa disebut dengan sumber suara hati *spiritual*. Sumber suara hati maksudnya adalah beriman kepada Allah. Apabila hal tersebut telah dilakukan maka akan memperoleh rasa aman, kepercayaan diri, integritas, kebijaksanaan, dan motivasi (Agustian, 2007;137). Apabila manusia telah berpegang teguh pada *God Spot* maka individu tersebut hanya akan memikirkan akhirat bukan duniawi.

Dalam kehidupan duniawi, tubuh manusia memiliki tujuh belunggu prasangka negatif yaitu prasangka negatif, prinsip hidup, pengalaman, kepentingan dan prioritas, sudut pandang, pembanding, literatur (Agustian, 2007;65). Tujuh belunggu tersebut dapat dibersihkan dengan *Zero Mind Process*. *Zero Mind Process* adalah proses penjernihan emosi. Apabila *Zero Mind Process* telah dilakukan maka seseorang telah terbebas dari belunggu prasangka negatif, diantaranya adalah prinsip-prinsip hidup yang menyesatkan, pengalaman yang mempengaruhi pikiran, egoisme kepentingan, pembanding-pembanding yang

subjektif, serta terbebas dari pengaruh-pengaruh belenggu literatur yang menyesatkan (Agustian, 2007;112). Setelah *Zero Mind Process* dilakukan, maka tubuh manusia menjadi bersih dari tujuh belenggu prasangka negatif. Untuk membentenginya diperlukan enam prinsip hidup agar membentuk suatu komitmen hidup.

Dalam pelatihan enam sendi-sendi pilar dasar (prinsip hidup) dapat membentuk suatu komitmen hidup dan dapat membangun kecerdasan emosional antara lain :

a. *Star Principle* (Prinsip Bintang) maksudnya adalah manusia yang bijaksana dalam memikirkan sesuatu harus melingkar atau menggunakan *99 Thinking Hat* (Topi Berpikir 99 Sisi) . Contohnya:

- 1) Dorongan ingin berkuasa, tidak bisa berdiri sendiri. Harus juga suci, bersikap rahman, rahim serta adil.
- 2) Dorongan ingin mencipta, tidak bisa berdiri sendiri. Harus berhitung, dan berilmu.
- 3) Dorongan ingin sejahtera, tidak bisa berdiri sendiri. Harus suci, pemurah, terpercaya dan terhormat.
- 4) Dorongan ingin bersikap mengasihi, tidak bisa berdiri sendiri. Harus tegas dan menjunjung tinggi kebenaran.
- 5) Dorongan ingin mandiri, juga tidak bisa berdiri sendiri. Harus terpercaya, kokoh dan harus berani memulai sebuah langkah.

Semua itu barulah sebagian kecil dari 99 sifat Allah, yang merupakan sumber suara hati yang harus dipegang teguh (Agustian, 2007;123). Tujuan dari *Star*

Principle adalah agar dalam melakukan setiap perbuatan hanya karena Allah, sehingga individu tersebut akan menemukan sebuah kebijaksanaan mulia dengan penuh kepercayaan diri (Agustian, 2007;122). Dalam *Star Principle* ini diadakan permainan yang disebut dengan *games* buaya. Sejumlah mahasiswa diminta untuk tetap bertahan berdiri di atas garis yang seolah-olah garis itu adalah jembatan. Maksud dari permainan ini adalah untuk melatih kekompakan dan dapat menjalin komunikasi yang baik dengan sesamanya agar dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik.

- b. *Angel Principle* (Prinsip Malaikat) adalah seseorang yang memiliki tingkat loyalitas tinggi, komitmen yang kuat, memiliki kebiasaan untuk mengawali dan memberi, suka menolong dan memiliki sikap saling percaya (Agustian, 2007;152). Maksud dan tujuan dari *Angel Principle* adalah agar manusia memiliki sifat-sifat seperti malaikat yang memiliki kesetiaan yang tiada tara, bekerja tanpa kenal lelah, tak memiliki kepentingan lain selain menyelesaikan pekerjaan yang diberikan oleh Allah tersebut hingga tuntas dan hanya mengabdikan kepada Allah (Agustian, 2007;139).
- c. *Leadership Principle* (Prinsip Kepemimpinan) adalah seseorang yang selalu mencintai dan memberi perhatian kepada orang lain sehingga ia dicintai. Memiliki integritas yang kuat, sehingga ia dipercaya oleh pengikutnya. Memiliki kepribadian yang kuat dan konsisten. Dan yang terpenting adalah memimpin berlandaskan suara hati yang fitrah (Agustian, 2007;175). Dalam *Leadership Principle* diadakan permainan yang disebut dengan tutup mata. Sejumlah mahasiswa diminta untuk membuat segitiga sama sisi menggunakan

tali panjang yang dipegang oleh sejumlah mahasiswa tersebut dengan mata tertutup. Untuk dapat membentuk segitiga sama sisi diperlukan kerjasama tim, konsentrasi dan komunikasi yang baik antar mahasiswa. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekompakan dan kerjasama yang baik antar satu tim.

- d. *Leaning Principle* (Prinsip Pembelajaran) yaitu memiliki kebiasaan membaca situasi dengan cermat. Selalu berpikir *kritis* dan mendalam. Selalu mengevaluasi pemikirannya kembali. Bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan. Memiliki pedoman yang kuat dalam belajar, yaitu berpegang pada Al-Quran (Agustian, 2007;201)
- e. *Vision Principle* (Prinsip Masa Depan) yakni selalu berorientasi pada tujuan akhir terhadap setiap langkah yang dibuat. Melakukan setiap langkah secara optimal dan sungguh-sungguh. Memiliki kendali diri dan sosial, karena telah memiliki kesadaran akan adanya “Hari Kemudian”. Memiliki kepastian akan masa depan dan memiliki ketenangan batiniah yang tinggi, yang tercipta karena sebuah keyakinan akan adanya “Hari Pembalasan” (Agustian, 2007;217). Dalam *Vision Principle* diadakan permainan yang dinamakan tiup balon. Mahasiswa pria diminta untuk berbaris dan masing-masing membawa balon yang belum ditiup. Setelah diberi aba-aba untuk meniup, mahasiswa diminta untuk meniup sebesar-besarnya dan kemudian balon tersebut dilepaskan. Balon yang dilepaskan akan terbang sejauh mungkin, kemudian mahasiswa tersebut segera mengambil balon yang telah jatuh tersebut untuk ditiup kembali, begitu seterusnya. Mahasiswa saling berlomba-lomba agar

balon yang dimilikinya dapat mencapai finish terlebih dahulu. Maksud dari permainan ini adalah balon yang berarti nasib, meniup yang berarti usaha, dan finish yang berarti cita-cita. Dalam kehidupan sehari-harinya, mahasiswa diharapkan memiliki prinsip hidup yang baik kedepannya. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mencapai cita-citanya setinggi langit walaupun semua sudah diatur oleh Allah.

- f. *Organized Principle* (Prinsip Keteraturan) yaitu memiliki kesadaran dan keyakinan dalam berusaha, karena pengetahuan akan kepastian hukum alam dan hukum sosial. Sangat memahami akan arti penting sebuah proses yang harus dilalui. Selalu berorientasi pada pembentukan sistem (sinergi) dan selalu berupaya menjaga sistem yang telah dibentuk (Agustian, 2007;240).

Enam prinsip hidup di atas perlu dipegang teguh dan dilaksanakan dengan baik dan konsekuen. Agar dapat melaksanakan enam prinsip hidup tersebut dan dapat menjadikan suatu komitmen, ada lima langkah yang harus dilaksanakan. Maksud dari lima langkah ini untuk membentuk *Personal Strength* (Ketangguhan Pribadi) adalah ketika seseorang berada pada posisi telah memiliki pegangan atau prinsip hidup yang kokoh dan jelas. Seseorang bisa dikatakan tangguh apabila ia telah memiliki prinsip yang kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya yang terus berubah cepat. Prinsip hidup yang dimilikinya bersifat abadi dan tidak akan goyah meski diterpa badai sekeras apapun. Orang yang telah memiliki prinsip hidup yang kuat, ia akan mampu untuk mengambil suatu keputusan yang bijaksana dengan menyelaraskan prinsip yang dianut dengan kondisi lingkungannya, tanpa harus kehilangan pegangan hidup, memiliki prinsip

dari dalam diri keluar, bukan dari luar ke dalam, dan mampu mengendalikan pikirannya sendiri ketika berhadapan dengan situasi yang sangat menekan (Agustian, 2007;251). Untuk menghasilkan pribadi yang tangguh, diperlukan lima langkah-langkah yang harus ditempuh, yaitu :

- a. *Mission Statement* (Penetapan Misi) maksudnya disini adalah syahadat. Syahadat akan membangun sebuah keyakinan dalam berusaha. Syahadat akan menciptakan suatu daya dorong dalam upaya mencapai tujuan. Syahadat akan membangkitkan keberanian serta optimisme, sekaligus menciptakan ketenangan batin dalam menjalani misi hidup (Agustian, 2007;272).
- b. *Character Building* (Pembangunan Karakter) maksudnya adalah Shalat. Shalat adalah metode relaksasi untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih. Shalat adalah suatu langkah untuk membangun kekuatan afirmasi. Shalat adalah sebuah metode yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan *spiritual* secara terus-menerus. Shalat adalah teknik pembentukan pengalaman yang membangun suatu paradigma positif. Dan shalat adalah suatu cara untuk terus mengasah dan mempelajari *ESQ* yang diperoleh dari Rukun Iman (Agustian, 2007;300).
- c. *Self Controlling* (Pengendalian Diri) adalah puasa merupakan suatu metode pelatihan untuk pengendalian diri. Puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali. Puasa yang baik akan memelihara aset kita yang paling berharga yaitu suara hati Ilahiah (*Spiritual Capital*) (Agustian, 2007;318). Dalam *Self Controlling* diadakan permainan yang menggunakan bunga. *Trainer ESQ* melakukan simulasi

dengan membawa sekuntum mawar yang kemudian *trainer* tersebut memetik kelopak bunga mawar satu persatu. Kemudian secara spontan mahasiswa berusaha untuk menjaga bunga mawar agar tidak dirusak oleh *trainer* dengan cara berlari merebut bunga mawar dari tangan *trainer*. Maksud dari simulasi ini adalah mahasiswa diharapkan dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak baik, dapat menjaga dan melindungi segala sesuatu yang telah diciptakan atau diberikan oleh Allah.

- d. *Social Strength* (Ketangguhan Sosial) adalah sebuah pribadi yang kuat serta memiliki prinsip dan integritas tinggi. Termasuk di dalamnya adalah *Strategic Collaboration* atau sinergi maksudnya adalah zakat yaitu merupakan langkah nyata untuk mengeluarkan potensi *spiritual* (fitrah) menjadi sebuah langkah konkret guna membangun sebuah sinergi yang kuat, yaitu berlandaskan sikap empati, kepercayaan, sikap kooperatif, keterbukaan, serta kredibilitas (Agustian, 2007;355).
- e. *Total Action* (Aplikasi Total) maksudnya adalah haji yaitu suatu *transformasi* prinsip dan langkah secara total (thawaf), konsistensi dan persistensi perjuangan (sa'i), *evaluasi* dan *visualisasi* serta mengenal jadi diri *spiritual* ketika wukuf. Haji juga merupakan suatu pelatihan sinergi dalam skala yang tertinggi, dan haji adalah persiapan fisik serta mental dalam menghadapi berbagai tantangan masa depan (Lontar Jumroh) (Agustian, 2007;378).

Materi-materi di atas dibagi menjadi dua bagian selama dua hari. Materi hari pertama adalah *Background, Outer Journey, Inner Journey, Zero Mind Proses, Star Principle, Vision Principle*. Sedangkan hari keduanya dimulai dari

Angel Principle, Leadership Principle, Learning Principle, Well Organized Principle kemudian dilanjutkan dengan materi baru yakni *Mission Statement, Character Building, Self Controlling, Social Strength, Total Action*.

Pelatihan *ESQ* ini difokuskan pada pembentukan karakter manusia untuk memiliki kecerdasan emosional dan diharapkan mahasiswa dapat membentuk suara hati pada tahapan awal *SQ (Self Conscience)*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *ESQ* adalah suatu pola pelatihan kecerdasan emosi dan *spiritual* yang efektif, yang bisa dilakukan setiap hari secara berkesinambungan, muncul dari dalam, bukan dari luar yang akan menghadirkan independensi (Agustian, 2007;52). Pelatihan *ESQ* merupakan pelopor pelatihan yang mengasah sisi *spiritual* dengan mendalam, bersamaan dengan sisi emosi dan intelektual seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kecerdasan emosional pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* di kota Semarang. Adapun kriteria yang termasuk dalam golongan masa dewasa dini yaitu rata-rata umur mahasiswa berkisar antara 18-22 tahun. Termasuk dalam pembagian masa dewasa dini.

Orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1991;246).

2.2.5. Dewasa Dini

2.2.5.1. Pembagian Masa Dewasa

Menurut Hurlock (1991;246) membagi masa dewasa dini menjadi tiga kelompok usia, yaitu :

a. Masa Dewasa Dini.

Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

b. Masa Dewasa Madya.

Masa dewasa madya masa dimulai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang.

c. Masa Dewasa Lanjut.

Masa dewasa lanjut atau usia lanjut dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian. Pada waktu ini baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun, tetapi teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian dan wanita berpenampilan, bertindak, dan berperasaan seperti kala mereka masih lebih muda.

2.2.5.2. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini

Menurut Hurlock (1991;252) tugas-tugas masa dewasa dini dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggungjawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok

Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1991;246)

Berdasarkan pendapat Hurlock dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang berumur sekitar 18-22 tahun dan telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

2.2.6. Kerangka Berpikir

Mahasiswa dipandang sebagai generasi muda yang memegang peranan penting sebagai generasi penerus dalam pembangunan masyarakat, bangsa dan negara. Mahasiswa dikategorikan ke dalam masa dewasa dini. Adapun tugas-tugas perkembangan masa dewasa dini yaitu : (1) mendapatkan pekerjaan, (2) memilih seorang teman hidup, (3) belajar hidup bersama dengan suami atau istri, (4) membesarkan anak-anak, (5) mengelola sebuah rumah tangga, (6) menerima tanggung jawab. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi manusia yang bertanggung-jawab, berkualitas, peduli kepada orang lain, produktif dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidupnya. Apabila mahasiswa dapat melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal maka akan menciptakan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa tidak mengandalkan kemampuan intelektual saja untuk dapat sukses atau mencapai keberhasilan, tetapi diperlukan sejenis keterampilan lain untuk menjadi yang terdepan di masa mendatang. Keterampilan tersebut misalnya: (1) kesadaran emosi diri, (2) adaptif dan inovatif, (3) dorongan berprestasi, (4) memahami orang lain, (5) komunikasi. Keterampilan itu menurut Goleman (dalam Nggermanto, 2002;100) disebut sebagai kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi dapat dilatih. Pada era globalisasi ini, berbagai macam upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional banyak ditawarkan. Seperti contohnya : (1) Terapi NurSyifa', (2) pelatihan *ESQ*, (3) metode *Quantum Learning*. Salah satu metode yang menggabungkan antara *IQ, EQ, SQ* adalah dengan pelatihan *ESQ* yang menggabungkan antara ketiga kecerdasan tersebut dalam diri individu. Sebuah *training* yang diikuti pesertanya dengan dilandasi kesadaran diri yang kuat, yang sesuai dengan suara hatinya, maka ia akan menjadi sebuah jawaban dari metode pembentukan karakter (Agustian, 2007;54).

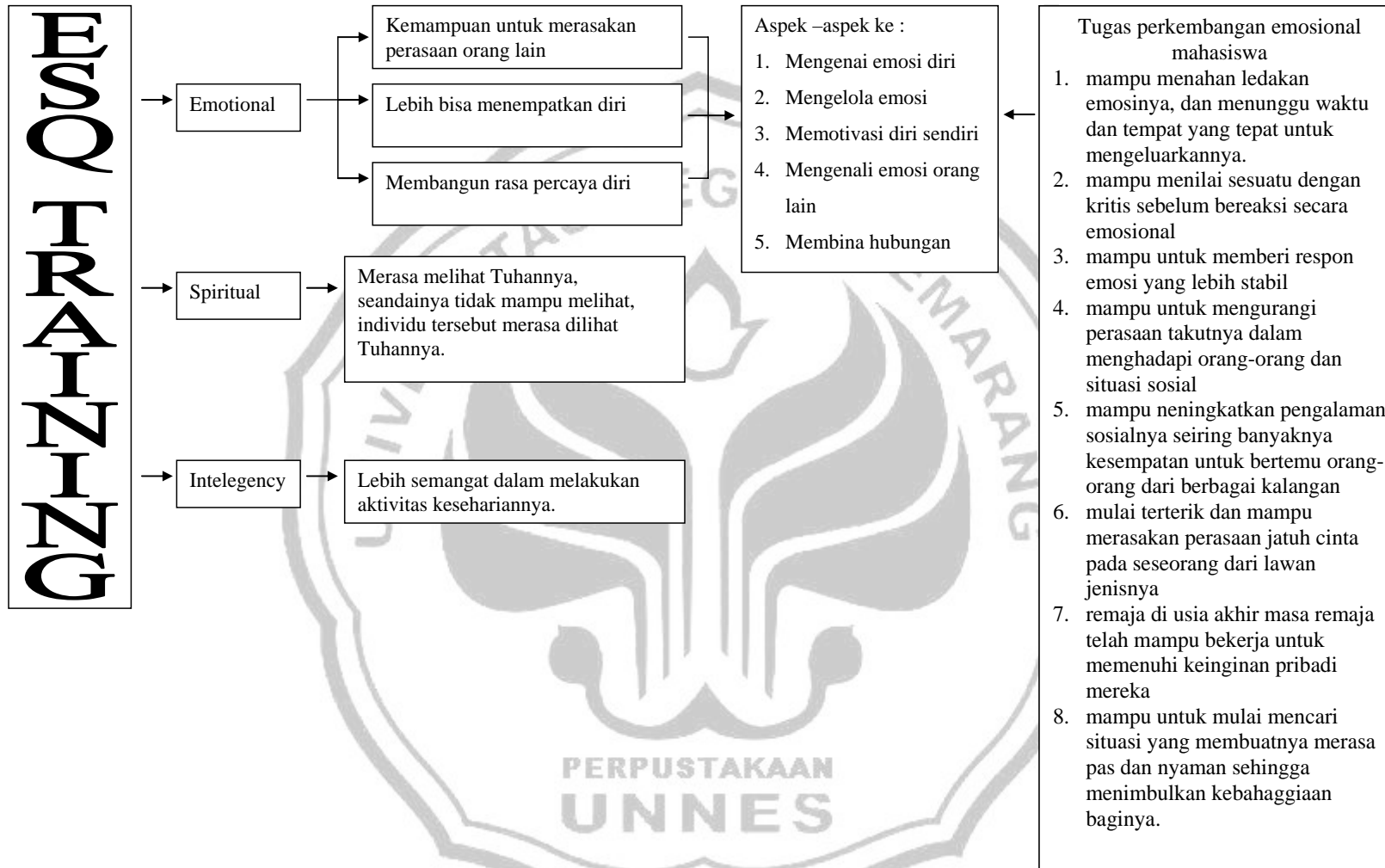
Pelatihan *ESQ* adalah salah satu bentuk pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan dua kecerdasan sekaligus yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan *spiritual* pada mahasiswa agar mereka dapat mengatur dan mengelola emosinya yang berpatokan pada agama yang mereka anut sehingga dapat menjadi dasar dalam pembentukan perilaku dan kepribadian mahasiswa yang dapat membawa pengaruh positif terhadap kelangsungan perkembangan dirinya.

Training ESQ atau *training* kepribadian ini untuk membekali para mahasiswa terutama mahasiswa baru. Melalui training itu, para mahasiswa diharapkan terasah hati, rasa, dan nilai-nilai kemanusiaannya sehingga ke depan mereka menjadi orang-orang yang memiliki nilai humanistik tinggi. Melalui *training ESQ* para mahasiswa diharapkan memiliki dedikasi, kejujuran, integritas, kesantunan, serta kemampuan komunikasi sebagai bagian dari *soft skill* yang memang tidak ditemukan dalam domain indrawi dan domain rasio (Nuh, 2006 dalam <http://www.google.com/membentuk> karakter peserta didik/mudzakarah bani sholeh).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dapat meningkat dan terus ditingkatkan sepanjang kita hidup, dimana salah satu

caranya adalah melalui pelatihan *ESQ*. Pelatihan *ESQ* dapat bermanfaat bagi mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa menjadi cerdas secara emosi dan *spiritual* yang ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain yang kesemuanya itu berdasarkan pada ajaran agama yang benar. Lebih jelasnya dapat dilihat dari kerangka konsep sebagai berikut.





Gambar 2.1

Bagan Pengaruh Pelatihan *ESQ* terhadap Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa.

2.2.7. Hipotesis

Berdasarkan pada teori-teori yang dikemukakan di atas, maka hipotesis atas rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut :

“ Ada pengaruh pelatihan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa”.



BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *ex post facto*. Metode kuantitatif adalah metode analisis data dengan menggunakan angka. Sedangkan *ex post facto* adalah peneliti mengambil data setelah suatu perlakuan diberikan (*post tes*) tanpa mengambil data awal (*pre tes*). Gambaran data yang didapatkan, diasumsikan sebagai dampak dari perlakuan yang telah diberikan.

3.2. Variabel Penelitian

3.2.1. Identifikasi Variabel

Identifikasi dari variabel perlu dilakukan untuk membantu penetapan rancangan penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel X (variabel bebas/ *independent variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang keberadaannya mempengaruhi variabel lain, dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pelatihan *ESQ*.

b. Variabel Y (variabel terikat/ *dependent variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel bebas, dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kecerdasan emosional.

3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional berarti meletakkan arti pada suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur variabel itu.

a. Kecerdasan emosional

Adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain. Kemampuan di bidang emosi tersebut meliputi kemampuan untuk mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain yang baik.

Kecerdasan emosional ini akan diukur dengan menggunakan skala psikologi yang dibuat berdasarkan aspek-aspeknya yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Tinggi rendahnya skor pada skala kecerdasan emosional menunjukkan tinggi rendahnya kecerdasan emosional. Skor yang tinggi pada skala menunjukkan mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang baik begitu pula sebaliknya.

b. Pelatihan *ESQ*

Pelatihan *ESQ* merupakan pelatihan yang mengasah sisi *spiritual* dengan mendalam, bersamaan dengan sisi emosi dan intelektual seseorang. Untuk mengetahui efek dari pelatihan *ESQ* ini dapat dilihat dari berapa lama mahasiswa tersebut mengikuti pelatihan *ESQ* tersebut. Mahasiswa yang baru mengikuti

pelatihan dengan yang sudah lama mengikuti pelatihan pasti akan berbeda efek yang dirasakan dari pelatihan *ESQ* tersebut.

c. Hubungan antar variabel penelitian

Intensitas mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* berbeda-beda, dalam penelitian ini hanya diambil mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan. Tentunya efek yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut berbeda-beda. Efek yang diperoleh dalam pelatihan *ESQ* yang paling baik (ditinjau dari lamanya pelatihan) maka pengaruhnya semakin besar pula dalam kecerdasan emosional pada mahasiswa.

3.2.3. Hubungan antar Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian tentunya saling berhubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Hubungan antar variabel dapat ditunjukkan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar. 3.1

Bagan Pengaruh Pelatihan *ESQ* Terhadap Kecerdasan Emosional

Secara teoretis dapat dijelaskan bahwa hubungan antar variabel bersifat interaksi di mana (X) merupakan variabel bebas (*independent*) yaitu Pelatihan *ESQ* dan (Y) merupakan variabel terikat (*dependent*) yaitu Kecerdasan Emosional.

Berdasarkan keterangan di atas (X) yaitu Pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi (Y) yaitu Kecerdasan Emosional.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2004;41). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* pada tanggal 6 november 2008 di Polines kota Semarang, berusia 18-22 tahun.

Sampel adalah sebagian dari populasi (Latipun, 2004;43). Teknik sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan total sampling. Maksudnya adalah sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa umur 18-22 tahun.
- b. Semua mahasiswa yang mengikuti Pelatihan *ESQ* pada tanggal 6 Nopember 2008 di Kampus Polines Kota Semarang.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Salah satu kegiatan penelitian adalah merumuskan metode pengumpulan data sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan adalah skala psikologi. Skala merupakan metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan yang harus dijawab dan dikerjakan atau daftar isian yang harus diisi oleh sejumlah subyek,

dan berdasarkan atas jawaban atau isian tersebut peneliti mengambil kesimpulan mengenai subyek yang diteliti (Suryabrata, 1998;16).

Menurut Azwar (2006;4) dengan pengertian tersebut, maka dapat diuraikan beberapa karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi, yaitu:

- a. Stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkapkan indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Skala psikologi selalu berisi banyak aitem karena atribut psikologi diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku, sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item.
- c. Respon subyek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah.

Bentuk *try out* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *try out* terpaksa, yaitu memperlakukan sampel *try out* sebagai sampel penelitian sesungguhnya. Bentuk pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan yang jawaban atau isiannya telah dibatasi atau ditentukan sehingga subyek tidak dapat memberikan respon seluas-luasnya, ini disebut dengan skala tertutup.

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional. Dalam hal ini, skala kecerdasan emosional merupakan skala untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional mahasiswa. Skala ini disusun berdasarkan kesimpulan dari berbagai teori mengenai kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Skala kecerdasan emosional ini terdiri dari dua kelompok item, yaitu item yang mendukung pernyataan atau *favorable* dan item yang tidak mendukung pernyataan atau *unfavorable*. Skala ini disediakan 4 (empat) kemungkinan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Cara penilaian skala kecerdasan emosional menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi 4 kategori sehingga penilaian untuk setiap jawaban bergerak dari nol sampai tiga butir.

Penilaian untuk butir *favorable* adalah nilai 3 menjawab sangat setuju (SS), nilai 2 menjawab Setuju (S), nilai 1 menjawab tidak setuju (TS), dan nilai 0 menjawab sangat tidak setuju (STS), sedangkan penilaian untuk butir *unfavorable*, nilai 0 menjawab sangat setuju (SS), nilai 1 menjawab Setuju (S), nilai 2 menjawab tidak setuju (TS), dan nilai 3 menjawab sangat tidak setuju (STS),

Modifikasi ini dilakukan dengan tidak disertakan jawaban N (Netral) dalam kategori jawaban, hal ini dikarenakan peneliti khawatir responden cenderung akan memilih jawaban netral tersebut sehingga data mengenai perbedaan diantara responden menjadi kurang informatif dan kekhawatiran peneliti jika responden cenderung memilih jawaban netral yang diartikan sebagai jawaban aman, sehingga tidak bisa mengukur yang sebenarnya terjadi di lapangan. Adapun *blue print* skala kecerdasan emosional sebagai berikut:

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kecerdasan Emosional (X)

| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | jumlah |
|----|----------------------------|--|------------------|-------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1. | Mengenali Emosi Diri | a. Mengenali dan memahami emosi diri sendiri | 9,17 | 11,25 | 4 |
| | | b. Memahami penyebab timbulnya emosi | 2,24 | 13,18,37 | 5 |
| 2. | Mengelola Emosi | a. Mengendalikan Emosi | 1,3,23,29,43 | 6,10,30,44 | 9 |
| | | b. Mengekspresikan emosi dengan tepat | 4,14,32,34 | 20,38,45 | 7 |
| 3 | Memotivasi diri sendiri | a. Optimis | 5,19,39 | 27,47,51 | 6 |
| | | b. Dorongan berprestasi | 31,35,52 | 7,33,53 | 6 |
| 4 | Mengenali Emosi Orang lain | a. Peka terhadap perasaan orang lain | 36,40,48 | 41,49,54 | 6 |
| | | b. Mendengarkan masalah orang lain | 8,12,50 | 15,26,55 | 6 |
| 5 | Membina Hubungan | a. Dapat bekerja sama | 16,28,46 | 21,56,60 | 6 |
| | | b. Dapat berkomunikasi. | 22,57 | 42,58,59 | 5 |
| | | | T O T A L | | 60 |

3.5. Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2001;5). Cara yang digunakan adalah dengan mencari koefisien korelasi antar skor yang diperoleh setiap aitem dengan skor totalnya. Menggunakan teknik Product Moment dari Pearson dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \dots\dots\dots(1)$$

Keterangan

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor aitem dengan skor total

$\sum X$ = Jumlah dari setiap aitem

$\sum Y$ = Jumlah dari skor total

$\sum X^2$ = Jumlah skor tiap aitem X yang dikuadratkan

$\sum Y^2$ = Jumlah skor tiap aitem Y yang dikuadratkan

N = Jumlah subjek

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar,2001,h.4). Dalam penelitian ini reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_i^2} \right] \dots\dots\dots(2)$$

Dimana

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

1 = Bilangan konstan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_i^2 = Varians total

3.6. Metode Analisis Data

Pengelolaan data merupakan kegiatan inti sebelum melakukan penarikan suatu kesimpulan. Setelah data dikumpulkan, data tersebut diolah dengan teknik-teknik tertentu sesuai jenis data yang dihasilkan. Secara umum teknik pengolahan data dalam kegiatan penelitian dilakukan dengan dua cara tergantung jenis data yang diolah, teknik analisis tersebut antara lain yang pertama adalah analisis non statistik diberlakukan kepada penelitian yang menghasilkan data baik berupa data kualitatif, maupun kuantitatif.

Untuk penelitian dengan data kualitatif kesimpulan penelitian adalah kesimpulan jawaban suatu permasalahan, yang dipaparkan secara mendasar setelah dibandingkan dengan kriteria atau standar tertentu. Sedangkan untuk data kuantitatif, analisis non statistik diberlakukan apabila suatu penelitian hanya mencoba menjawab suatu permasalahan dengan proporsi, persentase, dan rasio.

Selanjutnya yang kedua adalah analisis statistik apabila data yang dikumpulkan dalam penelitian merupakan data kuantitatif. Analisis statistik dapat dibagi menjadi dua kelompok, antara lain tujuan penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar,2003;126).

Selanjutnya statistik inferensial adalah untuk mengambil kesimpulan dengan pengujian hipotesis. Pada dasarnya, hipotesis statistika yang diuji terbagi dalam dua macam, yaitu hipotesis tentang adanya hubungan antara beberapa

variabel dan hipotesis tentang adanya perbedaan di antara beberapa kelompok subjek (Azwar,2003;132).

Dalam penelitian ini pengujian data dilakukan untuk menguji hipotesis dan untuk menginterpretasikan data dengan menggunakan perhitungan rumus-rumus statistik. Rumus-rumus statistik yang digunakan sebagai alat untuk analisis data dalam skripsi ini adalah teknik deskriptif persentase yang digunakan untuk mengetahui kecerdasan emosional mahasiswa, rumusnya adalah :

$$p = \frac{n}{N} \times 100 \dots\dots\dots(3)$$

Keterangan :

n = nilai yang diperoleh

N = nilai yang diharapkan (Rachman , 1994;162).

Adapun data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa berasal dari skala penelitian, untuk variabel kecerdasan emosional mahasiswa. Ketentuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa adalah dengan jalan mencari persentase skor perolehan skala dengan kriteria menurut Rachman (1994;165)

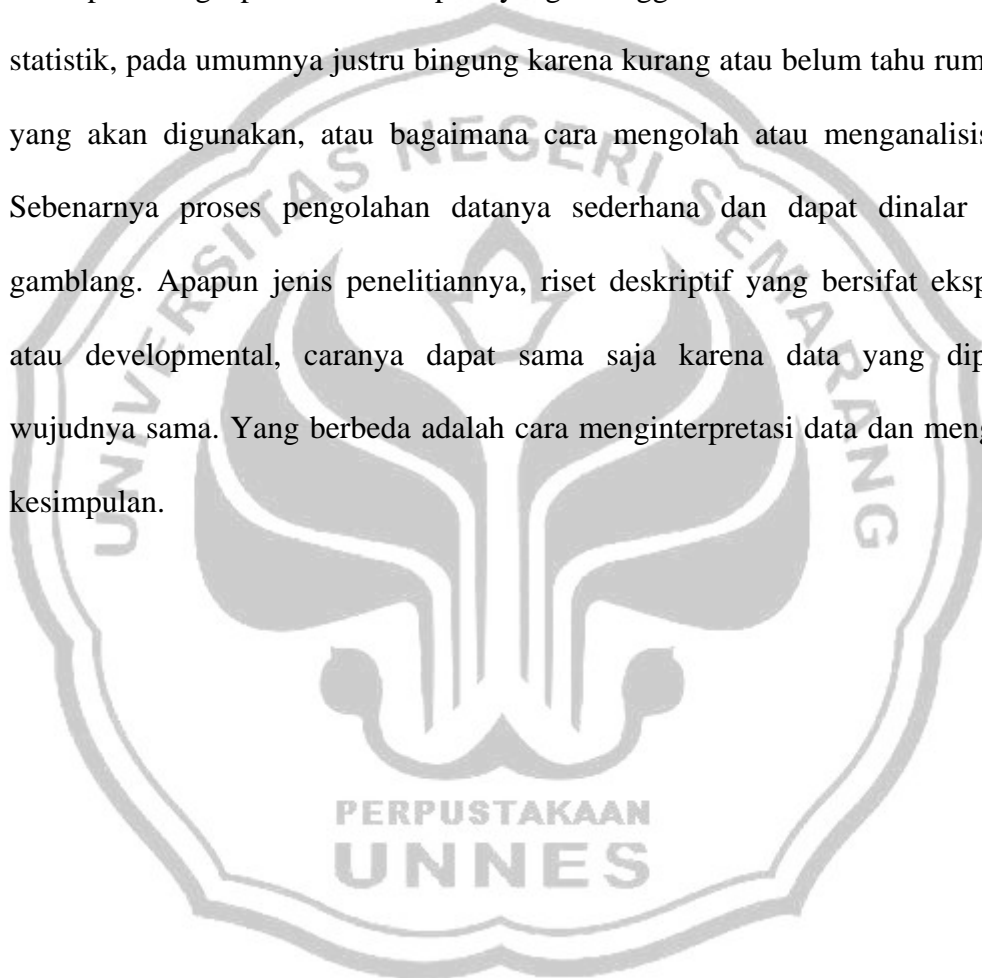
75 % - 100 % = Sangat Tinggi

50 % - 75 % = Tinggi

25 % - 50 % = Rendah

0 % - 25 % = Sangat Rendah

Dalam penelitian ini pengujian data dilakukan untuk menguji hipotesis dan untuk menginterpretasikan data dengan menggunakan perhitungan rumus-rumus statistik. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa digunakan analisis statistik deskriptif. Bagi peneliti deskriptif yang menggunakan model-model analisis statistik, pada umumnya justru bingung karena kurang atau belum tahu rumus apa yang akan digunakan, atau bagaimana cara mengolah atau menganalisis data. Sebenarnya proses pengolahan datanya sederhana dan dapat dinalar secara gamblang. Apapun jenis penelitiannya, riset deskriptif yang bersifat eksploratif atau developmental, caranya dapat sama saja karena data yang diperoleh wujudnya sama. Yang berbeda adalah cara menginterpretasi data dan mengambil kesimpulan.



BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian, hasil penelitian serta pembahasan Pengaruh Pelatihan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa. Data diambil dengan menggunakan metode skala Kecerdasan Emosional yang sebelumnya diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah data terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan analisis varian. Uraian hasil dari penelitian dipaparkan sebagai berikut:

4.1 Orientasi Penelitian

Penelitian ini menitik beratkan pada faktor internal dan faktor Eksternal Kecerdasan Emosional dengan kesimpulan skala :

1. Mengenal Emosi Diri
 - a. Mengenal dan memahami emosi diri sendiri
 - b. Memahami penyebab timbulnya emosi
2. Mengelola Emosi
 - a. Mengendalikan Emosi
 - b. Mengekspresikan emosi dengan tepat
3. Memotivasi diri sendiri
 - a. Optimis
 - b. Dorongan berprestasi

4. Mengenali Emosi Orang lain
 - a. Peka terhadap perasaan orang lain
 - b. Mendengarkan masalah orang lain
5. Membina Hubungan
 - a. Dapat bekerja sama
 - b. Dapat berkomunikasi

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu: persiapan penelitian, penentuan subjek penelitian, pengumpulan data, dan pemberian skor.

4.2.1 Persiapan Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan yaitu, melakukan perijinan terlebih dahulu. Perijinan dimulai dengan mempersiapkan surat pengantar penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES yang ditandatangani oleh Pembantu Dekan I bidang akademik yang ditujukan kepada *Branch Manager ESQ LC* Cabang Jateng dan DIY.

4.2.2 Penentuan Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang mengikuti Pelatihan *ESQ* yang sedang mengikuti pelaksanaan skala psikologis dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4.1
Rincian Deskripsi Subjek Penelitian

| No | Keterangan | Jumlah |
|----|----------------------|-----------|
| 1. | Mahasiswa Semester 1 | 65 |
| 2. | Mahasiswa Semester 6 | 2 |
| 3. | Mahasiswa Semester 8 | 3 |
| | Jumlah | 70 |

4.2.3 Pelaksanaan *Try Out* Terpakai

Try Out adalah kata lain dari uji coba. *Pasca* pelaksanaan penelitian ini tidak dilakukan uji coba murni tetapi melakukan uji coba terpakai yaitu memperlakukan sampel *try out* sebagai sampel penelitian sesungguhnya pada tanggal 6 Nopember 2008 dalam acara yang dinamakan perenungan. Sebelum tanggal 6 Nopember 2008, telah diadakan pelatihan *ESQ* pada tanggal 22-23 Oktober 2008. Sampel *try out* skala kecerdasan emosional diberikan sebelum pelaksanaan perenungan dimulai dan diberikan kembali setelah pelaksanaan *try out* skala Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa yang mengikuti Pelatihan *ESQ* pada tanggal 6 nopember 2008.

Alasan penelitian melakukan uji coba terpakai adalah:

- 1) Pelatihan *ESQ* khusus untuk mahasiswa tidak selalu ada setiap bulan, tergantung dari pihak kampus yang ingin menyelenggarakan pelatihan *ESQ*.
- 2) Peneliti akan kesulitan untuk mengadakan peneliti dua kali dikarenakan pelatihan *ESQ* hanya dilaksanakan dalam dua hari.

3) Mengikuti pengarahan dan saran dari dosen pembimbing.

Pelaksanaan *try out* terpakai dilaksanakan pada tanggal 6 Nopember 2008 yang dikenakan pada 70 Mahasiswa subjek penelitian. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2
Blue Print Skala Kecerdasan Emosional

| No | Faktor | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|----------------------------|---|--------------|-------------|-----------|
| | | | Favorable | Unfavorable | |
| 1 | Mengenali Emosi Diri | Mengenali dan memahami emosi diri sendiri | 9,17 | 11,25 | 4 |
| | | Memahami penyebab timbulnya emosi | 2*,24* | 13,18,37 | 5 |
| 2 | Mengelola Emosi | Mengendalikan emosi | 1,3,23,29,43 | 6,10,30,44 | 9 |
| | | Mengekspresikan emosi dengan tepat | 4,14,32*,34* | 20,38,45 | 7 |
| 3 | Memotivasi diri sendiri | Optimis | 5,19,39 | 27,47,51 | 6 |
| | | Dorongan berprestasi | 31,35,52 | 7,33,53 | 6 |
| 4 | Mengenali Emosi Orang lain | Peka terhadap perasaan orang lain | 36,40,48* | 41,49,54 | 6 |
| | | Mendengarkan masalah orang lain | 8,12,50* | 15,26,55 | 6 |
| 5 | Membina Hubungan | Dapat bekerja sama | 16,28,46 | 21,56,60 | 6 |
| | | Dapat berkomunikasi. | 22,57 | 42,58,59* | 5 |
| | | Total | | | 60 |

Keterangan:

*) tidak valid dengan p value > 0,05

Terdapat 7 item yang tidak valid, yaitu nomor 2, 24, 32, 34, 48, 50 dan nomor 59. Ketujuh item tersebut memiliki nilai p value > 0,05, yaitu dengan

rentang antara 0,049 sampai dengan 0,207. Hasil analisis reliabilitas diperoleh $r_{11} = 0,898$ yang berarti bahwa instrumen tersebut reliabel.

4.2.4 Prosedur Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan skala Kecerdasan Emosional yang diambil pada tanggal 6 Nopember 2008 yaitu dua minggu setelah pelatihan *ESQ*. Pada tanggal ini pihak Polines melakukan refleksi karena dianggap waktu tersebut waktu yang tepat untuk mengukur efek dari sebuah pelatihan. Efek dari pelatihan tidak mungkin langsung terlihat, namun dibutuhkan proses untuk dapat memahami, merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian waktu pengambilan ini diharapkan mampu mengukur kecerdasan emosi mahasiswa akibat dari pelatihan *ESQ* tersebut.

Jumlah skala yang diberikan adalah 60 item. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh subjek penelitian.
- 2) Mentabulasi data berdasarkan jumlah item.

4.3 Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tentang kecerdasan emosional mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* di Semarang. Dalam kajian penelitian ini, kecerdasan emosional dilihat dari lima aspek yaitu:

mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan (Goleman, 2001;58-59).

1. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Berkaitan dengan aspek ini ternyata rata-rata kemampuan mahasiswa dalam mengenali emosi diri setelah mengikuti pelatihan *ESQ* tergolong tinggi dengan rata-rata sebesar 59,18. Berdasarkan data dari 70 responden sebanyak 44 responden (63%) memiliki kemampuan tinggi dalam mengenali emosi diri. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3.
Kemampuan Mengenali Emosi

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 7 | 10 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 44 | 63 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 19 | 27 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Tabel 4.3. tersebut menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut memiliki kemampuan mengenali dan memahami emosi yang timbul serta memahami penyebab timbulnya emosi diri. Rata-rata kemampuan dalam mengenali dan memahami emosi mencapai 59,64 dan sedikit lebih tinggi daripada kemampuannya dalam memahami penyebab timbulnya emosi. Lebih jelasnya dapat dilihat dari analisis deskriptif pada tabel 4.4.

Tabel 4.4.
Kemampuan Mengenali Emosi dan Timbulnya Emosi

| No | Interval | Kriteria | Mengenali dan memahami emosi | | Mengenali dan memahami penyebab timbulnya emosi | |
|----|-------------------------------------|---------------|------------------------------|------------|---|------------|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 5 | 7.14 | 14 | 20.00 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 40 | 57.14 | 36 | 51.43 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 24 | 34.29 | 16 | 22.86 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 1 | 1.43 | 4 | 5.71 |
| | Jumlah | | 70 | 100 | 70 | 100 |

Terlihat dari tabel 4.4., proporsi mahasiswa yang memiliki kemampuan tinggi lebih banyak pada aspek mengenali dan memahami emosi daripada mengenali dan memahami penyebab timbulnya emosi. Sebanyak 57,14% mahasiswa memiliki kemampuan tinggi dalam mengenali dan memahami emosi dirinya selebihnya masih ada 34,29% dalam kategori rendah. Sedangkan dalam hal mengenali dan memahami penyebab timbulnya emosi sebanyak 51,43% mahasiswa dalam kategori tinggi dan 20% dalam kategori sangat tinggi serta 22,86% dalam kategori rendah.

2. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu (Goleman, 2001;58-59). Berkaitan dengan aspek ini rata-rata kemampuan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* sebesar 62,14 dalam kategori tinggi. Dari 70 mahasiswa yang diteliti sebanyak 48 mahasiswa (68,57%) memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola emosi.

Tabel 4.5.
Kemampuan Mengelola Emosi

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|----------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 11 | 15.7 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 48 | 68.6 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 11 | 15.7 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} < 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Terlihat dari tabel 4.5., ternyata masih ada 15,7% mahasiswa yang memiliki kemampuan rendah dalam mengelola emosi, namun 15,7% lainnya memiliki kemampuan yang sangat tinggi. Dari data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam hal mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dilihat dari rata-ratanya para mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi (63,60) daripada kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat (59,52%).

Tabel 4.6.
Kemampuan Mengendalikan dan Mengekspresikan Emosi dengan Tepat

| No | Interval | Kriteria | Mengendalikan emosi | | Mengekspresikan emosi dengan tepat | |
|----|----------------------------------|---------------|---------------------|------------|------------------------------------|------------|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 13 | 18.57 | 9 | 12.86 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 52 | 74.29 | 40 | 57.14 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 5 | 7.14 | 21 | 30.00 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} < 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |
| | Jumlah | | 70 | 100 | 70 | 100 |

Terlihat dari tabel 4.6., sebanyak 74,29% memiliki kemampuan tinggi dan 18,57% dalam kategori sangat tinggi, sedangkan dalam mengekspresikan emosi secara tepat sebanyak 57,14% dalam kategori tinggi sedangkan 30% dalam kategori rendah. Dari data ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi lebih mudah daripada mengekspresikan emosinya secara tepat. Meskipun telah mengikuti pelatihan *ESQ* namun masih ada sepertiga bagian yang memiliki kemampuan rendah dalam mengekspresikan emosi secara tepat.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri (Goleman, 2001;77-78). Rata-rata kemampuan mahasiswa dalam memotivasi diri sendiri setelah mengikuti pelatihan emosi mencapai 74,40 dalam kateori tinggi. Berdasarkan data dari 70 mahasiswa sebanyak 37 mahasiswa (53%) dalam kategori tinggi bahkan 31 mahasiswa (44%) dalam kategori sangat tinggi

Tabel 4.7.
Memotivasi Diri Sendiri

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 31 | 44 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 37 | 53 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 2 | 3 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Tingkat optimisme mahasiswa mencapai 72,62 sedangkan dorongan berprestasinya mencapai 76,19, yang berarti bahwa dorongan untuk berprestasi inilah yang lebih dominan sebagai motivasi di dalam diri mahasiswa.

Tabel 4.8.

Optimisme dan Dorongan Berprestasi Mahasiswa Setelah Mengikuti Pelatihan *ESQ*

| No | Interval | Kriteria | Optimis | | Dorongan berprestasi | |
|----|----------------------------------|---------------|-----------|------------|----------------------|------------|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 28 | 40.00 | 41 | 58.57 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 34 | 48.57 | 26 | 37.14 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 8 | 11.43 | 3 | 4.29 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} < 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |
| | Jumlah | | 70 | 100 | 70 | 100 |

Terlihat dari tabel 4.8., sebanyak 48,57% mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang tinggi bahkan 40% dalam kategori sangat tinggi. Berbeda dengan dorongan berprestasinya, sebanyak 58,57% mahasiswa memiliki dorongan sangat tinggi dan 37,14% dalam kategori tinggi.

4. Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan bagian kecerdasan emosi seseorang. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati yaitu kemampuan seseorang untuk lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain (Goleman, 2001;57). Rata-rata kemampuan seseorang dalam mengenali emosi orang lain setelah

mengikuti latihan *ESQ* mencapai 69,14 dalam kategori tinggi. Dari 70 mahasiswa yang diteliti sebanyak 61,4% memiliki kemampuan tinggi pada aspek ini dan 32,9% dalam kategori sangat tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9.
Mengenali Emosi Orang Lain

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 23 | 32.9 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 43 | 61.4 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 4 | 5.7 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Tingginya kemampuan mahasiswa dalam mengenali emosi orang lain terlihat dari kepekaan seseorang terhadap perasaan orang lain dan mau mendengarkan masalah orang lain. Rata-rata kepekaan mahasiswa terhadap perasaan orang lain mencapai 65,24 dan kemampuan mendengarkan masalah orang lain mencapai 73,05 dalam kategori tinggi.

Tabel 4.10.

Kepekaan Terhadap Perasaan Orang lain dan Mendengarkan Masalah Orang lain

| No | Interval | Kriteria | Peka terhadap perasaan orang lain | | Mendengarkan masalah orang lain | |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 9 | 12.9 | 30 | 42.9 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 54 | 77.1 | 35 | 50.0 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 7 | 10.0 | 5 | 7.1 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 | 70 | 100 |

Terlihat dari tabel 11, sebanyak 77,1% mahasiswa memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perasaan orang lain, dan masih ada 10% mahasiswa dengan kepekaan rendah. Sebanyak 50% mahasiswa memiliki kemampuan tinggi untuk mendengarkan masalah orang lain dan 42,9% dalam kategori sangat tinggi. Dari data menunjukkan bahwa para mahasiswa lebih mampu mendengarkan masalah orang lain.

5. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2001;59). rata-rata kemampuan mahasiswa dalam membina hubungan sebesar 64,48 dalam kategori tinggi. Sebanyak 65,71% mahasiswa memiliki kemampuan tinggi dalam membina hubungan selebihnya 18,57% dalam kategori sangat tinggi dan 15,71% dalam kategori rendah.

Tabel 4.11.

Kemampuan Dalam Membina Hubungan

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 13 | 18.6 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 46 | 65.7 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 11 | 15.7 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.0 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Tingginya kemampuan mahasiswa dalam membina hubungan dengan orang lain terlihat dari kemampuannya bekerjasama dan berkomunikasi yang tinggi dengan rata-rata berturut-turut 69,13 dan 57,50. Dari data tersebut menunjukkan

bahwa dalam berkomunikasi lebih sulit daripada menjadi kerjasama dengan orang lain.

Tabel 4.12.
Kemampuan Bekerjasama dan Berkomunikasi

| No | Interval | Kriteria | Dapat bekerjasama | | Dapat berkomunikasi | |
|----|-------------------------------------|---------------|-------------------|------------|---------------------|------------|
| | | | f | % | f | % |
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 17 | 24.3 | 6 | 8.6 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 45 | 64.3 | 38 | 54.3 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 8 | 11.4 | 23 | 32.9 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.0 | 3 | 4.3 |
| | Jumlah | | 70 | 100 | 70 | 100 |

Sebanyak 64,3% mahasiswa memiliki kemampuan yang tinggi dalam bekerjasama dan 24,3% dalam kategori sangat tinggi selebihnya masih ada 11,4% dalam kategori rendah. Sedangkan dalam berkomunikasi sebanyak 54,3% mahasiswa memiliki kemampuan tinggi dan 8,6% dalam kategori sangat tinggi dan masih ada 32,9% dalam kategori rendah.

Secara totalitas dari kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional para mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 66,29.

Tabel 4.13.
Tingkat Kecerdasan Emosional

| No | Interval | Kriteria | Frekuensi | Persentase |
|----|-------------------------------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | $75 < \% \text{ skor} \leq 100$ | Sangat tinggi | 13 | 18.57 |
| 2 | $50 < \% \text{ skor} \leq 75$ | Tinggi | 55 | 78.57 |
| 3 | $25 < \% \text{ skor} \leq 50$ | Rendah | 2 | 2.86 |
| 4 | $0,00 \leq \% \text{ skor} \leq 25$ | Sangat rendah | 0 | 0.00 |
| | Jumlah | | 70 | 100 |

Dari 70 mahasiswa sebanyak 55 mahasiswa (78,57%) memiliki kecerdasan emosional tinggi bahkan 13 mahasiswa (18,57%) dalam kategori sangat tinggi, hanya 2,86% yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

Melalui pelatihan *ESQ* ternyata berpengaruh paling dominan pada aspek memotivasi diri sendiri sedangkan aspek paling kecil dalam hal mengenali emosi diri. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.14.

Tabel 4.14.

Rata-rata Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa

| Aspek | Indikator | Mean | Kriteria | Mean | Kriteria |
|----------------------------|------------------------------------|-------|---------------|-------|----------|
| Mengenali emosi diri | Mengenali dan memahami emosi | 59.64 | Tinggi | 59.18 | Tinggi |
| | Memahami penyebab timbulnya emosi | 58.57 | Tinggi | | |
| Mengelola emosi | Mengendalikan emosi | 63.60 | Tinggi | 62.14 | Tinggi |
| | Mengekspresikan emosi dengan tepat | 59.52 | Tinggi | | |
| Memotivasi diri sendiri | Optimis | 72.62 | Tinggi | 74.4 | Tinggi |
| | Dorongan berprestasi | 76.19 | Sangat tinggi | | |
| Mengenali emosi orang lain | Peka terhadap perasaan orang lain | 65.24 | Tinggi | 69.14 | Tinggi |
| | Mendengarkan masalah orang lain | 73.05 | Tinggi | | |
| Membina hubungan | Dapat bekerjasama | 69.13 | Tinggi | 64.48 | Tinggi |
| | Dapat berkomunikasi | 57.50 | Tinggi | | |

4.4 Pembahasan

Pelatihan *ESQ* merupakan suatu pola pelatihan kecerdasan emosi dan spiritual yang efektif yang bisa dilakukan setiap hari secara berkesinambungan, muncul dari dalam, bukan dari luar yang akan menghadirkan independensi dan merupakan

pelopor pelatihan yang mengasah sisi *spritual* dengan mendalam, bersamaan dengan sisi emosi dan intelektual seseorang. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* rata-rata memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini terlihat dari rata-rata tingkat kecerdasan emosional mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* mencapai 66,29 memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi, artinya mereka cenderung mampu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain secara tinggi. Jika dibandingkan dengan rata-rata sebelum mengikuti pelatihan *ESQ* sebesar 55,99 atau mengalami peningkatan sebesar 18%.

1. Mengenali Emosi Diri

Kemampuan pada aspek ini merupakan kemampuan awal agar mampu mengelola emosi diri dan diperlukan suatu latihan dan kebiasaan. Pelatihan *ESQ* pada dasarnya memberikan rangsangan suara hati yang berbentuk pengertian, perenungan tentang makna hidup di dunia dan akhirat yang sesungguhnya kepada peserta latihan agar lebih peka terhadap emosi yang timbul dalam diri serta emosi orang lain, sehingga perlu upaya tindak lanjut dalam diri mahasiswa tersebut. Wajar apabila setelah mengikuti pelatihan tingkat kemampuan mengenali dan memahami emosi beserta penyebab-penyebab yang timbul belum begitu terlihat secara baik, dikarenakan mahasiswa belum cukup memahami makna dari suara hati yang dapat memunculkan emosi-emosi yang ada dalam diri mahasiswa tersebut. Terbukti masih ada sebagian peserta yang memiliki kemampuan rendah. Kemampuan para mahasiswa dalam mengenali emosi diri setelah mengikuti pelatihan *ESQ* mencapai 59,18 dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa

rata-rata mahasiswa mampu secara baik mengenali dan memahami emosi yang muncul serta memahami penyebab timbulnya emosi dianalisis karena terdapat materi yang berhubungan dengan mengenali emosi diri yakni *zero mind process*. Emosi yang muncul perlu dikenali dalam rangka proses penjernihan emosi (*zero mind process*) (Agustian, 2007;112). Emosi yang muncul perlu dikenali dan secara umum disebut kewaspadaan terhadap pikiran-pikiran negatif, sebab pikiran adalah sumber dari segala tindakan, sehingga apabila individu dapat menjernihkan emosi dengan cara menghilangkan tujuh belunggu yang terdapat dalam diri setiap manusia, maka akan timbul kesadaran diri. Tujuh belunggu yang harus dihilangkan dari diri manusia adalah prasangka negatif, prinsip hidup, pengalaman, kepentingan dan prioritas, sudut pandang, pembandingan, literatur. Bentuk-bentuk tindakan positif maupun negatif terbentuk dari sebuah pikiran karena pikiran adalah pembentuk segalanya. Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001;64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kemudian selain materi *zero mind process*, materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal mengenali emosi diri yakni materi *character building*. Maksudnya adalah pembangunan karakter untuk menjaga kesadaran diri agar tetap memiliki cara berpikir yang jernih sehingga tujuh belunggu tersebut di atas tidak muncul kembali.

Dalam materi ini mahasiswa dijelaskan tentang bagaimana pembangunan karakter yang baik. *Training ESQ* memberikan gambaran tentang pembangunan karakter dalam agama Islam yakni dilakukan dengan shalat. Shalat adalah sebuah

metode yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan spiritual secara terus-menerus sehingga diharapkan karakter yang telah dibentuk semakin hari semakin baik karena dilakukan secara terus menerus sehingga pembentukan karakter akan terasa sangat kuat. Dalam materi *character building*, selain presentasi yang diberikan juga ada perenungan tentang tujuh belunggu yang terdapat dalam diri manusia. Apabila tidak dihilangkan maka akan merugikan diri sendiri. Perenungan untuk membangun karakter ini akan membawa dampak yang positif untuk dapat bisa lebih mengenali emosi dirinya terutama bagi mahasiswa.

Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi (Goleman, 2001;h.64). Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal memahami penyebab timbulnya emosi yakni *star principle*. Maksud dari materi ini adalah manusia yang bijaksana dalam memikirkan sesuatu harus melingkar atau bersumber dari suara hatinya sehingga diharapkan mahasiswa dalam melakukan segala sesuatu harus dengan banyak pemikiran dan yakin dengan suara hatinya agar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat memahami penyebab timbulnya emosi secara tepat. Dalam materi *star principle* selain presentasi yang diberikan juga ada perenungan tentang mencintai Allah maksudnya adalah segala sesuatu yang individu lakukan hanyalah karena Allah semata, yang tujuannya agar mahasiswa dapat lebih memahami akan segala sesuatu yang telah dilakukannya. Dalam materi ini juga dilakukan permainan yang diberi nama games buaya, yakni sejumlah mahasiswa diminta untuk tetap bertahan berdiri di atas garis yang seolah-olah garis itu adalah

jembatan. Kaki mahasiswa tidak boleh keluar dari garis, karena apabila keluar dari garis tersebut akan ada buaya yang akan menggigit kaki dari mahasiswa tersebut. Sehingga dalam permainan ini, mahasiswa harus berpikir bagaimana caranya agar tetap bisa bertahan di atas jembatan tersebut. Proses permainan ini secara tidak langsung sebuah stimulus bagi mahasiswa untuk waspada dalam melakukan segala sesuatu dan berupaya untuk memahami penyebab timbulnya emosi yang terjadi dalam melakukan segala tindakan yang telah mahasiswa perbuat.

2. Mengelola Emosi

Tingkat kemampuan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* dalam mengelola emosi sedikit lebih tinggi dari aspek mengenali emosi dengan rata-rata 62,14 dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa ini telah mampu mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan individu (Goleman, 2001;77-78). Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal mengendalikan emosi yakni *star principle* dan *self controlling*. Tujuan yang utama dari *star principle* adalah agar dalam melakukan setiap perbuatan hanya karena Tuhannya atau Allah bagi umat Islam sehingga individu tersebut akan menemukan sebuah kebijaksanaan mulia dengan penuh kepercayaan diri (Agustian, 2007;122). Maksudnya apabila mahasiswa dapat menerapkan makna dari *star principle* maka dalam melakukan aktivitas kesehariannya mahasiswa akan menghindari perbuatan yang tidak baik

dan akan selalu berusaha untuk tetap di jalan yang benar karena mahasiswa merasa bahwa dalam melakukan setiap perbuatan hanya karena Tuhannya sehingga untuk dapat melakukan semua itu dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dari diri mahasiswa. Sedangkan *self controlling* adalah pengendalian diri, realisasinya adalah bagaimana mahasiswa dapat mengendalikan dirinya dalam kegiatan sehari-harinya. Dalam pengendalian diri dibutuhkan pengelolaan emosi dengan baik, apabila pengelolaan emosinya baik maka mahasiswa akan lebih bisa mengatur dirinya agar tidak terjerumus dalam hal-hal yang negatif. *Training ESQ* memberikan realisasinya atau contoh dalam agama Islam untuk mengelola emosi adalah puasa. Puasa merupakan suatu metode pelatihan untuk pengendalian diri. Puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali. Salah satu manfaat puasa adalah sebagai bentuk pelatihan untuk mengendalikan suasana hati. Suasana hati bisa sangat berkuasa atas wawasan, pikiran dan tindakan seseorang. Bila sedang marah, individu paling mudah untuk mengingat hal-hal atau kejadian-kejadian yang memunculkan dendam. Individu berusaha mencari objek-objek untuk melampiaskan kemarahan, individu akan mudah tersinggung dan mencari-cari alasan yang logis sebagai 'pembenaran' dan rasionalisasi penumpahan kebencian. Puasa adalah suatu pelatihan untuk menolak serta menyingkirkan pikiran negatif agar bisa tetap berpikir jernih dan bertindak secara positif dan produktif (Agustian, 2007;305). Dalam *self controlling* diadakan permainan yang menggunakan bunga. *Trainer ESQ* melakukan simulasi dengan membawa sekuntum mawar yang kemudian *trainer* tersebut memetik kelopak bunga mawar satu persatu. Kemudian secara

spontan mahasiswa berusaha untuk menjaga bunga mawar agar tidak dirusak oleh *trainer* dengan cara berlari merebut bunga mawar dari tangan *trainer*. Maksud dari simulasi ini adalah mahasiswa diberi stimulus yang kurang baik yaitu bunga yang secara sengaja dipetik dengan kasar oleh *trainer*. Akibat dari stimulus tersebut, mahasiswa secara spontan merasa bahwa sesuatu yang indah itu 'bunga' tidak boleh dirusak dan harus dipelihara dengan baik karena merupakan ciptaan Tuhan. Dalam simulasi ini mahasiswa diindikasikan dapat mengekspresikan diri dengan tepat, dan dalam keseharian diharapkan mampu untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif serta dapat menjaga dan melindungi segala sesuatu yang telah diciptakan atau diberikan oleh Tuhan.

Berikutnya adalah mengekspresikan emosi dengan tepat merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal mengekspresikan emosi dengan tepat yakni *learning principle* atau prinsip pembelajaran dan *vision principle*. *Learning principle* maksudnya adalah apabila dapat membaca situasi dengan tepat maka individu akan mendapat banyak pengalaman berharga dalam hidupnya, sehingga dalam kesehariannya individu tersebut akan belajar untuk tidak jatuh ke lubang yang sama, maka dalam setiap perbuatannya didasari dengan pemikiran-pemikiran yang tepat yang pernah mahasiswa dapatkan seperti pemaparan dalam materi *learning principle*. Selalu berpikir *kritis* dan mendalam. Selalu mengevaluasi pemikirannya kembali. Bersikap terbuka untuk mengadakan penyempurnaan, sehingga dalam melakukan setiap perbuatan dapat

mengekspresikan emosi secara tepat. Sedangkan *vision principle* yakni selalu berorientasi pada tujuan akhir terhadap setiap langkah yang dibuat. Apabila tujuan akhir ingin dicapai maka dalam mengeksplor segala tindakan maupun emosi harus tepat agar apa yang dicita-citakan dapat tercapai. Maka untuk mencapai tujuan akhir mahasiswa dituntut untuk dapat mengekspresikan emosi dengan tepat sehingga apa yang diinginkan dapat tercapai. Dalam *Vision Principle* diadakan permainan yang dinamakan tiup balon. Mahasiswa pria diminta untuk berbaris dan masing-masing membawa balon yang belum ditiup. Setelah diberi aba-aba untuk meniup, mahasiswa diminta untuk meniup sebesar-besarnya dan kemudian balon tersebut dilepaskan. Balon yang dilepaskan akan terbang sejauh mungkin, kemudian mahasiswa tersebut segera mengambil balon yang telah jatuh tersebut untuk ditiup kembali, begitu seterusnya. Mahasiswa saling berlomba-lomba agar balon yang dimilikinya dapat mencapai *finish* terlebih dahulu. Maksud dari permainan ini adalah balon yang berarti nasib, meniup yang berarti usaha, dan finish yang berarti cita-cita. Maksud dari simulasi ini dalam kehidupan sehari-harinya, mahasiswa diharapkan memiliki prinsip hidup yang baik kedepannya. Usaha atau kerja keras meraih cita-cita atau keinginan yang kuat ditambah usaha atau pencapaian yang tepat akan melahirkan kesuksesan dimasa mendatang. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk mencapai cita-citanya setinggi langit, sebab nasib tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa ada usaha untuk meraihnya. Dalam Islam begitu kentalnya dan tertulis dalam Alquran "Tuhan tidak akan mengubah nasib kaumnya sebelum kaum itu mengubah nasibnya sendiri".

3. Memotivasi Diri

Tingginya kemampuan mahasiswa dalam memotivasi dirinya sendiri merupakan sebuah indikasi keberhasilan dari pelatihan *ESQ*, sebab pelatihan tersebut pada prinsipnya suatu kegiatan yang menumbuhkan seseorang untuk melakukan perubahan atas dirinya sendiri dengan bekal potensi-potensi positif yang dimiliki seseorang tersebut. Intinya bahwa pelatihan tersebut merupakan suatu katalis untuk mengobarkan motivasi diri seseorang agar berubah ke arah yang lebih baik. Ibarat lampu minyak, pelatihan *ESQ* merupakan percikan api agar minyak dapat terbakar. Tanpa adanya minyak sebagai energi-energi positif dalam diri seseorang maka *ESQ* tidak akan membawa perubahan apa-apa. Jadi kuncinya adalah pada diri seseorang itu sendiri mau berubah atau tidak. Adanya motivasi dari dalam diri sendiri tersebut secara nyata dapat dilihat dari adanya optimisme dan dorongan untuk berprestasi bagi para mahasiswa.

Optimis dan dorongan berprestasi merupakan bagian penting bagi seseorang untuk melakukan suatu perubahan atau tindakan. Optimisme dan dorongan berprestasi merupakan berpikir positif atau *positif thinking* yang dapat berpengaruh pada suatu tindakan berikutnya. Pikiran adalah pemimpin. Baik buruknya perbuatan seseorang tergantung pada pikiran seseorang tersebut.

Kemampuan mahasiswa dalam memotivasi diri ternyata paling tinggi di antara aspek-aspek lainnya yaitu mencapai 74,4 dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa rata-rata para mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* memiliki optimisme dan dorongan berprestasi tinggi. Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal optimis yakni *mission statement* dan *character building*.

Mission statement akan membangun sebuah keyakinan dalam berusaha, akan menciptakan suatu daya dorong dalam upaya mencapai tujuan, akan membangkitkan keberanian serta optimisme sekaligus menciptakan ketenangan batin dalam menjalani misi hidup. Pelatihan *ESQ* menerangkan bahwa salah satu contoh dari *mission statement* dalam agama Islam adalah syahadat yang direalisasikan dalam tindakan positif setiap saat bukan sebatas kata-kata syahadat yang diucapkan semata. Apabila keyakinan bersyahadat ini telah ditanamkan kuat-kuat dalam hati, maka keyakinan itu akan berubah bentuk menjadi sebuah kekuatan dahsyat yang mendorong setiap jiwa manusia bergerak mencapai visi dan cita-citanya. Dorongan kekuatan ini selanjutnya akan melahirkan upaya konkret untuk mewujudkan visi dan cita-citanya (Agustian, 2007;262). materi ini memberikan stimulus bahwa mahasiswa diharapkan memiliki misi hidup sehingga dalam mencapai misi tersebut akan melahirkan sebuah keyakinan dalam berusaha untuk mencapai tujuan yang dilandasi dengan rasa optimis sehingga akan menciptakan ketenangan batin dalam diri mahasiswa. Sedangkan *character building* adalah suatu langkah untuk membangun kekuatan afirmasi. Dalam *training ESQ* dicontohkan kekuatan afirmasi ini adalah shalat. Shalat merupakan suatu kekuatan afirmasi atau “penegasan” kembali yang dapat membantu seseorang untuk lebih menyelaraskan nilai-nilai keimanan dengan realitas kehidupan (Agustian, 2007;279). Shalat berisikan pokok-pokok pikiran serta bacaan suci mengenai suara-suara hati itu sendiri. Sedangkan suara-suara hati itu ternyata cocok dengan nama serta sifat-sifat Ilahiah yang “terekam” dalam jiwa setiap manusia. Sifat-sifat tersebut adalah dorongan ingin mulia, dorongan ingin

belajar, dorongan ingin bijaksana, dan dorongan-dorongan lainnya yang bersumber dari Asmaul Husna (Agustian, 2007;281). Dalam materi *character building* ini, mahasiswa diharapkan dapat membangun karakter yang baik dengan misi yang telah dirancang oleh mahasiswa itu sendiri sehingga akan memunculkan rasa optimis dan dorongan untuk menggapai cita-cita setinggi langit. Materi *character building* dilakukan perenungan yang berkaitan dengan pembentukan karakter, sehingga mahasiswa merasa optimis dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

4. Mengenal Emosi Orang Lain

Kemampuan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* dalam mengenali emosi orang lain juga tergolong tinggi yaitu sebesar 69,14. hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung peka terhadap perasaan orang lain dan mendengarkan masalah orang lain (empati). Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain (Goleman, 2001;57). Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan peka terhadap perasaan orang lain yakni *social strenght* adalah sebuah pribadi yang kuat serta memiliki prinsip dan integritas tinggi. Dalam *training ESQ* dicontohkan dengan zakat. Zakat merupakan penyaluran serta pelatihan penajaman kehendak hati untuk selalu bersikap rahman rahim dalam gerak nyata (Agustian, 2007;328). Zakat merupakan salah satu amalan yang mengajarkan individu untuk dapat lebih bertoleransi dengan cara merasakan apa

yang dirasakan oleh orang lain yaitu memberikan sesuatu untuk orang lain yang kurang mampu sehingga pemberiannya akan sangat bermanfaat bagi penerimanya. Melalui zakat, mahasiswa berarti mampu mengenali dan memahami emosi orang lain dengan baik. Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat *non verbal* lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beragul, dan lebih peka (Goleman, 2001;13).

5. Membina Hubungan

Kemampuan para mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* dalam membina hubungan dengan orang lain dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 64,48. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa dapat bekerja sama dan berkomunikasi dengan orang lain. Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2001;59). Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2001;59). Materi *Training ESQ* ada yang berkaitan dengan hal membina hubungan dengan orang lain yakni *leadership principle*. *Leadership principle* adalah seseorang yang selalu merasa mencintai dan memberi perhatian kepada orang lain sehingga ia dicintai. Memiliki integritas yang kuat, sehingga ia dipercaya oleh pengikutnya. Memiliki kepribadian yang kuat dan konsisten. Dan yang terpenting adalah memimpin berlandaskan suara hati yang fitrah (Agustian, 2007;175). Anda bisa mencintai

orang lain tanpa memimpin mereka, tetapi anda tidak bisa memimpin orang lain tanpa mencintai mereka. Pernyataan ini, melukiskan tentang seorang pemimpin yang harus mampu berhubungan secara baik dengan orang lain (Agustian, 2007;161-162). Seseorang yang memiliki integritas tinggi adalah orang yang dengan penuh keberanian serta berusaha tanpa kenal putus asa untuk dapat mencapai apa yang dicita-citakan. Cita-cita yang dimiliki itu mampu mendorong diri untuk tetap konsisten dengan langkahnya. Integritas akan membuat individu percaya dan kepercayaan ini akan menciptakan pengikut. Kemudian akan tercipta sebuah kelompok yang memiliki kesamaan tujuan. Inilah tangga kedua kepemimpinan, setelah mencapai landasan sebagai pemimpin yang dicintai maka tingkat kedua adalah integritas yang menciptakan kepercayaan (Agustian, 2007;163-164). Diharapkan mahasiswa setelah mendapat materi *leadership principle* akan dapat membina hubungan dengan baik dalam lingkup keluarga maupun masyarakat atau sosial.

Mahasiswa berkembang dari masa kanak-kanak sampai dewasa dini, proses internalisasi nilai diperoleh dalam perkembangannya melalui keluarga dan lingkungan. Norma yang ada dalam keluarga belum tentu sama dengan yang ada dalam masyarakat. Hal ini yang mengindikasikan bahwa setiap mahasiswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam kehidupan bermasyarakat. Mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan telah memiliki nilai yang diperoleh melalui pengalaman-pengalaman terdahulunya. Pengalaman-pengalaman hidup yang diperoleh sejak kecil akan membentuk perilaku mahasiswa tentunya tidak selalu baik, terkadang ada juga yang buruk. Melalui pelatihan *ESQ* mahasiswa

merasa ingin merubah diri terutama dalam hal *attitude* dan *apititude* agar lebih baik dari sebelumnya. Keinginan mahasiswa tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa sebenarnya telah memiliki kecerdasan emosi yang baik.

Pelatihan *ESQ* yang dikemas selama dua hari dengan kegiatan-kegiatan yang bervariasi berpengaruh pada kecerdasan emosi mahasiswa. Di setiap awal kegiatan pertama, para peserta dilatih untuk membuka diri, mengenal lingkungan mereka, mengenal peserta lain melalui sebuah permainan cari teman. Dalam kegiatan ini para peserta diminta untuk mencari teman sebanyak-banyaknya dengan cara menuliskan nama, asal, pengalaman yang tidak terlupakan dari teman yang baru dikenalnya. Kegiatan ini pada dasarnya melatih para peserta untuk memahami dan membina hubungan dengan orang lain sebagai salah aspek kecerdasan emosional.

Sesi berikutnya dalam pelatihan tersebut adalah pengenalan materi tentang *ESQ*, yang isinya tentang tujuan, manfaat dan isi dari pelatihan *ESQ*. Sesi ini memiliki tujuan agar peserta memiliki pengetahuan baru tentang *ESQ* sehingga dapat menggugah untuk mengubah sikap, cara pandang, tujuan hidup dan direalisasikan dalam kehidupan masyarakat sesuai dengan norma-norma, syariat-syariat yang ada di dalam agama Islam. Materi ini merupakan pembuka wawasan peserta pelatihan tentang pentingnya kecerdasan *spiritual* dan emosional yang memegang peranan lebih penting dari pada kecerdasan intelektual. Dalam hal ini *trainer* tidak hanya menerangkan begitu saja namun dengan menggunakan presentasi yang menarik peserta, yaitu mengajak mahasiswa untuk berdiskusi tentang materi yang sedang diajarkan, yakni lebih ke arah *spiritual*, kemudian

diberikan suatu perenungan berupa refleksi diri tentang nilai-nilai keagamaan melalui tampilan-tampilan video, cerita atau gambar yang menyentuh hati. Karena nilai-nilai agama lebih dapat menyentuh hati setiap individu, sehingga dapat membuka hati peserta untuk lebih peka terhadap dirinya sebagai makhluk Tuhan dan terhadap orang lain. Setelah mahasiswa diberi pengertian, cerita atau suatu kasus, mahasiswa diberi waktu sejenak untuk introspeksi diri, mengingat-ingat kembali apa yang telah diperbuat selama hidupnya, dosa-dosa yang telah diperbuat, dan sembari mahasiswa sedang introspeksi diri, *trainer* memberikan pandangan-pandangan yang baik dan yang buruk, sehingga mahasiswa dapat berpikir untuk kedepannya agar menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan tidak akan mengulangi kesalahan yang telah diperbuat selama ini. Peran *trainer* berpengaruh besar dalam proses internalisasi nilai yang ada dalam pelatihan *ESQ*. *Trainer* dituntut untuk dapat mendorong, mengarahkan jalan pikir mahasiswa dari yang tidak baik menjadi baik sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam *ESQ* yaitu nilai agama atau spiritual. Oleh karena itu mahasiswa dapat mengerti hal-hal yang baik untuk dilakukan dan hal-hal yang tidak baik untuk tidak dilakukan dan harus ditinggalkan sehingga untuk kedepannya mahasiswa diharapkan memiliki perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

Pada hari kedua kegiatan relatif sama hanya penekanan materi yang lebih spesifik ke arah *spiritual* dan emosional seperti materi asmaul husna, *angel principle* dan *leadership principle*, *learning principle*, *well organized principle* and *mission statement*, *revis and character building* dan materi *self controlling*, *strategic collaboration* dan *total action*. Materi-materi tersebut tersebut dikemas

melalui medium beberapa layar besar berukuran hingga 4x6 meter yang memberikan kesan visualisasi yang menarik sehingga dari sisi kognitif peserta lebih mampu memahami maksud dan tujuan dari setiap materi. Melalui tata suara hingga 15.000 watt ditambah dengan *presentasi trainer* yang menarik membuat para peserta menjadi fokus untuk mengikuti kegiatan dengan sepenuh hati, dan melalui kegiatan-kegiatan *games* para peserta diajak untuk santai sejenak. Pada akhir permainan, peserta diajak untuk berdiskusi maksud dari setiap permainan yang ternyata banyak mengandung nilai-nilai aspek kecerdasan emosional yang terekam dalam memori, mengendap dalam hati dan mengkristal untuk segera direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori stimulus respon, yaitu individu pada suatu waktu menerima bermacam-macam stimulus. Agar stimulus dapat disadari oleh individu, stimulus harus cukup kuatnya. Apabila stimulus tidak cukup kuat bagaimana pun besarnya perhatian dari individu, stimulus tidak akan dapat dipersepsi atau disadari oleh individu yang bersangkutan. Dengan demikian ada batas kekuatan minimal dari stimulus agar dapat menimbulkan kesadaran pada individu (Walgito, 2004;104).

Peran *trainer* dalam proses internalisasi nilai-nilai yang ada dalam *ESQ* yakni nilai agama atau spiritual berpengaruh besar. Sehingga melalui proses tersebut, mahasiswa dapat menyerap semua materi yang ada dalam pelatihan *ESQ* selama dua hari. Materi-materi *ESQ* apabila diresapi ternyata banyak yang berhubungan dengan aspek-aspek kecerdasan emosi, yakni bagaimana mahasiswa mampu memahami emosi diri, mengelola emosi dirinya, memotivasi diri sendiri untuk berkembang bahkan mengenali emosi orang lain dan menjalin hubungan.

Sebagaimana diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu atau organisme itu perilaku atau aktivitas itu merupakan jawaban atau respons terhadap stimulus yang mengenainya (Walgito, 2004;11). Sehingga mahasiswa yang awalnya tidak tahu menjadi tahu, awalnya tidak mampu menjadi mampu dan awalnya tidak mau menjadi mau, sesuai dengan teori pelatihan. Pelatihan *ESQ* syarat akan kecerdasan emosi. Hal ini membuat mahasiswa menjadi tahu, mampu dan ingin memiliki kecerdasan emosional setelah mengikuti pelatihan *ESQ*. Secara keseluruhan pelatihan *ESQ* berpengaruh terhadap kecerdasan emosional mahasiswa.

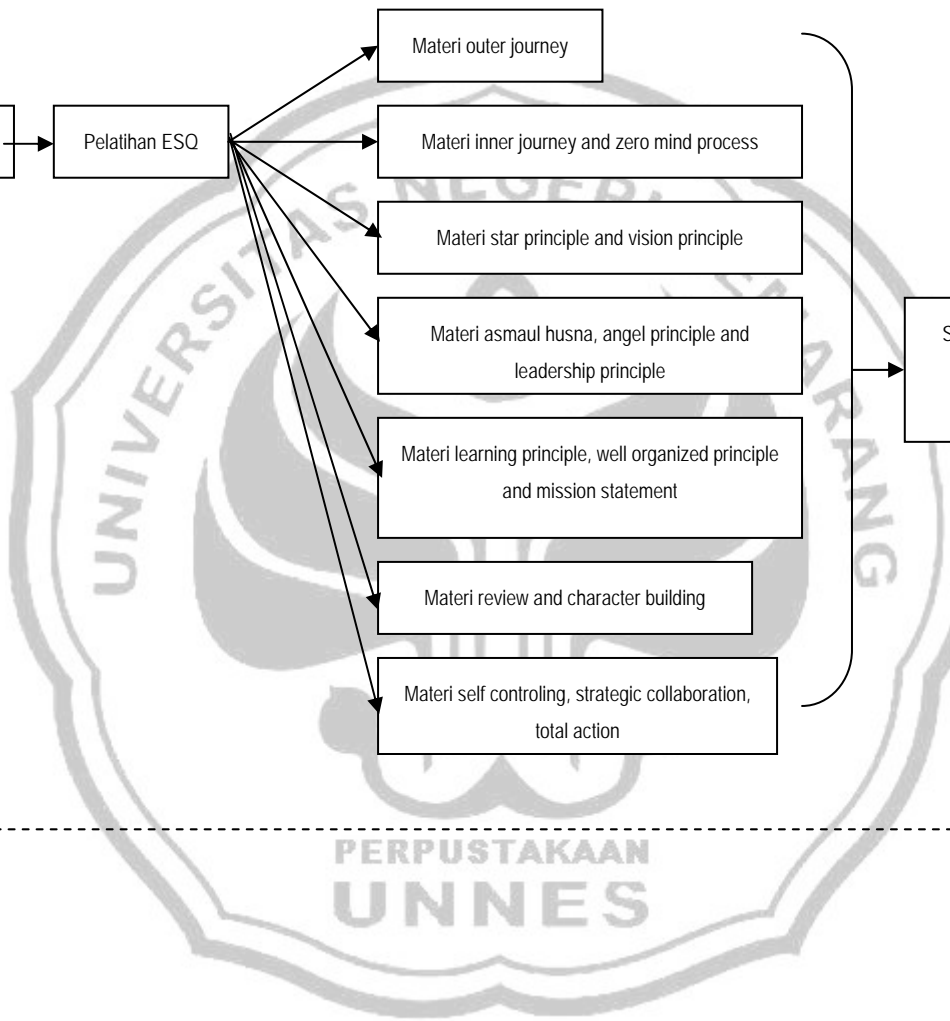
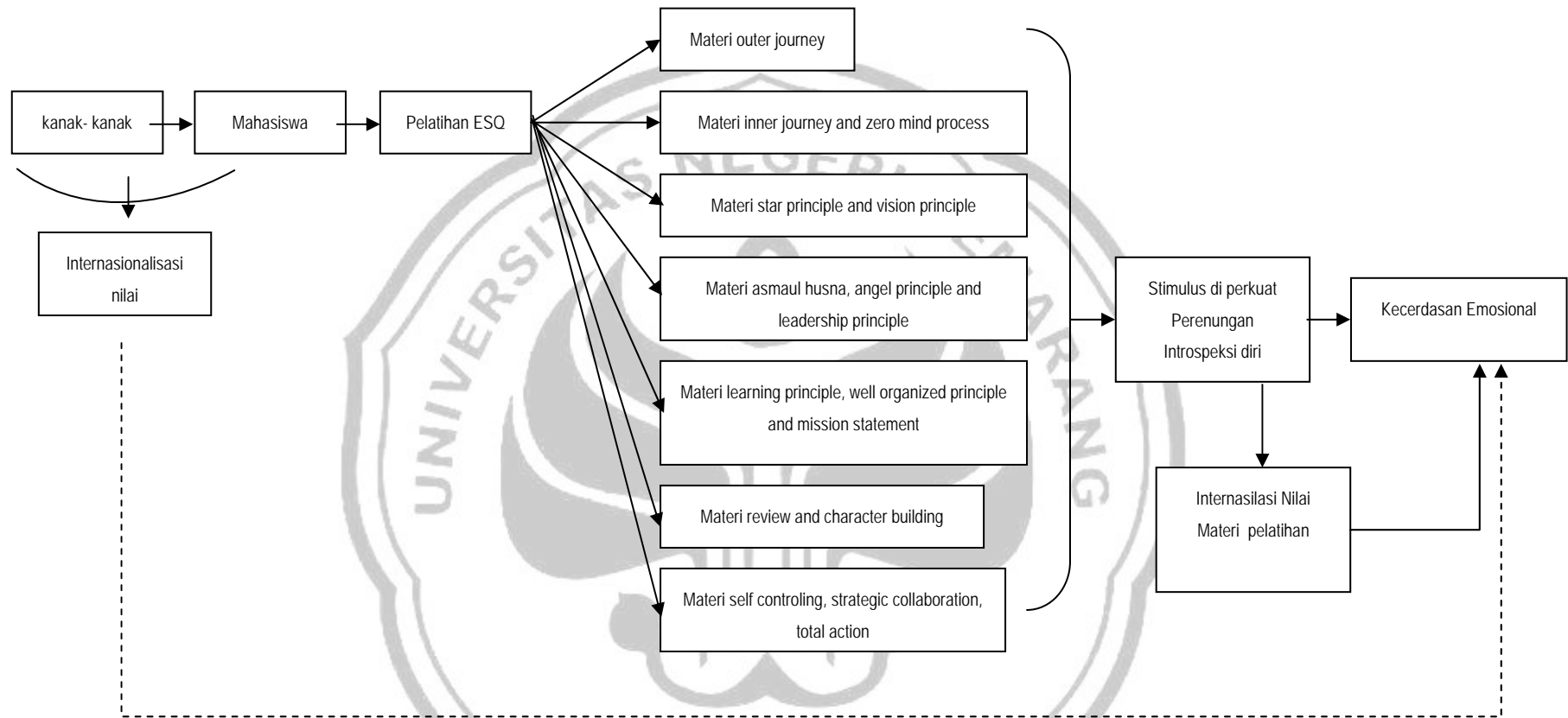
Efek positif dari pelatihan ini dirasakan oleh peserta pelatihan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu alumni *ESQ*, menurutnya banyak manfaat yang diperolehnya setelah mengikuti *training ESQ* yaitu dapat mengerti makna hidup yang sesungguhnya, menambah teman baru, dan memperoleh banyak pengalaman. Walaupun awalnya motivasinya mengikuti *training ESQ* hanya ingin mengetahui apa itu *ESQ* dan ingin menambah pengalaman, namun yang diperolehnya ternyata lebih dari sekedar itu sehingga menurutnya pelatihan *ESQ* sangat berpengaruh terhadap kecerdasan emosionalnya. Peserta lain juga mengatakan, motivasinya untuk mengikuti *training ESQ* ini untuk menambah pengalaman dalam hal spiritual dan setelah mengikuti training ternyata mahasiswa tersebut banyak mendapat pelajaran dan pengalaman yang menurutnya sangat baik untuk melatih kecerdasan emosinya bahkan mahasiswa tersebut tertarik

untuk bergabung dalam kepanitiaan *ESQ*. Hal serupa juga dikatakan oleh mahasiswa lain yaitu setelah mengikuti *ESQ*, mahasiswa tersebut merasa lebih bisa membuka hati, menghargai orang lain, bisa menguasai emosi diri dan menurutnya yang paling penting bisa bertaubat.

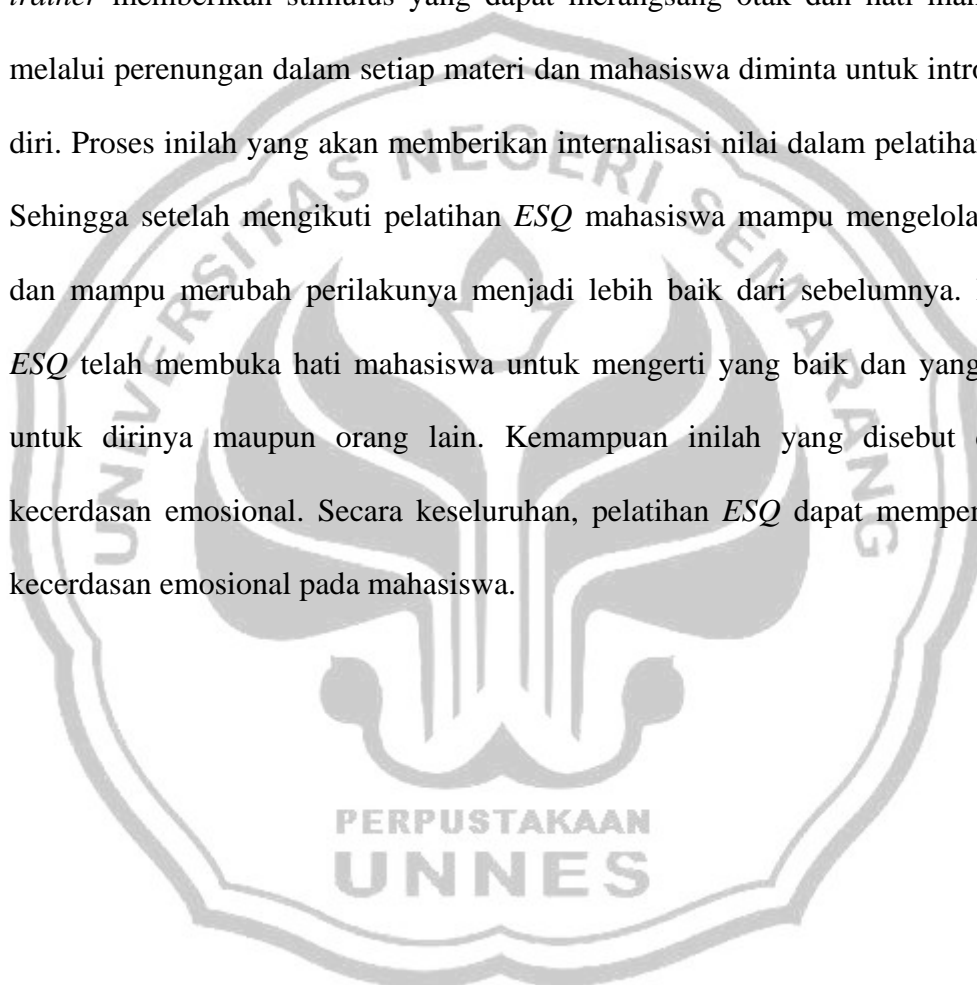
Dilihat dari hasil penelitian, mahasiswa setelah mengikuti *training ESQ* memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini diindikasikan karena pengaruh pelatihan *ESQ*. Yaitu dilihat dari hasil pengukuran awal dengan mean 55,99 berkategori tinggi, sedangkan mean setelah pelatihan adalah sebesar 66,29 berkategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Proses internalisasi nilai-nilai agama yang disampaikan oleh *trainer* sangat mempengaruhi pola pikir mahasiswa, melalui pengertian-pengertian setiap materi permainan yang dilakukan antara *trainer* dan mahasiswa disertai dengan maksud dari setiap permainan dan yang paling penting adalah sesi perenungan yang mengajak mahasiswa untuk berpikir, merenung dan introspeksi diri yang akan melahirkan kesadaran dari setiap mahasiswa untuk berbuat yang terbaik di dunia dan akhirat. Sehingga melalui proses tersebut mahasiswa dapat mengerti makna hidup yang sesungguhnya. Sesuai dengan teori belajar yaitu proses yang dilakukan secara sadar, bertujuan dan ada perubahan tingkah laku, ada proses pengulangan atau latihan dan hasilnya tidak ada yang menetap atau *absolut*. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan *ESQ* adalah mahasiswa yang ingin (sadar) merubah dirinya untuk lebih baik dari sebelumnya dan dalam pelatihan *ESQ*, materi-materi, permainan-permainan dan perenungan dilakukan berulang-ulang, hal ini yang membuat mahasiswa selalu mengingat dan

merealisasikan pelajaran-pelajaran yang didapatkan pada setiap materi. Materi dalam *ESQ* lebih mengarah pada nilai-nilai agama sehingga untuk menjalankan sesuatu yang baik untuk diri, masyarakat baik di dunia dan akhirat diperlukan manajemen emosi yang baik yang biasa disebut dengan kecerdasan emosi. Lebih jelasnya dapat dilihat dari bagan sebagai berikut.





Bagan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa sejak kanak-kanak telah memperoleh internalisasi nilai yang didapatkan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa kemudian mengikuti pelatihan *ESQ* dan mendapatkan berbagai macam materi yang mengandung nilai-nilai agama. Dalam sesi tersebut, *trainer* memberikan stimulus yang dapat merangsang otak dan hati mahasiswa melalui perenungan dalam setiap materi dan mahasiswa diminta untuk introspeksi diri. Proses inilah yang akan memberikan internalisasi nilai dalam pelatihan *ESQ*. Sehingga setelah mengikuti pelatihan *ESQ* mahasiswa mampu mengelola emosi dan mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Karena *ESQ* telah membuka hati mahasiswa untuk mengerti yang baik dan yang buruk untuk dirinya maupun orang lain. Kemampuan inilah yang disebut dengan kecerdasan emosional. Secara keseluruhan, pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada mahasiswa.



BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa pelatihan *ESQ* dapat mempengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan *ESQ* dengan rata-rata sebesar 55,99 berkategori tinggi, dengan kemampuan mengenali emosi diri (49,59), mengelola emosi (54,08), memotivasi diri sendiri (59,76), mengenali emosi orang lain (57,95) dan membina hubungan (56,67). Sedangkan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa setelah mengikuti pelatihan *ESQ* mengalami peningkatan walaupun masih dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 66,29 dengan kemampuan mengenali emosi diri (59,18), mengelola emosi (62,14), memotivasi diri sendiri (74,4), mengenali emosi orang lain (69,14) dan membina hubungan (64,48). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan *ESQ* terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Pihak universitas perlu memprogramkan sebuah pelatihan *ESQ* bagi mahasiswa baru pada awal perkuliahan agar mahasiswa memiliki landasan

yang kuat secara emosional dan *spiritual* untuk mengikuti tugas-tugas barunya sebagai mahasiswa.

2. Pihak dosen dapat mengintegrasikan materi *ESQ* dalam setiap kegiatan perkuliahan sebagai motivasi awal bagi mahasiswa.
3. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal pemilihan metode yaitu *Ex post Facto* sehingga belum diketahui kondisi awal kecerdasan emosional subjek penelitian. Sehingga dalam penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan metode selain *Ex post Facto*



DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A.G. 2007. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Cetakan ke-33. Jakarta: Arga.
- _____. 2006. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power : Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Cetakan ke-10. Jakarta: Arga.
- Azwar, S. 2001. *Reliabilitas Dan Validitas*. Cetakan ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2003. *Metode Penelitian*, cetakan keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*, cetakan keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Cetakan ke-1. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djuwarijah. 2002. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Agresivitas Remaja. *Psikologika*. No. 13, Tahun VII, p 69-79.
- Goleman, D. 2001. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2003. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Cetakan ke-5. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gomes, F.C. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan ke-2. Yogyakarta: Andi Offset
- Hartati, N. 2006. Mengembangkan Kecerdasan Emosi. *Tazkiya journal of psychology*. Vol.6, No.1, p 53-63.
- Hartini, N. 2004. Pola Permainan Sosial: Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak. *Anima: Indonesian Psychological Journal*. Vol.19, No.3, p 271-285.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-5. Alih Bahasa: Isti widayanti dan Soejarwo. Jakarta: PT. Erlangga.

- Idham. 2008. *Tawuran Mahasiswa*. <http://www.google.com/gp-ansor.org>. (diunduh 2 maret 2008).
- Idrus, M. 2002. Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Yogyakarta. *Phronesis*. Vol 4, No.8, (56-74).
- Irawan, M.B. 2008. *Program Meningkatkan Kecerdasan, ESQ*. <http://www.google.com>. (diunduh 18 Oktober 2008).
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Cetakan ke-2. Malang:UMM PRES.
- Mangkunegara, A.P. 2001. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Cetakan ke-3. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Martin, A.D. 2003. *Emotional Quality Management*. Jakarta:Arga.
- Nggermanto,A. 2002. *Quantum Quotient: Kecerdasan Quantum*. Cetakan ke-4. Bandung: Nuansa.
- Nuh, M. 2006. *Membentuk Karakter Peserta Didik*. <http://www.google.com> (diunduh 8 Juni 2008).
- Pasiak, T. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Quran*. Cetakan ke-2. Bandung: Mizan Anggota IKAPI.
- Rahman, M. 1994. *Konsep Dan Analisis Statistik*. Semarang: Depdikbud Ikip Semarang.
- Rohiat. 2002. Pengembangan Model Program Ekstrakurikuler Untuk Menumbuhkembangkan Kecerdasan Emosional Kepemimpinan Siswa Sekolah Menengah Umum Di Provinsi Bengkulu. *Jurnal Penelitian UNIB*. Vol. VIII, No. 3, p 115-122.
- Rozy. 1995. *Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional*. <http://www.google.com> (diunduh 8 Juni 2008).
- Shapiro,L.E. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Alih Bahasa:Alex Tri Kantjono.Cetakan ke-6. Jakarta : PT. Gramedia.Pustaka Utama.
- Sasongko, J.W. 2005. Pengaruh Faktor-Faktor Pemelajaran Terhadap Manfaat Pelatihan Ditinjau Dari Perspektif Peserta Pelatihan. *Anima : Indonesian Psychological Journal*. Vol. 20, No. 3, p 253-269.

- Suharsono. 2004. *Melejitkan IQ,IE dan IS*. Cetakan ke-1. Depok: Inisiasi Press.
- Sukidi.2002. *Rahasia Sukses Hidup Bahagia: Kecerdasan Spiritual: Mengapa SQ Lebih Penting dari pada IQ dan EQ*. Cetakan ke-1. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suryabrata,S. 1998. *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke-11. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.
- Stein,S.J dan Book,H.E. 2004. *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Cetakan ke-6. Bandung: Kaifa.
- Tanpa Nama. 2006. *Cara Baru meningkatkan Kecerdasan Emosional*. <http://www.google.com> (diunduh 8 Juni 2008).
- Tanpa Nama. 2008. *Fenomena Seks di Kalangan Mahasiswa*. <http://www.google.com> (diunduh 11 September 2008).
- Wahyuningsih,A.S. 2004. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II Smu Lab School Jakarta Timur*. Skripsi (Tidak Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Walgito, B. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Cetakan ke-4. Yogyakarta: Andi.
- Widowati,D. 2005. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Sekretaris. *Jurnal Ekonomi Modernisasi(Journal Of Economic)*. Vol.1, No.2,p 1.

