

Beberapa bulan yang lalu, Di Tanah Air dikejutkan dengan peristiwa yang sangat memilukan yaitu ada seorang Bapak yang tega membunuh anaknya dengan begitu kejinya hanya karena anaknya rewel. Selang beberapa lama terjadi lagi peristiwa yang hampir sama di Jember, bedanya kali ini adalah seorang anak yang tega menghabisi nyawa ibu kandungnya sendiri hanya karena sering dimarahai (Jawa Pos). Dua contoh diatas merupakan penyimpangan perilaku/penyimpangan emosi yang berat, tindakan tersebut tentu melanggar aturan-aturan hukum, agama serta norma-norma peradaban umat manusia. Penyimpangan perilaku yang negatif semakin hari kian meningkat dengan kasus-kasus penyimpangan perilaku yang semakin berat dan membahayakan. Contoh diatas merupakan penyimpangan emosional yang sangat berat dan kronis. Kedua pelaku diatas yang berbeda usia dan latar belakang namun sama-sama memiliki tingkat pengendalian diri dan kesabaran yang amat rendah/jelek.

Daniel Goleman dalam bukunya Emotional Intelligence mengatakan bahwa orang-orang yang sering bertindak ceroboh, tanpa berfikir panjang, tidak memiliki empati dan kurang bersabar merupakan orang-orang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Rendahnya tingkat kecerdasan emosional, tidak hanya membawa petaka bagi dirinya sendiri, tetapi juga sangat membahayakan orang lain dan lingkungannya.

Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia , ketika dia mengambil keputusan tidak jarang keputusan yang diambil melalui emosinya. Tidak ada sama sekali keputusan yang diambil manusia murni dari pemikiran rasionya (akalnya), karena seluruh keputusannya memiliki warna emosional. Jika kita memperhatikan keputusan-keputusan dalam kehidupan manusia, ternyata keputusannya lebih banyak ditentukan oleh emosinya daripada akal sehatnya. Tragisnya, semakin banyak saat ini orang yang memiliki tingkat emosional yang rendah. Daniel Goleman juga mengatakan bahwa yang menentukan sukses dalam kehidupan manusia bukanlah kecerdasan intelektual, tetapi kecerdasan amosional.

Kecerdasan Emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri itu disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun. Ia memiliki empati yang tinggi, tanggap terhadap lingkungan sosialnya, berdisiplin dan bertanggung jawab. Ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan perilakunya dan emosinya. (Jalaluddin Rakhmat,2001)

Saya bisa membayangkan betapa menyesalnya orang tua yang telah tega menghabisi nyawa anaknya sendiri dan seorang anak yang juga tega membunuh ibu kandungnya , apalagi hanya dilatar belakang oleh persoalan yang boleh dikata amat sepele!. Mereka bertindak terlalu cepat, gegabah, sembrono dan brutal, itu menunjukkan kurang terlatihnya emosi mereka. Tidak terbiasa bersabar. Mereka mengedepankan emosinya dalam bertindak. Mereka

membahayakan orang lain dan lingkungannya.

Kecerdasan emosional memegang peranan besar dalam keberhasilan dan kesuksesan hidup seseorang, 20% keberhasilan hidup seseorang ditentukan oleh Kecerdasan Intelektualnya (IQ), sedangkan 80% nya ditentukan oleh Kecerdasan Emosionalnya(EQ) dan kecerdasan lainnya