BAB II

PENDEKATAN PSIKOLOGI TENTANG PUTUS ASA

A. Ilmu Psikologi

1. Definisi Psikologi

Dalam pengertian sehari-hari, kita sering mendapati arti yang bermacam-macam dari kata"psikologi". Kebanyakan orang berpendapat bahwa psikologi adlah ilmu jiwa, tetapi ada pula orang berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu tentang tingkah laku atau perilaku harfiah dari perkataan psikologi itu. Psikologi berasal dari dua kata Yunani, yaitu "Psyche" dan "Logos". Mengenai kata "Logos", kiranya sudah banyak orang tahu bahwa artinya adalah nalar, logika atau ilmu. Karena itu psikologi berarti ilmu tentang "Psyche". Tetapi, apakah "Phyche" itu? Nah, disinilah terdapat perbedaan pendapat yang berlarut-larut itu. Kalau kita periksa "Oxford Dictionary" misalnya, kita akan melihat bahwa istilah "Psyche" mempunyai banyak arti dalam bahasa Inggris yaitu "Soul, mind, spirit". Dalam bahasan Indonesia ketiga bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yaitu "jiwa" karena itulah dalam bahasa Indonesia kebanyakan orang cenderung mengartikan psikologi sebagai ilmu jiwa. Tetapi kecenderungan ini tidak

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

2. Definisi Emosi

Para psikolog menyebut emosi sebagai salah satu triologi mental yang terdiri dari *kognisi*, emosi, dan *motivasi*. Apa itu emosi? Akar kata *emosi* adalah *movere* yang merupakan kata kerja dalam bahasa Latin, artinya "menggerakkan, bergerak", ditambah awalan "e-" untuk memberi arti "bergerak, menjauh". Ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi.

Dalam buku terkenalnya, *Emotional Intelligence* Goleman mengatakan bahwa dalam makna yang paling harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan kata emosi dengan "setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap."

Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak.[2]

Sedangkan menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, dalam bukunya *Executive EQ*, kata *emotion* bisa didefinisikan dengan gerakkan (*movement*), baik secara metamorfosis maupun leteral; kata *emotion* adalah kata yang menunjukkan gerak perasaan. Dengan begitu menurut mereka kecerdasan emosionallah yang lebih memotivasi kita untuk mencari potensi kita sendiri; untuk mencapai tujuan unit kita; yang mengaktifkan nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi kita yang paling dalam

[2] Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang, UMM, 2004) 24

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

daripada yang kita pikirkan (*what we think about*). Menurut mereka, sudah sekian lama emosi dipandang sebagai kedalaman (*depth*) dan kekuatan (*power*). Oleh karena itu pula, dalam bahasa latin, kedalam dan kekuatan itu disebut dengan *motus anima* yang artinya *"the spirit that move us"*, jika yang menggerakkan kita.

Dengan melihat beberapa definisi diatas pengertian emosi adalah gerak perasaan individu yang mendasari perilaku emosional.[3]

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

Secara global, mungkin kita sering mendengar atau sudah akrab ditelinga tentang apa yang dimaksud dengan kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*). Kecerdasan emosional berarti *kemampuan mengenali diri 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.*

Perlu kita ketahui bersama juga tentang definisi kecerdasan emosional dari para ahlinya. Misalnya, Steiner yang mempunyai profesi sebagai pelatih yakni melatih orang-orang dalam mengembangkan apa yang ia sebut dengan *emotional literarcy skills* (keterampilan *melek* emosi), agar mereka memiliki lima keterampilan yakni:

a. Keterampilan memahami perasaan

b. Keterampilan merasakan empati

[3] Sutardjo, *Pengantar Psikologi*, ...17

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

c. Kemampuan mengelola emosi

d. Keterampilan memperbaiki kerusakan emosi

e. Mengembangkan keterampilan yang disebutnya *emotional interactivity* (interaktivitas emosional).

Selanjutnya, Daniel Goleman dalam karyanya, *working with emotional Intelligence*, mendefinisikan kecerdasan emosional dengan kemampuan mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain, kemapuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Sedangkan dalam *Emotional intelligence* secara tidak langsung Goleman juga menunjukkan dafinisi kecerdasan emosional. Ia menulis sebagai berikut, "…. *kecerdasan emosional,* kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frusrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati, berempati dan berdo'a".

Orang-orang yang terampil dalam kecerdasan sosial dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, mampu memimpin dan mengorganisir, dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam setiap kegiatan manusia. Mereka adalah pemimpin-pemimpin alamiah, orang yang mampu menyuarakan perasaan kolektif serta merumuskannya dengan jelas sebagai panduan bagi kelompok untuk meraih sasaran. Mereka adalah jenis orang yang disukai oleh orang yang ada disekitarnya karena secara

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

emosional mereka menyenangkan mereka membuat orang lain merasa tentram, dan menimbulkan komentar, menyenangkan sekali bergaul dengannya.

Mengacu pada definisi-definisi kecerdasan emosional diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional yang memiliki fokus untuk memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial; kecerdasan dalam memahami, mengenali, meningkatkan, mengelola dan memimpin motivasi diri sendiri dan orang lain untuk mengoptimalkan fungsi energi, informasi, hubungan dan pengaruh bagi pencapaian-pencapaian tujuan yang dihendaki dan ditetapkan.[4]

4. Komponen Kecerdasan Emosional

Berangkat dari definisi yang dikemukakan oleh Daniel Goleman maka terdapat lima komponen yang terdapat dalam kecerdasan emosional yakni:

a. Kemampuan mengenal emosi

Kesadaran diri untuk mengenali emosi sewaktu perasaan itu melanda merupakan kecerdasan emosi.

[4] Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1995) 29-30

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

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

b. Mengelola emosi

Setelah dapat mengenai dan memahami emosi atau perasaan yang kita alami selanjutnya kita harus dapat mengelolanya. Dan kemampuan ini tidak mudah, karena inti dari pengelolaan dan mengekspresikan emosi adalah pengendalian diri.

c. Memotivasi diri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal penting dalam memotivasi dan menguasai diri, hal ini nampak sederhana, namun sebenarnya sangat berarti.

d. Kemampuan mengenali emosi orang lain

Kemampuan berempati, yakni mengetahui bagaimana perasaan orang lain, ikut berperan dalam interaksi sosial. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non-verbal, seperti nada bicara, ekspresi wajah dan lain-lain.

e. Mampu membina hubungan sosialnya dengan baik

Sesuai dengan kebutuhan sosial manusia maka hendaknya kita terampil membina hubungan dengan orang lain kita harus mampu mengenal dan menglola emosi mereka.[5]

5. Mengembangkan Kecerdasan Emosional

Berikut akan dibahas pengembangan kecerdasan emosional gaya Claude Stainer yang dimodifikasi oleh Agus Nggermanto, seorang

[5] James Lee Valentine, *Pure Power*, Terjemah Refina Indriasari (Jakarta, Buana Ilmu, 2003) 209.

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

praktisi quantum. Ada tiga langkah utama mengembangkan kecerdasan emosional, yaitu:

a. Membuka hati

ini adalah langkah awal dan utama, karena hati adalah simbol pusat emosi. Hatilah yang merasakan damai saat kita bahagia, dalam kasih sayang, cinta atau gembira.

b. Menjelajahi dataran emosi

Sekali kita akan membuka hati, kita akan dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan. Kita dapat berlatih cara mengetahui apa yang kita rasakan, seberapa kuat dan apa alasannya.

c. Mengambil tanggung jawab

Untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Kita dapat membuka hati kita dan memahami peta dataran emosional orang disekitar kita.[6]

B. Ciri-ciri

Ciri-ciri individu yang memiliki EQ seperti dikatakan oleh Killander itu tampaknya sederhana tetapi seringkali sukar terlihat dalam kenyataannya sehari-hari. Untuk itu, perlu dikemukakan rincian pengertian ciri-ciri tersebut sesuai dengan maksudnya, sebagai berikut:

---

[6] Sutardjo A, *Pengantar Psikologi* 17

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

1. **Kemantapan emosional**

Terdapat tiga dasar emosi, yaitu *cinta, takut,* dan *marah.* Kita mencintai hal yang membuat kita senang, takut kalau ada hal yang mengancam rasa aman kita, dan marah kalau ada yang mengganggu atau menghambat jalan dan usaha untuk mencapai apa yang kita inginkan. Ketiga dasar emosi ini diturunkan dan bersifat univeisal.

Terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya disebut matang, yaitu memiliki *disiplin* diri, determinasi diri, dan kemandirian. Seorang yang memiliki disiplin diri dapat mengatur diri, hidup teratur, menaati hukum dan peraturan. Orang yang memiliki determinasi diri akan dapat membuat keputusan sendiri dalam memecahkan suatu masalah dan melakukan apa yang telah diputuskannya. Ia tidak mudah menyerah dan akan menganggap masalah baru lebih sebagai tantangan daripada sebagai ancaman. Individu yang mandiri akan berdiri di atas kaki sendiri. Ia tidak banyak menggantungkan diri pada bimbingan dan kendali orang lain, melainkan lebih mendasarkan diri pada kemampuan, kemauan dan kekuatannya sendiri.

2. **Kemampuan menerima realitas**

Adanya perbedaan antara dorongan, keinginan, dan ambisi di satu pihak, serta peluang dan kemampuan di pihak lainnya, adalah hal yang biasa terjadi. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima melintas antara lain memperlihatkan perilaku mampu memecahkan masalah

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

dengan segara dan menerima langsung jawab. Bahkan kalau memungkinkan, ia mampu mengendalikan lingkungan dan kalau tidak mungkin, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk, pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang realisis, serta melakukan yang terbaik smpai merasa puas atas hasil usahanya tersebut. Selain itu, mereka juga tidak terlalu banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, yaitu perilaku emosional yang tidak tepat ketika menghadapi masalah yang mengganggunya atau yang tidak ia kehendaki. Penggunaan mekanisme pertahanan diri adalah perilaku yang bersifat palivatif, ialah membangun situasi "seolah-seolah" menyelesaikan masalah, padahal tidak. Oleh karena itu, masalahnya tidak akan hilang, melainkan justru berkembang.

3. Hidup bersama dan bekerja sama dengan orang lain

Hal ini menyangkut hakekat dirinya sebagai makhluk sosial (*homosocius)*, yang tidak sekedar mau dan bersedia serta mampu bekerja sama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi daripada dikerjakan sendiri, melainkan juga karena tidak dapat bertahan hidup sendiri. Manusia adalah makhluk solider, bukan soliter.

Ciri normal secara sosial ini antara lain terlihat pada adanya kemampuan dan kemauan untuk mempertimbangkan minat dan keinginan orang lain dalam tindakan-tindakan sosialnya, mampu menemukan dan memanfaatkan perbedaan pandangan dengan orang lain, dan mempunyai

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

tanggung jawab sosial serta merasa bertanggung jawab terhadap nasib orang lain.

4. Memiliki filsafat atau pandangan hidup

Yang dimaksud dengan memiliki falsafat hidup adalah memiliki pegangan hidup yang dapat senantiasa membimbingnya untuk berada dalam jalan yang benar, terutama saat menghadapi atau berada dalam situasi yang mengganggu atau membebani. Filsafat hidup ini memiliki dua muatan utama, yaitu makna hidup dan nilai hidup. Jadi, orang yang sehat mental senantiasa dibimbing oleh makna dan nilai hidup yang menjadi pegangannya. Ia tidak akan terbawa begitu saja oleh arus situasi yang berkembang di lingkungannya maupun perasaan dan suasana hatinya sendiri yang bersifat sesaat.[7]

[7] Ibid 25-26.

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