BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kegiatan Anjangsana

1. Pengertian Kegiatan Anjangsana

Anjangsana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kunjungan untuk melepas rasa rindu, kunjungan silaturahmi (ke rumah tetangga, saudara, kawan lama, sahabat).¹⁴

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia silaturahmi bermakna tali persahabatan atau persaudaraan. ¹⁵ Di Indonesia sering ditemui kata silaturahmi sebagai kata yang menggambarkan aktivitas hubungan antar sesama manusia. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas saling mempererat tali persaudaraan dan kekerabatan. Istilah silaturahmi di tengahtengah masyarakat sering diartikan sebagai kegiatan kunjung-mengunjungi, saling bertegur sapa, saling menolong, dan saling berbuat kebaikan.

Silaturahmi adalah istilah yang cukup akrab dan populer didalam pergaulan umat Islam sehari-hari, namun pada hakikatnya istilah tersebut merupakan bentukan dari bahasa Arab dari kata silaturahim, dan silaturahim ini berasal dari dua kata yakni *shilah* yang berarti perhubungan, hubungan,

¹⁴ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 53.

¹⁵ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 1065.

pemberian, dan karunia. Sedangkan kata rahim yang memiliki arti kerabat atau peranakan. 16

Istilah-istilah tersebut merupakan sebuah simbol hubungan baik penuh kasih sayang antar karib kerabat yang asal usulnya berasal dari rahim, dikatakan simbol karena rahim atau peranakan secara materi tidak bisa disambung atau tidak bisa dihubungkan dengan rahim lain. Dengan kata lain, rahim yang dimaksud disini adalah *qarabah* atau *nasab* yang disatukan oleh rahim ibu, dimana hubungan antara satu dengan yang lain diikat dengan hubungan rahim. Maka dapat dipahami bahwa pemaknaan terhadap istilah silaturahmi cenderung pada hubungan kasih sayang yang terbatas pada hubungan-hubungan dalam sebuah keluarga besar atau *qarabah*.¹⁷

Silaturahmi dapat diartikan menyambung tali kasih sayang adalah merupakan bagian dari kebutuhan setiap makhluk hidup dan yang lebih utamanya disini adalah manusia, karena manusia merupakan makhluk sosial yakni makhluk yang membutuhkan hidup bersama. Hal ini terbukti dengan adanya dalam memenuhi kebutuhan manusia tidak mampu sendirian meskipun pada saat sekarang ini teknologi sudah mengalami perkembangan dan kemajuan, oleh karena itu maka tidak bisa dipungkiri lagi bahwa manusia harus senantiasa menjaga hubungan yang baik dengan orang lain.

¹⁶ Ahmad Warson dan Zainal Abidin, Kamus al-Munawir Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progresif, 2007), h. 215.

17 Ibid., h. 216.

Dengan demikian istilah silaturahim dengan istilah silaturahmi memiliki maksud pengertian yang sama, namun dalam penggunaan bahasa Indonesia istilah silaturahmi memiliki pengertian yang lebih luas, karena penggunaan istilah ini tidak hanya terbatas pada hubungan kasih sayang antara sesama karib kerabat tetapi mengadakan silaturahmi dapat diaplikasikan dengan mendatangi keluarga atau teman dengan memberikan kebaikan berupa ucapan maupun perbuatan.

2. Bentuk Kegiatan Anjangsana

Kegiatan anjangsana atau yang lebih dikenal dalam dunia Islam dengan istilah bersilaturahmi adalah salah satu sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, karena dalam silaturahmi banyak terkandung akan berbagai hikmah dan juga keutamaan silaturahmi itu sendiri. Sebagai manusia yang dijadikan sebagai makhluk sosial tentunya berhubungan dengan manusia lainnya tak akan terlepas dalam kehidupan sehari-hari, karena selalu membutuhkan pertolongan dari orang lain.

Terdapat banyak bentuk-bentuk untuk bersilaturahmi. Menurut M. Quraish Shihab setidaknya ada empat macam bentuk persaudaraan, yaitu: 18

a. *Ukhuwah Ubudiyah*, yaitu saudara kesemakhlukan atau kesetundukan kepada Allah SWT.

¹⁸ Rachmat Syafe'i, *Al-Hadits, Aqidah, Akhlak, Sosial, dan Hukum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), h. 199-205.

- b. *Ukhuwah Insaniyyah* atau *Basyariyyah*, yaitu bersaudara karena berasal dari seorang ayah dan ibu.
- c. *Ukhuwah Wathaniyyah wa an-nasab*, yaitu persaudaraan dalam keturunan dan kebangsaan.
- d. Ukhuwah fi ad-din al-islam, yaitu persaudaraan antar sesama muslim.

Silaturahmi secara konkrit dapat diwujudkan dalam bentuk-bentuk antara lain sebagi berikut:

- a. Berbuat baik atau ihsan terutama dengan memberikan bantuan materiil untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Adapun yang harus diprioritaskan untuk dibantu adalah karib kerabat dibanding dengan pihak-pihak lain yakni diantaranya anak yatim, orang miskin, ibnu sabil, dan lain-lain. karena jika karib kerabat tersebut seorang yang miskin maka bersedekah kepada karib kerabat tersebut bermakna ganda, yakni sedekah sekaligus silaturahmi. Dengan demikian jelas bahwa dari ukhuwah antar karib kerabat adalah lebih utama.
- b. Memelihara dan meningkatkan rasa kasih sayang sesama kerabat maupun orang lain dapat diaplikasikan dengan sikap saling kenalmengenal, hormat-menghormati, bertukar salam, kunjung-mengunjungi, surat-menyurat, jenguk-menjenguk, bantu-membantu, dan lain-lain.¹⁹

Penjelasan diatas bisa dikatakan silaturahmi dengan catatan hal-hal tersebut diorientasikan untuk meningkatkan persaudaraan. Selain itu, dapat

¹⁹ Ibid.,

meningkatkan dan mempererat hubungan persaudaraan antar sesama karib kerabat apabila dilakukan dengan sesuainya cara untuk berinteraksi dengan manusia lain.

3. Aspek-Aspek dalam Kegiatan Anjangsana

Seorang muslim dapat dikatakan memiliki kemampuan berinteraksi dengan sesama yang baik jika ia mampu memahami dan mengamalkan beberapa sikap sosial. Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu dengan yang lainnya, ketika bertemu saling menyapa yang mana sikap ini akan memupuk keakraban, saling mengingatkan jika saudaranya salah, mampu bersikap toleransi, tenggang rasa akan mudah membina penyesuaian sosial dimana ia tinggal dan dapat diterima dengan gembira oleh individu lain. Berhubungan atau berinteraksi dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang karena memerintahkan agar manusia umat menjalin persaudaraan (menyambung silaturahmi) yang dilandasi perasaan cinta dan kasih sayang serta melarang umatnya untuk memutuskan tali peraudaraan.

Kegiatan anjangsana yang memiliki arti kunjungan untuk melepas rindu, kunjungan silaturahmi (ke rumah tetangga, saudara, kawan lama, sahabat) erat kaitannya dengan proses interaksi dalam pelaksanaannya. Seseorang butuh penyesuaian sosial untuk bisa menyesuaikan diri dalam kegiatan tersebut dengan orang lain. Jersild dkk mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian sosial, yaitu:

a. Kesadaran selektif

Penyesuaian yang sehat membutuhkan kemampuan individu untuk melaksanakan seleksi terhadap berbagai tekanan yang ada, untuk direspon secara tepat dengan tidak membahayakan diri individu tersebut. Kemampuan melakukan seleksi tergantung pada pengalaman dari hasil belajar.

b. Kemampuan toleransi

Merupakan kemampuan individu untuk menerima kehadiran individu lain dan menganggap orang lain sebagaimana adanya, mampu menerima nilai-nilai hidup serta kode-kode moral dan mampu mengembangkan hidupnya dengan baik tanpa mengabaikan kepentingan lingkungan.

c. Otonomi

Otonomi individu meliputi tiga aspek yaitu otonomi emosi, yakni kemampuan melakukan hubungan emosional secara bebas dengan orang lain, otonomi perilaku yakni kemampuan atau kecakapan pengambilan keputusan secara bebas dan otonomi nilai yakni kemampuan memaknai seperangkat prinsip benar dan salah serta apa yang penting dan yang tidak penting. Penyesuaian sosial dianggap berhasil ketika individu mampu memyerahkan ketiga aspek tersebut dalam kehidupan sosial.

d. Integritas pribadi

Individu mempunyai penyesuaian sosial yang sehat tidak merasa takut atau cemas jika menghadapi hal-hal yang baru. Selain itu juga tidak akan merasa panik jika suatu saat menghadapi kesulitan atau hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya.²⁰

Dari teori diatas, dapat diketahui bahwa aspek penyesuaian sosial menurut Jersild meliputi kesadaran selektif, kemampuan toleransi, otonomi, dan integritas pribadi. Sedangkan menurut Hurlock, memiliki pemaparan yang berbeda tentang aspek-aspek penyesuaian sosial. Adapun aspek tersebut meliputi:

- a. Penampilan nyata. Yaitu perilaku sosial seperti perilaku yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, memenuhi harapan kelompok, dana akan menjadi anggota yang diterima kelompok.
- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok. Seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa. Hal tersebut secara sosial dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.
- c. Sikap sosial. Menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, dan terhadap perannya dalam kelompok sosial.

²⁰ A.T Jersild, *The Psychology of Adolesence*, (New York: Mac Millan Publishing Company, 1978), h. 51.

d. Kepuasan pribadi. Seseorang harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.²¹

Jadi dapat dijelaskan bahwa aspek penyesuaian sosial menurut Hurlock meliputi penampilan nyata, penyesuaian nyata, penyesuaian diri terhadap beberapa kelompok, sikap sosial, dan kepuasan pribadi.

4. Manfaat Kegiatan Anjangsana

Berkunjung ke rumah saudara atau kerabat merupakan ibadah yang sangat mulia, mudah, dan membawa berkah. Karena itu merupakan ibadah yang paling indah yang berhubungan dengan manusia, sehingga perlu meluangkan waktu untuk melaksanakan amal shalih ini. Selain dapat meningkatkan dan mempererat tali persaudaraan antar sesama karib kerabat pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya, silaturahmi juga dapat memberikan manfaat lain baik di dunia maupun di akhirat. Manfaat silaturahmi antara lain:

a. Mendapat rahmat, nikmat, dan ihsan dari Allah SWT

Seseorang yang menyambung tali persaudaraan maka Allah SWT juga akan menghubungkannya, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian maka orang-orang yang melakukan silaturahmi akan mendapatkan rahmat, nikmat, dan ihsan dari Allah SWT.

²¹ E.B Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 255.

-

b. Masuk surga dan jauh dari neraka

Secara khusus disebut oleh Rasulullah SAW bahwa sesudah amalan pokok, silaturahmi dapat mengantarkan seseorang ke surga.

c. Lapang rizki dan panjang umur

Salah satu modal untuk mendapatkan rizki adalah dengan kita berhubungan baik dengan sesama manusia. Peluang-peluang bisnis misalnya akan terbuka dari banyaknya hubungan kita dengan masyarakat luas.

Sedangkan maksud dari pengertian dipanjangkan umur hanya sebatas pengertian simbolis, yang menunjukkan bahwa umur yang mendapatkan taufiq dari Allah SWT menjadi berkah dan bermanfaat bagi umat manusia sehingga namanya akan abadi dan akan senantiasa dikenang dalam waktu yang lama.²²

Bersilaturahmi antar kerabat khusus dan kerabat umum pada era globalisasi ini sangat diprlukan untuk mencapai kedamaian, kerukunan, dan persatuan. Pembinaan individu dan kerabat mendapat prioritas dalam Islam, diantaranya dengan melakukan silaturahmi. Pembinaan masyarakat dimulai individu, keluarga, kemudian masyarakat. Masyarakat akan merasakan kedamaian dan kenyamanan dalam hidup, manakala masing-masing individu dan keluarga rumah tangga melakukan tugas dan kewajiban silaturahmi secara baik yang didasarkan pada keimanan dan kasih sayang.

²² Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007), cet. ke-9, h. 183.

Kasih sayang merupakan sifat Allah SWT yang sangat banyak disebutkan dalam al-Qur'an, maka sebagai manusia yang taat, percaya, dan bertaqwa kepada-Nya tentu harus berupaya untuk meneladani sifat keutamaan Allah SWT tersebut dalam menjalani kehidupan, karena sesuai janji-Nya, Allah SWT akan menjadikan kasih sayang ada didalam hati orang-orang yang beriman dan beramal sholeh. Sebagaimana firman-Nya dalam surat Maryam ayat 96 sebagai berikut,

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, kelak Allah yang Maha Pemurah akan menanamkan dalam (hati) mereka rasa kasih sayang.(QS. Maryam: 96).²³

Ayat tersebut dapat difahami secara logika bahwa setiap mukmin seharusnya hidup berdampingan dengan penuh kasih sayang, karena Allah SWT telah memberi masing-masing sifat kasih sayang, namun dalam realita pada masa sekarang adalah penuh dengan permusuhan, pertikaian, perselisihan, dan sifat-sifat tidak terpuji lainnya. Sedangkan Islam dalam berbagai ayat al-Qur'an maupun hadits Nabi sebagai sumber ajaran Islam juga menganjurkan pentingnya kasih sayang terhadap sesama.

²³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya special for woman* (Bandung: Sygma, 2007), h. 312.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Kecerdasan Emosional

Pengertian Kecerdasan Emosional

Berdasarkan pengertian tradisional, kecerdasan meliputi kemampuan membaca, menulis, berhitung, sebagai jalur sempit keterampilan kata dan angka yang menjadi fokus di pendidikan formal (sekolah), sesungguhnya mengarahkan seseorang untuk mencapai sukses dibidang akademis. Tetapi definisi keberhasilan hidup tidak terpaut itu saja. Pandangan baru yang berkembang, ada kecerdasan lain diluar IQ, seperti bakat, ketajaman pengamatan sosial, hubungan sosial, kematangan emosional yang harus juga dikembangkan.²⁴

Istilah *emoti<mark>on</mark>al intelegence* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan dengan kecerdasan emosional yang pertama diterjemahkan oleh Peter Salovey dari Hardward University dan John Mayer dari University of New Hampshire pada tahun 1990. Kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam sebuah buku "Emotional Intelegence". Salovey dan Mayer menggunakan istilah kecerdasan emosional untuk menggambarkan sejumlah ketrampilan yang berhubungan dengan keakuratan penelitian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

²⁴ Dwi Sunar P., Edisi Lengkap IQ, EQ, dan SQ, (Yogyakarta: Flash Books, 2010), h. 132.

Dalam menjabarkan arti kecerdasan emosional, Salovey dan Mayer menggunakan pengertian "Kecerdasan Pribadi" yang dikemukakan oleh psikologi Horward Gardner sebagai definisi dasar, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi serta cara bekerja sama, juga kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain.

Definisi ini diperluas oleh Salovey dan Mayer dalam lima wilayah utama, yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri
- b. Kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan diri sendiri denga tepat
- c. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri
- d. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain
- e. Kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.²⁵

Gardner menyebut kecerdasan emosional dengan istilah "Kecakapan Interpersonal" dan "Kecakapan Antarpersonal". Kecakapan interpersonal adalah kemampuan yang bersifat kolektif terapi yang terarah ke dalam diri sendiri serta kemampuan untuk membentuk suatu model diri sendiri serta kemampuan untuk menggunakan model tersebut sebagai alat menempuh kehidupan secara efektif. Sedangkan kecakapan antarpersonal adalah

²⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EL Lebih Penting Daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 52.

kemampuan untuk memahami orang lain berupa pemahaman terhadap apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja sama dengan sesamanya dan mampu membedakan serta menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi dan hasrat orang lain.²⁶

Menurut Aristoteles, kecerdasan emosional adalah suatu keterampilan langka, yaitu untuk marah pada orang yang tepat dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik.²⁷ Wilayah EQ adalah hubungan pribadi dan berhubungan antar pribadi, EQ bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial.²⁸

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami, mengelola, memotivasi emosinya sendiri dan mampu memahami orang lain dan juga membina hubungan dengan orang lain.

Dari kesimpulan tersebut, kecerdasan emosional seseorang berarti dapat digolongkan menjadi dua bagian kemampuan, yaitu kemampuan interpersonal dan kemampuan personal yang mana keduanya tersebut dapat menjadikan seseorang tersebut menjadi sukses, baik dari dalam dirinya, maupun di tengah-tengah orang lain, dalam arti orang tersebut mampu

²⁶ Ibid.,

²⁷ Ibid., h. 9

²⁸ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*, (Bandung: Kaifa, 2001), h. 26-27.

membina hubungan dengan orang lain dengan baik dan mampu secara bijaksana mengelola dirinya sendiri menjadi orang yang sukses.

2. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan seseorang. Kecerdasan emosional ditentukan oleh kecakapannya dibidang emosi dalam hal tersebut dapat dilatih dan ditingkatkan sejak diri secara terus menerus dan bukan kecerdasan yang bersifat bawaan sejak lahir, seperti kecerdasan intelektual, emosi dan akal adalah bagian suatu keseluruhan, itulah sebabnya istilah baru-baru ini diciptakan untuk menggambarkan kecerdasan hati adalah EQ.²⁹

Pelatihan dibidang emosional ini perlu dan penting dimulai pada masa kanak-kanak melewati berbagai aspek kehidupan dengan sukses. Menurut Goleman, aspek-aspek kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan mengenali emosi diri, yaitu:

- Kemampuan individu untuk mengenali perasaan sesuai apa yang terjadi, mampu memantau perasaan diri waktu ke waktu dan merasa selaras terhadap apa yang dirasakan.
- 2) Perbaikan dalam mengenali dan merasakan emosinya sendiri.
- 3) Lebih mampu memahami penyebab perasaan yang timbul.
- 4) Mengenali perbedaan perasaan dengan tindakan.

²⁹ Ibid., h. 26.

- b. Kemampuan mengolah emosi, yaitu:
 - Untuk menangani perasaan sehingga perasaan dapat diungkap dengan tepat.
 - 2) Kemampuan untuk menenangkan diri.
 - 3) Melepaskan diri dari kecemasan dan kemarahan yang menjadi-jadi.
- c. Kemampuan memotivasi diri, yaitu:
 - Kemampuan untuk mengatur emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan.
 - 2) Menunda kepuasan dan meregangkan dorongan hati.
 - 3) Mampu berada dalam tahap *flow*.
- d. Kemampuan mengenal emosi orang lain, yaitu:
 - 1) Kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain.
 - 2) Lebih mampu menerima sudut pandang orang lain.
 - 3) Lebih baik dalam mendengarkan orang lain.
- e. Kemampuan membina hubungan, yaitu:
 - 1) Kemampuan mengelola emosi orang lain.
 - 2) Berinteraksi secara mulus dengan orang lain.
 - 3) Meningkatkan kemampuan menganalisis serta memahami hubungan.³⁰

³⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EL Lebih Penting Daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 52.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Perkembangan dan pertumbuhan manusia dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosional tersebut adalah:

a. Faktor Otak

Faktor-faktor yang mempengaruhi intelegensi atau otak seseorang menurut psikologi perkembangan adalah pengalaman dan pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Seperti pendidikan, pelatihan, pengalaman dan kejadian-kejadian yang dialami.³¹

EQ bekerja berdasarkan jaringan saraf asosiatif di otak, muka berfikir asosiatif adalah gaya berfikir EQ. Cara berfikirnya menggunakan hati dan tubuh. Kecerdasan ini merupakan jenis kecerdasan yang digunakan untuk menghasilkan efek-efek luar biasa oleh para atlet berbakat atau seorang penulis yang piawai.

Para ahli menganggap bahwa bagian otak yang disebut dengan sebutan sistem limbik, merupakan bagian otak yang mengurusi emosi-emosi manusia. Akan tetapi, sistem limbik tidak bisa dipisahkan dari korteks (terkadang disebut nonkorteks), karena kortekslah yang merupakan bagian terpenting otak yang dengannya otak bisa berfikir (hingga bisa disebut dengan istilah akal). Korteks juga berperan penting dalam memahami kecerdasan emosional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

³¹ Juhana Wijaya, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), h. 60

Korteks memungkinkan kita mempunyai perasaan tentang perasaan kita sendiri. Sistem limbik, sering emosi otak terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengetahuan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi *hippo campus* (tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya ingatan emosi), sedangkan *amingdala* (yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak). Komponen ketiga dari sistem saraf yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dalam banyak hal justru paling menarik, karena komponen ini ikut mengatur bagaimana emosi secara biokimia dikirimkan ke berbagai bagian tubuh.

Amingdala adalah sekelompok sel yang berbentuk kacang almond yang bertumpu pada batang otak. Amingdala merupakan gudang ingatan emosi dan bagian tubuh yang memproses hal-hal yang berkaitan dengan emosi, seperti rasa sedih, marah, nafsu, kasih sayang dan sebagainya. Apabila amingdala hilang dari tubuh, maka manusia tidak akan mampu menangkap makna emosi dari suatu peristiwa. Keadaan ini disebut "Kebutaan Efektif". 33

b. Faktor Keluarga

Secara umum apabila berbicara mengenai keluarga maka tidak lepas dari konsep orang tua dan anak. Tugas kedua orang tua adalah

32 Muhammad Muhyiddin, *Cara Islami Melejitkan Citra Diri*, (Jakarta: Lentera, 2003), h. 34.

³³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EL Lebih Penting Daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), h. 11.

mengasuh, membesarkan dan mendidik anak merupakan suatu tugas mulia yang tidak lepas dari berbagai halangan dan tantangan. Telah banyak usaha yang dilakukan orang tua maupun pendidik untuk mencari dan membekali diri dengan pengetahuan yang berkaitan dengan perkembangan anak. Lebih-lebih bila pada suatu saat dihadapkan pada masalah yang menimpa diri anak.³⁴

Orang tua memeggang peranan yang sangat penting terhadap perkembangan emosional anak, dimana lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak dalam mempelajari emosi. Pengalaman masa kanak-kanak dapat memberikan pengaruh bagi perkembangan otak. Oleh karenanya jika anak-anak mendapatkan pelatihan emosi yang tepat, maka kecerdasan emosinya akan meningkat, begitupun sebaliknya.

Beberapa prinsip dalam mendidik dan melatih emosi anak, yaitu dengan menyadari dan mengakui emosi anak sebagai peluang kedekatan dalam mengajar, mendengar dengan penuh empati dan meneguhkan emosi anak, menentukan batas-batas emosi dan membantu anak dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.³⁵

³⁴ Singgih D Sunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia,

^{2004),} h. 3.

Solution of the state of the s 41.

c. Faktor belajar

Faktor ini merupakan faktor yang lebih udah dikendalikan. Dengan pengendalian pra belajar lingkungan, seseorang akan mudah membina pola emosi yang positif dan menghilangkan pola emosi yang negatif sebelum berkembang menjadi kebiasaan yang tertanam kuat. Ada lima kegiatan belajar yang turut menunjang pola perkembangan emosi, yaitu:

- 1) Belajar coba dan ralat, hal ini melibatkan aspek reaksi. Anak akan belajar mencoba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk tingkah laku ketika pemuasan didapatkannya dan menolak perilaku ketika sedikit atau tidak ada pemuasan yang didapatkannya.
- 2) Belajar dengan cara meniru, dengan cara mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi tertentu pada orang lain, biasanya anak-anak bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati.
- 3) Belajar dengan cara mengidentifikasi, yaitu menirukan reaksi emosional orang lain. Metode ini dilakukan karena kekaguman kepada orang lain dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya serta motivasi untuk menirukan orang yang dikagumi.
- 4) Belajar melalui pengkondisian, berani belajar dengan cara asosiasi. Dalam metode ini obyek dan situasi pada mulanya gagal memancing reaksi emosional lalu kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Metode ini berhubungan dengan aspek rangsangan.

 Pelatihan, belajar dibawah bimbingan pengawasan. Kepada anak diajarkan cara bereaksi bagaimana menerima atau menolak jika sesuatu emosi terangsang.

d. Faktor dukungan sosial

Dukungan sosial dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat, yang ada pada dasarnya memberikan kekuatan psikologis pada seseorang sehingga ia merasa kuat dan membuatnya menghadapi situasi yang sulit. Dukungan sosial dapat berupa suatu hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik, informasi, **Dukungan** dan pujian. sosial dianggap mampu mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosial.

e. Faktor lingkungan sekolah

Guru memegang peranan penting dalam pengembangan potensi anak didik melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajarnya sehingga kecerdasan emosi anak (EQ) dapat berkembang secara maksimal. Sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan perkembangan fungsi otak kanan terutama perkembangan emosi dan kondisi seseorang. Pemberdayaan pendidikan di sekolah hendaknya mampu memelihara keseimbangan antara perkembangan intelektual dan

psikologis anak sehingga dapat berekspresi secara bebas sesuai dengan perkembangannya.

4. Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman adalah seseorang yang telah mempopulerkan istilah "kecerdasan emosional", walaupun istilah ini bukanlah istilah yang ia temukan sendiri. Menurutnya, "kecerdasan emosional" atau *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri, dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. ³⁶ Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsurnya: ³⁷

a. Mengenali emosi diri

Merupakan karakteristik emosi untuk menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Hal ini sering juga disebut "menahan diri". Orang yang cerdas secara emosi tidak memakai prinsip "harus memiliki segalanya saat itu juga". Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan bersabar dan menukar rasa sakit

-

³⁶ Muhammad Muhyiddin, *ESQ Manajemen ESQ Power*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), h.

^{83-84. &}lt;sup>37</sup> Ibid.,

atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa yang akan datang. Kecerdasan emosi penuh dengan perhitungan.

b. Mengelola emosi diri

Merupakan kemampuan emosional yang meliputi kecakapan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, menghilangkan kegelisahan yang timbul, mengatasi kesedihan atau berdamai dengan sesuatu yang menjengkelkan. Orang yang cerdas secara emosi tidak berada dibawah kekuasaan emosi. Mereka akan cepat kembali bersemangat apapun situasi yang menghadang dan tahu cara menenangkan diri. Mengelola emosi diri bukan berarti menekan perasaan. Salah satu ekspresi emosi yang bisa timbul bagi setiap orang adalah marah. Menurut Aristoteles, marah itu mudah. Tetapi untuk marah kepada orang yang tepat, tingkat yang tepat, waktu, tujuan, dan dengan cara yang tepat, hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang cerdas secara emosi. Ketiga hal tersebut diatas, merupakan kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi-emosi diri sendiri yang harus dimiliki oleh orang-orang yang dikatakan cerdas secara emosi.

c. Memotivasi Diri

Motivasi diri adalah dorongan hati untuk bangkit. Ia merupakan inti secercah harapan dalam diri seseorang yang membawa orang tersebut mempunyai cita-cita yang mendorongnya untuk meraih yang lebih tinggi. Motivasi merupakan kepercayaan bahwa sesuatu dapat dilakukan, bahkan

ketika masalah menghadangnya. Jika seseorang telah termotivasi, tidak ada seorang lain yang dapat mengambil kekuatan mereka untuk bergerak maju dan ketika motivasi itu datang dari dalam hati seseorang, mereka menjadi tak terkalahkan.

Orang dengan keterampilan ini cenderung sagat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka hadapi. Ada banyak cara untuk memotivasi diri sendiri antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, tetap fokus pada impian-impian, evaluasi diri dan sebagainya.

d. Memahami Orang Lain (Empati)

Menyadari dan menghargai perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini juga biasa disebut dengan empati. Empati bisa juga berarti melihat dunia dari mata orang lain. ini berarti juga dapat membaca dan memahami emosi-emosi orang lain. memahami perasaan orang lain tidak harus mendikte tindakan kita. Menjadi pendengar yang baik tidak berarti harus setuju dengan apapun yang kita dengar. Keuntungan dari memahami orang lain adalah kita banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Empati bermula dari kesadaran akan perasaan orang lain. lebih mudah untuk menyadari emosi orang lain jika mereka benar-benar menceritakannya secara langsung tentang apa yang dirasakan. Tetapi selama mereka tidak menceritakannya, seseorang harus berusaha menanyakannya, membaca apa yang tersirat, menduga-duga, dan berupaya untuk meginterpretasikan isyarat-isyarat yang bersikap nonverbal. Orang yang ekspresif secara emosional adalah paling mudah untuk dibaca, tentunya lewat mata dan wajah mereka yang memberitahukan kita bagaimana perasaan mereka.

Seseorang yang mau membaca emosi orang lain haruslah berempati. Empati berbeda dengan simpati. Simpati hanya sekedar memahami masalah atau perlakuan seseorang. Empati lebih dari itu, empati bukan hanya memahami masalah orang lain tetapi juga merasakan apa yang dirasakan orang tersebut.

e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain

Memiliki perhatian mendasar terhadap orang lain. orang yang mempunyai kemampuan ini dapat bergaul dengan siapa saja, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain yang berbeda dengan dirinya. Kecakapan jenis ini sangat membantu seseorang untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan serta kepercayaan dengan orang lain. Gardner memecahnya menjadi empat jenis kemampuan, yakni: kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dan mempertahankan persahabatan, kemampuan menyelesaikan konflik, dan keterampilan analisis sosial.

5. Manfaat Kecerdasan Emosional

Manfaat kecerdasan emosional dapat kita rasakan secara fisik maupun psikis.

a. Secara Fisik

Emosi yang baik adalah kekuatan terbesar bagi kesehatan kita. Hal ini berarti dengan mencerdaskan emosi kita akan dapat memberi manfaat positif bagi kesehatan fisik kita.

Menurut John A Schindler sakit yang disebabkan oleh emosi negatif lebih banyak adalah penyakit fisik. Penyakit itu mengakibatkan ribuan gejala yang bervariasi, seperti sakit leher, buang angin, atau radang dinding lambung.³⁸

Pada saat marah, sejumlah sel darah dalam sirkulasi darah meningkat sebanyak setengah juta per kubik mili meter, dan saat menjadi marah otot-otot dibagian luar perut menekan begitu ketat sehingg alat pencernaan menjadi sangat tegang sehingga banyak orang menderita sakit perut hebat.³⁹

Detak jantung meningkat luar biasa mencapai 180-220 atau lebih tinggi. Seperti orang yang terkena stroke ketika sedang marah, terjadi tekanan darah tinggi sehingga meledakkan aliran darah dalam oaknya. Demikian juga didalam kemarahan, urat nadi koroner didalam jantung

-

³⁸ John A. Schendler, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), h. 17.

³⁹ Ibid., h. 58.

menekan cukup keras sehingga mengakibatkan kejang-kejang bahkan jantung koroner.

Emosi negatif juga mempengaruhi sistem syaraf otomis. Dampak syaraf yang umum adalah otot yang kejang, otot yang mengetat dan sangat sakit, baik dari bagian luar kaki, pembuluh darah, atau bagian perut. Dengan demikian otot yang mengetat secara emosional akan mengakibatkan rasa sakit pada bagian leher, perut, usus besar, kulit kepala, dan pembuluh darah.

Penyakit-penyakit fisik diatas diakibatkan karena lemahnya pengendalian emosi negatif, sedangkan mengendalikan atau mengganti emosi negatif menjadi emosi positif akan memberikan manfaat dalam berbagai hal, diantaranya:

- 1) Menghasilkan hormon optimal. Orang-orang yang cenderung endorong kelenjar otak dalam cara yang tepat dan optimal untuk memproduksi suatu keseimbangan hormon. Sehingga menghasilkan ketenangan hati, tidak memperdulikan hal-hal yang merugikan, dorongan semangat hidup dan keceriaan.
- 2) Menghasilkan kerja yang menakjubkan. Contohnya seorang laki-laki yang menderita infeksi ginjal dan cenderung marah serta sangat agresif, kemudian oleh seorang dukun Vood, emosi orang yang menderita infeksi ginjal tersebut diubah menjadi emosi yang cerah, memberikan dia semangat hidup, harapan dan kebenaran.

 Menghindarkan dari pengaruh stress yang diakibatkan oleh emosi negatif.⁴⁰

b. Secara Psikis

Manfaat psikis dari kecerdasan emosi yaitu dapat menghindarkan kita dari *psikoneurosis* atau *neu rosisi* yang terjadi akibat ketegangan pribadi yang terus menerus dari konflik-konfliknya sehingga ketegasan tidak segera mereda akan mengalami *neurosis*.

Psikoneurosis disebabkan dari faktor luar, misalnya pengalaman traumatis dan faktor dari dalam diri yaitu tidak dapat mengatasi konflik-konflik dari dalam diri. Berikut ini adalah macam-macam psikoneurosis sesuai gejalanya:

- 1) Neurosis kekhawatiran. Gejala psikoneurosis jenis ini adalah kekhawatiran atau was-was yang terus menerus tidak beralasan. Penderita menjadi gelisah, tidak tenang, dan sulit tidur. Kemudian termasuk juga takut, khawatir marah, semuanya itu membuat seseorang menjadi tegang, cemas, sehingga tidak dapat melihat kenyataan yang jelas.
- 2) *Histeris*. Penderita psikoneurosis jenis ini tidak sadar meniadakan fungsi salah satu anggota tubuhnya sendiri, sehingga sekalipun secara organis tidak ditemui adanya kelainan, anggota tubuh itu tidak dapat menjalankan fungsinya, namun orang tersebut menjadi lumpuh, buta,

⁴⁰ Ibid.,

atau tuli, tergantung pada anggota tubuh mana yang dibuatnya tidak berfungsi.

3) *Neurosis obsesif-kompulsif*. Jenis ini ditandai oleh pikiran-pikiran dan dorongan tertentu yang terus menerus. Orang yang bersangkutan tahu bahwa pikiran dan dorongan itu tidak benar dan tidak masuk akal, tetapi ia tidak melepaskannya. Misalnya, pikiran bahwa tangan itu adaah anggota tubuh yang penuh dengan kuman, karena kotor sehingga harus dicuci. Maka orang bersangkutan sangat sering mencuci tangannya. 41

Demikianlah salah satu penyebab penyakit psikis. Dengan kecerdasan emosi kita dapat mengendalikan emosi dan menggantikannya dengan emosi positif yang akan membuat hidup kita lebih optimis, percaya diri sehingga semua permasalahan dapat diatasi dengan cara yang tepat dan berfikir positif dalam menjalani hidup.

6. Pembentukan Kecerdasan Emosional

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dibanding makhluk lainnya. Manusia dianugerahkan akal dan fikiran dalam membuat pilihan yang bijak sewaktu berada dalam keadaan beremosi. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi memiliki beberapa kecakapan salah satunya yaitu mampu mengelola emosinya. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu menjalin hubungan dengan baik kepada

⁴¹ Sarlito Irawan, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 129-130.

orang disekelilingnya sehingga terjalin keharmonisan dalam hubungan sosialnya.⁴²

Cara membangun kecerdasan emosional banyak diusulkan oleh praktisi, salah satunya adalah usulan Claude Steiner. Berikut ini dijelaskan tentang langkah-langkah membangun kecerdasan gaya Claude Steiner yang dimodifikasi oleh Agus Nggermanto seorang praktisi Quantum, 43 langkahlangkah tersebut adalah:

a. Membuka Hati

Membuka hati ini adalah langkah awal dan utama, karena hati adalah simbol pusat emosi. Hatilah yang akan merasa damai ketika bahagia dalam kasih sayang dan cinta. Sebaliknya, hati akan merasa tidak nyaman ketika sedih, marah, dan patah hati. Dengan demikian kita mulai dengan membebaskan pusat kecerdasan kita dari impuls dan pengaruh yang membatasi perasaan kita untuk menunjukkan cinta satu sama lain.

b. Menjelajahi daratan emosi

Setelah membuka hati, seseorang akan dapat melihat kenyataan dan peran emosi dalam kehidupan dan dapat berlatih cara mengetahui apa yang dirasakan, seberapa kuat dan alasannya, sehingga mengetahui hambatan dan aliran emosi. Tahapan menjelajahi emosi adalah pernyataan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 ⁴² Gerungan W.A, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Eresco, 1996), h. 43.
 ⁴³ Agus Nggermanto, *Quantum Quetient*, (Bandung: Nuansa, 2005), h. 100-102.

tindakan atau perasaan, menerima tindakan atau perasaan menggapai intuisi dan validasi percikan intuisi.

c. Mengambil tanggung jawab

Untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab ketika suatu masalah terjadi antara kita dengan orang lain. setiap orang harus mengerti permasalahan, mengakui kesalahan dan keteledoran yang terjadi, membuat perbaikan dan bagi anak khususnya para remaja sangat penting untuk meningkatkan atau mengembangkan kecerdasan emosi, karena masa remaja adalah masa transisi menuju dewasa, banyak perubahan yang terjadi ketika menginjak masa remaja, baik fisik maupun psikis.

Untuk itu langkah-langkah yang bisa diambil untuk membangun kecerdasan emosi bagi anak dan remaja menurut Maurice J. Elias, adalah:⁴⁴

- a. Sadari perasaan diri dan orang lain, ketika remaja tidak mampu membedakan rasa bosan, marah, maka mereka akan cenderung merasa sedih, murung dan menarik diri dari pergaulan. Maka dari itu kesadaran memahami perasaan orang lain sangat penting untuk berinteraksi, sehingga tidak akan mengalami kerugian dalam pergaulan di masyarakat dan sekolah.
- Tunjukkan empati dan cobalah memahami pandangan orang lain.
 Beberapa keterampilan untuk dapat berempati diantaranya adalah non

⁴⁴ Maurice J. Elias, *Cara-cara Efektif Mengasah EQ Remaja*, (Bandung: Kaifa, 2002), h. 43.

- verbal orang lain, kemampuan kognitif dan keragaman pengalaman hidup, hal tersebut dapat dilakukan dengan kegiatan pengabdian pada masyarakat, sehingga akan belajar mengalami aneka perspektif.
- c. Menjaga ketenangan hati dan mengikuti aturan emas 24 karat. Menjaga ketenangan hati berarti mengendalikan dorongan hati, hal tersebut akan membawa seorang lebih baik secara psikologis dan tingkah laku. Kemudian mengikuti aturan emas 24 karat adalah perlakuan orang lain bagaimana kita ingin orang lain memperlakukan kita, artinya hormati orang lain seperti kita ingin dihormati oleh orang lain dengan sebaikbaiknya.
- d. Bersikap positif dan berorientasi pada tujuan dan rencana. Salah satu hal penting tentang manusia adalah bahwa seseorang dapat menetapkan tujuan dan membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan mengetahui kekuatan ampuh optimisme dan harapan serta dalam keadaan berfifkir positif, akan terjadi reaksi biokimia dalam tubuh kita yang membentuk semangat tinggi dan keadaan penuh harap, sehingga cita-cita atau tujuan dapat tercapai dengan baik.
- e. Menggunakan kecakapan sosial BEST dalam menangani hubungan:
 - B: *Body Language* (bahasa tubuh) maksudnya isyarat non verbal yang ditunjukkan dengan tubuh. Misalnya orang yang marah akan mondarmandir atau tetap berdiri tegap seakan mengancam.

E : *Eye Contact* (kontak mata) maksudnya dalam berbicara dengan seseorang jangan sampai mata tertuju pada yang lain. seperti sambil menonton TV, atau membaca pesan di HP.

S: Speech (mengucapkan kata-kata yang benar dan melewatkan kata-kata yang salah) seharusnya dalam mengkritik atau menyindir lebih baik berbicara tentang diri sendiri. Seperti "saya suka berpakaian rapi" jika menyindir orang yang tidak berpakaian rapi.

T: *Tone of Voice* (nada suara) maksudnya dalam berbicara harus menggunakan nadanya tulus dan lembut, jangan menyakitkan atau kasar.

Maka dari penjabaran diatas, dapat diketahui bahwa indikator variabel kecerdasan emosi adalah: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan membina hubungan dengan orang lain.

C. Efektivitas Kegiatan Anjangsana dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional

Kegiatan anjangsana atau yang lebih dikenal dalam dunia Islam dengan istilah bersilaturahmi adalah salah satu sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, karena dalam silaturahmi banyak terkandung akan berbagai hikmah dan juga keutamaan silaturahmi itu sendiri. Sebagai manusia yang dijadikan sebagai makhluk sosial tentunya berhubungan dengan manusia lainnya tak akan terlepas dalam kehidupan sehari-hari, karena selalu membutuhkan pertolongan dari orang lain.

Kegiatan anjangsana yang memiliki arti kunjungan untuk melepas rindu, kunjungan silaturahmi (ke rumah tetangga, saudara, kawan lama, sahabat) erat kaitannya dengan proses interaksi dalam pelaksanaannya. Seseorang butuh penyesuaian sosial untuk bisa menyesuaikan diri dalam kegiatan tersebut dengan orang lain. Jersild dkk mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian sosial, yaitu: 45

- 1. Kesadaran selektif
- 2. Kemampuan toleransi
- 3. Otonomi
- 4. Integritas pribadi

Sedangkan menurut Hurlock, memiliki pemaparan yang berbeda tentang aspek-aspek penyesuaian sosial. Adapun aspek tersebut meliputi: 46

- 1. Penampilan nyata
- 2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok
- 3. Sikap sosial
- 4. Kepuasan pribadi

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna dibanding makhluk lainnya. Manusia dianugerahkan akal dan fikiran dalam membuat pilihan yang bijak sewaktu berada dalam keadaan beremosi. Seseorang

⁴⁵ A.T Jersild, *The Psychology of Adolesence*, (New York: Mac Millan Publishing Company, 1978), h. 51.

⁴⁶ E.B Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 255.

yang memiliki kecerdasan emosi memiliki beberapa kecakapan salah satunya yaitu mampu mengelola emosinya. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu menjalin hubungan dengan baik kepada orang disekelilingnya sehingga terjalin keharmonisan dalam hubungan sosialnya.⁴⁷

Daniel Goleman adalah seseorang yang telah mempopulerkan istilah "kecerdasan emosional", walaupun istilah ini bukanlah istilah yang ia temukan sendiri. Menurutnya, "kecerdasan emosional" atau emotional intelligence merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri, dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. 48 Emosi yang lepas kendali dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsurnya:

- 1. Mengenali emosi diri
- 2. Mengelola emosi diri
- 3. Memotivasi Diri
- 4. Memahami Orang Lain (Empati)
- 5. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain

⁴⁷ Gerungan W.A, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Eresco, 1996), h. 43.

⁴⁸ Muhammad Muhyiddin, *ESQ Manajemen ESQ Power*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), h. 83.

Langkah-langkah yang bisa diambil untuk membangun kecerdasan emosi bagi anak dan remaja menurut Maurice J. Elias, adalah:⁴⁹

- 1. Sadari perasaan diri dan orang lain
- 2. Tunjukkan empati dan cobalah memahami pandangan orang lain
- 3. Menjaga ketenangan hati dan mengikuti aturan emas 24 karat
- 4. Bersikap positif dan berorientasi pada tujuan dan rencana
- 5. Menggunakan kecakapan sosial BEST dalam menangani hubungan,
 - a. *Body Language* (bahasa tubuh)
 - b. Eye contact (kontak mata)
 - c. Speech (mengucapkan kata-kata yang benar dan melewatkan kata-kata yang salah)
 - d. *Tone of Voice* (nada suara)

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu dengan yang lainnya, ketika bertemu saling menyapa yang mana sikap ini akan memupuk keakraban, saling mengingatkan jika saudaranya salah, mampu bersikap toleransi, tenggang rasa akan mudah membina penyesuaian sosial dimana ia tinggal dan dapat diterima dengan gembira oleh individu lain. Berhubungan atau berinteraksi dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang karena Islam memerintahkan agar umat manusia menjalin persaudaraan (menyambung silaturahmi) yang dilandasi

⁴⁹ Maurice J. Elias, *Cara-cara Efektif Mengasah EQ Remaja*, (Bandung: Kaifa, 2002), h. 43.

perasaan cinta dan kasih sayang serta melarang umatnya untuk memutuskan tali peraudaraan.

Tumbuh dan berkembangnya kecerdasan atau potensi dalam diri seseorang akan membuatnya memperoleh kemudahan-kemudahan dalam meningkatkan kualitas diri serta mengaktualisasikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai makhluk yang mampu membina hubungan baik dengan orang lain.

Dengan adanya kegiatan anjangsana atau yang lebih dikenal dalam dunia Islam dengan istilah bersilaturahmi merupakan salah satu kegiatan yang dapat menjadikan seseorang berlatih untuk berempati dan membina hubungan dengan orang lain. Hal itu dirasa penting karena manusia merupakan makhluk sosial yang nantinya tumbuh menjadi pribadi yang dapat diterima di masyarakat.

Apabila kegiatan anjangsana ini dapat memberi efek yang besar dalam membentuk kecerdasan emosional dan bermanfaat bagi manusia untuk membina hubungan baik dengan manusia lain, maka kegiatan tersebut dapat ditularkan ke komunitas masyarakat lainnya sehingga hakikat manusia sebagai makhluk sosial dapat terpenuhi.