

BAB II

KECERDASAN EMOSIONAL

2.1 Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan berasal dari kata dasar cerdas. *Cerdas* sama dengan *Inteligensi* (Inggris), atau *Intelligere* (Latin) yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain⁹. Jadi *Inteligensi* atau *Intelligere* berarti daya menyesuaikan diri dengan keadaan baru dengan mempergunakan alat-alat berpikir menurut tujuannya. Kecerdasan juga berarti kemampuan menggunakan konsep abstrak, memahami pertalian-pertalian dan belajar dengan efektif.¹⁰

2.1.1 Macam-macam Kecerdasan

2.1.1.1 Kecerdasan Intelektual

Intelligence Quotient (IQ) atau kecerdasan intelektual, oleh kebanyakan orang dianggap sebagai hal yang paling penting karena merupakan standar pertama dan utama dalam kecerdasan manusia. Cerdas tidaknya otak manusia ditentukan oleh tes *SAT (School Aptitude Test)*. *SAT* ini dipakai dalam tes masuk Perguruan Tinggi untuk menentukan bakat tunggal yang menentukan masa depan seseorang.¹¹ Tes kecerdasan ini dilakukan oleh Francis Galton dan dikembangkan oleh Alfred Binet yang mengembangkan bentuk dasar test kecerdasan-kecerdasan modern tahun 1905. Tes yang dilakukan Benet bermaksud untuk membantu pendidikan di Prancis untuk mengidentifikasi anak yang memiliki kemampuan di bawah rata-rata sehingga dapat menerima instruksi khusus.¹²

Maka dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya IQ seseorang turut mempengaruhi masa depannya. Orang yang ber IQ tinggi menduduki rengking teratas dan sekaligus memperoleh rangking akademis.¹³ Pengertian ini dapat mengisolasi manusia bahwa hanya orang yang ber-IQ tinggi mempunyai masa depan yang cemerlang dan menjanjikan. Kecerdasan intelek membantu orang untuk memahami hal-hal spesifik mengenai tugas dan

⁹ Dwi Prasetya Danarjati, Murtiadi, Ari Ratna Ekawati, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hal 21.

¹⁰ Husamah, *Kamus Psikologi Super lengkap*, (Yogyakarta: Andi Offset), hal 189.

¹¹ Sukidi, *Kecerdasan Spiritual Mengapa IQ Lebih Penting dari EQ*, (Jakarta: Gramedia, 2002), hal. 37.

¹² Mark Devis, *Tes IQ Anda*, (Jakarta: Mitra Media, 2006), hal 3.

¹³ Sukidi, *Op. Cit.*, hal. 38.

tantangannya. Kemampuan intelek seseorang menyanggupkannya untuk dapat mengungkapkan pikiran secara jelas serta melaksanakan suatu visi dengan motivasi.

2.1.1.2 Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan Spiritual (*Spiritual Quotient*) merupakan kecerdasan yang timbul dari kedalaman jiwa karena dikendalikan oleh roh. Yang menjadi pusat kecerdasan Spiritual adalah jiwa dan hati. Hati mempunyai peran dan fungsi yang sangat penting karena hati merupakan hakekat kecerdasan Spiritual dan bersifat unitatif.¹⁴ Kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau nilai yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang lainnya. Kecerdasan Spiritual juga diperlukan untuk memfungsikan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) secara efektif.¹⁵ Kecerdasan spiritual berkaitan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia.

2.2 Pengertian Emosional

Kata emosional berasal dari kata emosi. Emosi berasal dari kata bahasa inggris, emotion, Yang merupakan gabungan dari dua kata yaitu: *exit* dan *motion*. *Exit* berarti keluar, dan *motion* berarti bergerak.¹⁶ Berdasarkan arti kata ini, maka dapat disimpulkan bahwa emosi berarti suatu gerakan keluar, jalan keluar, atau sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap keluar”.

Secara fisiologis, emosi merupakan suatu proses jasmani yang berkaitan dengan perubahan yang tajam dan meluapnya perasaan seseorang. Emosi juga merupakan perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi, dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin. Hal ini dapat terlihat jelas seperti denyut jantung, ritme pernapasan, dan roman muka seseorang. Itu berarti bahwa secara psikologis, emosi merupakan sesuatu yang kita alami sebagai suatu reaksi yang sangat menyenangkan maupun

¹⁴ *Ibid.*, hal. 38.

¹⁵ Danah Ohar dan Ian Marshall, *SQ memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Holistik Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mian Pustaka, 2001), hal. 4.

¹⁶ Frank J. Bruno, *Kamus Istilah Kunci Psikologis*, (Yogyakarta: Kanisius, 1989), hal. 104-105.

tidak menyenangkan yang dapat dipancarkan lewat ekspresi tubuh kita seperti perasaan gembira dan marah.¹⁷

2.3 Macam-macam Emosi

2.3.1 Emosi Positif

2.3.1.1 Perasaan Cinta Kasih

Rasa cinta adalah perasaan yang menghasilkan hidup sehat yang lebih baik, menciptakan sebuah iklim yang sehat untuk berkembang dalam ketenangan jiwa dan kesejahteraan fisik.¹⁸ Cinta yang keluar sebagai ungkapan ekspresi jiwa membawa kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam.

Oleh karena itu, cinta kasih sebagai perasaan positif harus tetap terpelihara. Sebagai suatu perasaan, cinta kasih tak dapat berkembang tanpa hubungan yang harmonis tentang Tuhan dan sesama manusia. Orang menghayati cinta kasih di dalam dirinya, dapat mengekspresikannya dalam hubungan dengan sesama. Cinta kasih mendalam dapat bertahan lama, serta tidak dapat digoyahkan, kalau cinta itu berakar pada cinta Tuhan dan doa. Cinta kasih yang berakar pada Tuhan sendiri menghasilkan kebaikan dalam suasana yang sehat dan suci. Kekuatan cinta ilahi mampu melenyapkan perasaan takut, marah, frustrasi, kecewa dalam seluruh hidup kita.¹⁹

2.3.1.2 Perasaan Gembira

Perasaan gembira adalah emosi yang menunjukkan derajat kedewasaan dan kinerja emosional kita. Perasaan gembira ialah salah satu bentuk emosi yang paling kuat. Tetapi kepentingan itu lebih merupakan kondisi pikiran, yakni kondisi pada otak, dan bukan sebuah emosi. Perasaan gembira memiliki cita rasa uniknya sendiri, yang berbeda dari emosi

¹⁷ *Ibid*, 106.

¹⁸ Emilie Briene, *Imam Membutuhkan Imam*, (Malang: Dioma, 2003), hal. 39.

¹⁹ Robert A. Violet, *Aku Mengembangkan Diriku*, (Jakarta: Cita Loka Caraka), hal. 53.

kesenangan yang lain. Meskipun kegembiraan dirasakan sendiri, namun hal itu seringkali berkaitan dengan satu atau lebih emosi yang menyenangkan perasaan gembira bisa juga berkaitan dengan ledakan kemarahan saat muncul kemurkaan, atau dengan ketakutan yang menjadi teror.²⁰

Kegembiraan merupakan suatu emosi yang menjadikan seluruh dunia menjadi indah. Ketika mengalami kegembiraan, kita sering merasa bersatu dengan seluruh dunia dan dengan sesama. Kejadian tertentu dapat menimbulkan kegembiraan: cinta, keberhasilan dapat menimbulkan rasa gembira. Kita sering gembira karena kejadian sehari-hari. Hari cerah, bunga-bunga mekar harum mewangi, surat dari teman, senyuman seorang anak, semuanya itu menggembarakan hari kita.

Jadi, kegembiraan disebabkan oleh hal-hal besar dan hal-hal kecil. Kegembiraan memang merupakan rasa istimewa, tetapi mungkin tidak dapat dinikmati setiap hari. Dalam kehidupan sehari-hari kegembiraan datang sewaktu-waktu saja, dan menguntungkan orang yang sabar menunggu saatnya. Kegembiraan sesungguhnya dihargai sebagai emosi yang istimewa.²¹

2.3.2 Emosi Negatif

2.3.2.1 Kemarahan

Kemarahan adalah emosi yang paling berbahaya karena dipengaruhi oleh situasi dan keadaan yang kurang mendukung. Pada umumnya orang dapat cepat marah karena orang kurang mengendalikan perasaan dalam dirinya. Ketika orang marah, ia tidak lagi menjaga perasaan orang lain, karena sudah dikuasai oleh emosi di dalam dirinya. Kemarahan yang berlebihan dapat merusak hubungan dengan sesama. Tanda-tanda lahiriah yang dapat

²⁰ Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, (Yogyakarta: Think, 2010), hal. 128.

²¹ *Ibid.*, hal. 303.

menunjukkan bahwa seseorang sedang marah antara lain, roman muka memerah, seram, bahkan tegang menakutkan pihak lawan.²² Yang terpenting ketika seorang dalam keadaan marah ialah bahwa ia ingin melampiaskan semua gejala dalam dirinya yang tentunya kurang menyenangkan hatinya. Rasa marah juga memperlihatkan bahwa perasaan kita sudah membuat orang tidak senang, sesuatu sudah tidak baik. Kita merasa marah kalau sahabat-sahabat kita tidak begitu menghargai pemberian istimewa yang kita berikan kepada mereka.²³

2.3.2.2 Kecewa dan Frustrasi

Kecewa dan frustrasi adalah emosi yang dapat merusak aktivitas dan semangat hidup seseorang. Kecewa dapat timbul jika apa yang diperjuangkan tidak mencapai tujuan atau kehilangan sesuatu untuk selama-lamanya. Kita merasa kecewa apabila kita mengharapkan sesuatu melebihi kemampuan untuk diraih.²⁴ Ketika orang merasa kecewa, orang tidak mampu berbuat banyak karena tidak ada gairah untuk melakukan aktivitas. Sedangkan frustrasi berarti rasa kekecewaan dengan hidup. Misalnya kegagalan. Frustrasi dapat menghasilkan kemarahan dan kemudian rasa bersalah dan akhirnya depresi. Reaksi-reaksi yang merugikan semacam ini merupakan satu cara yang dipakai untuk mencari penyelesaian dirinya.²⁵

2.3.2.3 Rasa Minder

Rasa minder merupakan suatu perasaan yang selalu merendahkan diri. Rasa minder ini dapat menghambat perkembangan diri dalam menjalani relasi dengan sesama. Sikap yang selalu muncul yaitu antara lain; menghindar dari pergaulan, tertutup, tidak percaya diri. Perasaan minder dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain; cacat fisik seperti mata

²² Rochelle Semmel Albin, *Emosi-Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*, (Yogyakarta: Kanisius, 1989), hal. 25.

²³ *Ibid.*, hal. 50-54.

²⁴ Martin Wijokongko, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 25.

²⁵ A. M. Mangunhardjana, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian*, (Yogyakarta: Kanisius, 1981), hal. 55.

buta, lumpuh, dan lain-lain. Rasa minder mental; disebabkan karena daya tangkapnya rendah, bakat rendah, dan kemampuan kecil. Rasa minder sosial: umumnya disebabkan karena perlakuan orang lain terhadap diri secara kasar.²⁶ Orang-orang yang selalu diliputi rasa minder dalam hidupnya tidak pernah selalu merasa bahagia. Hidup mereka selalu diliputi perasaan cemas dan melihat orang lain sebagai ancaman. Karena itu, dalam pergaulan mereka selalu berusaha menghindar diri dan menjauhi orang lain. Sikap orang minder ialah tidak mampu mengungkapkan diri dalam kebersamaan dengan orang lain. Ia tidak mampu mengungkapkan diri secara penuh dan luwes

2.3.2.4 Kesedihan

Kesedihan merupakan suatu emosi yang menjadikan hidup manusia seakan kehilangan harapan dan tujuan yang jelas. Situasi seperti ini biasanya bersifat sementara. Kesedihan ini terjadi hampir ada pada setiap orang pada waktu dan tempat, hampir sama dengan depresi. Keduanya mengekspresikan yang tidak berdaya. Dalam keadaan yang demikian, para calon imam cenderung melihat masalah yang dihadapi itu sebagai sesuatu yang rumit dan sulit dihilangkan. Maka, hidup mereka (Para calon Imam) dilihat sebagai suatu beban dan masalah yang sulit untuk diatasi, sehingga tidak heran mereka terus tenggelam dalam kesedihan itu. Kalau situasi yang demikian tidak segera diatasi maka orang dapat menemukan berbagai masalah dan persoalan hidup. Karena itu, untuk menanganinya orang harus memberikan waktu kepada dirinya sendiri sebagai waktu untuk merasakan perasaan itu.²⁷

²⁶ Claire Weeks, *Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1991), hal. 120

²⁷ *Ibid.*, hal. 121.

2.3.2.5 Ketakutan

Rasa takut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Semua manusia mempunyai rasa takut, meski intensitas, sebab-sebab dan alasan-alasan tidak sama. Ada orang yang takut untuk berolahraga karena bahaya cedera. Ada juga yang takut terhadap orangtua mereka karena akan diberi hukuman atas dirinya. Dari semua rasa takut itu ada yang tidak sehat dan ada yang merupakan suatu kewajaran. Rasa takut yang wajar muncul karena kita melihat bahaya atau kemungkinan bahaya dari hal-hal yang dihadapi. Oleh karena rasa takut yang wajar ini orang menjadi hati-hati. Rasa takut yang tidak sehat muncul ketika ada ancaman-ancaman dari orang terdekat. Misalnya orangtua kepada anak-anak. Hal ini dapat menghambat perkembangan kepribadian anak.²⁸

2.3.2.6 Kebencian

Rasa benci merupakan emosi yang dapat terasa kuat seperti cinta. Kedua perasaan itu berasal dari batin kita yang paling dalam. Meskipun ada kesamaan, sesungguhnya kedua emosi itu kebalikan satu sama lain. Dengan mencintai seseorang kita melihat apa yang paling baik dari seseorang. Kita ikut menikmati kebaikan itu, ingin memelihara dan mengembangkannya. Tetapi kalau kita benci, kita hanya melihat keburukan dalam diri seseorang dan kita ingin merendahkan dan menghina.

Dengan menolak orang yang kita benci, kita telah memutuskan bahwa orang itu tidak cocok dengan kita, tidak menjadi teman lagi, tidak masuk dalam lingkungan pertemanan kita. Kalau kita merasa benci terhadap seseorang, biasanya karena orang itu pernah menyinggung perasaan kita secara lebih mendalam, yang dilakukan dengan sengaja dan secara sengit.

²⁸ Rochelle Semmel Albin, *Op. Cit.*, hal. 237.

Orang memang sering kejam satu sama lain, dan perbuatan dan perkataan mereka dapat menyebabkan rasa benci.²⁹

2.3.2.7 Malu dan Bersalah

Perasaan malu dan bersalah merupakan suatu perasaan yang tidak diinginkan dalam kehidupan manusia. Perasaan ini disebabkan oleh karena seseorang menemukan di dalam dirinya suatu situasi yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain. Kadar rasa malu dari setiap orang itu berbeda-beda tergantung dari orang tersebut memandang dan mengatasi rasa malunya. Akan tetapi, orang-orang yang diliputi perasaan malu yang terlalu besar bisa menghambat perkembangan dirinya. Ia mudah terbawa ke mana saja. Segala pola tindakannya akan dipengaruhi oleh rasa malu itu sendiri.

Selain rasa malu, perasaan bersalah mengingatkan orang akan suatu kejadian dan dosa masa lalu. Apabila seseorang mengingat kembali peristiwa masa lalu, orang seolah-olah membongkar kembali pengalaman itu. Hal ini dapat menimbulkan luka batin seseorang yang mengakibatkan hidupnya serasa tidak aman, karena adanya rasa bersalah yang tidak terselesaikan.

Ada dua bentuk rasa bersalah yakni; rasa bersalah yang wajar dan rasa bersalah yang tidak wajar. Rasa bersalah yang wajar timbul jika orang secara sadar menyadari dirinya yang telah melakukan kesalahan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan nilai-nilai religius yang bersifat umum. Rasa salah ini merupakan suatu ungkapan penyesalan seseorang untuk selalu melihat diri, atas kesalahan yang pernah dibuat. Sikap seperti ini akan membangun suatu cara hidup yang bersih dan murni. Rasa salah yang tidak wajar ialah, rasa bersalah yang

²⁹ Rochelle Semmel Albin, *Op. Cit.*, hal. 238.

berlebihan dari perbuatan yang ringan. Rasa salah yang keliru ini timbul akibat dari kepribadian yang lemah, hati nurani yang salah didik, serta kegagalan yang beruntu.³⁰

2.4 Aspek-aspek Emosional

2.4.1 Aspek Intrapersonal

Aspek intrapersonal adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri (*Self-Control*). Pentingnya mengenali emosi diri sendiri yaitu menumbuhkan kesadaran diri, mengetahui, mengenali dan memantau perasaan dan kondisi diri sendiri pada saat perasaan itu terjadi dari waktu ke waktu, serta mengetahui kesukaan, sumber daya, dan intuisi merupakan dasar kecerdasan emosional.

Menurut John Mayer dalam Goleman, kesadaran diri berarti waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Dengan demikian kemampuan untuk mengenali emosi ini merupakan persyaratan yang penting untuk mengendalikan emosi sehingga manusia tidak mudah diperbudak oleh emosi.³¹

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan oleh diri sendiri. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, seseorang harus menerka pesan apa yang ingin disampaikan. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi berusaha menyadari emosinya ketika perasaan emosi itu menguasai dirinya. Dia mempunyai kesadaran sendiri untuk mengetahui dan memahami emosinya. Hal ini bukan bermaksud untuk individu akan terbawa arus dari emosi itu, sebaliknya kesadaran sendiri ini adalah keadaan di mana seseorang itu dapat menyadari emosi yang sedang merayapi dirinya akibat tekanan yang dihadapi dan terus menguasainya.

Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan diri sendiri yang sesungguhnya membuat individu berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih

³⁰ Mangunhardjana, *Op. Cit.*, hal. 8-9

³¹ Goleman, *Op. Cit.*, hal. 64.

tentang perasaan adalah orang yang handal dan optimis, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan yang berkaitan dengan masalah pribadi.

2.4.2 Aspek Interpersonal

Kemampuan memahami pikiran, sikap, dan perilaku orang lain. Komponen inti aspek interpersonal adalah kemampuan mencerna dan menanggapi dengan tepat berbagai suasana hati, maksud, motivasi, perasaan dan keinginan orang lain di samping kemampuan untuk melakukan kerja sama. Sedangkan komponen lainnya adalah kepekaan dan kemampuan menangkap perbedaan yang sangat halus terhadap maksud, motivasi, suasana hati, perasaan dan gagasan orang lain. Mereka yang mempunyai aspek interpersonal sangat memperhatikan orang lain, memiliki kepekaan yang tinggi terhadap ekspresi wajah, suara dan gerak isyarat. Dengan kata lain aspek interpersonal seseorang melibatkan banyak kecakapan, yakni kemampuan berempati pada orang lain, kemampuan mengorganisasi sekelompok orang menuju sesuatu tujuan bersama, kemampuan mengenali dan membaca pikiran orang lain, kemampuan berteman atau menjalin kontak³²

Kemampuan untuk dapat merasakan perasaan orang lain, mengakibatkan anak yang berkembang dalam kecerdasan interpersonal mudah mendamaikan konflik. Kepekaan ini juga mengantarkan mereka menjadi pemimpin di antara sebayanya. Bahkan anak yang memiliki kemampuan interpersonal yang baik dapat memahami jiwa, keinginan, dan perasaan yang dialami orang lain ketika berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Kecerdasan interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami, berinteraksi, dan bekerja sama dengan orang lain. Secara teori, orang yang memiliki

³² Muhammad Yaumi, *Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*, (Jakarta: Dian Rakyat, 2012), hal.9-21.

kecerdasan interpersonal yang tinggi memiliki kepekaan terhadap suasana hati, perasaan, dan temperamen orang lain. Mereka yang cerdas secara interpersonal biasanya belajar paling baik dengan bekerja dengan orang lain dan sering menikmati diskusi dan perdebatan³³.

2.5 Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

2.5.1 Kemampuan Untuk Menerima Kenyataan

Seseorang termasuk cerdas secara emosional apabila ia terbuka untuk mengetahui dan menerima dirinya dan orang lain, karena ia mempunyai keyakinan diri dan kepastian untuk berpijak pada kakinya sendiri tanpa terombang-ambing oleh macam-macam pengaruh yang melanda dirinya. Ia memiliki semacam integrasi pribadi. Hal ini tampak antara lain dalam contoh perilaku seperti, ia tidak menyangkal atau menyembunyikan kelemahannya sendiri, dan dapat menerima dan memahami kelemahan orang lain. Atas dasar pengenalan ini, ia akan mampu membedakan antara semangat, cita-cita, dan spiritualitas dari orang tertentu yang diharapkan melaksanakannya, mampu membedakan antara semangat dan kemampuan real untuk mewujudkannya.³⁴

2.5.2 Kemampuan Mempercayai Orang Lain

Ini adalah sikap dasar yang muncul dari kepercayaan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, orang yang demikian akan mampu hidup bersama tanpa kegelisahan dan tanpa kekerasan, atau kemarahan yang tidak perlu, apalagi kekejaman. Dengan demikian ia pun akan merasa bebas untuk memberi dan menerima dari hidup bersama yang makin memperkaya kepribadiannya sendiri. Ia tidak mendominasi orang lain apalagi merendahkan orang lain.³⁵

³³ *Ibid.*, hal 22.

³⁴ F. Mardi Prasetyo, SJ, *Unsur-Unsur Hakiki Dalam Pembinaan II*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), hal. 120.

³⁵ *Ibid.*, hal. 146

2.5.3 Menerima Diri Sendiri

Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional, tentunya mampu menerima diri apa adanya. Kekurangan dan kelebihan dalam dirinya itu merupakan suatu karunia yang bisa membentuk kepribadian yang dewasa. Dengan sikap semacam ini, ia menjadi sadar bahwa dirinya penting bagi orang lain. Dengan sikap menerima diri sendiri, seseorang dapat menerima orang lain. Sikap semacam ini menumbuhkan ketenangan diri. Ia tidak merasa terganggu dan merasa malu terhadap pribadinya, melainkan senantiasa merasa tenang. Ia dapat mengontrol diri, disiplin agar mampu mengatasi banyaknya rintangan dan godaan dalam hidup ini. Bagi orang yang tidak biasa menerima diri sendiri akan sulit mengontrol diri, karena konflik dan kekacauan yang dibuatnya sendiri. Dengan menerima diri sendiri, ia mengetahui keterbatasan dan kelemahan dirinya sendiri. Dengan itu, ia dapat memiliki kekuatan untuk membuat keputusan yang tepat. Dalam menghadapi peristiwa-peristiwa tertentu dalam segal keterbatasan diri, dia memahami titik awal penanganan suatu masalah, dan merancang strategi untuk membangun keyakinan dan kontrol pribadi.³⁶

2.5.4 Memiliki Cinta Yang Tidak Egois

Cinta yang tidak egois adalah cinta yang tidak menuntut apa-apa bagi diri sendiri (tanpa pamrih). Oleh karena itu, para calon imam yang memiliki pemahaman cinta seperti ini tidak mudah untuk marah, frustrasi dan emosi. Suatu cinta tanpa pamrih menomorsatukan nilai cinta kasih Kristus. Ini berarti bahwa cinta tersebut bukanlah cinta yang semata-mata digerakkan oleh dorongan psikologis misalnya, untuk menyayangi dan memperhatikan sesama, juga bukan cinta yang diberikan untuk mendapatkan keuntungan bagi dirinya, juga bukan sahabat yang menuntut sahabat atau orang lain untuk memperhatikan dirinya yang

³⁶ Rochelle Semmel Albin, *Op. Cit.*, hal. 53.

disertai kecemburuan dan ketergantungan seperti anak kecil.³⁷ Tetapi lebih pada pemberian diri tanpa mengharapkan apa-apa dari orang lain.

2.5.5 Sikap Realistis

Sikap realistis dimaksudkan di sini khususnya berhubungan dengan pelaksanaan nilai dan sikap hidup panggilan. Orang yang memilikinya (para calon imam) akan tahu membedakan mana yang hakiki dan yang tidak, mana fakta dan prinsip. Para calon imam dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Calon imam pun tahu kapan harus bicara dan kapan harus diam, misalnya dalam pertemuan bersama.³⁸

2.5.6 Adanya perluasan Perasaan Diri

Ketika “diri” berkembang maka diri akan meluas menjangkau banyak orang. Mula-mula diri hanya berpusat pada individu saja. Kemudian ketika lingkaran pengalaman bertumbuh, maka diri bertambah luas meliputi nilai-nilai dan cita-cita yang abstrak. Dengan kata lain, ketika orang mulai cerdas secara emosional maka ia mengembangkan perhatian-perhatian di luar diri. Di sini pula, orang harus berpartisipasi aktif secara langsung dan penuh. Kita mengetahui bahwa, ada kemungkinan bagi para calon imam kalau ia bisa melakukan seperti ini, dalam arti bahwa para calon imam mampu mengerjakan sesuatu secara aktif (seperti mengikuti kursus atau bimbingan belajar, hobi, dan lain-lain). Semua aktivitas yang dilakukan setiap orang, khususnya para calon imam, sangat relevan dengan kepentingan diri dan bisa memberi arti bagi diri sendiri. Partisipasi ini memungkinkan para calon imam lebih dewasa dalam menjalani panggilannya. Kita percaya bahwa setiap pekerjaan itu sangat penting, karena pekerjaan itu menantang kemampuan-kemampuan orang atau karena mengerjakan pekerjaan secara sadar sehingga memberi kepuasan bagi diri sendiri dan orang lain. Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas dan dengan beragam

³⁷ F. Mardi Prasutio, SJ, *Psikologi Hidup Rohani 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hal. 102.

³⁸ *Ibid*, hal. 103.

orang, dia akan mendapatkan pengalaman yang beragam pula. Semua kegiatan yang dilakukan bisa mendatangkan keberhasilan. Keberhasilan tersebut akan membuat orang merasa bahagia, merasa puas dan merasa bangga. Akhirnya setiap aktivitas-aktivitas menjadi penuh arti dan menjadi perluasan perasaan diri.³⁹

2.5.7 Memiliki Pemahaman Diri

Seseorang yang memiliki kepribadian sehat senantiasa dapat memahami diri sendiri. Kriteria ini sering kita dengar dari perkataan orang-orang bijak “kenalilah dirimu sendiri”, dan ini ternyata tugas yang cukup sulit bagi individu yang belum matang. Mengapa demikian, karena mengenali diri sendiri merupakan usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai pada awal kehidupan dan tidak pernah berhenti. Orang yang berkepribadian yang sehat mencapai suatu tingkat pemahaman diri yang lebih tinggi daripada orang-orang neurotis.

Dalam diri orang yang berkepribadian sehat terdapat suatu korelasi yang tinggi antara tingkat wawasan dirinya dan perasaan humor, yakni tipe humor yang menyangkut persepsi tentang hal-hal yang mustahil, serta kemampuan untuk menertawakan diri sendiri. Namun, humor ini bukanlah humor komik kasar yang menyangkut seks dan agresi, tetapi lebih pada humor-humor cerdas yang mengajak orang berpikir berbeda dari kelaziman yang umum.⁴⁰

³⁹ Mif Bahaiqi, *Psikologi Pertumbuhan*, (Rosada: Bandung, 2008), hal. 97.

⁴⁰ Duane Schuitz, *Psikologi Pertumbuhan (Model-model Kepribadian Sehat)*, (Yogyakarta: Kanisius, 1991), hal. 34.