

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kegiatan EkstraKurikuler**

##### **1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar kelas dan diluar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. ( departemen agama, panduan kegiatan ekstrakurikuler hal 9 ).

Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu:”suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (1986:72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau

penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu dari 3 jenis layanan khusus yang amat penting disekolah, yang dimaksudkan sebagai komponen penunjang dalam proses mengajar, selain dari penyelenggaraan perpustakaan sekolah dan bimbingan karir. (B. Suryobroto, proses belajar mengajar disekolah hal 27). Drs. B. suryobroto menyimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program, dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan pengetahuan siswa.

Pendapat lain dikemukakan E. Mulyasa (2007: 111) menegaskan kegiatan ekstrakurikuler yang sering juga disebut ekskul merupakan kegiatan tambahan disuatu lembaga pendidikan, yang dilaksanakan di luar kegiatan kurikuler. Kegiatan ekskul ini banyak ragam dan kegiatannya, antara lain paduan suara, paskibra, pramuka, olah raga, kesenian, panjat tebing, pencinta alam dan masih banyak kegiatan yang dikembangkan oleh setiap lembaga pendidikan sesuai dengan kondisi sekolah dan lingkungan masing-masing.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya bisa dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

## 2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperkaya wawasan dan meningkatkan ketrampilan. Sebagaimana dipaparkan departemen pendidikan dan kebudayaan bahwa kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang ber aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya membina manusia seutuhnya, dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya. (dekdikbud, 1985: 8-9)

Lebih terperinci mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - b. Berbudi pekerti luhur
  - c. Memiliki pengetahuan dan keterampilan
  - d. Sehat rohani dan jasmani
  - e. Berkepribadian yang mantap dan mandiri
  - f. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan

kebangsaan

2. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan diatas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan diri.

### **3. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut :

#### **a. Pendidikan kepramukaan**

Pramuka adalah kepanjangan dari praja muda karena yang artinya sekumpulan anak muda yang memiliki karya atau sedang berkarya. Sedangkan kepramukaan sendiri merupakan proses kegiatan belajar mandiri yang progresif bagi kaum muda untuk mengembangkan diri pribadi seutuhnya baik fisik, nonfisik, intelektual, emosional, sosial dan spiritual dengan

kegiatan yang ada di dalamnya seperti: pelatihan tali temali, PBB, pelatihan sandi-sandi , semapore, jelajah alam dan lain-lain supaya nanti bisa menjadi individu yang tangguh, tangkas serta trengginas dan bisa menolong sesama hidup seperti dalam dasa darma dan tri satya. (ART Gerakan Pramuka bab III, pasal 6 ayat 2).

b. Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)

Paskibra adalah pasukan pengibar bendera yang dipakai saat upacara bendera terutama pada hari kemerdekaan indonesia 17 agustus 1945. Paskibra sendiri bukan hanya sebuah pasukan yang tugasnya hanya mengibarkan bendera, melainkan paskibra adalah suatu organisasi yang dapat menciptakan generasi muda yang smart, disiplin, rapi, bertanggung jawab dan memiliki komitmen.

c. Palang Merah Remaja (PMR)

Palang Merah Remaja atau PMR adalah suatu organisasi kepemudaan binaan dari Palang Merah Indonesia yang berpusat di sekolah-sekolah ataupun kelompok-kelompok masyarakat (sanggar, kelompok belajar, dll.) dan bertujuan memberitahukan pengetahuan dasar kepada siswa sekolah dalam bidang yang berhubungan dengan kegiatan kemanusiaan.

d. OSIS

Osis adalah kegiatan siswa intra sekolah, dimana siswa disini tugasnya adalah menjalankan dan mengatur kegiatan ekstra lain yang berada di sekolah.

e. Gema Pencinta Alam

Pencinta Alam yaitu suatu hal yang berkaitan dengan kegiatan alam bebas (outdoor). Istilah alam bebas disini adalah kegiatan-kegiatan yang di lakukan di alam terbuka, seperti di gunung, hutan dan sebagainya

f. Paduan Suara

Paduan suara merupakan gabungan dari beberapa suara yaitu sopran, alto, tenor dan bass (walaupun dapat dikatakan bahwa tidak ada batasan jumlah suara yang terdapat di dalam paduan suara), yang dinyanyikan secara serentak dan membentuk suatu keharmonisan suara yang selaras.

Paduan suara dapat dibagi menjadi : Paduan suara pria, yang terdiri dari suara tenor dan bas. Paduan suara wanita, yang terdiri dari suara sopran dan alto. Paduan suara campuran yang terdiri dari suara sopran, alto, tenor, bass. Paduan suara anak-anak, yang terdiri atas suara tinggi dan rendah.

g. Koperasi Sekolah

Koperasi sekolah adalah koperasi yang anggotanya murid/ siswa pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan sekolah-

sekolah tempat pendidikan yang setaraf dengan itu. Dengan kata lain, koperasi sekolah adalah koperasi siswa. Menurut peraturan yang berlaku, anggota koperasi harus orang yang sudah dewasa, akan tetapi koperasi sekolah ternyata anggota-anggotanya belum dewasa. Oleh karena itu, koperasi sekolah dimaksudkan untuk melatih siswa dalam melakukan kegiatan ekonomi yang telah diizinkan dari pemerintah.

#### h. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

UKS adalah usaha kesehatan masyarakat yang di jalankan di sekolah-sekolah,dengan sasaran utama adalah anak-anak sekolah dan lingkungannya, (Soenarjo,2002: 1) Usaha kesehatan sekolah adalah salah satu wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, selanjutnya di sebutkan UKS harus sudah mendapat tempat dan perhatian yang baik di dalam lingkungan pendidikan. UKS adalah merupakan kegiatan ekstrakurikuler dimana para siswa disini mempunyai tanggung jawab menjadi perawat ataupun petugas jika ada siswa lain yang sakit atau terluka. Sehingga disini diharapkan siswa bisa menjadi manusia yang saling bisa tolong menolong antara teman.

#### i. Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)

KIR adalah suatu kegiatan ekstrakurikuler yang bergerak aktif dengan mengutamakan edukasi sebagai asas utama dalam

kegiatannya. Namun disamping kegiatan yang penuh dengan edukasi, KIR juga suatu kegiatan yang menawarkan kepada siswa aspek hiburan dalam setiap kegiatan ilmiah yang dilakukan. Bukan hanya pengembangan ilmu pengetahuan yang selalu dinomor satuakan, namun KIR juga juga menyediakan praktikum-praktikum yang bermakna serta seru sesuai dengan prinsip edukasi agar tercipta suasana yang selalu kondusif, serius dalam menerima ilmu pada saat kegiatan berlangsung.

j. Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan,



sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

## **B. Kecerdasan Emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (1997), kecerdasan emosional merupakan suatu kecakapan yang meliputi kemampuan mengendalikan diri sendiri (self control), memiliki semangat dan ketekunan (zeal persistence), kemampuan memotivasi diri sendiri (ability to motivate one self), ketahanan menghadapi frustrasi, kemampuan mengatur suasana hati (Mood), dan kemampuan menunjukkan empati (empathy), harapan serta optimisme. Individu tersebut juga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan mampu memahami perasaan orang lain.

Zuhri (dalam Ngermanto, 2004) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan manusia yang terutama digunakan manusia untuk berhubungan dan bekerjasama dengan manusia lainnya. Kecerdasan emosional seseorang di pengaruhi oleh kondisi dalam dirinya dan masyarakat, seperti adat istiadat dan tradisi.

Dalam islam kecerdasan emosional di kenal dengan istilah kecerdasan qalbiyah. Sebagaimana dalam uraian struktur kepribadian, struktur nafsani manusia terbagi atas tiga komponen yaitu kalbu, akal,

dan nafsu. Kecerdasan qalbiyah meliputi kecerdasan intelektual, emosional, moral, spiritual, dan agama. (Abdul mujib,2002: 325)

Jadi yang dimaksud dengan kecerdasan emosional disini yaitu kecerdasan qolbu yang berkaitan dengan pengendalian nafsu-nafsu impulsif dan agresif. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah dan berterimakasih ketika mendapat kenikmatan.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Dapat dikatakan bahwa EQ adalah kemampuan mendengar suara hati sebagai sumber informasi. Kecerdasan emosi mengajarkan tentang integritas kejujuran, komitmen, visi, kreatifitas, ketahanan mental, kebijaksanaan dan penguasaan diri. Dalam bahasa agama, EQ adalah kepiawaian menjalin "*hablum minan nas*". Pusat dari EQ adalah "*qalbu*". Keharusan memelihara agar tidak kotor dan rusak sangat dianjurkan oleh islam. Hati yang bersih dan tidak tercemarlah yang dapat memancarkan EQ dengan baik.

Dalam islam, hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi dan spiritual seperti konsistensi (*istiqomah*), kerendahan hati (*tawadhu*), berusaha dan berserah diri (*tawakal*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*) itu dinamakan akhlakul karimah. Dalam kecerdasan emosi, hal-hal yang telah disebutkan diatas itu yang

dijadikan tolak ukur kecerdasan emosi. Oleh karena itu kecerdasan emosi sebenarnya akhlak dalam agama islam dimana hal ini telah diajarkan oleh rasulullah 1400 tahun yang lalu, jauh sebelum konsep EQ diperkenalkan saat ini sebagai sesuatu yang lebih penting dari IQ. (Ginanjar, 2005: 279).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk dapat mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, berempati terhadap orang lain, serta mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Atau dengan kata lain kecerdasan emosional itu memperbaiki akhlak manusia untuk bisa menjadi lebih baik lagi sesuai dengan ajaran agama islam.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Menurut Le Dove (dikutip oleh Goleman 1996: 20-32) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

### **a. Fisik**

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga *neo konteks*). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu *system limbik*, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

- 1) Konteks . Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus *hemisfer serebral* dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus *lobus prefrontal*, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.
- 2) Sistem Limbik. Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam *hemisfer* otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan *implus*. Sistem limbik meliputi *hippocampus*, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu ada *amygdala* yang di pandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.

b. Psikis

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Goleman (1996: 33) mengatakan faktor dari luar diri individu juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosi. Adapun faktor tersebut antara lain:

#### 1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orang tua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orang tua yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mengerti perasaan anak dengan baik.

#### 2) Lingkungan non-keluarga

Lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan, misalnya pelatihan *asertivitas*.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik dan secara psikis faktor yang mempengaruhi diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

### **3. Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional**

Salovey (dalam Goleman, 1997) menguraikan komponen-komponen kecerdasan emosional dalam 5 bidang utama, yaitu:

a. Mengenali emosi diri (*Knowing One's emotions*)

Yaitu individu mengenali perasaan sendiri sesuai dengan apa yang terjadi dan mampu memantau perasaan tersebut dari waktu ke waktu. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan sendiri yang sesungguhnya membuat individu berada dalam kekuasaan perasaan. Individu yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah seorang yang handal dalam kehidupan, karena memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap perasaan sendiri yang sesungguhnya terhadap pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi.

Mayer (dalam Goleman, 1997) menemukan bentuk-bentuk khusus seseorang dalam menyelesaikan dan mengatasi emosi yaitu:

1) Sadar diri (*self Aware*)

Merupakan kemampuan untuk mengenali suatu perasaan atau emosi pada saat emosi itu terjadi atau muncul, hal ini merupakan dasar utama bagi kecerdasan emosional. Individu dengan kepastian yang lebih besar mengenai emosi-emosinya merupakan pilot yang lebih baik bagi kehidupan. Kesadaran ini juga merupakan dasar kuat bagi kualitas berikutnya dari kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk membuang suasana hati yang buruk. Kejernihan berpikir.

## 2) Tenggelam dalam permasalahan (*engulfed*)

Individu sering merasa tenggelam dalam emosi-emosinya dan merasa tidak berdaya untuk menjauhinya seolah-olah emosi itu sudah menjadi beban. Moodnya sering berubah-ubah dan tidak terlalu disadari atau tidak peka, sehingga hanya sedikit yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau keluar dari suasana hati yang tidak menyenangkan. Mereka menjadi tidak memiliki kendali atas kehidupan emosional mereka, sering merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.

## 3) Pasrah (*accepting*)

Merupakan keadaan yang seringkali terjadi pada orang-orang yang peka akan apa yang mereka rasakan. Mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Ada 2 cabang jenis bentuk penyelesaian dengan pasrah ini; mereka terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dan dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah; dan orang-orang yang kendati peka akan perasaannya, tidak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun tertekan, pola yang ditemukan misalnya pada orang-orang yang menderita

depresi dan yang tenggelam dalam keputusan.

(Goleman, 1997)

Pentingnya kesadaran diri ini sesuai dengan firman Allah, sebagaimana tertera dalam surat Al-israa ayat 36:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ  
أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

Artinya : dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya.

Dari ayat di atas dapat dimengerti bahwa kesadaran diri merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan, agar manusia selalu berada di jalan yang benar. Hal ini disebabkan karena dalam pandangan islam semua perbuatan manusia akan dimintai pertanggung jawabannya kelak di kemudian hari.

b. Mengelola emosi (*managing emotions*)

Mengelola emosi adalah kemampuan yang berguna untuk menghibur diri sendiri, membantu melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan. Hal-hal tersebut yang merupakan keterampilan dari emosional dasar ini.



### 1) Mengendalikan emosi

Dalam mengendalikan emosi diperlukan adanya pengendalian diri yaitu suatu kemampuan untuk menghadapi ledakan emosional karena suatu keadaan yang tidak diinginkan agar tidak terbawa untuk mengikuti ledakan emosional tersebut. Kemampuan penguasaan diri untuk menghadapi emosi ini telah ada sejak jaman plato dan lebih dikenal dengan sebutan Sophroxyne yang memiliki arti hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan dan kebijaksanaan yang terkendali (Goleman, 1997)

### 2) Peredaan

Peredaan emosi khususnya marah dimaksudkan sebagai periode pendinginan yaitu orang yang marah dapat mengeringkan siklus meningkatnya pikiran jahat dengan mencari selingan yang menyenangkan, menurut zilman dalam goleman 1997).

Pentingnya mengendalikan emosi ini sesuai dengan firman

Allah, sebagaimana tertera dalam surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

[99] Ada pula yang mengartikan: mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa salah satu ciri manusia yang baik dalam pandangan islam, adalah mereka yang selalu bersabar dan mampu menetralsir emosinya sendiri. Inti dari pengendalian diri adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosi bukan untuk menemukan emosi.

#### c. Memotivasi diri sendiri

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

Pentingnya memotivasi diri ini sesuai dengan firman Allah, sebagaimana tertera dalam surat Al-kahfi ayat 23:

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا ﴿٢٣﴾

Artinya : dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu:

"Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi,

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa islam sangat menganjurkan kepada pemeluknya untuk selalu bersikap optimis dalam menjalani kehidupan ini. Ayat ini menunjukkan larangan untuk melakukan perbuatan yang akan dikerjakan esok hari, namun di dalam Tafsir Al-muyassir dijelaskan lagi apabila kita mengatakan hal tersebut maka harus mengucapkan “*insya Allah*”.

d. Mengenali emosi orang lain atau berempati (*recognizing emotion in other*)

Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.

Pentingnya berempati atau mengenali emosi orang lain ini sesuai dengan firman Allah, sebagaimana tertera dalam surat Al-maidah ayat 2 yang berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۗ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.

e. Membina Hubungan (*Handling Relationship*)

Merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerja sama dalam tim.

Sesuai dengan sabda Rasulullah SAW yang berbunyi:

خير الناس انفعهم لناس (رواه ابو خري و متلم)

Artinya : sebaik-baik orang diantara kalian adalah yang paling bermanfaat atas sesamanya. (HR. Bukhori Muslim)

Dari hadits diatas dapat dipahami bahwa manusia seharusnya dapat selalu menjalin hubungan baik antar sesamanya, mampu bertindak bijaksana dan dapat bermanfaat untuk sesama.

### **C. Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Nurdin (2009) pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan hanya melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler pun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan. Berkembangnya kegiatan ekstrakurikuler yang penuh prestasi, bisa dijadikan suatu kebanggaan bagi sekolah itu sendiri, lebih jauh lagi masyarakat bisa menilai majunya suatu

sekolah tidak hanya berdasarkan prestasi akademiknya, melainkan juga prestasi non akademik yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat tersalurkan, sehingga potensi anak didik dapat dikembangkan secara maksimal. Kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberi nilai positif bagi siswa dalam memanfaatkan waktu luang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2010) bahwa siswa yang ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Hapsari (2010) kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan keterampilan interpersonal remaja. Melalui kegiatan ekstrakurikuler remaja menjalin hubungan interpersonal dengan teman sebaya anggota ekstrakurikuler yang diikuti, senior dan pembina ekstrakurikuler. Remaja yang memiliki kompetensi interpersonal rendah, *afiliasi* dengan *peer* dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan penerimaan sosial dan popularitas, menurunkan alienasi sosial, mengembangkan identitas sosial, dan menurunkan perilaku antisosial.

Menurut Hapsari (2010) apabila kegiatan ekstrakurikuler berada dibawah bimbingan yang tepat, kegiatan ekstrakurikuler bisa menjadi wadah yang tepat bagi para siswa dalam mengembangkan bakat dan kemampuannya. Akan tetapi setiap jenis kegiatan ekstrakurikuler

mempunyai visi, misi, dan cara yang berbeda dalam membina para siswanya. Menurut Mahoney (2005) hal ini dapat menyebabkan terjadinya perbedaan keterampilan pada suatu jenis ekstrakurikuler dengan jenis ekstrakurikuler lainnya sehingga menimbulkan perbedaan pada kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial siswa untuk mengontrol dirinya. Perbedaan ini juga menyebabkan kecerdasan emosional yang terbentuk pada siswa menjadi berbeda.

Mahoney (2005) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler keterlibatan prososial lebih bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kepemimpinan, mengembangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual untuk menciptakan lingkungan yang efektif, harmonis terhadap diri sendiri dan terhadap semua pihak. Kegiatan ini dimaksudkan agar siswa terbiasa berinteraksi dan saling kerjasama dengan orang lain. Selain itu kegiatan tersebut dapat menumbuhkan kecerdasan emosi siswa karena dengan kegiatan tersebut anak akan menghargai orang lain, belajar mengendalikan emosi, berempati dengan orang lain, saling tolong menolong dan bekerjasama dalam mengerjakan tugas.

Hasil penelitian Deniz (2008) yang dilakukan pada siswa di Turki menunjukkan hasil bahwa siswa yang mengikuti Kepanduan/Pramuka memiliki kompetensi kecerdasan emosional yang baik pada kesadaran diri, kemampuan mengatasi masalah, dan belajar berperilaku empatik. Menurut Brooks (2000) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan, tetapi mereka juga belajar untuk

menghormati otoritas, belajar untuk menghadapi tantangan baru, dan menikmati kebersamaan dengan teman. Kegiatan olahraga tidak hanya baik untuk fisik tetapi juga meningkatkan emosional siswa. Berolahraga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan harga diri. Anak-anak yang berolahraga lebih percaya diri, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan biasanya mendapatkan nilai yang lebih baik.

Hasil penelitian Ashron (2009) menambahkan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai semangat kompetisi yang baik. Berbeda dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kesenian. Menurut Brooks (2000) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kesenian belajar tentang komunikasi. Mereka mempunyai cara yang unik untuk mengekspresikan diri. Ketika anak-anak terlibat dalam seni mereka menjadi lebih kreatif dan imajinatif, mengembangkan keterampilan yang membuat mereka merasa mampu, dan belajar untuk mengembangkan kemampuan berbicara dan menulis. Keterlibatan dalam seni tidak hanya membawa peningkatan kesadaran dan apresiasi saja, tetapi memperluas pemahaman siswa tentang diri mereka sendiri dan orang lain, belajar memecahkan masalah, kemampuan untuk membuat keputusan, dan mengekspresikan diri. Menurut Yue (2009) ekstrakurikuler seni berpengaruh pada siswa untuk mengembangkan bakat artistik serta keterampilan seperti penafsiran, komunikasi dan perhitungan. Hasil penelitian yang dilakukan Sanchezruiz (2010) menyatakan bahwa

kelompok seni memiliki emosional, kemampuan bersosialisasi, kesejahteraan, dan kontrol diri yang baik. Menurut Mahoney (2005) jenis ekstrakurikuler keterlibatan sekolah seperti kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) memiliki manfaat meningkatkan kepribadian dan budi pekerti, meningkatkan kemampuan berorganisasi, pendidikan politik dan kepemimpinan, meningkatkan keterampilan, kemandirian dan percaya diri, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, serta mampu menghargai dan menjiwai nilai-nilai seni, meningkatkan dan mengembangkan kreatifitas. Dari hasil penelitian Ashron (2009) menyatakan bahwa siswa yang banyak terlibat dalam kegiatan pemerintahan sekolah mempunyai jiwa kepemimpinan yang tinggi dan juga mempunyai sifat kompetitif.

Sehingga dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh setiap siswa dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti di sekolah.

#### **D. Kerangka Teoritik**

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kini kecerdasan emosi manusia sangat berperan dalam segala aspek kehidupan manusia. Kecerdasan emosi adalah kemampuan 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. seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi merupakan orang yang dapat



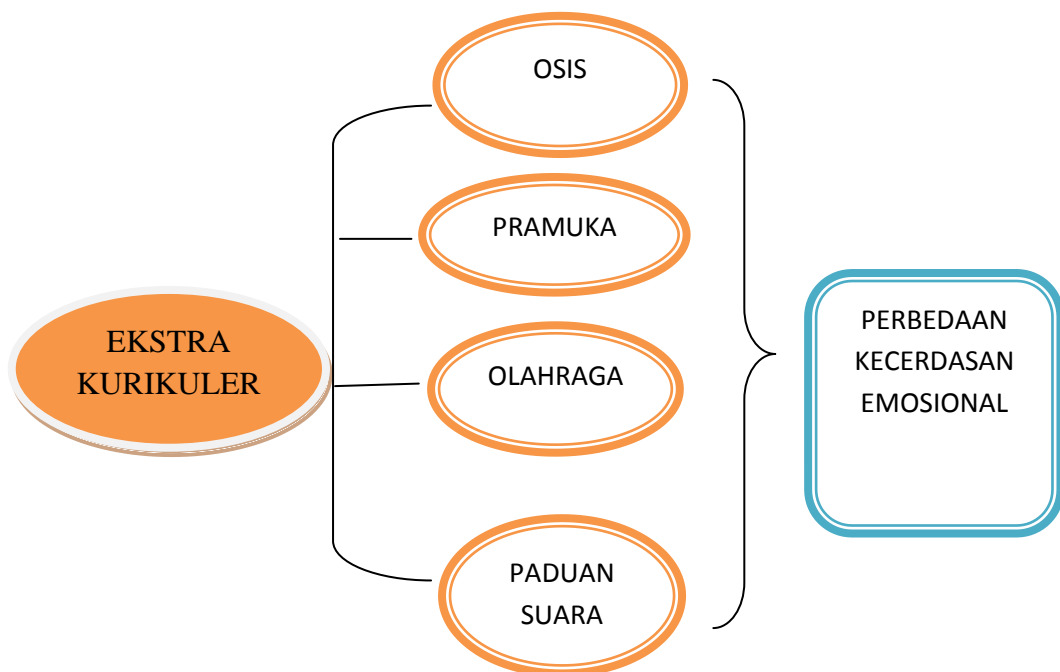
meraih kesuksesan dalam prestasi akademik, hubungan jangka panjang dengan manusia yang lain serta memiliki kerja yang seimbang dan kehidupan rumah tangga.

Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah. Sehingga dalam hal ini dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa memiliki upaya dalam hal pembinaan diri. Melalui ekstrakurikuler para siswa bisa memupuk jiwa sportif, anak juga bisa belajar menjadi pemimpin, maupun pengurus suatu organisasi dan masih banyak lagi hal positif yang bisa di peroleh melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti.

Keberagaman jenis kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan keberagaman pada sifat dan perilaku siswa sendiri. Misalnya, siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler Pramuka mempunyai sifat sosial yang tinggi dalam berhubungan dengan orang lain, sedangkan siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler Paduan Suara lebih terkontrol dalam melakukan suatu hal dan juga memiliki keyakinan keberhasilan yang lebih tinggi. Terdapat juga perbedaan antara jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang akademik. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga terlihat lebih dapat bekerjasama dalam kelompok, sedangkan siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler dalam bidang akademik kurang dapat menjalin kerja sama dengan orang lain, tetapi mempunyai dorongan berprestasi yang tinggi.

Dari uraian tersebut, diduga tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki para siswa akan berbeda dengan kegiatan yang diikuti disekolah yang beragam juga, maka kerangka berpikir penelitian ini dapat dilihat pada skema sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Skema Gambar Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau Dari Kegiatan Ekstrakurikuler Yang Diikuti Disekolah**

### E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Perbedaan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Wahid Hasyim Model Ditinjau dari Kegiatan Ekstrakurikuler yang Diikuti di Sekolah”.