

**KONSEP KECERDASAN EMOSI MANUSIA DALAM PERSPEKTIF  
AL-QUR'AN SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN**

**TESIS**

**OLEH :**

**ALFIAN  
NIM 14770059**



**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2018**

**KONSEP KECERDASAN EMOSI MANUSIA DALAM PERSPEKTIF  
AL-QUR'AN SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN**

**TESIS**

Diajukan Kepada Sekolah Pascasarjana  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk Memenuhi Beban Studi pada Program Magister Pendidikan Agama Islam.

Diajukan Oleh:

**ALFIAN  
NIM 14770059**



**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2018**

## LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implikasinya terhadap Pendidikan ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji,

Malang, 23 Oktober 2017.

Pembimbing I



Dr. H. Ahmad Fatah Yasin, M.Ag  
NIP. 196712201998031002

Malang, 23 Oktober 2017.

Pembimbing II

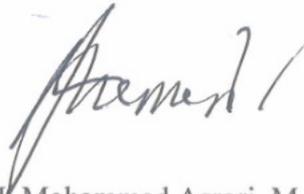


Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd  
NIP. 197203062008012010

Malang, 23 Oktober 2017.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam



Dr. H. Mohammad Asrori, M.Ag  
NIP. 196910202000031001

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TESIS

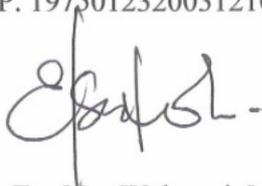
Tesis dengan judul Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implikasinya terhadap Pendidikan ini telah diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 03 Januari 2018.

Dewan Penguji,



Dr. Muhammad Amin Nur, MA  
NIP. 197501232003121003

Penguji Utama



Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd  
NIP. 197203062008012010

Ketua



Dr. H. Ahmad Fatah Yasin, M.Ag  
NIP. 196712201998031002

Anggota



Dr. Samsul Susilawati, M.Pd.  
NIP. 197606192005012005

Anggota

Mengetahui,  
Direktur Pascasarjana  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Wahidmurni, M.Pd.  
NIP. 196903032000031002

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfian  
NIM : 14770059  
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam (PAI)  
Judul Penelitian : **Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implikasinya terhadap Pendidikan.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian saya ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 23 Oktober 2017

Hormat saya



Alfian  
14770059

## KATA PENGANTAR

### *Bismillaahirrohmaanirrohiim*

Puji syukur *alhamdulillah* penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala nikmat karunia-Nya sehingga laporan penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Sanjungan shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepangkuan junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW semoga kita selalu mendapat syafaat beliau baik di dunia terlebih nanti di akhirat.

Tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik karena adanya dukungan, semangat, petunjuk, nasehat, dan bimbingan dari berbagai pihak. Menyadari kenyataan yang demikian, maka penulis dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Wahidmurni, M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. H. Mohammad Asrori, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Ahmad Nurul Kawakib, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. H. A. Fatah Yasin, M. Ag. selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan segala pikiran dan waktunya dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta dukungan selama penulisan tesis.
6. Ibu Dr. Hj. Esa Nur Wahyuni selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan segala pikiran dan waktunya dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta dukungan selama penulisan tesis.

7. Segenap dosen Jurusan Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bantuan akademis dan morilnya sejak awal masuk perkuliahan sampai pada terslesainya tugas akhir ini.
8. Segenap teman-temanku keluarga besar MPAI Kelas C Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang selalu kompak disetiap pertemuan/ acara, termasuk dalam memberikan perhatian dan dukungan kepada saya sampai pada penyelesaian penulisan tesis ini.
9. Semua sahabat dan rekan kerja tercinta dimanapun kalian berada.

Semoga bantuan dan amal baik dari semua pihak mendapat ridho dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi sempurnanya tesis ini. Akhirnya, semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca serta pengembangan ilmu pengetahuan secara umum. Amin.

Malang, 23 Oktober 2017

Penulis

Alfian

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....</b>	<b>..... i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TESIS.....</b>	<b>.....ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN.....</b>	<b>.....iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>..... iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>..... vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>.....ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>.....x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>..... xi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>..... xii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA.....</b>	<b>..... xiii</b>
<b>ABSTRAK INGGRIS .....</b>	<b>..... xiv</b>
<b>ABSTRAK ARAB .....</b>	<b>.....xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>..... 1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Originalitas Penelitian .....	9
F. Definisi Istilah .....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>.....14</b>
<b>A. Hakikat Kecerdasan Emosi .....</b>	<b>..... 14</b>
1. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	14
2. Komponen-komponen Kecerdasan Emosi .....	17
<b>B. Kompetensi Kecerdasan Emosi.....</b>	<b>.....22</b>
1. Kesadaran Diri ( Kemampuan Mengenali Emosi Diri ) .....	23
2. Mengendalikan Emosi Diri ( <i>Self Regulation</i> ).....	26

3. Motivasi Diri ( <i>Self Motivation</i> ).....	30
4. Empati .....	33
5. Membina Hubungan ( <i>Relationship</i> ).....	35
<b>C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi.....</b>	<b>36</b>
1. Faktor Keturunan .....	36
2. Faktor Lingkungan .....	37
<b>D. Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi .....</b>	<b>41</b>
1. Mengetahui Emosi Diri .....	41
2. Mengelola/mengekspresikan Emosi .....	42
3. Memotivasi Diri .....	46
4. Mengetahui Emosi Orang Lain .....	46
5. Membina Hubungan.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52
B. Sumber Data.....	53
C. Teknik Pengumpulan Data .....	54
D. Teknik Analisis Data.....	55
<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an.....	58
B. Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur'an.....	69
1. Kecerdasan intrapersonal .....	69
a. Taubat.....	70
b. Sabar.....	78
c. Syukur .....	79
2. Kecerdasan interpersonal .....	83
a. <i>Ihsân</i> .....	83
b. <i>îtsâr</i> / altruism .....	85
C. Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam Perspektif.....	
Al-Qur'an .....	88
D. Implikasi Kecerdasan Emosi terhadap Pendidikan .....	98

<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>103</b>
A. Analisis Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif ..... Al-Qur'an .....	103
B. Analisis Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada ..... dalam Al-Qur'an .....	104
C. Analisis Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam..... Perspektif Al-Qur'an .....	114
D. Analisis Implikasi Kecerdasan Emosi terhadap Pendidikan .....	118
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>120</b>
A. Kesimpulan .....	120
B. Saran.....	121
<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam tesis ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

### A. Huruf

ا	=	a	ز	=	z	ق	=	q
ب	=	b	س	=	s	ك	=	k
ت	=	t	ش	=	sy	ل	=	l
ث	=	ts	ص	=	sh	م	=	m
ج	=	j	ض	=	dl	ن	=	n
ح	=	h	ط	=	th	و	=	w
خ	=	kh	ظ	=	zh	ه	=	h
د	=	d	ع	=	'	ء	=	,
ذ	=	dz	غ	=	gh	ي	=	y
ر	=	r	ف	=	f			

### B. Vokal Panjang

Vokal (a) pendek = a  
Vokal (i) pendek = i  
Vokal (u) pendek = u

### C. Vokal Diftong

Vokal (a) panjang = â آ  
Vokal (i) panjang = î اِي  
Vokal (u) panjang = û أُو

### D. Vocal Diftong

أَوْ = au حَوْل  
أَيُّ = ai كَيْفَ

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Penelitian Terdahulu.....	10
Tabel 4.1	Perbedaan Substansi <i>Al-jasad</i> , <i>al-rûh</i> , dan <i>al-nafs</i> .....	59
Tabel 4.2	Perbedaan Struktur <i>al-nafs</i> .....	62
Tabel 4.3	Bobot Distribusi Daya-daya <i>al-nafs</i> dalam Pembentukan Kepribadian .....	63

## DAFTAR BAGAN

Bagan 5.1	konsep kecerdasan emosi manusia dalam perspektif al-qur'an serta implikasinya terhadap pendidikan .....	119
-----------	---	-----

## **MOTTO**

Orang-orang yang beriman maka qalbu mereka merasa tenteram sewaktu mengingat Allah, ingatlah, dengan mengingat Allah, qalbu menjadi tenteram.

**(QS. Ar-Ra'd Ayat : 28 )**

## ABSTRAK

**Alfian. 2017. “Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an serta Implikasinya terhadap Pendidikan”.** Jurusan Magister Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Dr. H. Ahmad Fatah Yasin, M.Ag dan Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Emosi, Perspektif Al-Qur’an, Implikasi.*

Perkembangan zaman dan teknologi yang begitu cepat berefek pada Problematika dan tantangan negara dalam bidang pendidikan. Dalam hal ini adalah moral/ sikap pelajar Indonesia. Salah satu objek penelitian al-Qur’an yang berkembang seiring berkembangnya masyarakat dan juga ilmu pengetahuan adalah studi tentang sisi dalam diri manusia yang dalam hal ini adalah kecerdasan emosi.

Manusia dalam pandangan al-Qur’an memiliki kedudukan yang mulia dibanding makhluk yang lain. Di samping itu manusia juga termasuk makhluk yang unik dengan beragam potensi yang dimiliki. Bahkan derajat manusia akan bisa lebih mulia dari derajat Malaikat, dan bisa juga lebih rendah dari binatang jika hati dan pikirannya tidak digunakan dengan baik. Perkembangan ilmu pengetahuan seolah tidak pernah berhenti mengkaji sosok bernama manusia hingga lahir beragam ilmu, baik yang menilik dari sisi anatomi maupun psikologi. Lahirnya beragam teori kecerdasan dalam ilmu pengetahuan modern, mendorong penulis untuk menelaah kecerdasan dalam perspektif al-Qur’an, khususnya dalam hal kecerdasan emosi. Sebagai motus anima (jiwa yang menggerakkan), emosi manusia layak dikaji karena berkenaan dengan mekanisme perbuatan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif jenis kajian pustaka (*library research*). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari buku, jurnal, dan karya ilmiah lain yang relevan dengan pembahasan. Dalam upaya menelaah kecerdasan emosi dalam perspektif al-Qur’an yang bertujuan untuk menguak hakikat kecerdasan emosi, bentuk-bentuknya, metode pengembangannya, serta implikasinya terhadap pendidikan, maka teknik penumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi. Setelah data terkumpul lalu dilakukan reduksi data dan analisis isi.

Dari kajian yang telah dilakukan, diketahui bahwa hakikat kecerdasan emosi dalam al-Qur’an adalah *nafsul muthmainnah*/ jiwa yang tenang. Jiwa yang tenang ini diakibatkan oleh adanya dominan hati yang bersih dan disinari cahaya Tuhan. Bentuk-bentuknya meliputi kecerdasan intrapersonal (taubat, syukur, sabar), interpersonal (*Ihsân, îtsâr* / altruisme). Metode pengembangan kecerdasan emosi manusia secara umum menggunakan pendekatan ritual keagamaan/ ubudiyah. Misalnya praktek/ penghayatan rukun iman dan rukun Islam, serta keteladanan, pembiasaan/ paksaan sejak dini. Kecerdasan emosi ini sangat berimplikasi terhadap pendidikan, serta dalam rangka mewujudkan visi pendidikan Indonesia yang membentuk insan cerdas komprehensif, yaitu cerdas spiritual, cerdas emosi, cerdas sosial, cerdas intelektual dan cerdas kinestetis.

## ABSTRACT

**Alfian. 2017. "The Concept of Human Emotional Intelligence in the Perspective of the Qur'an and its Implications for Education"**. Department of Magister of Islamic Education, Graduate of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Supervisor: Dr. H. Ahmad Fatah Yasin, M.Ag and Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd.

Keywords: Emotional Intelligence, Qur'anic Perspective, Implications.

The development of the age and technology that so quickly affect the problems and challenges of the state in the field of education. In this case is the morale / attitude of the Indonesian students. One of the objects of Qur'anic research that developed along with the development of society as well as science is the study of the inner side of man which in this case is emotional intelligence.

Man in the view of the Qur'an has a glorious position than any other creature. In addition, humans also include a unique creature with a variety of potential. Even the degree of humans will be more noble than the degree of angels, and may also be lower than animals if their hearts and minds are not used properly. The development of science seems to never stop reviewing the figure named human to birth a variety of sciences, both from the view of anatomy and psychology. The birth of various theories of intelligence in modern science, encouraging writers to examine the intelligence in the perspective of the Qur'an, especially in terms of emotional intelligence. As the motion of anima (the soul that moves), human emotions are worthy of study because it deals with the mechanism of action.

The approach used in this study is a qualitative approach type of literature review (library research). Sources of data used in this study were obtained from books, journals, and other scientific works relevant to the discussion. In an effort to examine the emotional intelligence in the perspective of the Qur'an which aims to reveal the nature of emotional intelligence, its forms, methods of development, and its implications for education, the data collection technique used is the method of documentation. After the data collected and then done data reduction and content analysis.

From the studies that have been done, it is known that the nature of emotional intelligence in the Qur'an is the *nafsul muthmainnah* / quiet soul. This calm soul is caused by the dominance of a clean heart and illuminated by the light of God. The forms include intrapersonal intelligence (repentance, gratitude, patience), interpersonal (Ihsân, îtsâr / altruism). The method of developing human emotional intelligence in general using the approach of religious ritual / *ubudiyah*. For example the practice / appreciation of the pillars of faith and pillars of Islam, as well as exemplary, habituation / coercion from an early age. Emotional intelligence is very implicated on education, as well as in order to realize the vision of education in Indonesia that form a comprehensive intelligent people, namely spiritual intelligent, emotionally intelligent, intelligent social, intellectual and intelligent kinesthetic.

## مستخلص البحث

ألفيان، 2017. "مفهوم الذكاء العاطفي البشري في منظور القرآن وآثاره في التربوي". قسم ماجستير التربية الإسلامية، كلية الدراسات العليا جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية والحكومية مالانج. المشرفان: الدكتور الحاج أحمد فتاح ياسين الماجستير و الدكتور إيسا نور وحيوني الماجستير.

**الكلمات الأساسية:** الذكاء العاطفي، منظور القرآن، الآثار

بتطور الزمان والتكنولوجيا المسرعة تؤثر كثيرا على مشاكل وتحديات الدولة في مجال التربوي. وعلى بعض المثال هو موقف سلوك الطلاب الاندونيسيين ومن أحد مواضع البحث المتناسبة لدى تطور المجتمع والعلوم في دراسة القرآن هو الدراسة النفسية وفي هذه الحالة هو الذكاء العاطفي.

موقف البشر على نظرية القرآن له مقام عال بنسبة جميع المخلوقات. وبالإضافة إلى ذلك، فهو مخلوق فريد بشمول تنوعه من الإمكانيات أيضا. حتى يكون أكرما من درجة الملائكة، ويمكن أيضا يكون مثل حيوان إذا لم يستخدم القلب والعقل بحسن. ويظهر تطور العلم ولا يتوقف أبدا عن مراجعة الرقم المسمى الإنسان حتى يتولد مجموعة متنوعة من أنواع العلوم، سواء كانت من وجهة نظر التشريح و علم النفس. وبظهور مجموعة متنوعة من نظرية الاستخبارات في العلم العصري، سببا للباحث في دراسة الذكاء من منظور القرآن الكريم، وخاصة من حيث الذكاء العاطفي. كما الروح المتحرك فالمشاعر الإنسانية يستحق للتحليل لأنه يتعامل مع آلية العمل.

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الكيفي ونوعه بحوث المكتبة. ثم الحصول على مصادر البيانات المستخدمة في هذه الدراسة من الكتب والمجلات وغيرها من الأعمال العلمية ذات الصلة بالمناقشة. وذلك لمحاولة دراسة الذكاء العاطفي في منظور القرآن الكريم الذي يهدف إلى الكشف عن طبيعة الذكاء العاطفي، والأشكال، وتطوير أساليب وآثارها على التعليم، ثم تصد البيانات المستخدمة التقنية هو الأسلوب الوثائق. وبعد جمع البيانات قام الباحث بتخفيض البيانات وتحليل المحتوى.

ونتائج البحث في هذه الدراسة، قد عرف أن طبيعة الذكاء العاطفي في القرآن هي النفس المطمئنة أي روح هادئة. وهذه الروح الهادئة هي سبب هيمنة قلب نظيف ومضيء بنور الله. وتشمل أشكال داخل الشخص نفسه أي الاستخبارات (التوبة، الشكر، والصبر)، وبين الأشخاص (الإحسان، الإيثار). طريقة تطوير الذكاء العاطفي البشري بشكل عام يستخدم المدخل العملي في العبودية. على سبيل المثال، التطبيق على أركان الإيمان وأركان الإسلام وتدريبها، والتدريبات منها منذ البكر. الذكاء العاطفي هو تؤثر كثيرا في التربوي، وسعيا لتحقيق الرؤية التربوية في إندونيسيا ولبناء ذكية الإنسان الكاملة نحو مجال الذكاء الروحية، العاطفية، الاجتماعية، المعرفية، والحركية.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Visi Pendidikan Indonesia saat ini adalah menghasilkan Insan Indonesia Cerdas dan Kompetitif (insan kamil/ insan paripurna). Visi tersebut terangkum dalam 5 (lima) kecerdasan komprehensif, yaitu cerdas spiritual, cerdas emosi, cerdas sosial, cerdas intelektual dan cerdas kinestetis.<sup>1</sup>

Sebuah visi mulia yang tidak cukup hanya kita banggakan dan gemborkan, tetapi juga harus kita kawal bersama. Sebagai Praktisi Pendidikan, Guru, Siswa, orangtua siswa, serta masyarakat secara umum, semuanya harus benar-benar ikut andil dalam mewujudkannya. Dengan begitu, Indonesia benar-benar menjadi negara hebat, masyarakatnya unggul, cerdas dan tangguh sesuai visi yang terangkum dalam lima kecerdasan tersebut.

Ironisnya, diantara lima kecerdasan diatas, yang selama ini kurang mendapat perhatian serius sekaligus menjadi pekerjaan rumah kita bersama adalah masalah kecerdasan emosi. Kecerdasan ini merupakan sebuah kecakapan mengelola emosi dengan penuh kesadaran jiwa yang ada dalam diri sendiri (intrapersonal) serta kesadaran yang hubungannya berkenaan dengan emosi orang lain (intepersonal). Kekuatan pasar pun menempatkan kecerdasan emosi sebagai landasan sukses dalam pekerjaan.

---

<sup>1</sup><https://mudarwan.files.wordpress.com/2010/10/06-bab3.pdf>. (diakses pada tanggal 28 Juni 2017)

Seseorang dengan intelektual yang cerdas, spiritual yang tinggi (ibadah kepada Tuhan rajin) dan tingkat kinestetis yang tinggi tanpa diimbangi kemampuan mengelola emosi dengan baik, rasanya belum bisa menjamin seseorang bisa hidup sukses.

Abudin Nata mengatakan dalam bukunya yang berjudul *Manajemen Pendidikan Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia* yaitu selama ini pendidikan kita hanya berkuat membina kecerdasan intelektual, wawasan dan keterampilan semata, tanpa diimbangi dengan membina kecerdasan emosi.

Mulai pendidikan dasar sampai ke jenjang yang lebih tinggi jarang sekali ditemukan pendidikan/ pembinaan tentang kecerdasan emosi yang mengajarkan integritas, kejujuran, komitmen, ketahanan mental, kebijaksanaan, prinsip kepercayaan, penguasaan diri atau sinergi, padahal justru inilah yang terpenting.<sup>2</sup> Termasuk di negara-negara maju seperti Amerika, masalah emosi sering diabaikan, hampir semua sekolah di Amerika. Padahal, dalam proses belajar, kemahiran emosi sama pentingnya dengan petunjuk mempelajari matematika dan membaca.<sup>3</sup> Kecerdasan emosi ini mampu mengantarkan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.<sup>4</sup>

Daniel Goleman pun mengatakan, bahwa faktor-faktor manakah yang lebih berperan, misalnya, ada orang ber-IQ tinggi gagal dan orang ber-IQ rata-rata

---

<sup>2</sup>Abudin Nata, *Manajemen Pendidikan Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta : Kencana, 2010), hlm.38

<sup>3</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015) hlm.369

<sup>4</sup>Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 180), hlm.22

menjadi amat sukses. Dia mengatakan bahwa perbedaannya sering kali terletak pada kemampuan-kemampuan yang disini disebut dengan kecerdasan emosi.<sup>5</sup>

Kalangan industri misalnya, mereka mengeluhkan bahwa lulusan sekarang banyak yang kurang memiliki sikap yang baik, misalnya, tidak dapat memenuhi kontrak kerja, tidak dapat menentukan gaji pertama mereka sendiri, tetapi setelah dua bulan bekerja mereka mengeluh tentang gaji yang rendah, kurang dapat bekerja sama, tidak punya *leadership*, integritas pribadi yang lemah, tidak beretika, dsb.<sup>6</sup>

Disinilah pentingnya pendidikan kecerdasan emosi dalam membentuk generasi muda Indonesia Cerdas dan Kompetitif, sebagaimana yang diungkapkan Eramus dalam bukunya Daniel Goleman, dia mengatakan, “Harapan utama suatu bangsa terletak pada baiknya pendidikan kaum mudanya”. termasuk dalam hal ini adalah mendidik emosi.<sup>7</sup>

Berbicara tentang kecerdasan emosi manusia berarti mengkaji potensi diri manusia. Dan potensi manusia merupakan sesuatu yang sangat unik. Dikatakan unik karena dalam diri manusia terhimpun potensi *al-malak* (kebaikan) dan juga potensi *al-iblis* (keburukan), dan dua potensi inilah yang disebut Muhammad Abduh *Al-Tabī'iyah* yaitu sebagai kekuatan alami manusia.<sup>8</sup> Tidak heran jika saat ini banyak kajian yang mengupas tentang manusia. Dan ini terus berkembang dari waktu ke waktu.

---

<sup>5</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Grammedia Pustaka, 2015), hlm.xiii

<sup>6</sup>Robert K. Cooper, Ph.d, *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998), hlm. 2

<sup>7</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Grammedia Pustaka, 2015), hlm.368

<sup>8</sup>Muhammad Abduh dan Rashid Rida, *Tafsir Al-Manar*, juz I, (Kairo, Dar Al-Manar, 1947), hlm. 265-275

Berbagai penelitian pun dilakukan oleh kalangan ahli untuk menguak segala potensi yang dimiliki manusia, diantaranya kajian tentang potensi kecerdasan emosi. Sebagaimana yang telah dicetuskan oleh Daniel Goleman bahwa kecerdasan manusia tidak hanya pada aspek intelektual semata, namun kecerdasan manusia juga meliputi sisi emosi (pengelolaan jiwa). Ary Ginanjar secara sederhana mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kecerdasan merasa. Kecerdasan merasa ini erat kaitannya dengan *qalb* (hati). Menurutnya, orang yang memiliki kecerdasan emosi senantiasa mampu mendengarkan suara hati, sebagai bagian dari fitrahnya, sehingga ketika manusia benar-benar mampu mengendalikan emosinya, maka yang bekerja adalah potensi *al-malak* (kebaikan). Jika tidak mampu, maka yang terjadi adalah potensi buruk itu akan menjelma sebagai perilaku-perilaku yang menyimpang dari kebaikan.<sup>9</sup>

Sebagaimana problem yang akhir-akhir ini melanda bangsa kita, kita bisa melihat terjadinya kekerasan antar pelajar, siswa dengan guru, guru dengan wali murid.<sup>10</sup> Orangtua siswa marah gara-gara anaknya dipotong rambutnya, seorang siswa marah dan berkelahi dengan teman sekelasnya gara-gara saling ejek, sekelompok pelajar membakar sekolahnya gara-gara tidak lulus ujian nasional, dan lain sebagainya. Inilah yang menyebabkan pendidikan kita banyak dikritik oleh masyarakat disebabkan karena adanya sejumlah pelajar dan lulusan lembaga tersebut yang menunjukkan sikap kurang terpuji.

---

<sup>9</sup>Ary Ginanjar Agutian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam* (Jakarta : Argo, 2001), hlm. 14

<sup>10</sup><http://bonsaibiker.com/2016/08/11/wali-murid-dan-siswa-pemukul-guru-smkn-2-makasar-jadi-tersangka/>. Diakses tanggal 17 maret 2017.

Problem diatas harus segera diatasi, jika tidak maka, kenakalan/kemerosotan moral pelajar Indonesia akan selalu menjadi masalah besar bangsa ini. Karena pemuda masa kini adalah penerus masa depan bangsa. Jika pemuda saat ini baik, baik pula masa depan bangsa itu, jika saat ini rusak, bisa dibayangkan kalau masa depan lebih parah lagi.

Dalam Al-qur'an ditegaskan, bahwasannya manusia yang tidak memiliki kecerdasan emosi, derajat kemanusiaannya telah turun seperti binatang bahkan lebih rendah dari pada binatang.<sup>11</sup>

Hal tersebut sangat logis terjadi, karena banyak bukti bahwa sikap etik dasar manusia dalam kehidupan ini adalah berasal dari kemampuan emosi yang melandasinya. Misalnya, dorongan hati merupakan medium emosi; benih semua dorongan hati adalah perasaan yang memunculkan diri dalam bentuk tindakan. Jika yang muncul adalah tindakan-tindakan negatif, semisal perkelahian, tawuran, tidak empati pada orang lain dan sebagainya. Bukankah hal itu menjadi sebuah kerusakan, baik terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Lalu dimana letak perbedaan manusia dengan binatang jika manusia sendiri tidak mampu menggunakan akal dan hatinya dengan baik.

Oleh karenanya, dalam mengatasi problem tersebut, sekaligus menjaga derajat kemanusiaannya, harapan besar terletak pada pendidikan agama Islam, karena dalam agama Islam lewat kitab besarnya (al-qur'an) kita diajarkan berbagai masalah kehidupan, termasuk kecerdasan emosi. Dengan begitu, Alqur'an sebagai *hudan* (petunjuk) hidup manusia, yang tidak ada keraguan

---

<sup>11</sup>QS. Al-a'rof, (7) : 179.

sedikitpun didalamnya menjadi sebuah kitab yang benar-benar kita jadikan sebagai pedoman hidup. Karena nilai-nilai di dalam al-qur'an tidak akan pernah bertentangan dengan fitrah manusia.

Sebagai contoh, ketika malapetaka atau bencana menimpa manusia, kebanyakan dari mereka pasti sedih. Dijelaskan dalam surat Al-Fushilat ayat 49 yang artinya :

*“ Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan “.*

Dari ayat diatas tergambar bahwa bagaimana sebuah proses pendidikan yang dijalani manusia ketika sedih (melalui ujian atau cobaan) untuk mendapatkan kebaikan dan kecukupan nikmat-Nya. Maka ayat lain memberi kabar dan jawaban sekaligus sebuah solusi bahwa ketika manusia itu selalu beriman dan berbuat baik atau memperbaiki diri, pasti tidak ada kekhawatiran bagi mereka dan tidak pula bersedih hati. Jawaban tersebut ditunjukkan dalam surah Al-An'am ayat 48, artinya :

*“Dan tidaklah kami mengutus para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.”*

Ini membuktikan bahwa agama Islam sangat memperhatikan berbagai masalah yang dihadapi manusia, karena turunnya al-qur'an tidak lain adalah sebagai petunjuk bagi umat manusia.<sup>12</sup>

Untuk itu, sudah saatnya kita berbenah diri, memperbaiki emosi diri dengan selalu mengkaji dan mengamalkan isi kandungan al-qur'an, sehingga benar-benar menjadi manusia yang beradab, lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik.<sup>13</sup>

Hal ini sesuai dengan penyelenggaraan pendidikan di Indonesia menurut UU nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat (2) yang menyebutkan bahwa suatu pendidikan Nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Yang dimaksud kalimat “ berakar pada nilai-nilai agama,” jika kita muslim, tidak lain adalah alqur'an itu sendiri. Namun sayangnya, umat Islam banyak yang belum mengetahui tentang kecerdasan emosi dalam al-qur'an.

Berangkat dari latar belakang tersebut, serta untuk menggali dan memperjelas bagaimana sebenarnya hakikat kecerdasan emosi manusia dalam al-

---

<sup>12</sup>Alquran diturunkan membawa tiga maksud utama, yaitu sebagai petunjuk bagi jin dan manusia, sebagai tanda pendukung kebenaran Nabi saw., dan agar makhluk menyembah Tuhan dengan cara membacanya. Lihat Muhammad 'Abd al-'Adzîm al-Zarqânî, *Manâhil al-'Irfân*, (Kairo: 'Isâ al-Bâbî al-Halabî, 1972), Jilid I, h. 124. Lebih rinci tentang maksud diturunkannya Alquran, lihat Muhammad Rasyîd Ridhâ, *al-Wahy al-Muhammadi*, (Kairo: Maktabat al-Qâhirah, 1960), hlm. 126-8. Di samping itu Alquran disebut *umm al-Kitâb*, karena ia sebagai *prototipe* dari segala buku ilmu pengetahuan. Lihat Sayyed Hossein Nashr, *Ideals and Realities of Islam*, (London: George Allen and Unwin Ltd., 1972), hlm. 37

<sup>13</sup>John Gothman, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 17

quran sekaligus apa saja yang meliputinya, maka penulis tertarik untuk meneliti **“Konsep Kecerdasan Emosi Manusia Dalam Perspektif Al-Qur’an serta Implikasinya terhadap Pendidikan.”**

## **B. Fokus Penelitian**

Dalam pembahasan ini, fokus penelitian yang diangkat oleh peneliti adalah mengenai konsep kecerdasan emosi (EQ) manusia dalam perspektif Al-qur’an serta implikasinya terhadap pendidikan. Selanjutnya, konsep kecerdasan emosional yang terkandung di dalam al-Qur’an akan dilakukan eksplorasi. Sehingga, guna mencapai fokus penelitian ini, perlu dibuat rumusan masalah sebagaimana berikut:

1. Bagaimana Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an ?
2. Apa Saja Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur’an ?
3. Bagaimana Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur’an ?
4. Bagaimana Implikasi Kecerdasan Emosi terhadap Pendidikan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan adalah arah yang ingin dicapai dalam suatu kegiatan.<sup>14</sup> Adapun penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengkaji Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an.
2. Mengkaji Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur’an.

---

<sup>14</sup>Depdiknas, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Ed. III, cet. III, hlm. 1132

3. Mengkaji Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an.
4. Mengkaji Implikasi Kecerdasan Emosi terhadap Pendidikan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nanti diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat akademis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menambah khazanah disiplin ilmu khususnya mengenai konsep kecerdasan emosi manusia perspektif al-qur'an. Serta dapat menjadi bahan bacaan bagi siapa saja yang mempunyai minat untuk mengetahui dan mendalami kajian pendidikan Islam khususnya pendidikan mengenai emosi.

2. Manfaat sosial praktis

Hasil penelitian ini nanti di samping diharapkan bermanfaat bagi penulis dalam upaya mengembangkan wawasan penulis khususnya terkait dengan konsep-konsep pendidikan yang bernuansa Qurani, juga dapat bermanfaat bagi masyarakat umum sebagai bahan referensi bagi peneliti lain bila ingin mengadakan penelitian lebih lanjut tentang konsep kecerdasan emosi manusia dalam perspektif al-qur'an serta implikasinya terhadap pendidikan.

#### **E. Originalitas Penelitian**

Originalitas penelitian ini menyajikan perbedaan dan persamaan bidang kajian yang diteliti antara peneliti dengan peneliti-peneliti sebelumnya. Hal ini

dimaksudkan untuk menghindari adanya pengulangan kajian terhadap hal-hal yang sama. Dengan demikian akan diketahui sisi-sisi apa saja yang membedakan antara penelitian peneliti dengan penelitian-penelitian terdahulu.

Dalam hal ini akan lebih mudah dipahami, jika peneliti menyajikannya dalam bentuk paparan yang bersifat uraian. Dalam penelitian ini bercermin dari beberapa penelitian terdahulu, akan tetapi tetap menjaga keoriginalitasan dalam penelitian.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No.	Nama dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Originalitas Penelitian
1.	Arif Jatmiko (2014) judul : <i>kecerdasan emosi dalam alquran</i>	Sama-sama membahas tentang kecerdasan emosi	Meneliti tentang potensi emosi yang dimiliki manusia khususnya yang terkait dengan jiwa yang arahnya adalah kajian tafsir	1. Mengkaji Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia Perspektif AlQur'an. 2. Mengkaji Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur'an.
2.	Lutpiyana Mardatillah, (2016), judul : Konsep Kecerdasan Emosional dan Spiritual Pada Pendidikan Agama Islam dalam Perspektif <i>Quantum</i> Ikhlas	Sama-sama membahas tentang kecerdasan emosi	Meneliti tentang konsep kecerdasan emosional pada PAI dalam perspektif <i>quantum ikhlas</i>	3. Mengkaji Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi Perspektif Al-Quran
3.	Herwati (2016), judul : emotional spiritual quotient (ESQ) dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam (telaah pemikiran Ary Ginanjar Agustian dan Pemikiran Muhammad Ustman An-Najati)	Sama-sama membahas hubungannya dengan PAI	Menelaah pemikiran ary ginanjar dan Muhammad Ustman An-Najati	4. Mengkaji tentang implikasi kecerdasan Emosi pada pendidikan.

## F. Definisi Istilah

Perlu saya jelaskan terlebih dahulu istilah-istilah yang terkandung di dalam penulisan ini untuk menghindari kerancuan pemahaman terhadap judul di atas, antara lain:

### 1. Konsep

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *online* konsep diartikan sebagai rancangan atau buram surat. Ide, atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret.<sup>15</sup>

### 2. Kecerdasan Emosi (Emotional Quotient)

Yang dimaksud dengan “kecerdasan emosi” adalah kecerdasan yang mengarahkan manusia untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan”.<sup>16</sup> Kecerdasan emosi dapat diartikan dengan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang positif.<sup>17</sup> Lebih ringkas lagi, kecerdasan emosi merupakan kemampuan interpersonal dan intrapersonal yang berfungsi sebagai tali pengendali untuk menyeimbangkan perasaan, pikiran serta tindakan.

Sedangkan Al-Qur’an menyebutnya sebagai *Nafsul Mutmainnah*. Yaitu, jiwa yang telah diberi kesempurnaan nur qalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Kepribadian ini selalu berorientasi ke komponen qalbu untuk mendapatkan kesucian dan

---

<sup>15</sup>Kbbi.web.id/konsep. Diakses pada tanggal 11 Februari 2017

<sup>16</sup>Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 328.

<sup>17</sup>M. Darwis Hudic, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis tentang emosi di dalam Al-Qur’an* (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2006), hlm. 19.

menghilangkan kekotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram.<sup>18</sup> *Nafsu Mutmainnah* dapat juga diartikan sebagai jiwa yang disinari cahaya, sehingga dapat mengosongkan hati dari sikap tercela dan terhiiasi dengan sifat terpuji. Nafsu ini dapat menciptakan ketenangan jiwa bagi seseorang.<sup>19</sup>

### 3. Perspektif Al-qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata perspektif memiliki arti sudut pandang; pandangan.<sup>20</sup> Jadi yang penulis maksud dengan perspektif al-qur'an dalam penulisan ini adalah cara/metode yang melukiskan kecerdasan emosi (EQ) ditinjau dari sudut pandang Al-Qur'an.

### 4. Implikasi

Implikasi mempunyai arti keterlibatan atau keadaan terlibat, jadi yang dimaksud dalam judul penelitian ini adalah keterlibatannya (implikasinya) konsep kecerdasan emosi manusia pada pendidikan.

## G. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang tata urutan penelitian ini, maka peneliti cantumkan sistematika pembahasan pada penulisan berikut:

Bab I: Pendahuluan; bab ini mencakup Latar Belakang, Fokus Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Istilah, Sistematika Pembahasan.

Bab II: Kajian Teori: bab ini menguraikan beberapa teori para ahli dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian ini yang terdiri dari; Hakekat

---

<sup>18</sup>Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2017), hlm. 156.

<sup>19</sup>Yasid, *Abu.Fiqh Today:Fatwa Tradisional untuk Orang Modern*. (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama), hlm. 28

<sup>20</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2005), Ed.III, hlm. 1088

Kecerdasan Emosi, meliputi : Pengertian Kecerdasan Emosi, Komponen-komponen kecerdasan emosi. Kompetensi Kecerdasan Emosi meliputi : Kesadaran Diri ( Kemampuan Mengenali Emosi Diri ), Mengendalikan Emosi Diri ( *Self Regulation* ), Motivasi Diri ( *Self Motivation* ), Empati, Membina Hubungan (*Relationship*). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi, meliputi : Faktor *Keturunan, Faktor Lingkungan. Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi, meliputi* : Mengenal emosi diri, Mengelola/mengekspresikan emosi, Memotivasi diri, Mengenal emosi orang lain, Membina hubungan.

Bab III: Metode Penelitian; bab ini terdiri dari Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data.

Bab IV: bab ini berisi tentang paparan data dan hasil penelitian, yang menjelaskan tentang penyajian dan deskripsi data serta temuan kajian.

Bab V: bab ini berisi pembahasan yaitu uraian yang mengkaitkan latar belakang, temuan penelitian, landasan teori dan pustaka. Atau diskusi dari hasil temuan penelitian yang terkait dengan fokus atau rumusan penelitian, tentang konsep kecerdasan emosi manusia dalam perspektif al-qur'an serta implikasinya terhadap pendidikan.

Bab VI: Merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran, dan rekomendasi kepada beberapa pihak yang berkaitan dengan fokus penelitian.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Hakikat Kecerdasan Emosi

##### 1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan sekitar tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Yale University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosi seseorang yang tampaknya penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya.

Awalnya istilah ini merupakan gabungan dari dua suku kata, yakni *emotional* dan *intelligence*. Kata *emotion*, dalam Cambridge Dictionary mengandung makna, *strong feeling in general such as love and anger* (psecara umum dapat diartikan sebagai perasaan yang sangat kuat, sebagai contohnya adalah rasa cinta dan marah), sedangkan *emotional* merupakan kata sifat dari emosi yang mengandung makna sesuatu yang berhubungan dengan emosi serta dapat diartikan dengan diri.<sup>1</sup>

Dalam bahasa Latin, emosi diartikan sebagai *movere/ emovere* yang berarti luar dan juga bermakna bergerak. Karena kata *movere* mendapat imbuhn “e” untuk memberi makna bergerak menjauh.<sup>2</sup> Arti kata ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak adalah suatu hal yang

---

<sup>1</sup>Cambridge University, *Cambridge Dictionary* (London: Cambridge University Press, 2008), hlm. 246

<sup>2</sup>Danieal Goleman, *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*) Terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm.7

mutlak dalam emosi. Oleh karena itu emosi disebut sebagai *motus anima* yaitu jiwa yang menggerakkan.<sup>3</sup>

Sementara kata *intelligence*/ kecerdasan memiliki arti *being able to think, learn and understand quickly and well*,<sup>4</sup> yakni kemampuan berfikir dan memahami secara cepat dan akurat. Dalam istilah psychology, *intelligence* mencakup kemampuan berfikir secara abstrak serta kemampuan untuk merespon secara baik terhadap fakta yang ada.<sup>5</sup> Sebagaimana yang dikutip Casmini, Wechsler mendefinisikan kecerdasan sebagai kecakapan menyeluruh yang dimiliki individu untuk melakukan suatu maksud dengan tujuan yang jelas dan mampu berfikir secara rasional serta beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif.<sup>6</sup>

Dalam bahasa Arab, kecerdasan disebut *al-dhakā* yang mengandung arti pemahaman, kecepatan dan kesempurnaan sesuatu. Ia juga bermakna *al-qudrah* atau kemampuan memahami sesuatu secara cepat dan sempurna. Begitu cepat penangkapannya itu sehingga Ibnu Sina menyebut kecerdasan sebagai *al-hads* (kekuatan intuitif)<sup>7</sup> William Stern memberikan pengertian yang lebih luas berkenaan dengan kecerdasan. Ia mengemukakan bahwa kecerdasan berarti kapasitas umum dari seorang individu yang dapat dilihat pada kesanggupan dalam mengatasi masalah, tuntutan kebutuhan, keadaan

---

<sup>3</sup>Abdul Sykur, *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi* (Yogyakarta : DIVA Press, 2011), hlm.11.

<sup>4</sup>Alison Waters, *Oxford Essential Dictionary* (New York: Oxford University Press, 2009), hlm. 213

<sup>5</sup>Andrew M. Colman, *A Dictionary of Psychology* (New York: Oxford University Press, 2003), hlm.371.

<sup>6</sup>Casmini, *Emotional Parenting: Dasar-dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak* (Yogyakarta: Idea, 2007), hlm.14

<sup>7</sup>Yusuf Murad, *Mabādi' 'lm al-Nafs al-'Ām* (Mesir: Dār al-Ma'ārif, t.th.), hlm.318

ruhaniah dalam ruang lingkup kehidupan.<sup>8</sup> Berkenaan dengan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa suatu kecerdasan tidak hanya menyangkut urusan akademik saja, namun lebih luas, menyangkut hal-hal yang diluar akademik baik itu meliputi masalah jiwa dan juga tingkah laku sosial.

Berangkat dari dua istilah tadi, yakni emosi dan kecerdasan, Daniel Goleman sendiri memberikan definisi kecerdasan emosi sebagai “ *emotional intellegence refers to the capacity for recognising our own feelings and those of others, for motivating ourselves, and for managing emotions well in ourselves and in our relationships*”<sup>9</sup> bahwa manusia dikatakan memiliki kecerdasan emosi, bila mana memiliki beberapa aspek yang melekat pada dirinya, meliputi kesadaran diri, manajemen emosi, motivasi, empati, dan mengatur hubungan dengan oraang lain. Ciri utamanya adalah respon yang cepat dan tepat namun tidak ceroboh serta mendahulukan perasaan daripada pemikiran.

Menurut Reufuven Bar-On, salah satu ahli Psikolog mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan diri, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.<sup>10</sup>

Sedangkan rumusan definisi yang agak berbeda dan kelihatannya lebih simpel dan aplikatif dari definisi di atas adalah sebagaimana yang

---

<sup>8</sup>Lester D. Crow dan Alice Crow, *Educational Psychology* terj. Z. Kasijan (Surabaya: Bina Ilmu, 1984), hlm. 205

<sup>9</sup>Danieal Goleman, *Working with Emotional Intellegence* (London: Bloomsbury Publishing, 1998), hlm.22

<sup>10</sup>Danieal Goleman, *Working with Emotional Intellegence* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm.22

dikemukakan oleh Steve Hein yang mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai “ *knowing what feels good, what feels bad and how to get from bad to good* ”<sup>11</sup> (mengetahui mana perasaan-perasaan yang baik, mana yang jelek dan bagaimana untuk mendapatkan dari yang jelek itu menjadi baik).

Berpijak dari makna bahasa diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian kecerdasan emosi adalah sebuah kecerdasan yang meliputi kecakapan mengelola emosi dengan penuh kesadaran jiwa yang ada dalam diri sendiri (intrapersonal) serta kesadaran yang hubungannya berkenaan dengan emosi orang lain (intepersonal) sebagai acuan untuk berfikir dan bertindak terhadap stimulus yang ada.

## 2. **Komponen-kompenen Kecerdasan Emosi**

Eastwood Atwater, penulis buku *Psychology of Adjustment*, mengartikan emosi sebagai suatu kondisi kesadaran kompleks dan mencakup sensasi di dalam diri dan ekspresi ke luar yang memiliki kekuatan memotivasi untuk bertindak. Ketika manusia mengalami emosi tertentu, maka hal itu tentu ada penyebabnya. Sebagai contoh, seseorang merasa gembira karena berjumpa dengan seorang yang dikasihi, mendapat bonus, dan sebagainya. Demikian pula saat seseorang mengalami emosi berupa sedih. Hal itu dapat disebabkan mengalami kegagalan dalam ujian, putus hubungan dengan orang yang dicintai, tidak naik kelas dan sebagainya. Sementara itu, Eckhart Tolle

---

<sup>11</sup>Teve Hein, *EQ for Everybody; A Practical Guide to Emotional Intelligence*, (Aristotle Press, Florida, 1996), hlm. 8.

mengatakan bahwa emosi merupakan refleksi dari pikiran di dalam tubuh manusia.<sup>12</sup>

Segala peristiwa yang kita hadapi akan menyebabkan otot-otot berkontraksi secara refleks. Hal ini disebabkan otot mendapat stimulasi tak ubahnya seperti sengatan listrik. Setelah itu, kita akan menyadari dan menginterpretasikan bahwa diri kita sedang gembira atau sedih. Dari interpretasi tersebut, kita dapat menentukan langkah yang akan dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan keadaan tersebut, kita akan menentukan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari tiga komponen, yaitu adanya perubahan fisiologis (sensasi pada tubuh), kesadaran dan interpretasi yang bersifat objektif, serta kemungkinan untuk mengekspresikan kesadaran itu dalam bentuk tindakan. Dibawah ini dijelaskan tiga komponen kecerdasan emosi sebagai berikut :<sup>13</sup>

a. Sensasi Tubuh.

Persepsi (interpretasi) seseorang terhadap stimulus eksternal yang dirangsang secara otomatis oleh adanya perubahan pada tubuh merupakan teori lama yang digunakan dalam ilmu psikologi. Hasil penelitian terkini menunjukkan bahwa lokasi sumber emosi ternyata berada pada sistem saraf pusat, yaitu otak.

Emosi manusia selalu melibatkan jaringan kerja yang menyebabkan perubahan fisiolog cukup rumit. Hal itu mempengaruhi

---

<sup>12</sup>Eckhart Tolle, *The Power of Now; Membaca Energi Pikiran Mendulang Kekuatan Spiritual* (Yogyakarta : Think, 2007), hlm.

<sup>13</sup>Coky Aditya Z. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Seharian-seharian*, (Yogyakarta : FlashBooks, 2015), hlm. 18

jiwa dan tubuh secara simultan. Ketika sebuah stimulus dirasakan oleh indra, impuls (sinyal atau pesan) dikirim melalui saraf-saraf menuju pusat otak. Saat berada di pusat otak ini, proses impuls terbagi menjadi dua. Sebagian impuls disalurkan ke korteks, yakni tempat stimulus disadari dan emosi dirasakan. Adapun sebagian lain dikirim menuju otot yang menjadi tempat perubahan tubuh.

Dari hasil temuan neurologis tersebut diungkapkan bahwa manusia mampu mengontrol emosinya dengan memanipulasi sensasi tertentu. Sebagai contoh, seseorang dapat mengendalikan emosi sakit dengan memukul sesuatu yang memungkinkan sinyal sakit terkirim ke otak. Teknik seperti ini telah dipraktekkan dalam dunia kesehatan, salah satunya dalam akupuntur.<sup>14</sup>

#### b. Interpretasi Sensasi.

Hadirnya stimulus dihadapan seseorang tidak hanya menimbulkan sensasi secara fisiologis, tetapi juga memunculkan sebuah interpretasi. Sensasi fisiologis sangat menentukan besarnya intensitas emosi. Sementara itu, interpretasi yang merupakan komponen mental menentukan kualitas atau makna sebuah emosi. Karena itulah ketika mengalami emosi marah melalui perubahan fisiologis pada tubuh, seseorang bisa merasakan seberapa kuat amarah yang dirasakan. Selain itu, melalui pengalaman mental (proses interpretasi), seseorang juga dapat memahami penyebab serta arti lain dari kemarahan tersebut.

---

<sup>14</sup>Coky Aditya Z. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-sehari.....*,hlm.18.

Mengenai interpretasi tersebut, dua orang peneliti, Stanley Schachter dan Jerome E. Singer menemukan fakta bahwa yang dipikirkan seseorang dan situasi sosial menjadi petunjuk penting untuk menentukan penyebab interpretasi terhadap sensasi-sensasi pada tubuh. Dalam hal ini, kita dapat mengambil contoh, ketika seseorang minum secangkir kopi. Saat itu, ia mungkin menyadari atau justru tidak sadar terhadap efek kopi itu terhadap fisiologi tubuhnya.

Sesaat setelah meminum kopi, jantung seseorang pasti berdetak kencang. Apabila berhadapan dengan orang yang berperilaku kasar dan tidak menyadari efek kopi terhadap detak jantung, ia akan menginterpretasikan bahwa orang dihadapannya itu telah membuatnya marah sampai jantungnya berdetak lebih kencang. Namun, jika seseorang menyadari efek kopi memang dapat meningkatkan detak jantung, ketika berhadapan dengan orang berperilaku kasar ia cenderung menafsirkan rasa berdebar sebagai akibat dari minum kopi. Ia tidak begitu saja menyimpulkan bahwa peningkatan detak jantungnya disebabkan oleh perilaku oranglain dihadapannya.<sup>15</sup>

Dari contoh tersebut, kita bisa mengetahui bahwa emosi merupakan gabungan dari faktor fisiologis dan proses mental (kognitif). Melalui pemahaman ini, kita dapat mengenali emosi-emosi yang melanda diri sendiri secara lebih baik. Apabila suatu saat mengalami emosi tertentu, kita dapat menelusurinya melalui kondisi-kondisi seperti yang telah

---

<sup>15</sup>Coky Aditya Z. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-sehari*, (Yogyakarta : FlashBooks, 2015) hlm. 19

dijelaskan. Jika mampu mengenali penyebab emosi dengan baik, maka kita akan lebih terampil untuk mengendalikannya. Misalnya saja seorang wanita yang bersikap mudah marah menjelang atau saat sedang haid perlu menyadari dampak situasi fisiologis tersebut. Dengan demikian, ia akan lebih mampu mengendalikan diri untuk tidak marah meskipun terdapat pemicu dari lingkungan sosialnya. Ia juga tidak perlu melampiaskan emosi yang datang tersebut.

c. Respons Adaptif.

Emosi sering dipahami dianggap sebagai sebuah perasaan. Hal itu menyebabkan perilaku sering dipengaruhi oleh perasaan yang dialami. Pertanyaannya, bagaimana emosi bisa mempengaruhi sebuah perilaku? Dalam ilmu psikologi, seseorang yang menerima stimulus akan segera melakukan penilaian intuitif, entah itu baik ataupun buruk. Penilaian tersebut menjadi petunjuk atau penentu perilaku yang akan dilakukan. Pada binatang, respons emosi bersifat primitif, yakni *fight* (berkelahi) atau *flight* (kabur). Demikian pula emosi manusia yang mengarah pada tindakan tertentu, yaitu mendekat atau menghindari.

Sebuah contoh, suatu ketika, kita ditekan dan diserang tiada henti oleh seseorang yang mempunyai kuasa (*powerful*) hingga merasa takut. Dalam situasi demikian, hal yang muncul adalah isnting melarikan diri atau kabur yang biasa terjadi ketika kita sudah merasa tidak berdaya. Namun, apabila serangan terus-menerus itu datang dari orang yang menurut kita kurang berkuasa, maka perasaan yang muncul boleh jadi

adalah marah. Situasi demikian dapat menimbulkan insting berkelahi yang biasanya berkembang ketika kita merasa mampu menjadi penentu (pengendali).

Dalam kondisi seperti ini, terlihat jelas bahwa kehadiran emosi memiliki peranan sangat penting didalam hidup. Emosi memiliki dua fungsi untuk adaptasi. *Pertama*, emosi merupakan predisposisi untuk melakukan respons adaptif yang memungkinkan seseorang mempertahankan hidup. *Kedua*, emosi berguna memperkuat hubungan sosial antara satu orang dengan orang lainnya didalam kelompok.

Fungsi adaptif yang kedua tampa nyata dalam kehidupan sehari-sehari. Misalnya, emosi cinta orangtua terhadap anaknya dapat menentukan penyebab perilaku mereka terhadap si buah hati. Cinta yang romantis terhadap seorang kekasih akan membantu perilaku pasangan tersebut untuk saing mendekat. Adapun emosi negatif, seperti cemburur, marah, dan sebagainya juga memiliki fungsi tertentu, yakni menghapuskan perilaku tak diinginkan dalam relasi sosial.<sup>16</sup>

## **B. Kompetensi Kecerdasan Emosi**

Ada berbagai bentuk kompetensi dalam kecerdasan emosi manusia yang perlu kita ketahui bersama. Salovey dan Mayer serta Daniel Goleman menyebutkan beberapa kompetensi utama yang berhubungan dengan kecerdasan emosi. Kemampuan-kemampuan tersebut mencakup lima wilayah utama kecerdasan emosi yaitu: Kesadaran Diri (*self awareness*), Pengaturan Diri (*self*

---

<sup>16</sup>*Ibid*, hlm. 22-23

*regulation*), Motivasi Diri (*self motivation*), Empati (*empathy*), Membina Hubungan (*relationship*). Penjelasan mengenai lima komponen diatas akan dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Kesadaran Diri ( Kemampuan Mengenal Emosi Diri )**

Kesadaran diri yaitu kemampuan mengamati diri dan mengenali perasaan-perasaan diri, memahami kekuatan dan kelemahan, serta mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi.<sup>17</sup>

Kesadaran diri ini merupakan dasar kecerdasan emosi yang melandasi terbentuknya kecakapan-kecakapan lain. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya.<sup>18</sup> Melalui kesadaran diri tersebut, seseorang dapat mengetahui dan memahami emosinya.

Namun kesadaran diri ini tidak berarti bahwa seseorang itu hanyut terbawa dalam arus emosinya tersebut sehingga suasana hati itu menguasai dirinya sepenuhnya. Sebaliknya kesadaran diri adalah keadaan ketika seseorang dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi untuk selanjutnya ia dapat menguasainya. Orang yang keyakinannya lebih dan mampu menguasai perasaannya dengan baik dapat diibaratkan pilot yang andal bagi kehidupannya, karena ia mempunyai kepekaan yang lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya.

---

<sup>17</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015), hlm.428

<sup>18</sup>Daniel Goleman, *Working With Emotionl Intellegence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 64

Kesadaran emosi dimulai dengan penyesuaian diri terhadap aliran perasaan yang terus ada dalam diri seseorang, kemudian mengenali bagaimana emosi-emosi ini membentuk persepsi, pikiran dan perbuatannya. Seseorang yang unggul dalam kecakapan ini selalu sadar tentang emosinya bahkan sering dapat mengenali kehadiran emosi-emosi itu dan merasakannya secara fisik. Ia dapat mengartikulasikan perasaan-perasaan itu, selain menunjukkan ekspresi sosialnya yang sesuai.

Kesadaran emosi diri ini sangat penting dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya kesadaran terhadap perasaan dan apa yang menjadi penyebabnya, mustahil baginya untuk dapat mencapai kebahagiaan hidup.<sup>19</sup>

Kaitannya dengan kebahagiaan hidup, seringkali orang mengartikan kebahagiaan hidup berdasarkan tingkatan status, pendidikan atau kekayaan materi. Fakta membuktikan bahwa banyak orang dianggap berhasil dalam hidupnya (dengan ukuran berlimpahnya harta benda dan tingginya status dan pendidikan orang tersebut) namun ternyata orang itu tidak dapat merasakan kebahagiaan hidup. Dengan demikian, kebahagiaan hidup tidak ditentukan oleh aspek material semata. Sebaliknya, hal itu sangat berkaitan dengan aspek emosional.

Karena itu untuk mencapai kebahagiaan hidup orang harus sepenuhnya mempunyai kesadaran terhadap emosi diri, mampu memahami mana perasaan yang positif dan mana yang negatif. Orang hidup juga harus mengetahui apa

---

<sup>19</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015), hlm.400

yang memungkinkan bagi dirinya untuk merasa bahagia di masa mendatang berdasarkan kesadaran diri yang tepat.

Menurut Hein, terdapat empat aspek praktis dalam kesadaran diri. Keempat aspek itu adalah;

- a. Pengakuan terhadap perasaan ( *acknowledging feelings* )
- b. Penerimaan terhadap perasaan ( *acceptance* )
- c. Identifikasi perasaan yang spesifik ( *identifying specific feelings* )
- d. Prakiraan perasaan di masa yang akan datang ( *forecasting feelings in the future*).<sup>20</sup>

Sedangkan Goleman menyebutkan ada tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri yaitu:

*Pertama*, Kesadaran emosi, yaitu mengenali emosi diri dan pengaruhnya.

Orang dengan kecakapan ini akan :

- Mengetahui emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi
- Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan
- Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja
- Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.

*Kedua*, Pengukuran diri yang akurat; mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan diri. Orang dengan kecakapan ini akan :

---

<sup>20</sup>Steve Hein, *Awareness*, <http://www.eqi.org/aware.htm>. (Diakses pada tanggal 7 Februari 2017).

- Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya
- Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman
- Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri
- Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.

*Ketiga*, Kepercayaan diri; kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan :

- berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan ‘keberadaannya’
- berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran
- tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.<sup>21</sup>

## **2. Mengendalikan Emosi Diri ( *Self Regulation* )**

Pengendalian emosi diri yaitu kemampuan untuk mengatur pengaruh-pengaruh emosi yang menyusahkan seperti kegelisahan, amarah dan untuk mencegah emosi-emosi yang bersifat impulsif.<sup>22</sup> Dengan kata lain pengendalian emosi oleh diri sendiri berarti berupaya untuk meredam atau menahan gejolak nafsu yang sedang berlaku agar emosi tidak terekspresikan

---

<sup>21</sup>Daniel Goleman, *Emotional Competence Framework*, [http://www.eiconsortium.org/research/emotional\\_competence\\_framework.htm](http://www.eiconsortium.org/research/emotional_competence_framework.htm). Diakses pada tanggal 2 Februari 2017.

<sup>22</sup>Cary Cherniss dan Daniel Goleman, *An EI-Based Theory of Performance*, [http://www.eiconsortium.org/research/ei\\_theory\\_performance.htm](http://www.eiconsortium.org/research/ei_theory_performance.htm). Diakses pada tanggal 4 februari 2017

secara berlebihan sehingga seseorang tidak sampai dikuasai sepenuhnya oleh arus emosinya.

Orang-orang yang buruk dalam kemampuan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, gelisah, marah dan sebagainya, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejahatan dalam kehidpan.<sup>23</sup>

Namun demikian pengendalian emosi diri tidak berarti pengendalian secara berlebihan (over kontrol), sebab kendali diri yang berlebihan dapat mendatangkan kerugian baik fisik maupun mental. Orang yang mematkan perasaannya, terutama perasaan negatif yang kuat, menyebabkan meningkatnya denyut jantung sekaligus naiknya tekanan darah. Mereka yang memendam emosi akan mendapatkan sejumlah kerugian. Mereka mungkin tidak menunjukkan tanda-tanda yang kelihatan bahwa mereka sedang mengalami pembajakan emosi, tetapi sebagai gantinya mereka menderita kehancuran internal seperti; pusing-pusing (stres), mudah tersinggung, terlalu banyak merokok dan minum, sulit tidur dan sebagainya. Dan, mereka mempunyai resiko yang sama dengan mereka yang mudah meledak emosinya.

Menangani perasaan agar dapat terungkapkan secara pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Emosi muncul secara tiba-tiba dan cepat sekali tanpa dapat kita duga. Misalnya, emosi marah akan menjadi aktif dan bertindak dengan cepat sekali tanpa kita duga, ketika

---

<sup>23</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015) hlm.56

mendapat rangsangan emosi seperti apabila hak kita dirampas, dicemooh orang ataupun ketika merasa disakiti baik secara fisik maupun psikis. Dalam situasi seperti ini orang mempunyai waktu yang sangat terbatas untuk dapat mengendalikan emosi tersebut. Semakin cepat ia dapat menentukan dan mengidentifikasi emosi ini maka akan semakin berpeluang untuk dapat mengendalikannya, sehingga emosi akan tersalurkan secara tepat, dan orang itu akan terhindar dari melampiaskan emosi ini secara berlebihan.

Terdapat lima kemampuan utama yang berhubungan dengan pengaturan diri yaitu: pengendalian emosi diri, sifat dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovatif.<sup>24</sup>

Berikut ini beberapa keterampilan yang berhubungan dengan lima kecakapan tersebut, sebagaimana yang diungkapkan oleh Daniel Goleman:

b. Pengendalian diri; menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali. Orang dengan kecakapan ini akan mampu :

- 1) mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka.
- 2) tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang sangat berat.
- 3) berfikir dengan jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan.

c. Sifat dapat dipercaya; menunjukkan standar kejujuran dan integritas. Orang dengan kecakapan ini akan mampu :

- 1) bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang

---

<sup>24</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015) hlm.54-56

- 2) membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.
  - 3) mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
  - 4) berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.
- d. Sifat kewaspadaan; bertanggung jawab atas kinerja pribadi. Orang dengan kecakapan ini akan:
- 1) Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
  - 2) Bertanggung jawab terhadap diri sendiri untuk memperjuangkan kepentingannya.
  - 3) Terorganisasi dengan baik dan cermat dalam bekerja.
- e. Adaptabilitas; luwes dalam menanggapi perubahan. Orang dengan kecakapan ini akan mampu :
- 1) terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas dan pesatnya perubahan.
  - 2) siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
  - 3) luwes dalam memandang situasi.
- f. Inovatif; terbuka terhadap gagasan-gagasan dan informasi baru. Orang dengan kecakapan ini akan mampu :
- 1) selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
  - 2) mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah.

- 3) menciptakan gagasan-gagasan baru.
- 4) berani mengubah wawasan dan mengambil resiko akibat pemikiran baru mereka.<sup>25</sup>

### 3. Motivasi Diri ( *Self Motivation* )

Motivasi diri adalah dorongan hati untuk bangkit. Ia merupakan inti secercah harapan dalam diri seseorang yang membawa orang itu 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 pun yang dapat mengambil (merampas) kekuatan mereka untuk bergerak maju. Dan ketika motivasi itu datang dari dalam hati seseorang, mereka menjadi tak terkalahkan.<sup>26</sup>

Motivasi diri juga diartikan sebagai suatu variabel yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu yang dapat membangkitkan, mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju satu sasaran.<sup>27</sup>

Sebagaimana yang dinyatakan Winkel bahwa motivasi adalah motif yang sudah menjadi aktif pada saat tertentu. Maksud dari motif itu adalah adanya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu

---

<sup>25</sup>Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 42

<sup>26</sup>Sheila Ellison dan Barbara Ann Barnett, *365 Ways to Help Your Children Grow*, (Source books Inc, Illionis, 1996), hlm. 20.

<sup>27</sup>James P. Chalpin, *Dictionary of Psychology* (Kamus Lengkap Psikologi) ter. Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali, 1999), hlm.310

demikian mencapai tujuan yang diinginkan<sup>28</sup> Melalui motivasi diri, emosi negatif yang muncul dalam diri individu tersebut akan mampu diarahkan kepada hal-hal yang positif.

Apabila seseorang mempunyai harapan, maka segala kebimbangan, keputusasaan dan kesedihan yang dialami dapat diredakan karena segala masalah dapat diatasi. Segala pekerjaan yang diiringi dengan harapan akan dibantu perasaan gembira dan bersemangat untuk melaksanakannya. Dan orang yang memiliki harapan yang tinggi, menurut penemuan Snyder, memiliki ciri-ciri tertentu, di antaranya adalah mampu memotivasi diri, merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara meraih tujuan, tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatunya akan beres ketika sedang menghadapi tahap sulit, cukup luwes untuk menemukan cara alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula musykil dicapai.

Dari sudut pandang kecerdasan emosi, orang yang mempunyai harapan berarti ia tidak akan terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresif dalam menghadapi sulitnya tantangan atau kemunduran.

Selain perhatian, berusaha untuk memasuki suatu keadaan psikologis yang disebut "*flow*" merupakan keadaan mental pada tingkatan yang tinggi. *Flow* adalah keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang dikerjakannya, pikirannya hanya terfokus ke pekerjaan itu, kesadaran menyatu dengan tindakan. Dalam *flow*, emosi tidak hanya

---

<sup>28</sup> W.S Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Jakarta: Gramedia, 1996), hlm. 151

ditampung dan disalurkan, tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang sedang dihadapi.

Untuk mencapai keadaan *flow*, seseorang harus dapat memberikan perhatian sepenuhnya dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi terhadap apa yang dilakukan. Pada tingkatan ini, emosi diarahkan menjadi tenaga yang positif dan produktif. Emosi menjadi satu unsur motivasi menghadapi emosi yang negatif seperti kekecewaan, kebimbangan, dan ketakutan melalui kecakapan-kecakapan tertentu. Adapun yang termasuk dalam kecakapan motivasi diri antara lain :

- a. Dorongan prestasi; berusaha untuk memperbaiki dan menemukan standar yang sempurna. Orang dengan kecakapan ini akan :
  - 1) beorientasi pada hasil, dengan semangat juang yang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.
  - 2) menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
  - 3) mencari informasi untuk mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.
  - 4) terus belajar untuk meningkatkan kinerja mereka.
  - 5) Komitmen; menyesuaikan diri dengan sasaran kelompok atau organisasi. Orang dengan kecapakan ini akan :
    - 6) siap berkorban demi pemenuhan sasaran organisasi yang lebih penting.
    - 7) merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.

- 8) menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.
  - 9) aktif mencari peluang guna memenuhi misi kelompok.
- b. Inisiatif ; Kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. Orang dengan kecakapan ini akan :
- 1) siap memanfaatkan peluang.
  - 2) mengejar sasaran yang melebihi dari yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka.
  - 3) berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan.
  - 4) mengajak orang lain sesuatu yang tidak lazim dan bernuansa petualangan.
- c. Optimisme; keteguhan dalam mengejar sasaran walaupun ada halangan dan kegagalan. Orang dengan kecakapan ini akan :
- 1) tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
  - 2) bekerja dengan harapan untuk sukses daripada takut gagal.
  - 3) memandang kemunduran atau kegagalan sebagai situasi yang dapat dikendalikan daripada sebagai kekurangan pribadi.

#### **4. Empati**

Istilah empati merupakan hasil adopsi dari bahasa Yunani yang berarti ikut merasakan, awalnya istilah ini digunakan oleh para ahli teori estetika

untuk memahami pengalaman subyektif orang lain. lebih lanjut, empati adalah kemampuan untuk merasakan keadaan jiwa dan perasaan orang lain.

Setiap hubungan, yang merupakan akar kepedulian, berasal dari penyesuaian emosi, dari kemampuan berempati. Kemampuan empati ini sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam merasakan perasaan diri sendiri dan mengidentifikasi perasaan-perasaan tersebut. Apabila seseorang tidak dapat merasakan suatu perasaan tertentu, maka akan sulit bagi orang itu untuk memahami bagaimana perasaan orang lain. Untuk itu, semakin tinggi kemampuan seseorang dalam memahami emosi diri maka akan lebih mudah baginya untuk menjelajahi dan memasuki emosi orang lain.<sup>29</sup>

Kemampuan empati sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal : nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.<sup>30</sup>

Tanpa empati akan menyebabkan seseorang sulit untuk bergaul dan membina persahabatan yang erat dengan orang lain. Namun empati atau memahami sudut pandang atau perspektif seseorang bukan berarti kita juga harus mengalaminya. Setelah berempati barulah kita dapat membantu dengan

---

<sup>29</sup>M. Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an....*, hlm.274.

<sup>30</sup>Danial Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 133.

cara yang lebih rasional dan positif. Sikap empati inilah yang kemudian mampu melahirkan ketulusan untuk menolong orang lain.<sup>31</sup>

#### 5. Membina Hubungan (*Relationship*)

Membina hubungan merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Kecakapan jenis ini sangat membantu seseorang untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan serta kepercayaan dengan orang lain secara bijaksana.<sup>32</sup> Gardner memecahnya menjadi empat jenis kemampuan, yaitu : kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dan mempertahankan persahabatan, kemampuan menyelesaikan konflik, dan keterampilan analisis sosial. Karena setiap orang memerlukan berhubungan dengan orang lain, maka kecerdasan ini memiliki peran sangat besar dalam menentukan kesuksesan seseorang.<sup>33</sup>

Mengenali emosi orang lain dapat dilakukan bila seseorang itu memiliki kemampuan mengendalikan emosi diri atau pengaturan diri dan empati. Dua kemampuan ini membentuk kecakapan antarpribadi. Kecakapan antarpribadi ini dapat menghasilkan perhubungan yang positif dengan orang lain dan dapat membantu orang lain mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan.

Setiap kali bertemu dengan orang lain, seseorang sebenarnya memberi isyarat melalui mimik muka, bahasa tubuh, dan nada suara. Isyarat-isyarat ini memberi kesan kepada orang yang ditemui. Misalnya senyuman yang diberikan pada orang lain pada setiap bertemu akan menyebabkan seseorang

---

<sup>31</sup>*Ibid*, 275.

<sup>32</sup>Danial Goleman, *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar-Manusia*, terj. Hariono S. Imam (Jakarta: Gramedia, 2007), hlm. 44.

<sup>33</sup>Zainal Arifin Ahmad, *Pendidikan Moral dan Kecerdasan Emosi*, dalam jurnal ilmu Pendidikan Islam, Vol. 4 no.2 Juli 2003, hlm. 197.

mudah didekati oleh orang lain, dan mudah untuk menjalin sebuah tali persahabatan. Maka dengan kecerdasan emosi, isyarat-isyarat yang dihasilkan itu mampu membentuk hubungan yang positif.

Mereka yang jenius di bidang ini akan menjadi pemimpin dan manajer yang handal dan disukai oleh rakyat serta bawahannya. Ia pun bisa menjalin hubungan yang tepat baik kepada teman, sahabat maupun musuh sekalipun, dan juga kepada anak-anak.

Dan orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain; mereka adalah bintang-bintang pergaulan.<sup>34</sup>

Supaya anak memiliki kecerdasan antar pribadi yang baik mereka harus dibimbing untuk bisa menjalin sosialisasi berkawan yang sehat, ditumbuhkan empatinya terhadap perasaan teman lain, diajarkan bagaimana mengelola emosi-emosi negatifnya dan bagaimana memanfaatkan emosi positifnya.<sup>35</sup>

### **C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Di bawah ini merupakan beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang, secara umum terdiri dari 2 (dua) macam, yaitu :

#### **1. Faktor keturunan**

Orang tua merupakan orang yang pertama kali berperan dalam pembentukan pribadi anak, karena bagaimanapun juga orangtualah yang melahirkan dan yang selalu bersamanya, manakala orang tua memiliki latar

---

<sup>34</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Grammedia Pustaka, 2015) hlm.57.

<sup>35</sup>Majalah Suara Hidayatullah, Ragam Kecerdasan Yang Luas, <http://www.hidayatullah.com/2001/08/tarbiyah2.shtml>. Diakses pada tanggal 28 Februari 2017.

belakang dan pribadi yang kurang baik, maka langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh pada pribadi anak.<sup>36</sup>

## 2. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi terdiri dari 3 macam, yaitu : lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.<sup>37</sup>

### a. Lingkungan keluarga.

Dalam hal ini adalah orangtua, karena orang tua merupakan pendidikan utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena merekalah anak mula-mula menerima pendidikan. Dengan demikian bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam kehidupan keluarga.<sup>38</sup> Selain pendidikan pertama bagi anak-anaknya, orang tua juga adalah teladan pertama yang menjadi contoh bagi anak-anak mereka. Keteladanan yang baik membawa kesan positif dalam jiwa anak. Orang yang paling banyak diikuti oleh anak adalah orang tuanya. Mereka pulalah yang paling kuat menanamkan pengaruhnya ke dalam jiwa anak.<sup>39</sup>

Apabila orang tua tidak mendidik anak dengan baik maka akan berakibat buruk bagi psikologi anak. Beberapa kesalahan dalam mendidik anak di antaranya terlalu royal membelikan hadiah kepada anak, terlalu menuntut, terlalu membebani anak dengan masalah yang belum

---

<sup>36</sup>Syamsu Yusuf, *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000), hlm. 31.

<sup>37</sup>Lawrance E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak*, (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2001), hlm. 10

<sup>38</sup>Eneng Muslihah, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Diadit Media, 2011), hlm. 88

<sup>39</sup>Muhammad Ibnu Abdul Hafidh Suwaid, *Cara Nabi Mendidik Anak* (Jakarta: Al-I'tishom Cahaya Umat, 2006), hlm. 57.

tepat pada usianya, tidak ada waktu untuk mereka, membandingkan anak, berperilaku yang tidak selayaknya di hadapan anak, dan kurang bisa menahan emosi di hadapan anak. Dampak atau akibat yang ditimbulkan dari kesalahan orang tua dalam mendidik anak adalah mereka menjadi anak yang manja, tidak dapat mengembangkan potensi dirinya karena tuntutan orang tua yang berlebihan, tidak dapat menyelesaikan permasalahan diri sendiri, tidak dapat mengatur waktu dengan baik, pilih-kasih dalam bergaul, dan tidak mampu mengelola emosi mereka dengan baik.

Sebuah contoh, seorang ibu bernama Sarah, ketika melahirkan dua bayi kembar, Mark dan Fred. Mark, menurut perasaannya, lebih mirip dengannya; Fred lebih mirip ayahnya. Persepsi tersebut bisa jadi merupakan bibit perbedaan yang kuat namun tak kentara dalam cara ia memperlakukan masing-masing bayi itu. Ketika anak-anak itu baru berumur tiga bulan, Sarah sering kali mencoba menangkap tatapan Fred, dan apabila Fred memalingkan wajahnya, ibunya akan mencoba menangkap pandangannya lagi; Fred menanggapi dengan tegas-tegas menjauh. Begitu ibunya tidak menatapnya lagi, Fred akan menengok kembali ke ibunya dan daur kejar dan elak itu akan mulai lagi-sering kali membuat Fred menangis.

Tetapi dengan Mark, Sarah praktis tak pernah mencoba memaksakan kontak mata sebagaimana yang dilakukannya dengan Fred. Mark pun

dapat memutuskan kontak mata kapan saja dikehendakinya dan ibunya tidak akan memaksa.

Tindakan kecil, tetapi mencolok dan berpengaruh pada kondisi perkembangan psikologi seorang anak. Setahun kemudian, Fred jelas-jelas lebih penakut dan manja daripada Mark; salah satu caranya menunjukkan rasa takutnya adalah memutuskan kontak mata dengan orang lain, sebagaimana yang dilakukannya dengan ibunya pada umur tiga bulan, yaitu dengan memalingkan wajahnya ke bawah dan menjauh. Dipihak lain, Mark memandang orang langsung ke matanya; apabila ia ingin memutuskan kontak ia akan memalingkan wajahnya sedikit ke atas dan ke samping, dengan senyum kemenangan. Penelitian ini dilakukan oleh seorang Psikiater bernama Daniel Stern, yang pada waktu bekerja pada Cornell University School of Medicine<sup>40</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat kita simpulkan bahwa lingkungan keluarga yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang diantaranya adalah :

- 1) Nilai-nilai dalam keluarga
- 2) Cara orang tua mendidik anak
- 3) Teladan yang diberikan orang tua kepada anak
- 4) Keharmonisan keluarga

---

<sup>40</sup>Danieal Goleman, *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*) Terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm.137

#### b. Lingkungan sekolah.

Selain orang tua, lingkungan sekolah juga berperan dalam mencerdaskan emosional anak.<sup>41</sup> Karena sekolah memiliki tujuan yaitu mengedepankan pentingnya kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional dan berwawasan luas dalam kehidupan rakyat Indonesia. Di dalam lingkungan sekolah, terdapat tenaga pendidik yang bertugas membimbing emosional siswa supaya mereka mampu menjadi manusia yang cerdas secara emosional. Guru yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa, khususnya adalah guru Pendidikan Agama Islam.

Adapun lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang diantaranya adalah :

- 1) Suri tauladan yang diberikan oleh guru
- 2) Materi pendidikan yang diberikan
- 3) Teman sekolah
- 4) Peraturan atau tata tertib sekolah

c. Lingkungan masyarakat. Adapun lingkungan masyarakat yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang diantaranya adalah :

- 1) Budaya atau adat istiadat setempat
- 2) Teman sepermainan

---

<sup>41</sup><http://www.landasanteori.com/2015/09/faktor-yang-mempengaruhi-kecerdasan.html>  
diakses pada 13 maret 2017.

## **D. Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi**

### **1. Menenal Emosi Diri**

Untuk mengenali emosi diri, kita dapat bertanya pada hati kita yang terdalam seperti apakah perasaan kita sesungguhnya. Apakah kita merupakan tipikal seorang pemarah, pemberani, penakut, pencemas, peragu atau pemalu dan sebagainya.<sup>42</sup>

Kita dapat mengetahui pada saat apa dan bagaimana kita marah, takut, gelisah, gembira, bersemangat dan sebagainya. Dengan harapan bahwa setelah mengenal emosi diri, maka akan segera muncul kesadaran diri bahwa kita sedang merasakan perasaan sedih, senang, takut ataupun cemas. Kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu datang melanda merupakan dasar dari kecerdasan emosi.

Daniel Goleman menjelaskan, bahwa untuk mengembangkan kesadaran diri, salah satu caranya yaitu mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan sendiri, menghimpun kosakata untuk mengungkapkan perasaan, serta memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan respons emosi.

Belajar mengembangkan ketegasan, dengan cara mengungkapkan keprihatinan dan perasaan sendiri. Belajar mengembangkan pemahaman, dengan cara mengidentifikasi pola-pola kehidupan emosi dan reaksi-reaksinya serta mengenali pola-pola serupa pada orang lain.

---

<sup>42</sup> Danieal Goleman, *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*) Terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm.143

## 2. Mengelola/mengekspresikan Emosi

Perasaan marah, takut, cemas atau bahagia adalah emosi yang wajar. Perasaan itu menjadi tidak wajar ketika Anda mengekspresikannya secara berlebihan. Sebagai contoh, Anda sangat mencemaskan suatu hal yang belum tentu terjadi. Contoh kasus yang kadang terjadi adalah saat mengikuti ujian CPNS atau ujian rekrutmen karyawan. Pada saat itu muncul perasaan cemas dan takut terutama saat menjelang tes wawancara dimana kita berhadapan dengan pewawancara yang ikut menentukan hasil ujian. Perasaan-perasaan tersebut apabila tidak dikendalikan/dikelola dengan baik bisa menjadi suatu hambatan. Dengan melatih pengendalian/pengelolaan perasaan, niscaya dapat melalui tahap ujian/wawancara dengan baik.

Daniel Goleman juga memberikan beberapa tips supaya kita bisa mengelola perasaan, salah satunya dengan cara memantau pembicaraan sendiri untuk menangkap pesan-pesan negatif yang terkandung di dalamnya, menyadari apa yang ada di balik perasaan (seperti sakit hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut, cemas, amarah, dan kesedihan.<sup>43</sup>

Lebih lanjut menurut Daniel Goleman, supaya kita bisa mengelola perasaan, kita harus belajar menangani stress, dengan cara mempelajari pentingnya olahraga, perenungan yang terarah, dan metode relaksasi.

Belajar mengambil keputusan pribadi, dengan cara mencermati tindakan-tindakan dan akibat-akibatnya, memahami apa yang menguasai

---

<sup>43</sup> *Ibid*, hlm.163

suatu keputusan, pikiran, atau perasaan, serta menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah yang cukup berat, seperti masalah seks dan obat terlarang.

Tian Daytan, memberi contoh cara mengendalikan emosi marah dalam bukunya yang berjudul *It's My Life*,<sup>44</sup> bahwa untuk mengendalikan emosi marah yang terkadang naik turun ini kita bisa melakukan beberapa hal sebagai berikut :

a. Meningkatkan Religiusitas.

Mengendalikan emosi marah bukan perkara mudah, terlebih marah merupakan emosi yang paling sulit dikontrol. Salah satu cara efektif untuk mengontrol emosi marah yang terkadang naik turun ini adalah menempah diri agar lebih religius. Suasana batin dan emosi yang cenderung tidak terkendali bisa diatasi dengan menyimak siraman rohani.

Berbagai persoalan yang melanda batin dan emosi tak terkendali terbukti dapat diatasi dengan hal-hal yang bernuansa religius. Berada dalam suatu komunitas spiritual akan membantu jiwa dan batin mencapai prospek filosofi yang positif. Jika ini kita lakukan, maka pada akhirnya segala kesinisan, amarah yang meledak-ledak, serta agresi yang tak terkendali, akan mampu dikekang dan diatasi.

Ketika marah, sebaiknya kita atur nafas dengan cara menghirup udara pelan-pelan dari hidung, lalu mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut. Bernafas dengan cepat, pendek-pendek, melalui mulut.

---

<sup>44</sup> Tian Daytan, *It's My Life*, (Bandung : Kaifa, 2002), hlm. 189

Bayangkan diri kita menjadi pihak lawan dan cobalah untuk sejenak memandang masalah itu dari kaca mata lawan.

Cobalah, jangan sampai kita terjebak dalam pikiran defensif yang kaku, tentang keharusan hasil akhir dari konflik ini. Jauhkan diri dari sikap tempur, kabur, diam.

Hidup tidak bisa bebas dari konflik. Tunggu konflik dan belajar bagaimana menghadapinya secara efektif, dari pada bereaksi berlebihan atau langsung meluapkannya. Ketika marah, kita mungkin merasa jadi korban. Tapi, kita harus mencoba untuk tidak terus-menerus melihat diri kita sebagai korban. Kamu bisa menjatuhkan pilihan dan kamu punya kekuatan pribadi.<sup>45</sup>

Dan untuk mencegah rasa marah supaya tidak terjadi, kita bisa melakukan beberapa cara berikut ini :<sup>46</sup>

- 1) Lakukan meditasi, dengan meditasi pikiran kita bisa istirahat dan memperdalam spiritual
- 2) Santai, lakukan relaksasi harian atau santai, pernapasan kita bisa teratur dan menyeimbangkan sistem saraf kita.
- 3) Gizi yang baik, dengan makanan sehat, kita mendapat bahan bakar cukup untuk tenaga kita, hindari makanan yang membuat sistem pencernaan kita akacau.
- 4) Berpikir positif, pikiran positif akan mempengaruhi suasana hati kita, bahkan kesehatan juga.

---

<sup>45</sup>*Ibid*, hlm. 189

<sup>46</sup>Tian Daytan, *It's My Life*, (Bandung : Kaifa, 2002), hlm. 189-190

- 5) Bermain, dengan bermain kita jadi santai, kreatif, tertawa dan kembali segar.
- 6) Istirahat/ tidur, tidur nyenyak memberi kesempatan bagi kita untuk beristirahat dan memberi kesempatan bagi pikiran kita untuk membersihkan diri.
- 7) Olahraga, dengan olahraga akan menghasilkan zat kimiawi penyebab perasaan baik yang menyenangkan dalam tubuh kita, yang bisa mengalahkan marah.
- 8) Nikmati hubungan yang akrab, hubungan akrab dan saling mendukung, serta sentuhan rasa persaudaraan, menghasilkan ramuan kimiawi yang menyatukan dan menenangkan kita. Kita semua memerlukan ini untuk mengurangi perasaan kesepian serta untuk menenangkan diri.
- 9) Minatilah suatu kegiatan, jadilah seorang peserta dan kontributor. Carilah cara konstruktif, kreatif dan menantang, agar energimu tersalurkan ke arah positif
- 10) Sikap, putar kembali sebuah situasi secara berulang-ulang dalam pikiranmu. Lihatlah dari berbagai sudut dan arah, sampai kamu bisa menemukan hikmah dibalikinya.<sup>47</sup>

Demikian penjelasan mengenai cara mengelola/ mengekspresikan emosi, utamanya tentang cara mengatasi dan mencegah marah.

---

<sup>47</sup>Tian Daytan, *It's My Life*, (Bandung : Kaifa, 2002), hlm. 190

Selanjutnya dibawah ini dijelaskan mengenai cara menumbuhkan emosi bahagia dalam berbagai situasi. Sehingga kita bisa lebih tenang dan terus bahagia dalam kondisi/ situasi apapun. Diantaranya :

- a) Berpikir positif
- b) Menjalin hubungan baik dengan tetangga
- c) Jangan biarkan hidup mengalir apa adanya
- d) Tidak mencari kepuasan ego semata<sup>48</sup>

### **3. Memotivasi Diri**

Memotivasi diri dapat menumbuhkan semangat, percaya diri, ketekunan dan ketahanan mental. Memotivasi diri dilakukan agar terbiasa berpikir positif. Motivasi yang kuat akan menumbuhkan ketahanan mental yang kuat pula dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

Belajar menerima diri sendiri, dengan cara merasa bangga dan memandang diri sendiri dari sisi positif, mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri.

### **4. Mengenal Emosi Orang lain**

Dengan mengenal emosi orang lain akan melatih cepat tanggap terhadap lawan bicara, dimana lawan bicara pada saat sedih, gembira, takut ataupun marah. Kunci untuk memahami emosi orang lain adalah mampu membaca pesan-pesan non-verbal: nada bicara, sorot mata, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah, dan sebagainya. Dengan terbiasa membaca pesan-pesan non-verbal memudahkan kita dalam bergaul.

---

<sup>48</sup>Coky Aditya Z, *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-sehari*, (Yogyakarta : FlashBooks, 2015), hlm.1590

Untuk mengenali emosi orang lain diperlukan mengenali emosi diri sendiri. Semakin kita dapat mengenali emosi diri, semakin mudah mengenali emosi orang lain. Termasuk kita harus belajar berempati, dengan cara memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir dengan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai sesuatu.

Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri; semakin terbuka kita emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan.<sup>49</sup>

Dalam tes pada lebih dari tujuh ribu orang di Amerika Serikat serta 18 negara lainnya, diungkapkan bahwa manfaat mampu membaca perasaan dari isyarat non-verbal mencakup lebih pandai menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih muda bergaul, dan mungkin tidak mengherankan, dia akan lebih peka dari yang lainnya

Pada umumnya, kaum wanita lebih baik daripada pria dalam empati jenis ini. Dan orang yang memiliki kemampuan lebih baik selama berlangsungnya tes 45 menit itu tanda bahwa mereka berbakat dalam kecakapan empati. Juga memiliki hubungan dengan lawan jenis yang lebih baik. Tidak heran jika empati sangat membantu kehidupan asmara.<sup>50</sup>

## **5. Membina Hubungan**

Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Adapun salah satu kuncinya adalah membuka hati untuk menerima kelebihan dan kelemahan orang lain. Perlu juga

---

<sup>49</sup>Danieal Goleman, *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*) Terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm.132

<sup>50</sup>*Ibid*, hlm. 133-134

menjaga kode-kode rahasia hubungan sehingga tidak semua hal terutama yang berhubungan dengan privasi perlu diungkapkan.

Untuk bisa membina hubungan dengan baik, beberapa cara juga bisa kita lakukan, diantaranya :

- a. kita harus belajar menyelesaikan konflik, dengan cara memahami bagaimana melakukan konfrontasi secara jujur dengan orang lain, orangtua, atau guru, serta memahami conth penyelesaian *win-win solution* untuk merundingkan atau menyelesaikan suatu konflik.<sup>51</sup>
- b. Mempelajari dinamika kelompok, dengan cara mau bekerja sama, memahami kapan dan bagaimana memimpin, serta memahami kapan harus mengikuti.
- c. Belajar berkomunikasi, dengan cara berbicara mengenai perasaan secara efektif, yaitu menjadi pendengar an penanya yang baik, membedakan antara apa yang dilakukan atau yang dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian sendiri tentang sesuatu, serta mengirimkan pesan secara sopan, bukannya mengumpat.
- d. Belajar membuka diri, dengan cara menghargai keterbukaan dan membina kepercayaan dalam suatu hubungan serta mengetahui situasi yang aman untuk membicarakan tentang perasaan diri sendiri.<sup>52</sup>
- e. Berbicara langsung kepada orang lain bila diajak bicara; mengawali kontak sosial, bukannya menunggu; melibatkan diri dalam percakapan, bukan sekadar berkata “ya” atau “tidak” atau jawaban-jawaban pendek

---

210 <sup>51</sup>Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006), hlm. 209-

<sup>52</sup>*Ibid*,

lainnya; mengungkapkan rasa terimakasih pada orang lain, memberi kesempatan seseorang berjalan lebih dahulu sewaktu melewati pintu; menunggu sampai dipersilahkan, berterimakasih kepada orang lain, mengucapkan “tolong”, berbagi rasa, dan segala bentuk pergaulan sederhana yang dapat diajarkan kepada anak-anak sejak umur dua tahun.<sup>53</sup>

Dari 5 (lima) metode pengembangan kecerdasan emosi diatas, ternyata masih ada cara lain yang bisa dilakukan orang lain dalam hal ini orangtua dan guru untuk mmengembangkan kecerdasan emosi anak. Bahwa seesungguhnya oranglain juga mempunyai peran dan pengaruh signifikan untuk mengembangkan kecerdasan emosi anak.

Contohnya orangtua, orangtua dapat menstimulasi anak dengan berbagai macam hal dalam berbagai kesempatan. Stimulasi yang melimpah bagi anak akan membantunya untuk belajar lebih banyak akan dirinya. Secara umum ada beberapa hal yang bisa dilakukan oleh orang tua untuk mengembnagkan kecerdasan emosi pada anak dalam kehidupan sehari-hari, yaitu antara lain:

- 1) Diskusi bersama anak tentang pengalamannya ketika merasa senang, marah, sedih, terkejut, kecewa.
- 2) Diskusi bersama anak tentang pengalamannya mengamati orang lain yang mengalami perasaan senang, marah, sedih, terkejut, kecewa.
- 3) Bermain drama atau peran, membacakan dongeng, menonton klip atau film dan meminta anak menentukan keadaan emosi tokoh.

---

<sup>53</sup>Danieal Goleman, *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*) Terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm.167

- 4) Membantu anak dalam membuat perencanaan. Anak dapat membuat antisipasi terhadap peristiwa-peristiwa yang akan dihadapinya. Contoh: masuk sekolah.
- 5) Bermain dengan anak agar ia mampu untuk memberi nama pada emosi yang sedang ia rasakan.
- 6) Berdiskusi untuk anak menyadari persamaan dan perbedaan yang mendasari terjadinya emosi tersebut. Misalnya, memahami perbedaan dan persamaan antara suka dan cinta, merasa terganggu dan merasa marah, dan lain sebagainya.
- 7) Membantu anak memahami mengenai hubungan antara emosi dengan situasi tertentu. Misalnya, hubungan antara rasa sedih dan kehilangan mainan yang disukai.
- 8) Anak belajar bahwa emosi dapat dipisahkan dari tingkah laku. Misal tersenyum di depan umum walaupun sedang merasa sedih.
- 9) Anak mengembangkan strategi yang dapat digunakan untuk mengontrol suatu reaksi emosi. Misalnya, menghitung sampai 10 ketika sedang merasa marah atau memberikan kertas dan crayon pada anak dan memintanya untuk menggambarkan perasaannya dalam kertas.
- 10) Memilih suatu kegiatan yang identik dengan emosi tertentu (Cth: menari = senang).
- 11) Memilih teman yang dapat membantu anak mempertahankan pandangan positif tentang dirinya sendiri.

- 12) Memotivasi diri untuk memelihara emosi yang menyenangkan dengan cara mengingat pengalaman yang menyenangkan serta melakukan kegiatan yang menyenangkan (Cth: membaca buku, menyanyi, menari).
- 13) Libatkan anak dengan sebanyak mungkin kegiatan yang memungkinkannya bersama orang lain dan yang menyenangkan untuknya (Cth kegiatan ekstrakurikuler, summer camp, dll).
- 14) Minta anak menceritakan pengalaman yang ia alami selama 1 hari, dan apa yang ia pelajari dari pengalaman tersebut.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup>Fredrick Dermawan Purba, Makalah, *Mengembangkan kecerdasan Emosi pada Anak*, (Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2007), hlm. 11

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sebagai suatu analisis terhadap pemikiran seorang tokoh dalam waktu tertentu di masa lampau, maka secara metodologis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang diarahkan kepada eksplorasi kajian pustaka (*library research*), yakni bersifat statement atau pernyataan yang dikemukakan oleh para cendekiawan sebelumnya.<sup>1</sup>

Penelitian ini dikelompokkan ke dalam jenis penelitian literatur/studi kepustakaan (*library research*), *library research* yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dan penelitian terdahulu.<sup>2</sup> karena objek yang dipilih adalah hasil karya dari beberapa tokoh yang berbicara tentang kecerdasan emosi perspektif Al-Qur'an. Oleh karena itu, dalam *library research* ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada untuk diinterpretasikan. Setelah diinterpretasikan secara jelas dan mendalam maka akan menghasilkan tesis dan anti tesis.<sup>3</sup>

Riset pustaka (*library research*) tidak hanya sekedar urusan membaca dan mencatat literatur atau buku-buku sebagaimana yang sering dipahami banyak

---

<sup>1</sup>Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2002), hlm.164

<sup>2</sup>M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian* (Jakarta:Ghalia Indonesia, 2002) hlm. 11

<sup>3</sup>Soejono dan Abdurrahman. *Metode Penelitian Suatu Pemikiran dan Penerapannya* (Jakarta: Rhinneka Cipta, 1999) hlm. 25

orang selama ini. Apa yang disebut dengan riset kepustakaan atau sering juga disebut studi pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah atau menganalisis bahan penelitian.<sup>4</sup>

## B. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber, yaitu:

### 1. Data Primer

Sumber primer penelitian ini adalah Al-Qur'an al-Karim, kitab-kitab tafsir Al-Qur'an muktabar, dan beberapa referensi yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosi perspektif Al-Qur'an, seperti : *Ilmu Jiwa Dalam Al-qur'an dan Belajar EQ Dan SQ Dari Sunnah Nabi*, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (karya Dr. M. Usman Najati), *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (karya Prof. Dr. Abdul Mujib, M.Ag, M.Si) *Tafsir Al Misbah* (karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab), *Tafsir Al Azhar* (karya Hamka) *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)* (karya Ary Ginanjar Agustian), *Kecerdasan Emosional, Mengapa EQ lebih penting daripada IQ* (karya Daniel Goleman), *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (M. Darwis Hude) *Cara-cara Mengasuh Anak dengan EQ* (karya Maurice J. Elias) dan sebagainya.

---

<sup>4</sup>Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008) hlm. 32

## 2. Data Sekunder

Sumber sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku yang mengutip dari sumber primer, di antaranya : Modul *Pengembangan Profesionalisme Guru* (karya Dr. Ali Mudlofir, dkk.), *Revolusi Kecerdasan Abad 21* (karya Agus Efendi), *Interpersonal Intelligent* (karya T. Safaria M. Si), *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-sehari*, (karya Aditya Z, Coky) *Psikologi Islam* (karya Rosleni Marliany dan Asiyah)

## C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Menurut Suharsimi Arikunto, metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan lain sebagainya.<sup>5</sup>

Pengumpulan data dalam penelitian ini digali dari berbagai sumber kepustakaan. Berkenaan dengan hal itu, pengumpulan data akan dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut:

1. Mengumpulkan dan menelaah berbagai bahan pustaka yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosi perspektif al-qur'an.
2. Menganalisis ayat-ayat dalam al-Qur'an yang berkenaan dengan konsep kecerdasan emosi manusia dengan berbagai kitab tafsir untuk melengkapi data primer.

---

<sup>5</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), hlm. 236

3. Membaca bahan pustaka yang telah dipilih, baik tentang substansi pemikiran maupun konsep-konsep lain yang berkenaan dengan objek pembahasan untuk menunjang data primer.
4. Mencatat isi bahan pustaka yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian. Pencatatan dilakukan sebagaimana yang tertulis dalam bahan pustaka bukan berdasarkan kesimpulan.
5. Mengklasifikasikan data dari intisari tulisan dengan merujuk kepada rumusan masalah.

#### **D. Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan cara-cara teknis yang dilakukan oleh seorang peneliti, untuk menganalisis dan mengembangkan data-data yang telah dikumpulkan. Setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan, bentuk analisis data dalam penelitian ini adalah *content analysis*.

Menurut Weber, *Content Analysis* adalah metodologi yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang *shaheh* dari sebuah dokumen. Menurut Hodyli, *content analysis* adalah teknik apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha untuk menemukan karakteristik pesan, dan dilakukan secara objektif dan sistematis.<sup>6</sup> Noeng Muhadjir mengatakan bahwa *content analysis* harus meliputi hal-hal berikut: objektif, sistematis dan general.<sup>7</sup>

Analisis isi atau dokumen ditujukan untuk menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen resmi, dokumen yang validitas dan keabsahannya terjamin

---

<sup>6</sup>Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian ...* , hlm. 220.

<sup>7</sup>Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasih, 1996) cet. II, hlm. 69

perundangan dan kebijakan maupun hasil-hasil penelitian. Analisis juga dapat dilakukan terhadap buku-buku teks, baik bersifat teoritis maupun empiris, kegiatan analisis ditujukan untuk mengetahui makna, kedudukan dan hubungan antara berbagai konsep, kebijakan, program, kegiatan, peristiwa yang ada, untuk selanjutnya mengetahui manfaat, hasil atau dampak dari hal-hal tersebut.<sup>8</sup>

Berkaitan dengan judul penelitian *Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implikasinya terhadap Pendidikan*, peneliti memilih beberapa langkah dalam menganalisis data. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut:

*Langkah pertama*, mengumpulkan dan menelaah berbagai bahan pustaka yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosi manusia dalam perspektif al-qur'an. Data yang dikumpulkan tersebut akan dianalisis secara kualitatif. Hasil analisisnya disamping sebagai jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah.

*Langkah kedua*, memfokuskan penelitian konsep kecerdasan emosi dari ayat-ayat Al-Qur'an (data primer) sesuai empat fokus penelitian yang telah dibuat dan dianalisis dengan bahan-bahan pustaka yang dapat menunjang objek penelitian (data sekunder).

*Langkah ketiga*, hasil analisis tentang konsep kecerdasan emosi manusia perspektif al-qur'an dapat dijadikan sebagai bahan jawaban atas empat pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah dan akhirnya dikelola menjadi laporan penelitian.

---

<sup>8</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosda Karya Offset, 2007) hlm. 82.

Tiga langkah tersebut disusun berdasarkan judul penelitian yang terbagi menjadi 4 (empat fokus penelitian). *Pertama*, hakikat kecerdasan emosi manusia dalam perspektif Al-Qur'an. *Kedua*, bentuk-bentuk kecerdasan emosi manusia yang ada dalam Al-Qur'an. *Ketiga*, metode pengembangan kecerdasan emosi dalam perspektif Al-Qur'an. *Keempat*, bagaimana implikasi kecerdasan emosi pada pendidikan.

Dalam analisis ini tentunya tidak hanya berpedoman pada sumber data primer saja, tetapi skunder dan segala sumber yang berkaitan dengan judul/ fokus penelitian.

## BAB IV

### PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif al-Qur'an.

Kajian tentang kecerdasan emosi merupakan sebuah pembahasan mengenai salah satu sisi yang melekat dalam diri manusia. Dalam al-qur'an, beberapa istilah yang dipakai dalam membicarakan tentang sisi dalam diri manusia diantaranya adalah *al-nafs*, *al-qalb*, *al-'aql*, *al-rûh* dan *al-fitrah*. Masing-masing istilah itu memiliki penekanan tersendiri dalam menggambarkan isi tertentu manusia.

Namun menurut al-Zarkali, secara sederhana studi tentang diri manusia bisa dilihat melalui tiga sudut, yaitu:

1. Jasad (fisik) ; apa dan bagaimana organisme dan sifat-sifat uniknya
2. Jiwa (psikis) ; apa dan bagaimana hakikat dan sifat-sifat uniknya;
3. Jasad dan jiwa (psikofisik) ; berupa akhlak, perbuatan, gerakan dan sebagainya.<sup>1</sup>

Ketiga kondisi tersebut dalam terminologi Islam lebih dikenal dengan term *al-jasad*, *al-rûh*, dan *al-nafs*.

*Al-jasad* merupakan aspek biologis atau fisik manusia, *al-rûh* merupakan aspek psikologis atau psikis manusia, sedang *al-nafs* merupakan aspek psikofisik manusia yang merupakan sinergi antara *al-jasad* dan *al-rûh*.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Lihat, Khayr al-Din al-Zarkali (editor), Ikhwan al-Shafa', *Rasail Ikhwan al-Shafa wa Khalan al-Wafa'*, (Beirut: Dar Shadir, 1957), juz II, hlm. 319.

<sup>2</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm.61-62.

Untuk mengetahui lebih lengkap mengenai perbedaan substansi *al-jasad*, *al-rûh*, dan *al-nafs* bisa dilihat pada tabel berikut ini :<sup>3</sup>

Tabel 4.1 Perbedaan Substansi *Al-jasad*, *al-rûh*, dan *al-nafs*

No.	Substansi <i>al-jasad</i>	Substansi <i>al-rûh</i>	Substansi <i>al-nafs</i>
1	Adanya di alam dunia/jasadi (materi) atau alam penciptaan ( <i>khalq</i> )	Adanya di alam Arwah (imateri) atau alam perintah ( <i>amar</i> )	Adanya di alam jasad dan roh
2	Tercipta secara bertahap atau berproses dan melalui perantara	Tercipta secara langsung dari Allah tanpa melalui proses gradusii	Terkadang tercipta secara bertahap atau berproses dan terkadang tidak
3	Memiliki bentuk, rupa, kadar dan dapat disifati	Tidak memiliki bentuk, rupa, kadar, dan tidak dapat disifati	Antara berbentuk atau tidak, berkadar atau tidak, dan dapat disifati atau tidak.
4	Naturnya buruk dan kasar, bahkan mengejar kenikmatan syahwati	Naturnya halus dan sci (cenderung ber-Islam atau ber-tauhid) dan mengejar kenikmatan rohaniah	Naturnya antara baik-buruk, halus-kasar, dan mengejar kenikmatan rohani-syahwati
5	Memiliki energi jasmaniah yang disebut degan <i>al-hayâh</i> (nyawa/daya hidup)	Memiliki energi rohaniah yang disebut dengan <i>al-amanah</i>	Memiliki energi rohaniah jasmaniah
6	Eksistensi energi jasmani tergantung pada makanan yang bergizi	Eksistensi energi rohaniah yang tergantung pada ibadah	Eksistensi energi nafsani tergantung pada ibadah dan makanan bergizi
7	Eksistensinya menjadi wadah roh	Eksistensinya memotivasi kehidupan	Eksistensinya aktualisasi atau realisasi diri
8	terikat oleh ruang dan waktu	Tidak terikat oleh ruang dan waktu	Antara terikat dan tidak mengenai ruang dan waktu
9	Hanya mampu menangkap satu bentuk kongkret dan tidak mampu menangkap yang abstrak	Dapat menangkap beberapa bentuk yang kongkret dan abstrak	Dapat menangkap antara yang kongkret dan abstrak, satu bentuk atau beberapa bentuk
10	Substansinya temporer dan hancur setelah kematian	Substansinya abadi tanpa ada kematian	Substansinya antara abadi dan temporer
11	Dapat dibagi-bagi dengan beberapa komponen	Tidak dapat dibagi-bagi karena satu kekutuhan	Antara dapat dibagi-bagi dan tidak

<sup>3</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam.....*, hlm.84.

Jika kita amati dari tabel di atas, maka yang menjadi fokus kita sekarang adalah *al-nafs*, karena kata tersebut mengandung makna aspek dimensi jiwa manusia yang memiliki daya dorong untuk bertindak/melakukan sesuatu. Dalam konteks pembicaraan tentang manusia, hal ini menunjuk kepada sisi dalam diri manusia yang memiliki potensi baik dan buruk.<sup>4</sup>

Beberapa ayat al-qur'an yang menggunakan kata *al-nafs* diantaranya yaitu dalam surah Al-Maidah:

مَنْ أَجَلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ (٣٢)

Artinya: “ Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.”<sup>5</sup>

Kata *nafs* dalam ayat tersebut menunjukkan totalitas manusia baik secara fisik maupun psikis. Pada ayat yang lain, kata *nafs* menunjuk pada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku, sebagaimana ayat berikut.

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2005), hlm.286.

<sup>5</sup> QS. Al-Maidah (5): 32

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِن وَالٍ (١١)

Artinya: “ Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>6</sup>

Kata *mâ bianfusihim* (apa yang ada dalam diri mereka) menunjukkan bahwa ada sesuatu didalam *nafs* itu sendiri yang pada ahirnya bisa berubah dan akan menghasilkan perubahann tingkah laku.

Secara fungsional, *nafs* merupakan wadah yang menampung dan mendorong manusia untuk melakukan perbuatan baik atau buruk. Allah telah memberi ilham pada *nafs* sehingga *nafs* memiliki potensi positif dan potensi negatif. Sebagaimana Firman-Nya.

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)

Artinya : “ maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”<sup>7</sup>

Kata *alhamahâ* (memberi ilham), memiliki makna bahwa pada hakikatnya potensi baik dan buruk selalu melekat pada *nafs*, untuk itulah manusia senantiasa dituntut untuk memeliara kesucian *nafs*-nya dan dilarang untuk mengotorinya.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> QS. Al-Ra'd (13) : 11.

<sup>7</sup> QS. Al-Syams (91) : 8, 9, 10.

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2005), hlm.287.

Potensi baik dan buruk itu selanjutnya akan dipengaruhi oleh tiga hal yang menjadi struktur dalam *al-nafs*. Struktur tersebut terbagi menjadi 3 (tiga) macam yaitu : qalbu, aqal, dan hawa nafsu. Penjelasan mengenai ketiganya bisa dilihat pada tabel berikut ini :<sup>9</sup>

Tabel 4.2 Perbedaan Struktur *al-nafs*

No.	Qalbu	Aqal	Hawa Nafsu
1	Secara jasmaniah, berkedudukan dijantung	Secara jasmaniah berkedudukan di otak	Secara jasmaniah berkedudukan di perut dan alat kelamin
2	Daya yang dominan adalah emosi (rasa) atau afektif, yang akhirnya melahirkan kecerdasan emosi	Daya yang dominan adalah kognisi (cipta), yang akhirnya melahirkan kecerdasan intelektual	Daya yang dominan adalah konasi (karsa) atau psikomotorik, yang akhirnya melahirkan kecerdasan kinestetik
3	Mengikuti natur roh yang <i>ilahiyyah</i>	Mengikuti antara natur roh dan jasad yang <i>insaniah</i>	Mengikuti natur jasad yang hayawaniyah ( <i>bahimiyyah</i> dan <i>subu'yyah</i> )
	potensinya bersifat <i>dzawqiyyah</i> (cita-rasa) dan <i>hadsiah</i> (intuitif) yang sifatnya spiritual	Potensinya bersifat argumentatif dan logis yang sifatnya rasional	Potensinya bersifat indrawi yang sifatnya empiris
5	Berkedudukan pada alam suprasadar atau atas sadar manusia	Berkedudukan pada alam kesadaran manusia	Berkedudukan pada alam pra atau bawah sadar manusia
6	Intinya religiusitas, spiritualitas dan transendensi	Intinya isme-isme seperti humanisme, kapitalisme, sosialisme, dsb.	Intinya produktivitas, kreativitas dan konsumtif
7	Apabila mendominasi jiwa manusia maka menimbulkan kepribadian yang tenang ( <i>al-nafs al-muthmainnah</i> )	Apabila mendominasi jiwa manusia maka menimbulkan kepribadian yang labil ( <i>al-nafs allawwamah</i> )	Apabila mendominasi jiwa manusia maka menimbulkan kepribadian yang jahat ( <i>al-nafs al-ammarah</i> )

<sup>9</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam.....*, hlm.110.

Dari ketiga struktur *al-nafs* yang ada, masing-masing memiliki bobot tersendiri dalam pembentukan kepribadian. Hal itu dapat dilihat pada tabel berikut ini.<sup>10</sup>

Tabel 4.3 Bobot Distribusi Daya-daya *al-nafs* dalam Pembentukan Kepribadian

No.	Daya <i>al-nafs</i>	Tingkatan Kepribadian		
		Kepribadian <i>Muthmainnah</i>	Kepribadian <i>Lawwamah</i>	Kepribadian <i>Ammarah</i>
1	Qalbu	Tinggi	Sedang	Rendah
2	Akal	Sedang	Agak tinggi	Sedang
3	Hawa Nafsu	Rendah	Sedang	Tinggi

Karena emosi merupakan urusan rasa/ hati, maka didalam al-qur'an disebut sebagai *al-qalbu*. Imam Al-Ghozali melihat qalbu dari dua aspek :

*Pertama*, qalbu jasmani adalah daging sanubari yang berbentuk seperti jantung pisang yang terletak didalam dada sebelah kiri manusia.

*Kedua*, qalbu ruhani adalah sesuatu yang bersifat halus (*lathif*), rabbani, dan ruhani yang berhubungan dengan qalbu jasmani. Bagian yang kedua ini merupakan esensi manusia.

Qalbu sendiri berasal dari bahasa Arab yang biasa diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan 'hati'. Penggunaan terjemah 'hati' ini memang terkesan tumpang tindih dengan istilah 'jantung', sebab dalam bahasa Inggris kata qalbu lazimnya diterjemahkan dengan *heart* (jantung) dan bukan *liver* (hati). Dalam Mu'jam al-Wasîth disebutkan bahwa salahsatu makna *al-qalb* adalah jantung yang menjadi pusat peredaran darah. Letak jantung di dada sebelah kiri. Ibn Manzhur dalam *lisan al-'arab* menyebut

<sup>10</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam.....*, hlm.147.

qalbu dengan segumpal daging (*mudhghah*) yang menggantung pada sesuatu. Qalbu juga memiliki arti inti (*lubb*) dari segala sesuatu, seperti sabda Nabi Saw. “ setiap sesuatu ada qalb (inti)-nya, dan inti al-qur’an adalah surat Yasin”.

Pemaknaan dua aspek tersebut wajar karena qalbu merupakan bagian dari *nafsani*. Setiap *nafsani* memiliki komponen fisik dan psikis. Komponen fisik tercermin didalam qalbu jasmani, sedangkan komponen psikis tercermin didalam qalbu rohani. Qalbu jasmani merupakan jantung (*heart*) yang menjadi pusat jasmani manusia. Ia berfungsi sebagai pusat peredaran dan pengaturan darah. Apabila fungsi ini berhenti maka kehidupan manusia itu akan berhenti, atau terjadilah kematian. Qalbu jasmani ini tidak hanya dimiliki oleh manusia, tetapi juga dimiliki oleh Binatang.

Sedangkan qalbu rohani hanya dimiliki manusia, yang menjadi pusat kepribadiannya. Kendatipun jantung bersifat fisik, namun berkaitan erat dengan kondisi psikologisnya. Sebagai contoh, apabila kondisi psikologis seseorang berjalan normal, maka jantung tersebut berdenyut atau neredetak secara teratur, namun apabila kondisi psikologisnya terlalu senang atau terlalu resah misalnya, maka frekuensi denyutnya lebih cepat atau bahkan lebih lambat dari batas normalitasnya. Qalbu rohani memiliki karakteristik khusus, yaitu :

- a. Ia memiliki insting yang disebut dengan *al-nur al-ilahi* (cahaya ketuhanan) dan *al-bashîroh al-bathinah* (mata batin) yang memancarkan keimanan dan keyakinan.<sup>11</sup>
- b. Ia diciptakan oleh Allah sesuai dengan fitrah asalnya dan berkecenderungan menerima kebenaran dari-Nya.<sup>12</sup>

Dari sisi ini maka qalbu rohani merupakan bagian esensi dari nafsani. Qalbu ini berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali semua tingkah laku manusia. Apabila qalbu ini berfungsi secara normal maka kehidupan manusia menjadi baik dan sesuai dengan fitrah aslinya, sebab qalbu ini memiliki natur *ilahiyyah* atau *robbaniyyah*.

Dan fungsi qalbu ini tidak selamanya teraktualisasi menjadi tingkah laku yang baik. Karena baik buruknya tingkah laku manusia tergantung pada pilihan manusianya sendiri. Sabda Nabi Saw.

*“ Sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Apabila ia baik, maka semua tubuh menjadi baik, tetapi apabila ia rusak, maka semua tubuh menjadi rusak pula. Ingatlah bahwa ia adalah qalbu.”* (HR. Al-Bukhari dari Nu'man ibn Basyir).

Al-Ghazali berpendapat bahwa qalbu diciptakan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan qalbu sangat tergantung kepada ma'rifah kepada Allah Swt. Ma'rifah kepada Allah tergantung pada perenungan terhadap ciptaan-Nya. Pengetahuan tentang ciptaan Allah hanya bisa diperoleh melali bantuan indra.

---

<sup>11</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm.89.

<sup>12</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam.....*, hlm.89.

Dari uraian ini maka dapat dipahami bahwa indra harus bersumber dari qalbu. Tanpa qalbu maka indra manusia tidak akan memperoleh puncak persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud apabila terjadi interelasi antara daya-daya qalbiah dengan daya-daya indra. Hewan pun memiliki daya indra, namun indranya tidak mampu mempersepsikan sesuatu, sebab ia tidak memiliki daya qalbu. Qalbu sendiri memiliki daya insani;

- 1) Daya indrawi seperti penglihatan dan pendengaran
- 2) Daya psikologis seperti kognisi, emosi, konasi, meskipun daya emosi lebih dominan.

Daya indrawi qalbu berbeda dengan daya indrawi biologis. Qalbu mampu melihat dengan mata hati, mendengar dengan suara hati, berbicara dengan kata hati dan meraba dengan sentuhan hati.

Al-Ghazali menyebut fungsi indra qalbu sebagai indra keenam yang menjelma di dalam akal pikiran dan cahaya hati. Pancaindra mampu mencapai hal-hal yang indrawi, tetapi belum mampu merasakan keindahan-keburukan- dan kecintaan-kemuakan. Bahkan sentuhan seksual (*syahwah*) mampu melakukan hubungan seksual dengan memperoleh kenikmatan jasadi, namun belum tentu memperoleh kebahagiaan. Semua menjadi “terasa” apabila berbagai elemen tersebut berinteraksi dengan qalbu.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm.90.

Jika cara kerja daya qalbu ini lebih dominan, maka inilah yang disebut sebagai *al-nafs al-muthmainnah* (kepribadian yang tenang) atau dalam bahasa teori Goleman adalah kecerdasan emosi.

*Nafs al-muthmainnah* (kepribadian yang tenang) ini selalu berorientasi ke komponen qalbu untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan segala kotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram.<sup>14</sup>

Kepribadian *muthmainnah* ini bersumber dari qalbu manusia, sebab hanya qalbu yang mampu merasakan ketenangan (*muthmainnah*).

Kepribadian *muthmainnah* selalu berorientasi pada pensucian jiwa (*tazkiyah nafs*) dalam rangka meraih ketenangan jiwa. Pada hakikatnya *al-nafs al-Muthmainnah* ini berkaitan erat dengan kondisi hati orang yang beriman, karena adanya ketenangan itu bersumber dari hati akibat adanya kesucian jiwa.<sup>15</sup> Adanya kesucian jiwa ini menjadikan *al-nafs* mendapatkan tuntunan dan pemeliharaan kepada yang baik, sehingga mampu membentengi diri dari segala godaan yang mengganggu ketentraman jiwa.<sup>16</sup>

*Al-nafs al-muthmainnah* secara tegas termaktub dalam al-Qur'an pada surat al-Fajr ; 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ (٢٧) أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَأَدْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Artinya : “ Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. masuklah ke dalam surga-Ku.”<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm.156.

<sup>15</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Roh*, (Jakarta: Oustaka Kautsar. 2005), hlm. 216.

<sup>16</sup> Kafrawi Ridwan, *Ensiklopedi Islam* Jilid 3 (Jakarta: Ichtiar Baru van Ioeve, 1993), hlm.342.

<sup>17</sup> QS. al-Fajr (89) : 27, 28, 29, 30.

Dengan begitu, keadaan *al-nafs al-muthmainnah* atau dalam teori Goleman disebut sebagai kecerdasan emosi benar-benar telah dicapai pada akhir kehidupan seseorang ketika muncul sebagai pemenang setelah melakukan perjuangan dan usaha keras dalam melawan kejahatan yang ada dalam dirinya sendiri. Bila sudah demikian, maka kebahagiaan pasti akan diraih oleh orang yang menjadi pemenang dan Pencipta menyeru kepada orang tersebut agar masuk kedalam surga-Nya.

Daya nafsani manusia yang mampu menahan hawa nafsu dan berorientasi pada *teosentris* hanyalah qalbu. Jika daya ini berfungsi, maka kelak manusia akan masuk surga sebagaimana yang dinyatakan dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (٤١)

Artinya: “ Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya. ”<sup>18</sup>

Dalam bukunya M. Quraish Shihab dijelaskan bahwa kecerdasan emosi menjadikan manusia mampu mengendalikan nafsu, bukan membunuh dan meniadakannya. Kecerdasan ini antara lain mengajarkan kita marah pada tempatnya, dan dengan kadar serta cara yang tepat pula. Kecerdasan emosi mendorong lahirnya ketabahan dan kesabaran menghadapi segala tantangan dan ujian.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> QS. Al-Naziat (9) : 40-41.

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Dia dimana-mana; "Tangan" Tuhan di balik setiap Fenomena*, (Jakarta: Lentera Hati, 2011), hlm.136.

## B. Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur'an.

Hubungan personal manusia berkenaan dengan ekspresi emosi dan perilaku menurut al-qur'an terbagi dalam 2 (dua) kategori: kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal.

### 1. Kecerdasan intrapersonal

Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan yang berhubungan dengan kesadaran dan pengetahuan tentang diri sendiri, yang dapat memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta mampu memotivasi dirinya sendiri dan mempunyai sifat disiplin diri. Orang yang memiliki kecerdasan ini memiliki kemampuan untuk menolong diri sendiri.

Kecerdasan intrapersonal ini sangat berkaitan erat dengan diri manusia sendiri, yaitu kemampuan memahami diri.<sup>20</sup> Sedangkan jika menurut Goleman dalam teori kecerdasan emosinya, kecerdasan intrapersonal ini meliputi *kesadaran diri, pengaturan diri, serta motivasi*.

Isyarat kecerdasan intrapersonal tersebut terekam dalam al-qur'an. Bahwa komunikasi intrapersonal manusia dengan dirinya merupakan bagian dari proses evaluasi diri ke arah perbaikan, sebagaimana yang diisyaratkan al-qur'an dibawah ini :

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٢١)

Artinya : *dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tiada memperhatikan.*<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm. 156.

<sup>21</sup> QS. Al-dzâriyât (51) : 21.

Bentuk pertanyaan pada ayat diatas menggambarkan bahwa Allah menggugah kesadaran manusia agar selalu berusaha mengetahui dan mengenali dirinya sendiri. Berkenaan dengan ayat diatas, Al-Qurtubi menafsirkan, apakah manusia tidak melihat, dengan penglihatan *tafakkur* dan *tadabbur* sehingga mereka dapat mengambil petunjuk bahwa pada diri mereka terjadi peristiwa dan perubahan.<sup>22</sup>

Ayat di atas adalah isyarat pentingnya melakukan komunikasi diri agar mampu melihat dan memahami tanda-tanda kebesaran-Nya baik yang terbentang dialam semesta maupun yang ada dalam diri manusia sendiri.

Oleh karena itu manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling bagus penciptaannya sangat perlu membangun kecerdasan intrapersonal melalui berpikir tentang awal mula kejadiannya, seperti tentang diciptakan dari sperma kemudian berubah menjadi segumpal darah, kemudian berubah menjadi segumpal daging. Perubahan diri dari masa muda menjadi tua. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri manusia itu tidaklah terjadi dengan sendirinya, tetapi itu semua karena atas kuasa dan kehendak Allah Swt.

Dari beberapa ayat yang memiliki term *al-nafs*, maka yang termasuk dalam kecerdasan intrapersonal meliputi : *taubat, sabar, syukur*.

#### a. Taubat

Dalam bahasa Arab, kata taubat diambil dari huruf *ta'*, *wawu*, dan *ba'*, yang menunjukkan pada arti pulang dan kembali. Rasulullah bersabda

---

<sup>22</sup> Shams al-Din al-Qurtubi, *al-jami' Li al-Ahkam al-Qur'an*, Jilid:17 (Kairo: Dar al Kutub al Misriyah, 1964), hlm.39

yang artinya: “bertaubat adalah tindakan kembali”. Dalam bukunya Mandaru dijelaskan bahwa taubat adalah pengakuan, penyesalan sebagai upaya untuk meninggalkan dosa serta berjanji tidak akan mengulanginya.<sup>23</sup>

Pada hakikatnya, taubat jika dilihat dari segi kejiwaan adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang terdiri atas kesadaran sepenuhnya tentang jeleknya dosa dan maksiat yang telah diperbuat dengan sepenuh hati yang disertai dengan rasa sedih dan takut kepada Allah, keinginan kuat untuk meninggalkan perbuatan dosa dengan segera, tekad yang kuat untuk tidak mengulangi perbuatan maksiat lagi.<sup>24</sup> Sehingga seseorang dapat kembali ke jalan Allah dengan didasari rasa keimanan yang kuat. Serta akan terjalan hubungan harmonis antar sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut al-Ghazali dalam kitab *ihya' ulumuddin*, taubat merupakan istilah yang terbangun dari tiga unsur secara berurutan, yaitu ilmu, keadaan, dan perbuatan. Ilmu akan menghasilkan keadaan, dan keadaan akan menghasilkan amal. Semuanya merupakan sunnatullah yang tidak bisa dirubah.<sup>25</sup> Berikut penjelasan mengenai tiga unsur tersebut, yaitu:

- 1) Ilmu pengetahuan, yaitu mengetahui bahaya-bahaya dosa dan keberadaannya sebagai penghalang antara hambanya dengan Allah

---

<sup>23</sup> M.Z. Mandaru, *Mukjizat Taubat*, (Jogjakarta: Diva Press, 2007), hlm. 110-111.

<sup>24</sup> Ahmad Amin, *Etika*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1995), hlm.262.

<sup>25</sup> Yusuf Qardhawi, *Petunjuk Tobat Kembali ke Cahaya Allah*, terj. (Bandung: Mizan), hlm.65.

SWT. Maksud dari ilmu pengetahuan adalah bahwa seseorang ketika menyadari telah berbuat dosa dan ingin bertaubat, sebelumnya seseorang harus mengetahui mengapa perbuatan yang dilakukan dianggap melanggar aturan agama dan dapat menimbulkan kondisi batin yang tidak tenang yang menimbulkan gangguan jiwa.

- 2) Keadaan, yaitu keadaan seseorang ketika berbuat sesuatu setelah seseorang telah mampu memahami ilmu tentang dosa dan bahayanya. Maka orang yang telah melakukan dosa akan menjadi sedih, tertekan dan kondisi jiwanya menjadi tidak stabil. Sehingga timbullah dorongan untuk bertaubat yaitu kembali kepada jalan yang benar.
- 3) Perbuatan, mengenai hal ini Sahl at-Tatsuri menyatakan bahwa taubat adalah dengan mengganti perbuatan-perbuatan tercela dengan perbuatan yang terpuji. Perbuatan disini dimaksudkan pada sebuah tindakan yang nyata dari perbuatan yang keji pada perbuatan yang baik.

Ada beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang memberikan isyarat betapa pentingnya taubat meninggalkan segala bentuk kemaksiatan. Bertaubat menyesali atas dosa dari kemaksiatan yang diperbuat. Dengannya diharapkan dapat memberi tambahan keimanan terhadap kebenaran ajaran Allah sehingga seseorang tidak ragu-ragu lagi untuk selalu bertaubat atas segala dosa akibat dari perbuatan sehari-hari.

وَأَنْ أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى  
وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ ۝ ٣

Artinya: “Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya

*dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang Telah ditentukan dan dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. jika kamu berpaling, Maka Sesungguhnya Aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat”<sup>26</sup>*

Abu Ja’far dalam tafsir at-Thabari berkata: *Allah berfirman untuk menjelaskan firman-Nya, “serta ayat-ayat yang dijelaskan dengan sangat rinci,”* agar kamu tidak menyembah selain Allah dan memohon ampun kepada Tuhanmu. Maksud firman-Nya, *wa ani istagfiruu rabbakum* “Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu,” Abu Ja’far menakwilkan; Adalah hai manusia, hendaklah kamu melaksanakan perbuatan-perbuatan baik yang diridhai Tuhanmu, niscaya Dia akan menghapus dosa-dosa akibat perbuatan yang telah kamu lakukan dahulu, yakni menyembah patung dan berhala, serta menyekutukan Dzat-Nya dengan menyembah patung-patung tersebut.

Firman Allah: *ثم توبوا اليه* “Dan bertaubat kepada-Nya.” Ia menakwilkan; kembalilah kamu dengan tulus ikhlas beribadah kepada-Nya bukan kepada selain-Nya, yaitu dengan meninggalkan segala sesuatu bentuk yang telah kamu jadikan sesembahan selain-Nya, tentunya sesudah kamu melepaskan berhala-berhala tersebut dan membersihkan diri dari penyembahan diri dari penyembahan terhadap-Nya. Oleh karena itu, dikatakan, *وان أستغفروا ربكم ثم توبوا اليه*

Ilmu adalah adalah mengetahui besarnya bahaya dari perbuatan dosa. Misalnya, jika hilangnya sesuatu yang dicintainya itu adalah karena

---

<sup>26</sup> Q.S. Hud [11] : 3

perbuatannya ia akan merasa sedih atas perbuatan yang telah dikerjakan. Maka inilah yang dimaksud penyesalan. Penyesalan akan selalu datang pada setiap seseorang ketika satu realitas dialami olehnya karena perbuatannya. Tetapi tidak sedikit dari mereka yang hanya menyesal tapi belum ada bentuk kongkrit akibat dari perbutannya sendiri. Mungkin hanya saja merasa kesal sejenak ada upaya meninggalkan perbuatannya tetapi sejenak kemudian ia melakukan kembali hal-hal yang baik untuk dilakukan.

وَحَسِبُوا أَلَّا تَكُونَ فِئْتَنَةً فَعَمُوا وَصَمُوا ثُمَّ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ثُمَّ عَمُوا وَصَمُوا كَثِيرٌ  
مِّنْهُمْ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ ٧١

Artinya: *“Dan mereka mengira bahwa tidak akan terjadi suatu bencanapun (terhadap mereka dengan membunuh nabi-nabi itu), Maka (karena itu) mereka menjadi buta dan pekak, Kemudian Allah menerima Taubat mereka, Kemudian kebanyakan dari mereka buta dan tuli (lagi). dan Allah Maha melihat apa yang mereka kerjakan”*<sup>27</sup>

Abu Ja'far juga menakwilkan, bahwa ayat di atas berisi anjuran kepada kaum Israel yang telah dibutakan dan dibuat tuli oleh Allah karena sikapnya yang menolak kedatangan rasul. Sehingga mereka dianjurkan untuk bertaubat meninggalkan perbuatan jelek yang mereka pernah lakukan.<sup>28</sup>

وَأَخْرَجُوا مَرْجُونَ لِأَمْرِ اللَّهِ إِمَّا يُعَذِّبُهُمْ وَإِمَّا يَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ١٠٦

Artinya: *“dan ada (pula) orang-orang lain yang ditangguhkan sampai ada keputusan Allah; adakalanya Allah akan mengazab mereka dan*

<sup>27</sup> Q.S. al-Ma'idah [5] : 71

<sup>28</sup> Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir at-Tabari*, terj. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hlm. 223.

adakalanya Allah akan menerima taubat mereka. dan Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”<sup>29</sup>.

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبَ فَرِيقٍ مِّنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ١١٧

Artinya: “*Sesungguhnya Allah telah menerima taubat Nabi, orang-orang muhajirin dan orang-orang anshar yang mengikuti Nabi dalam masa kesulitan, setelah hati segolongan dari mereka hampir berpaling, kemudian Allah menerima taubat mereka itu. Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada mereka*”.<sup>30</sup>

Ayat tersebut sebagaimana di ungkapkan dalam tafsir at-Thabari, bahwa berkaitan dengan kehidupan kaum muhajirin yang telah rela meninggalkan rumah dan keluarganya demi menuju Islam, serta kaum Anshar yang telah menolong Rasulullah SAW di jalan Allah serta orang yang mengikuti Rasulullah di saat genting tidak ada nafkah, kendaraan dan pembekalan air.<sup>31</sup>

kemudian Allah menerima taubat mereka”, maksudnya, Allah memberikan anugerah berupa kemauan untuk kembali ke tetapnya iman dan menjelaskan kebenaran yang hamper buram di hadapan mereka.

وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ١١٨

Artinya: “*dan terhadap tiga orang<sup>32</sup> yang ditanggihkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, Padahal bumi itu Luas dan jiwa merekaupun telah sempit (pula terasa) oleh*

<sup>29</sup> Q.S. at-Taubah [9]: 106

<sup>30</sup> Q.S. at-Taubah [9] : 117

<sup>31</sup> Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir at-Thabari*, terj.....hlm. 339-340.

<sup>32</sup> Yaitu Ka'ab bin Malik, Hilal bin Umayyah dan Mararah bin Rabi'. mereka disalahkan karena tidak ikut berperang.

*mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya. Sesungguhnya Allah-lah yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”.*<sup>33</sup>

Tiga orang yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah orang yang oleh Allah sengaja penerimaan Taubatnya ditunda, supaya mereka tetap berharap agar taubatnya diterima dan mereka lah orang-orang yang tidak ikut berperang bersama Rasulullah SWA. Dan dalam hal ini dijelaskan di beberapa riwayat seperti yang disebutkan dalam tafsir at-Thabari.<sup>34</sup>

إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ٧٠

Artinya: “Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka itu kejahatan mereka diganti Allah dengan kebajikan. dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.<sup>35</sup>

Dalam suatu riwayat, ayat tersebut berkenaan dengan kaum musyrikin makkah yang telah membunuh orang tanpa alasan yang benar, dan telah menyeru tuhan selain tuhan Allah dan juga telah melakukan zina. Sehingga turunlah ini (Q.S. al-Furqan [25]: 70) yang menunjukkan jalan bertaubat kepada Allah.<sup>36</sup>

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ ٨٢

Artinya: “dan Sesungguhnya aku Maha Pengampun bagi orang yang bertaubat, beriman, beramal saleh, kemudian tetap di jalan yang benar”.<sup>37</sup>

<sup>33</sup> Q.S. at-Taubat [9] : 118

<sup>34</sup> Lihat selengkapnya di tafsir at-Thabari Vol. 13 hlm. 345-366.

<sup>35</sup> Q.S. al-Furqan [25]: 70

<sup>36</sup> Q. Shaleh, dkk, *Asbabun Nuzul; Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat al-Qur'an*, (Bandung: Diponegoro, 2009), hlm. 396.

<sup>37</sup> Q.S. Thaha [20]: 82

Melaksanakan taubat haruslah dilakukan dengan segera. Sebab ketika sadar bahwa kemaksiatan itu membinasakan adalah merupakan bagian dari iman yang mendorong untuk melakukan segera. Orang yang mengkaji lebih mendalam lagi mengenai kewajibannya maka akan diketahui dengan pengetahuan yang dapat mencegahnya bahkan dari tindakan dari tindakan makruh sekalipun. Setiap ilmu yang bertujuan untuk menjadi motivasi dalam perbuatan, belumlah dapat dipertanggung jawabkan selama ilmu itu belum dapat menjadi pendorong perilaku.

Dampak kemaksiatan terhadap iman ibarat dampak makanan berbaya terhadap tubuh. Makanan itu terus menumpuk dalam tubuh yang mengakibatkan pada keseimbangan. Sementara orang yang mengkonsumsinya tidak menyadarinya. Akhirnya ia pun jatuh sakit secara mendadak, bahkan pada kematian yang secara mendadak pula. Oleh karena itu, melaksanakan taubat harus segera mungkin sebelum racun yang ditimbulkannya oleh berbagai jenis dosa beraksi melumpuhkan spirit keimanan. Masa depan seseorang ketika dilanda penyakit ini menjadi lumpuh tidak mempunyai masa depan yang cerah, kecuali masa depan yang sesuai dengan kehendak hawa nafsunya.

Tujuan taubat sendiri yaitu ingin mendapatkan ketenangan, kebahagiaan dengan mensucikan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama. Sehingga mendapatkan cahaya ilahi.

b. Sabar

Kata sabar dalam kamus bahasa Arab disebut sebagai kata *sabara* yang berarti menahan, baik dalam pengertian fisik maupun imaterial non fisik atau mental.<sup>38</sup>

Dan pendapat lain mengatakan bawa sabar berarti menghilangkan perasaan tertimpa cobaan tanpa menunjukkan rasa kesal. Ibn ‘Utsman al-Hairi mengatakan, sabar adalah mampu menabahkan diri atas segala sesuatu yang kurang menyenangkan.<sup>39</sup>

Sabar secara istilah, terdapat beberapa pengertian yang diantaranya adalah Abu Zakaria Al-Anshori mengemukakan bahwa sabar merupakan kemampuan seseorang mengendalikan diri terhadap sesuatu yang terjadi, baik yang di senangi maupun yang di benci. Menurut Qosim Junaidi sabar adalah mengalihkan perhatian dari urusan dunia kepada urusan akhirat.<sup>40</sup>

Toyib Sah dalam bukunya *Aqidah Akhlak* berpendapat bahwa sabar mempunyai dua macam pengertian yaitu: Sabar yang berarti lapang dada dan tabah dalam menghadapi segala kasus, problematika, musibah dan ujian yang menimpa diri sendiri. Mushabroh yang berarti tabah dan teguh menghadapi persaingan, teguh mempertahankan prinsip, lebih tabah dan teguh dalam menjalani atau tidak.<sup>41</sup> Dari sekian banyak definisi sabar dapat disimpulkan, yang dimaksud sabar ialah: Tahan terhadap

---

<sup>38</sup> Waryono Abdul Ghafur, *Tafsir Sosial Mendialokan Teks dengan Konteks* (Yogyakarta: elSAQ, 2005), hlm. 35.

<sup>39</sup> M. Sholihin dan M. Rosyid Anwar, *Akhlak Tasawwuf : Manusia, Etika, dan Makna Hidup*. (Bandung: Penerbit Nuansa, 2005), hlm.186

<sup>40</sup> supiiiana dan karman, materi pendidikan islam, (bandung : rosda 2003), hlm. 228.

<sup>41</sup> Thoyib Sah Saputra dan Wahyudin, *Aqidah Akhlak*, (Semarang: Toha Putra, 2004), hlm. 175-176.

penderitaan atau sesuatu yang disenangi dengan ikhlas dan ridho serta menyerahkan kepada Allah SWT dan tidaklah dinamakan sabar orang yang menahan diri secara paksa, tetapi sabar yang sebenarnya ialah sabar dalam arti menyerah kepada Allah dengan lapang dada.

c. Syukur

Pemberi segala nikmat adalah Allah, namun seringkali kita menganggap bahwa semua itu karena diri sendiri dan mengenyampingkan Allah. Syukur dikatakan sebagai kecerdasan dikarenakan syukur merupakan kesadaran diri untuk menerima segala pemberian dan berterima kasih terhadap pemberi nikmat itu sendiri.

Kata syukur diambil dari kata *syakara*, *syukuran*, *wa syukuran*, dan *wa syukuran* yang berarti berterima kasih kepada-Nya. Bila disebut kata *asy-syukru*, maka artinya ucapan terimakasih, *syukranlaka* artinya berterimakasih bagimu, *asy-syukru* artinya berterimakasih, *asy-syakir* artinya yang banyak berterima kasih.<sup>42</sup>

Menurut *Kamus Arab-Indonesia*, kata syukur diambil dari kata *syakara*, *yaskuru*, *syukran* dan *tasyakkara* yang berarti mensyukuri-Nya, memuji-Nya.<sup>43</sup>

M. Quraish Shihab menukil beberapa pemaknaan terkait kata *syukur* yang memiliki beberapa pengertian diantaranya :

1) Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh.

---

<sup>42</sup> Ahmad Warson al-Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab – Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progesif, 1984), hlm. 785-786.

<sup>43</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab – Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1972), hlm. 201.

- 2) Kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh subur dilukiskan dengan kalimat *shakarāt al-syajah*.
- 3) Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit)
- 4) Pernikahan, atau alat kelamin.

Dari keempat makna tersebut, M. Quraish Shihab berpendapat bahwa makna ketiga dan keempat dapat dikembalikan dasar pengertiannya kepada makna terdahulu, yakni makna ke tiga sejalan dengan makna pertama yang menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun, sedangkan makna keempat sejalan dengan makna ke dua karena dengan pernikahan atau alat reproduksi dapat melahirkan anak.

Dengan demikian, makna-makna dasar tersebut dapat diartikan sebagai penyebab dan dampaknya sehingga kata *syukur* mengisyaratkan, siapa saja yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat dan subur.<sup>44</sup> Lebih jauh lagi, syukur merupakan kesadaran akan kenikmatan dari pemberian-Nya yang diiringi dengan perasaan senang kepada-Nya dan lewat suatu tindakan.<sup>45</sup>

Salah satu ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang syukur adalah sebagai berikut :

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (١٢)

Artinya : “ Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2007), hlm.285-286

<sup>45</sup> Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, hlm.207.

*sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.*"<sup>46</sup>

Konteks ayat diatas berbicara tentang anugerah Allah kepada salah satu hambanya yang shalih yaitu Luqman yang telah dianugrahi hikmah (kebijaksanaan) serta beberapa nasihat yang diwasiatkan kepada anaknya tersebut terdapat perintah bersyukur. Sejatinya syukur tidak manambah apapun kepada pelakunya melainkan kenikmatan dan kebahagiaan. Dengan bersyukur, manusia menjadi lebih bahagia dan menjadi lebih bertambah nikmatnya.<sup>47</sup>

Dalam Ayat lain disebutkan bahwa Allah Swt. Berfiman yang artinya :

*“Dan dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”* (QS. Al-Furqan: 62).

Ayat tersebut ditafsirkan oleh al-Maragi sebagai berikut, bahwa Allah telah menjadikan malam dan siang silih berganti, agar hal itu dijadikan pelajaran bagi orang yang mau mengambil pelajaran dari pergantian keduanya, dan berpikir tentang ciptaan-Nya, serta mensyukuri nikmat tuhanNya untuk memperoleh buah dari keduanya. Sebab, jika dia hanya memusatkan kehidupan akhirat maka dia akan kehilangan waktu untuk melakukan-Nya.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> QS. Luqman (31) : 12.

<sup>47</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Juz: 21...hlm.79.

<sup>48</sup> Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), Jilid VII, hlm.

Dengan demikian diketahui bahwa ayat yang berkenaan dengan pengertian syukur dalam ayat tersebut pada dasarnya adalah lafal yang berbunyi اراد شكورا

Jadi arti syukur menurut al-Maragi adalah mensyukuri nikmat Tuhan-Nya dan berpikir tentang ciptaan-Nya dengan mengingat limpahan karunia-Nya.<sup>49</sup>

Hal senada dikemukakan Ibn Katsir bahwa syukur adalah bersyukur dengan mengingat-Nya.<sup>50</sup>

Penafsiran senada dikemukakan Jalal al-Din Muhammad Ibn Ahmad al-Mahalliy dan Jalal al-Din Abd Rahman Abi Bakr al-Suyuty dengan menambahkan bahwa syukur adalah bersyukur atas segala nikmat Tuhan yang telah dilimpahkan-Nya pada waktu itu.<sup>51</sup>

Departemen Agama RI juga memaparkan demikian, bahwa syukur adalah bersyukur atas segala nikmat Allah dengan jalan mengingat-Nya dan memikirkan tentang ciptaan-Nya.<sup>52</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa syukur menurut istilah adalah bersyukur dan berterima kasih kepada Allah, lega, senang dan menyebut nikmat yang diberikan kepadanya dimana rasa senang, lega itu terwujud pada lisan, hati maupun perbuatan.

---

<sup>49</sup> Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al-Maragi...*, hlm. 28.

<sup>50</sup> Abu al-Fida Ismail Ibn Katsir al-Quraisyi al-Dimasyqi, *Tafsir Alquran al-Azim*, (Kairo: Dar al-Hadis, 1414 H/1993 M), Jilid III, hlm. 313.

<sup>51</sup> Jalal al-Din Muhammad Ibn Ahmad al-Mahalliy dan Jalal al-Din Abd al-Rahman Ibn Abi Bakr al-Suyuty, *Tafsir Alquran al-Azim*, (Libanon: Dar al-Fikr, 1991), hlm. 266.

<sup>52</sup> Departemen Agama RI, *Al-quran dan Tafsirnya*, (Jakarta: Ferlia Citra Utama, 1996/1997), jilid VII, hlm. 39.

## 2. Kecerdasan interpersonal

Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk mengamati dan mengerti sekaligus memahami perasaan orang lain. Peka terhadap ekspresi wajah, suara, dan gerakan tubuh orang lain dan ia mampu memberikan respon secara efektif dalam berkomunikasi. Dalam kecerdasan interpersonal ini seseorang dituntut untuk menyelami apa yang dialami pada diri orang lain lewat bahasa atau gerakan tubuhnya.

Dalam perspektif al-Qur'an, kecerdasan interpersonal ini meliputi beberapa prinsip diantaranya: *ihsan* dan *îtsâr* / altruisme.

### a. *Ihsân*

Secara bahasa *ihsân* berasal dari kata *ahsana-yuhsinu-ihsânan* yang berarti mengokokan, menguatkan, dan memberi manfaat. Kata tersebut juga berarti menjadikan sesuatu lebih baik.<sup>53</sup> Menurut Naif Ma'ruf, perkataan yang baik dan dapat diterima oleh pendengar dengan baik disebut dengan *husn*.<sup>54</sup>

Dalam al-Qur'an ada empat kata yang digunakan untuk melambangkan adanya relasi etis, yaitu *ihsân*, *rahmah*, *husna* dan *ma'ruf*. *ihsân* merupakan kata jadian dari akar kata *hasan* yang berarti sesuatu yang baik, bagus, indah, cantik dan menyenangkan. Baik menyenangkan secara fisik, logika dan juga psikologi. Dari kata itu terbentuklah kata *hasanah* yang berarti nikmat yang mudah didapat atau dirasakan baik bagi

---

<sup>53</sup> Husain bin Muhammad al-Damaghani, *ihla al-Wujuh wa al-Nazair fil al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1985), hlm.131.

<sup>54</sup> Naif Ma'ruf, *al Mu'jam al-Wasih fi al-I'rab* (Beirut: Dar al-Nafais, 1996), hlm. 126.

jiwa, badan maupun tingkah laku, lawan kata dari kata tersebut adalah *sayyi'ah*.<sup>55</sup>

Menurut al-Maraghi *ihsân* adalah perbuatan baik seseorang yang dilakukan sesempurna mungkin.<sup>56</sup> Dalam al-Qur'an, kata ini digunakan untuk dua klasifikasi dari perbuatan baik. Pertama ketaatan yang mendalam kepada Tuhan dan semua amal yang bersumber pada ketaatan tersebut.<sup>57</sup> Dan yang kedua, segala perbuatan/ perilaku yang dimotivasi oleh semangat *hilm* (perangai yang penuh cinta kasih).<sup>58</sup>

M. Quraish Shihab mengemukakan bahwa al-Qur'an menggunakan kata *ihsânan*, untuk dua hal. Pertama, memberi nikmat kepada pihak lain, dan kedua perbuatan baik. Karena itu, kata *ihsân* lebih luas dari sekedar memberi nikmat atau nafkah.<sup>59</sup>

Dari beberapa makna tersebut dapat disimpulkan bahwasanya *ihsân* adalah melakukan suatu perbuatan/ amal dengan sebaik-baiknya atau sesempurna mungkin. Ini berlaku bagi siapapun dalam rangka memberi manfaat kepada pihak lain. *ihsân* merupakan ajaran pokok agama. Isyarat *ihsân* ini ditunjukkan oleh ayat berikut ini :

---

<sup>55</sup> Naif Ma'ruf, *al Mu'jam al-Wasih fi al-I'rab.....*, hlm. 293.

<sup>56</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Juz: 4...hlm.131.

<sup>57</sup> Dalam pengertian ini yaitu berbuat baik di segala hal secara maksimal sehingga mencapai tingkat keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui dari segala perbuatan yang kita lakukan.

<sup>58</sup> Thansiko Izutu, *Etika Beragama dalam al-Qur'an*, terj. Mansurudin Djoely, (Yogyakarta: Pustaka Firdaus, 1995), hlm. 367.

<sup>59</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, volume.3, (Jakarta : Lntera Hati, 2002), hlm.731.

قُلْ تَعَالَوْا أَنُؤَلِّمُكُم مَّا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا  
 أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ أَمْلَقَ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا  
 تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَلَّوْا بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (١٥١)

Artinya: Katakanlah: "Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa, dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan yang keji, baik yang nampak di antaranya maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar". Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahami(nya).<sup>60</sup>

Ayat diatas diatas menjelaskan beberapa pokok larangan yang bersangkutan dengan perkataan dan perbuatan, sifat-sifat utama serta beberapa macam kebajikan. Diantara kebajikan yang diperintahkan dalam ayat tersebut adalah berbuat *ihsân* kepada kedua orangtua. Perintah/kewajiban ini bersanding setelah larangan untuk berbuat syirik kepada Tuhan. Dalam al-Qur'an, ada banyak ayat yang memiliki redaksi *ihsan* dengan beragam konteks kebajikan, salahsatu konteks *ihsan* dalam hal ini adalah terhadap orangtua.

b. *îtsâr* / altruisme

Altruisme adalah perhatian terhadap kesejahteraan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri. Perilaku ini merupakan kebajikan yang ada

<sup>60</sup> QS. Al-an'am (6) : 151.

dalam banyak budaya dan dianggap penting oleh beberapa agama. Hal semacam ini sangat erat hubungannya dengan masalah sosial.<sup>61</sup>

Dalam al-Qur'an, prinsip empati ini memiliki benang merah dengan prinsip *îtsâr*. Secara umum *îtsâr* adalah mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri. *îtsâr* merupakan bentuk kecerdasan seseorang dalam mementingkan atau mendahulukan kepentingan orang lain. Lawan dari sifat ini adalah *ananiyah* (egois) yakni sikap lebih mementingkan diri sendiri dari pada mementingkan orang lain. sifat *îtsâr* ini bukan yang berkaitan dengan ibadah *mahdah*, melainkan berkaitan dengan muamalah.

Contohnya adalah di zaman Rasulullah saat beliau hijrah ke Madinah, terdapat segolongan kaum yang telah menerapkan prinsip tersebut sehingga bersedia merelakan semua yang ia miliki untuk mendahulukan kepentingan saudaranya. Sifat ini ditunjukkan oleh kaum Anshor (penduduk Madinah) saat menyambut kaum Muhajirin (penduduk Makkah) dengan kecintaan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan kesadaran mereka yang bersedia membagi hartanya kepada penduduk Makkah yang hijrah ke Madinah, sebagaimana yang telah diabadikan dalam al-Qur'an surat al-Hasr : 9.

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٩)

---

<sup>61</sup> Wikipedia, diakses pada tanggal 14 juli 2017.

Artinya : “ Dan orang-orang yang telah menempati kota Madinah dan telah beriman (Anshor) sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka (Anshor) ‘mencintai’ orang yang berhijrah kepada mereka (Muhajirin). Dan mereka (Anshor) tiada menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa-apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung.”<sup>62</sup>

Ayat diatas menjelaskan tentang rasa kepedulian/ solidaritas yang tinggi yang dimiliki oleh kaum Anshor terhadap saudaranya kaum Muhajirin yang telah berhijrah ke Madinah meninggalkan segalanya demi mempertahankan keimanan. Tidak ada rasa iri, benci atau dengki pada diri kaum Anshor, akan tetapi kaum Anshor malah memberikan anugrah berupa harta *fai* yang telah diperoleh dari Bani al Nadir kepada kaum Muhajirin. Kaum Anshor tidak memberikan kepada sesama kaum Anshor kecuali kepada tiga orang yang sangat membutuhkan. Karena kaum Anshor lebih mementingkan saudara seiman yang baru datang ke Madinah meskipun kaum Anshor sendiri dalam kesulitan.<sup>63</sup>

Orang yang memiliki sifat *îtsâr* ini adalah orang yang terpelihara dari sifat kikir yang disertai dengan keinginan untuk terus memiliki sesuatu. Sifat kikir ini juga berpotensi untuk melekat pada diri setiap manusia yang menjadikan dirinya merasa berat hati untuk memberikan sesuatu yang dimilikinya.<sup>64</sup>

Kaum Anshor merupakan profil golongan yang dimuliakan Allah karena memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kaum Muhajirin yang

---

<sup>62</sup> QS. Al-Hasyr (59) : 9.

<sup>63</sup> Muhammad al-Husain ibn Mas'ud Al Baghawi, *Tafsir al-Baghawiy Ma'alim al-Tanzil*, jilid:8, (Riyadh: Dar al Tayyibah, 1409), hlm.76-78.

<sup>64</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah*, volume: 13, (Jakarta : Lntera Hati, 2002), hlm.537.

dilandasi oleh keimanan. Hal ini sangat sejalan dengan sabda Rasulullah saw. Beliau menegaskan bahwa belum sempurna iman seseorang sehingga seseorang itu mencinta sudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.<sup>65</sup>

Kepribadian *îtsâr* erat kaitannya dengan sifat *al-jud* (dermawan) dan lawan dari sifat *syuhh* (kikiran yang disertai dengan keinginan yang meluap untuk terus memiliki sesuatu). Pendapat lain mengatakan bahwa kata *syuhh* berbeda dengan kata *bukhl/ kikir* yang digunakan dalam arti *terjadinya secara faktual keengganan memberi*, sedang *syuhh* baru dalam bentuk potensi yang dapat diaktualkan atau tidak. Ini menjadikan seseorang bisa saja memberi sesuatu walaupun hatinya berat untuk memberi. Ia ketika itu berjuang mengalahkan naluri kekikiran itu dan berhasil mengalahkannya.

Sedekah yang paling utama menurut Nabi adalah sedekah yang dikeluarkan saat seseorang merasakan sifat *syuhh* dalam hatinya, serta mengkhawatirkan adanya kebutuhan dan dalam saat yang sama mendambakan kecukupan.<sup>66</sup>

---

### C. Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an

Misi kerasulan Nabi Muhammad adalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Dalam satu haditsnya beliau menegaskan: *innamâ buitstu li utammima makârimal al-khlâq* (HR. Ahmad).

---

<sup>65</sup> Muhammad ibn Ismail ibn Ibrahim ibn al Mughirah al-Bukhari, *al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min umur Rasul Allah wa sunanihi wa ayyamihi*, Juz : 1., hlm. 12.

<sup>66</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, volume.14, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), hlm.117-118.

Perhatian Islam terhadap pembinaan akhlak ini dapat pula dilihat dari perhatian Islam terhadap pembinaan jiwa yang harus didahulukan daripada pembinaan fisik, karena dari jiwa yang baik inilah akan lahir perbuatan-perbuatan baik yang pada tahap selanjutnya akan mempermudah menghasilkan kebaikan dan kebahagiaan pada seluruh kehidupan manusia, lahir dan batin.<sup>67</sup>

Dalam membentuk jiwa/ akhlak yang baik ini, maka perhatian kita tidak bisa lepas dari peranan hati. Karena hati atau *al-qalb* lah yang menentukan bagaimana perbuatan-perbuatan kita. sebagaimana hadits Nabi dari An Nu'man bin Basyir *radhiyallahu 'anhuma*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Sebagaimana kajian tentang hakikat kecerdasan emosi menurut al-Qur'an yang menyebut bahwa kondisi hati yang baik akan membentuk *nafsul muthmainnah* atau jiwa yang tenang.

Karena sesungguhnya jikalau hati ini benar-banar baik, maka sifat-sifat mulia akan tertanam kuat dalam jiwa yang menimbulkan macam-macam perbuatan dengan gampang dan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan.<sup>68</sup>

<sup>67</sup> Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), hlm. 159

<sup>68</sup> Imam al-Ghozali, *Ihya' Ulum al-Din*, jilid III, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t), hlm.56.

Dalam hal ini, sedikitnya ada 4 (empat) metode dalam pembinaan atau pengembangan kecerdasan emosi. Empat metode tersebut yaitu :

#### 1. Metode Rukun Iman

Ajaran Islam tentang keimanan sangat berkaitan erat dengan mengerjakan serangkaian amal shalih dan perbuatan terpuji. Iman tidak hanya mengajarkan untuk percaya saja, tetapi harus disertai dengan amal shalih. Iman yang tidak disertai dengan amal shalih maka dinilai sebagai iman yang palsu bahkan dianggap sebagai kemunafikan. Allah Swt. Berfirman :

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ ءَامَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ ۘ يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَالدِّينَ  
ءَامِنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ ۙ

Artinya: *Di antara manusia ada yang mengatakan: "Kami beriman kepada Allah dan Hari kemudian," pada hal mereka itu sesungguhnya bukan orang-orang yang beriman. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar.*<sup>69</sup>

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ  
اللَّهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ۙ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.*<sup>70</sup>

Ayat-ayat di atas menunjukkan dengan jelas bahwa iman yang dikehendaki Islam bukan iman yang hanya sampai pada ucapan dan keyakinan, tetapi iman yang disertai dengan perbuatan dan akhlak yang

<sup>69</sup> Al-Baqoroh ayat 8-9

<sup>70</sup> QS. Al-Hujurot : 15

mulia, seperti tidak ragu-ragu menerima ajaran yang dibawa Rasul, mau memanfaatkan harta dan dirinya untuk berjuang di jalan Allah.

## 2. Metode Rukun Islam

Pembinaan atau pengembangan akhlak dalam Islam juga terintegrasi dengan pelaksanaan rukun islam. Hasil analisis Muhammad al-Ghozali terhadap rukun Islam yang lima telah menunjukkan dengan jelas, bahwa dalam rukun Islam yang lima ini terkandung konsep pembinaan akhlak.<sup>71</sup>

Rukun Islam yang pertama adalah mengucapkan dua kalimat syahadat, kalimat ini mengandung pernyataan bahwa selama hidupnya manusia hanya tunduk keada aturan dan tuntutan Allah. Orang yang tunduk dan patuh pada aturan Allah dan Rasul-Nya sudah dipastikan menjadi pribadi yang baik.

Selanjutnya rukun Islam yang kedua adalah mengerjakan shalat lima waktu. Shalat yang dikerjakan akan membawa pelakunya terhindar dari perbuatan yang keji dan munkar.<sup>72</sup> Dalam hadits Qudsi dijelaskan pula sebagai berikut :

*Artinya: “ Bahwasanya Aku menerima shalat hanya dari orang-orang yang bertawadlu dengan shalatna kepada keagungan-Ku yang tidak terus-menerus berdosa, menghabiskan waktunya sepanjang hari untuk dzikir kepada-Ku kaksih sayang kepada fakir miskin, ibn sabil janda serta mengasihi orang yang endapat musibah. (HR. Al-Bazzar).*

Pada hadits tersebut shalat diharapkan mampu bersikap tawadlu, berempati pada orang lain, mempunyai jiwa sosial yang tinggi dalam arti perhatian terhadap saudara-saudaranya yang lemah dn butuh bantuan atau pertolongan.

---

<sup>71</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf.....*, hlm. 160.

<sup>72</sup> QS. Al-Ankabut : 45.

Selain itu, shalat (khususnya jika dilaksanakan berjamaah) akan menghasilkan serangkaian perbuatan seperti kesahajaan, imam dan makmum sama-sama berada dalam satu tempat, tidak saling berebut untuk jadi imam, jika imam batal dengan rela untuk digantikan yang lainnya, selesai shalat saling berjabat tangan, dan seterusnya. Semua ini mengandung ajaran akhlak.

Selanjutnya dalam rukun Islam yang ketiga, yaitu zakat juga mengandung didikan akhlak, yaitu agar orang yang melaksanakan zakat dapat membersihkan dirinya dari sifat kikir, mementingkan diri sendiri, dan membersihkan hartanya dari hak orang lain. yaitu hak fakir miskin dan seterusnya. Muhammad al-Ghozali mengatakan bahwa hakikat zakat adalah untuk membersihkan jiwa dan mengangkat derajat manusia ke jenjang yang lebih mulia.<sup>73</sup>

Pelaksanaan zakat yang mengandung nilai akhlak dan bersifat sosial ekonomis ini dipersubur lagi dengan pelaksanaan shadaqah yang bentuknya tidak hanya berupa materi, tetapi juga nonmateri. Hadits Nabi yang menggambarkan shadaqah dalam hubungannya dengan akhlak mulia adalah sebagai berikut.

*Artinya : “senyumanmu (bermuka manis) untuk saudaramu adalah shadaqah, dan amar ma’ruf serta nahi munkarmu juga shadaqah, dan memberikan petunjuk kepada laki-laki atau siapa saja yang ada di bumi yang sedang sesat, bagimu shadaqah. Dan apabila engkau suka menyingkirkan batu, duri, atau tulang-tulang yang mengganggu jalan bagimu juga merupakan shadaqah. (HR. Bukhari).*

---

<sup>73</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*.....hlm.161.

Begitu juga Islam mengajarkan ibadah puasa sebagai rukun Islam yang keempat, bukan sekedar menahan diri dari makan dan minum, tetapi lebih dari itu, puasa merupakan latihan menahan diri dari keinginan melakukan perbuatan keji yang dilarang. Dalam hal ini Nabi mengatakan:

Artinya: “ *siapa yang tidak suka meninggalkan kata-kata dusta, dan perbuatan yang palsu, maka Allah tidak membutuhkan daripadanya, puasa meninggalkan makan dan minumannya.* (HR. Bukhari).

Selanjutnya rukun Islam yang kelima adalah ibadah haji. Dalam ibadah haji ini ada nilai pembinaan akhlaknya. Pembinaannya lebih besar lagi dibandingkan dengan nilai pembinaan akhlak yang ada pada ibadah dalam rukun Islam lainnya.

Hal ini bisa dipahami karena ibadah haji bersifat komprehensif yang menuntut persyaratan yang banyak, yaitu disamping harus menguasai ilmunya, juga harus sehat fisiknya, ada kemauan keras, bersabar dalam menjalankannya dan harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit, serta rela meninggalkan tanah air, sanak keluarga, harta kekayaan dan lainnya. Hubungan ibadah haji dengan pembinaan akhlak ini dapat dipahami dari ayat yang berbunyi.

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ ١٩٧

Artinya: *(Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. Dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya*

*Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku hai orang-orang yang berakal.*<sup>74</sup>

Berdasarkan analisis yang didukung dalil-dalil al-qur'an dan al-hadits diatas, kita dapat mengatakan bahwa Islam sangat memberi perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan akhlak, termasuk cara-caranya. Hubungan antara rukun iman dan rukun Islam terhadap pembinaan akhlak sebagaimana yang digambarkan di atas, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan akhlak yang ditempuh Islam adalah menggunakan cara atau sistem yang integral, yaitu sistem yang menggunakan berbagai sarana peribadatan dan lainnya secara simultan untuk diarahkan pada pembinaan akhlak.

### 3. Metode Pembiasaan dan Paksaan

Selain itu cara lain yang dapat ditempuh untuk pengembangan/pembinaan akhlak ini adalah pembiasaan yang dilakukan sejak kecil dan berlangsung secara kontinyu.<sup>75</sup> Berkenaan dengan ini Imam al-Ghozali mengatakan bahwa kepribadian manusia itu pada dasarnya dapat menerima segala usaha pembentukan melalui pembiasaan. Jika manusia membiasakan berbuat jahat, maka ia akan menjadi orang jahat. Untuk ini Imam al-Ghozali menganjurkan akan akhlak diajarkan, yaitu dengan cara melatih jiwa kepada pekerjaan atau tingkah laku yang baik.

---

<sup>74</sup> QS. al-Baqoroh (2) : 197

<sup>75</sup> Ahmad Amin, *Etika*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1995), hlm.62.

Jika seseorang menghendaki agar ia menjadi pemurah, maka ia harus dibiasakan melakukan pekerjaan yang bersifat pemurah, hingga murah hati dan murah tangan itu menjadi tabiatnya yang mendarah daging.<sup>76</sup>

Dalam tahap-tahap tertentu, pembinaan akhlak, khususnya akhlak lahiriah, dapat dilakukan dengan cara paksaan yang lama-kelamaan tidak lagi terasa dipaksa. Seseorang yang ingin menulis dan mengucapkan kata-kata yang bagus misalnya, pada mulanya ia harus memaksakan tangan dan mulutnya menuliskan atau mengucapkan kata-kata dan huruf yang bagus. Apabila pembinaan ini sudah berlangsung lama, maka paksaan tersebut tidak terasa lagi dan berubah menjadi sebuah kebiasaan.

#### 4. Metode Keteladanan

Cara lain selain diatas adalah cara melalui keteladanan.<sup>77</sup> Akhlak yang baik tidak dapat dibentuk hanya dengan pelajaran, intruksi dan larangan, sebab tabiat jiwa manusia untuk menerima keutamaan itu tidak cukup dengan hanya seorang guru mengatakan kerjakan ini dan kerjakan itu. Menanamkan sopan santun memerlukan pendidikan yang panjang dan harus ada pendekatan yang terus menerus. Pendidikan tidak akan sukses, melainkan jika disertai dengan pemberian contoh atau teladan yang baik dan nyata.<sup>78</sup> Cara yang demikian itu telah dilakukan oleh Rasulullah SAW. Sebagaimana dinyatakan dalam ayat berikut ini :

---

<sup>76</sup> Imam al-Ghozali, *Kitab al-Arba'in fi Ushul al-Din*, (Kairo: Maktabah al-Hindi, t.t.), hlm.190-191.

<sup>77</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), hlm. 165.

<sup>78</sup> Ahmad Amin, *Etika*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1995), hlm.65.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا  
٢١

Artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*<sup>79</sup>

Selain itu pengembangan dan pembinaan akhlak dapat pula ditempuh dengan cara senantiasa menganggap diri ini sebagai yang banyak kekurangan daripada kelebihan. Dalam hubungan ini Ibnu Sina mengatakan jika seseorang menghendaki dirinya berakhlak mulia, hendaknya ia lebih dahulu mengetahui kekurangan dan cacat yang ada dalam dirinya, dan membatasi sejauh mungkin untuk tidak berbuat kesalahan, sehingga kecacatannya itu tidak terwujud dalam kenyataan. Namun ini bukan berarti ia menceritakan dirinya sebagai orang yang paling bodoh, paling miskin dan sebagainya dihadapan orang lain. hal yang demikian dianggap tercela dalam Islam.

Selain itu, menganggap diri penuh dengan kekurangan merupakan usaha untuk mengenali diri sendiri. Seperti pendapat Goelman bahwa mengenal diri sendiri juga merupakan dasar dari kecerdasan emosi, untuk itu cara lain supaya kita mampu mengembangkan kecerdasan emosi diantaranya adalah kita perlu memikirkan pertanyaan-pertanyaan mendasar seperti: siapakah kita, untuk apa kita hidup, darimana kita berasal, dan kemana kita akan pergi.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut perlu kita jawab agar kita dapat menghayati kehidupan yang lebih bermakna. Tanpa mengenali diri sendiri

---

<sup>79</sup> QS. al-Ahzab : 21.

dengan benar, sulit bagi kita untuk menemukan makna kehidupan. Karena hidup adalah perjalanan melingkar, kita memulai perjalanan tersebut dari satu titik dan suatu ketika kita akan tiba kembali ke titik semula.<sup>80</sup> Terkait hal ini, Allah berfirman.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"<sup>81</sup>

Dengan menganggap diri sendiri penuh kekurangan, maka akan menjauhkan kita dari sifat sombong, merasa unggul dan mudah meremehkan orang lain. padahal siapa kita, darimana kita berasal. Kita tidak bisa apa-apa, yang kuasa hanyalah Allah Swt. Kuasa memberi kita nikmat, memberi nikmat sehat, dan lain-lain. termasuk kuasa dalam hal menghukum atau memberi azab kepada kita yang melanggar perintah-perintahnya.

Pembinaan atau pengembangan akhlak secara efektif dapat pula dilakukan dengan memperhatikan faktor kejiwaan sasaran yang akan dibina. Menurut hasil penelitian para psikolog bahwa kejiwaan manusia berbeda-beda menurut perbedaan tingkat usia pada usia kanak-kanak misalnya lebih menyukai kepada hal-hal yang bersifat rekreatif dan bermain. Untuk itu ajaran akhlak dapat disajikan dalam bentuk permainan hal ini pernah dilakukan oleh para ulama di masa lalu. Mereka menyajikan ajaran akhlak lewat syair yang berisi sifat-sifat Allah dan Rasul, anjuran beribadah dan berakhlak mulia dan lain sebagainya. Syair tersebut dibaca pada saat

---

<sup>80</sup> Srijanti, Purwanto S.K, Wahyudi Pramono, *Etika Membangun Masyarakat Islam Modern*, Edisi 2, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm.73.

<sup>81</sup> QS Al-Baqarah: 156.

menjelang dilangsungkannya pengajian, ketika akan melaksanakan shalat lima waktu, dan acara-acara peringatan hari besar Islam.<sup>82</sup>

#### **D. Implikasi Kecerdasan Emosi Terhadap Pendidikan**

Dalam belajar, individu menggunakan kemampuan pada tiga ranah, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Devinisi belajar sendiri diartikan sebagai perubahan kualitas kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk meningkatkan taraf hidupnya sebagai pribadi, masyarakat ataupun sebagai makhluk Tuhan yang Maha Esa.<sup>83</sup>

Ranah afektif/ sikap adalah ranah hati, perasaan atau bisa juga kita sebut sebagai emosi. Saling memahami, peka terhadap kondisi sosial, tidak mementingkan diri sendiri, berempati, adalah contoh dari kemampuan ranah afektif. Namun, dewasa ini kita melihat banyak dari masyarakat yang secara kemampuan kognitif dan psikomotorik sangat baik akan tetapi banyak yang melakukan hal-hal meresahkan. Misalnya, dalam perusahaan tidak mampu bekerja sama dengan baik, suka marah-marah, mengejek teman yang berujung perkelahian dan putusnya hubungan dan sebagainya. Kesemuanya itu terjadi karena tidak memiliki kecerdasan emosi yang meliputi kemampuan mengenal emosi diri, mengelola/mengekspresikan emosi, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan.

---

<sup>82</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011), hlm.166.

<sup>83</sup> Anas Salahudin, Irwanto Alkrienciehie, *Pendidikan Karakter; Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya Bangsa*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm.59.

Dalam Al-qur'an ditegaskan, bahwasannya manusia yang tidak memiliki kecerdasan emosi, derajat kemanusiaannya telah turun seperti binatang bahkan lebih rendah dari pada binatang.<sup>84</sup>

Sikap etik dasar manusia dalam kehidupan ini adalah berasal dari kemampuan emosi yang melandasinya. Misalnya, dorongan hati merupakan medium emosi; benih semua dorongan hati adalah perasaan yang memunculkan diri dalam bentuk tindakan.

Kita pun dilahirkan untuk meraih apapun yang diinginkan dalam kehidupan ini, tetapi semua impian dan keinginan hanya bisa diwujudkan ketika bersedia memahami perilaku emosi orang-orang yang berpotensi mendukung sukses. Kita tidak hidup sendirian, tetapi menyatu dengan berbagai macam karakter dan emosi kehidupan lain, yang harus dihadapi dengan cerdas untuk sukses dalam setiap interaksi dan berkomunikasi, khususnya dengan peserta didik.

Upaya memanfaatkan kecerdasan emosi demi terbentuknya peserta didik yang memiliki kecakapan hidup dalam era global sekarang ini, menjadikan betapa penting dan strategisnya pendidikan dan pembelajaran.

Peristiwa pembelajaran, pada latar apapun (formal, nonformal, informal) bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan potensi individu secara optimal.

Memahami uraian diatas, eloknya pembelajaran/ pendidikan disekolah lebih memperhatikan kemampuan emosi peserta didik, tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual semata. Karena sejatinya ilmu pendidikan adalah ilmu yang membahas berbagai aspek yang berkaitan dengan tercapainya tujuan

---

<sup>84</sup> al-A'raf (7) : 179.

pendidikan, diantaranya membahas rumusan pendidikan, kurikulum, guru, metode, proses belajar-mengajar dan berbagai hal yang berkaitan dengan tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri. Dalam Islam, tujuan pendidikan adalah membentuk manusia yang berkualitas dan berakhlak. Dan salah satu komponen pembentukan akhlak itu sendiri adalah kecerdasan emosi.

Ahmad D. Marimba mengatakan bahwa tujuan pendidikan identik dengan tujuan hidup seorang Muslim, yaitu menjadi hamba Allah yang percaya dan berserah diri kepada-Nya.<sup>85</sup>

Kaitannya dengan implikasi (keterlibatan) kecerdasan emosi terhadap pendidikan, KH. Hasyim Asy'ari, seorang ulama yang juga Pahlawan Nasional tersebut menulis dalam kitabnya *Adabul 'Alim wa al-Muta'allim*, disitu beliau menyebutkan, bahwa ada 10 karakter (tata krama) pelajar terhadap diri sendiri. Salahsatunya adalah membersihkan hati dari akhlak tercela.

Pelajar hendaknya menyucikan hati dari segala kepalsuan, noda hati, dengki, iri hati, aqidah yang buruk dan akhlak tercela; agar mudah menerima ilmu, menghafal, menyingkap makna-maknanya yang terdalam dan memahami makna-maknanya yang samar.<sup>86</sup>

Dalam kurikulum 2013 juga disebutkan bahwa ada delapan belas nilai pendidikan karakter yang diantaranya adalah *pertama*, kerja keras, yaitu perilaku yang menunjukkan upaya sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai hambatan belajar dan tugas, serta menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya. *Kedua*,

---

<sup>85</sup> M. Sholihin dan M. Rosyid Anwar, *Akhlak Tasawwuf : Manusia, Etika, dan Makna Hidup*. (Bandung: Penerbit Nuansa, 2005), hlm.69.

<sup>86</sup>Rosidin, *Pendidikan Karakter Khas Pesantren*, terjemah dari kitab *Adabul 'Alim wal Muta'allim* karya KH. Hasyim Asy'ari, (Tangerang: Tirta Smart, 2017), hlm.24.

menghargai prestasi, yaitu sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui, serta menghormati keberhasilan orang lain. *ketiga*, bersahabat/ komunikatif, yaitu tindakan yang memperlihatkan rasa senang berbicara, bergaul, dan belajar sama dengan orang lain. *keempat*, cinta damai, yaitu sikap, perkataan, dan tindakan yang menyebabkan orang lain merasa senang dan aman atas kehadiran dirinya. *Kelima*, peduli sosial, yaitu sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan pada orang lain dan masyarakat yang membutuhkan. *Keenam*, tanggung jawab, yaitu sikap dan perilaku seseorang untuk melakukan tugas dan kewajibannya, yang seharusnya dia lakukan terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial, dan budaya), negara dan Tuhan Yang Maha Esa.<sup>87</sup> Keenam karakter di atas merupakan kemampuan yang masuk kategori kecerdasan emosi.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 Pasal 1 butir 1, menyebutkan bahwa pendidikan adalah “ usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan, masyarakat, bangsa dan negara.”<sup>88</sup>

Melihat keterangan di atas, begitu jelas bahwa ada sebuah implikasi atau keterlibatan kecerdasan emosi terhadap pendidikan. Sebagaimana menurut Goleman bahwa negara-negara maju seperti Amerika, masalah emosi seringkali

---

<sup>87</sup>Anas Salahudin, Irwanto Alkrienciehie, *Pendidikan Karakter; Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya Bangsa*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hlm. 111-112.

<sup>88</sup> Anas Salahudin, Irwanto Alkrienciehie, *Pendidikan Karakter; Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya Bangsa.....*, hlm.41.

diabaikan, hampir semua sekolah di Amerika. Padahal, dalam proses belajar, kemahiran emosi sama pentingnya dengan petunjuk mempelajari matematika dan membaca.<sup>89</sup>

---

---

<sup>89</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2015) hlm.369.

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Analisis Hakikat Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif al-Qur'an.

Definisi emosi dan kecerdasan emosi merupakan dua hal yang berbeda. Emosi sebagai sebuah perasaan yang meliputi marah, senang, susah, bahagia, sedih, takut dan sebagainya.

Sedangkan kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang positif.<sup>1</sup> Lebih ringkas lagi, kecerdasan emosi merupakan kemampuan interpersonal dan intrapersonal yang berfungsi sebagai tali pengendali untuk menyeimbangkan perasaan, pikiran serta tindakan.

Hakikat kecerdasan emosi perspektif al-Qur'an merupakan kajian tentang *al-nafs* (psikofisik manusia yang merupakan sinergi antara jasad dan roh). Dalam pembentukan dan perkembangannya, *al-nafs* sangat dipengaruhi oleh 3 (tiga) struktur yaitu: qalbu, aqal, dan hawa nafsu. Berkaitan dengan pembentukan kecerdasan emosi, maka yang menjadi titik tekan pembentukannya adalah *al-qalb* yang dimaknai sebagai hati.

*Al-qalb* disini yang dimaksud adalah hati yang bersifat roh, bukan jasad. Karena jika yang dimaksud adalah hati jasmani, maka hal ini tidak hanya dimiliki oleh manusia, tetapi juga dimiliki oleh Binatang.

---

<sup>1</sup>M. Darwis Hudic, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis tentang emosi di dalam Al-Qur'an* (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2006), hlm. 19.

Sedangkan qalbu rohani hanya dimiliki manusia, yang menjadi pusat kepribadiannya. Oleh karenanya, jika hati ini berjalan dengan baik dan paling mendominasi dari struktur *al-nafs* yang lainnya, maka hal ini akan membentuk kepribadian yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*).

Kepribadian yang tenang inilah yang dalam bahasa Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosi. Ini tidak salah karena kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang positif.<sup>2</sup> Bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan”.<sup>3</sup>

*Al-nafs al-muthmainnah* ini bersumber dari qalbu manusia, sebab hanya qalbu yang mampu merasakan ketenangan (*muthmainnah*).

## **B. Analisis Bentuk-bentuk Kecerdasan Emosi Manusia yang ada dalam Al-Qur'an.**

Dalam perspektif al-qur'an, ada beberapa istilah ternyata memiliki pengertian yang tidak jauh beda dengan bentuk-bentuk kecerdasan emosi teori Goelman. Beberapa bentuk tersebut terangkum dalam 2 (dua) kategori, yakni kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal.

1. Kecerdasan intrapersonal meliputi : *taubat*, *sabar* dan *syukur*.

a. *Taubat*.

Daniel Goleman dalam teori kecerdasan emosi menjelaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) adalah langkah awal individu dalam

---

<sup>2</sup>M. Darwis Hudic, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis tentang emosi di dalam Al-Qur'an* (Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2006), hlm. 19

<sup>3</sup>Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 328

mengenali emosinya. Kesadaran diri ini mencakup kemampuan mengetahui serta memahami apa yang sedang dirasakan dan mampu menggunakan kemampuan tersebut untuk memandu dalam pengambilan keputusan diri sendiri.

Kesadaran ini senada dengan prinsip taubat. Hal ini dikarenakan, seseorang yang mengambil keputusan untuk taubat awalnya merasakan suasana hati yang tidak tenang, gelisah, lemah dan susah mendapatkan rezeki.<sup>4</sup>

Sadar diri bahwa ketidak tenangan atau gelisah yang dirasakan merupakan penyebab dari adanya kesalahan/ dosa-dosa yang telah dilakukan. Dan dengan kesadaran itu juga seseorang memohon ampun sekaligus bertekad untuk tidak melakukan kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan. Inilah mengapa disebut sebagai taubat.<sup>5</sup> Karena seseorang yang melakukan taubat berarti benar-benar menyadari bahwa dirinya hanyalah seorang manusia yang berlumur dosa, oleh karenanya hidupnya selalu dirundung masalah. Disamping itu, dirinya sadar bahwa dosa-dosa itu tidak akan lebur begitu saja tanpa adanya ampunan dari Tuhan. Untuk itu dia memohon ampun yang dalam hal ini disebut sebagai kata taubat.

Dalam Al-qur'an, seseorang yang telah berbuat dosa/ pelanggaran dianjurkan agar segera memohon ampun kepada Tuhan, karena hal yang demikian itu adalah ciri dari pribadi yang bertaqwa, sebagaimana yang tertera pada ayat dibawah ini.

---

<sup>4</sup> Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, (Jakarta: STFI Sadra, 2014), hlm.399.

<sup>5</sup> Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, (Jakarta: STFI Sadra, 2014), hlm.401.

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ  
 اللَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ فَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَتَعَلَّىٰ عَلَيْهِمُ اللَّهُ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (١٣٥)

Artinya: “ Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”<sup>6</sup>

Menurut ayat diatas, orang yang bertaqwa adalah orang yang tidak merasa malu untuk mengakui setiap kesalahan yang pernah ia perbuat, oleh karena ada kesadaran bahwa tiada lagi yang dapat mengampuni segala kesalahan dan dosa selain karena Allah sang Tuhan Maha Pengampun. Di samping itu kesadaran tersebut juga melahirkan sifat penyesalan dan keyakinan untuk tidak mengulang kesalahan yang pernah dilakukan. Dalam al-qur’an, penyesalan identik dengan konsep taubat.<sup>7</sup>

Pengampunan Allah kepada hamba-hambanya pun merupakan wujud kasih sayang-Nya yang begitu luas. Disamping itu Allah melarang manusia berputus asa dalam menggapai ampunan dan rahmat Allah meskipun dirinya telah banyak berbuat kesalahan, sebagaimana yang tertera pada ayat berikut :

فَلْيُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
 جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣)

Artinya : “ Katakanlah Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari

<sup>6</sup> QS. Ali Imron (3) : 135.

<sup>7</sup> Zafar Afaq Ansari, *Konsep al-Qur’an tentang Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an Bicara tentang Jiwa*, terj. Abdullah Ali (Bandung: Arasy, 2003), hlm. 70-74.

*rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”<sup>8</sup>*

Dari ayat diatas, nampak jelas bahwa rahmat Allah begitu luas bagi mereka yang ingin kembali ke jalan yang benar, yaitu jalan yang di ridloi Allah Swt.

Kesadaran diri untuk melakukan taubat perlu dibangun mengingat keberadaan manusia yang sering kali berbuat kesalahan. Sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad Saw dalam kesehariannya tidak pernah lupa untuk memohon ampun.

*Artinya* : demi Allah, aku sungguh beristighfar pada Allah dan bertaubat pada-Nya dalam sehari lebih dari 70 kali.

b. *Sabar*

Selain memiliki kesadaran diri, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi adalah seseorang yang memiliki kemampuan *self regulation* (mengendalikan emosi diri). Mengendalikan emosi diri ini berkaitan dengan upaya menangani emosi diri sehingga berdampak positif, tidak menimbulkan kerugian pada diri sendiri ataupun orang lain, peka terhadap kata hati dan mampu menahan hal-hal yang menyenangkan sebelum tercapainya suatu sasaran, serta mudah untuk bangkit dari tekanan emosi negatif. Isyarat teori tersebut dalam al-Qur’an lekat dengan prinsip sabar.

---

<sup>8</sup> QS. Azzumar (47) : 53.

Karena sabar dalam kamus bahasa Arab disebut sebagai kata *sabara* yang berarti menahan, baik dalam pengertian fisik maupun imaterial non fisik atau mental.<sup>9</sup>

Sabar merupakan cermin adanya *self control/ self regulation* yang baik. Menurut Utsman Najati, adanya sikap sabar, merupakan wujud kesehatan mental, karena dalam sabar tersirat kemampuan individu dalam memikul kesulitan<sup>10</sup>, tetap tegar dalam menghadapi berbagai keadaan serta dari sikap putus asa.

Goelman mengatakan bahwa kemampuan mengendalikan emosi diri merupakan cara dan upaya untuk menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali. Orang dengan kecakapan ini akan mampu :mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka. tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang sangat berat. Berfikir dengan jernih dan tetap fokus kendati dalam tekanan.

Oleh karena itu sabar termasuk kategori kecerdasan intrapersonal, karena tidak semua orang memiliki sikap yang mulia ini. Disaat musibah datang, keadaan yang terpuruk serta segala kesulitan menempa kehidupan manusia, sering kali membuat seseorang tertekan jiwanya dan putus asa. Sabar merupakan bentuk *self regulation* (pengendalian emosi diri) dalam

---

<sup>9</sup> Waryono Abdul Ghafur, *Tafsir Sosial Mendialokan Teks dengan Konteks* (Yogyakarta: elSAQ, 2005), hlm. 35.

<sup>10</sup> Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka Al Farisi (Bandung: Pustaka, 2005), hlm.312.

menyikapi keadaan sulit agar tetap optimis dalam menghadapi segala musibah/ cobaan hidup.

c. Syukur

Syukur berarti ucapan terimakasih atau berterimakasih atas segala pemberian/ nikmat yang diberikan kepadanya. Dan pemberi segala nikmat adalah Allah, namun seringkali kita menganggap bahwa semua itu karena diri sendiri dan mengenyampingkan Allah. Syukur dikatakan sebagai kecerdasan dikarenakan syukur merupakan kesadaran diri untuk menerima segala pemberian dan berterima kasih terhadap pemberi nikmat itu sendiri.

Rasa syukur merupakan kemampuan diri dalam menerima dan menikmati terhadap apa yang sedang dialami. Syukur juga merupakan bentuk *self regulation* (pengaturan diri) dalam bertindak, karena seseorang memiliki pilihan untuk menerima atau menolak terhadap nikmat yang ada.

Dari kacamata psikologis, seseorang yang banyak mengeluh pada dasarnya memiliki gangguan kecerdasan emosi. Oleh sebab itu bersyukur termasuk kompetensi kesadaran diri dan pengaturan diri.

Kesadaran diri yaitu sadar bahwa yang dia terima adalah sebuah pemberian dari orang lain tanpa mempertimbangkan pemberian itu sedikit atau banyak. Karena dia hanya penerima, lebih-lebih pemberi itu sendiri adalah Allah Swt yang Maha segalanya. Sedangkan dia hanyalah seorang hamba yang diciptakan tanpa kuasa apa-apa.

*Self regulation* (pengaturan diri) yaitu dalam bertindak dan memilih. Karena setiap orang memiliki pilihan untuk menerima atau menolak terhadap nikmat yang ada.

Syukur sebagai bagian dari *self regulation* (pengaturan diri), dalam Al-Qur'an disebut sebagai berikut :

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (١٢)

Artinya : “ Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji."<sup>11</sup>

Ayat di atas sangat jelas bahwa bersyukur adalah sebuah pilihan, jika ia bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.

Dan dalam ayat lain, Allah memberi penjelasan kepada hambanya, bahwa bagi manusia yang mau bersyukur, niscaya akan Dia tambah nikmat kepadanya.<sup>12</sup> Namun barangsiapa yang kufur, maka sesungguhnya azab Allah sangat pedih.

Imam Ja'far berkata, “tidaklah Allah memberi kenikmatan kepada seorang hamba, lalu ia menyadarinya dengan hatinya dan memuji Allah

<sup>11</sup> QS. Luqman (31) : 12.

<sup>12</sup> Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, (Jakarta: STFI Sadra, 2014), hlm.207.

secara terang-terangan dengan lisannya, maka saat ucapannya selesai ia akan diberi tambahan.<sup>13</sup>

2. Kecerdasan interpersonal meliputi, *Ihsân* dan *îtsâr* / altruisme.

a. *Ihsân*

*Ihsân* secara bahasa berarti mengokokan, menguatkan, dan memberi manfaat. Kata tersebut juga berarti menjadikan sesuatu lebih baik.<sup>14</sup> Menurut Naif Ma'ruf, perkataan yang baik dan dapat diterima oleh pendengar dengan baik disebut dengan *husn*.<sup>15</sup>

Dalam al-Qur'an ada empat kata yang digunakan untuk melambangkan adanya relasi etis, yaitu *ihsân*, *rahmah*, *husna* dan *ma'ruf*. *ihsân* merupakan kata jadian dari akar kata *hasan* yang berarti sesuatu yang baik, bagus, indah, cantik dan menyenangkan. Baik menyenangkan secara fisik, logika dan juga psikologi.

Pada hakikatnya kecerdasan interpersonal adalah kecerdasan yang berkaitan dengan interaksi individu dengan orang lain. Peka terhadap ekspresi wajah, suara, dan gerakan tubuh orang lain dan ia mampu memberikan respon secara efektif dalam berkomunikasi. Menurut Goleman kecerdasan ini dalam teorinya meliputi *empathy* (merasakan perasaan orang lain) dan *social skills* (hubungan sosial).

Prinsip *ihsân* tidak sekedar peka terhadap ekspresi orang lain, namun lebih dari itu. *ihsân* melakukan suatu perbuatan/ amal dengan sebaik-

<sup>13</sup> Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*,....., hlm.207.

<sup>14</sup> Husain bin Muhammad al-Damaghani, *ihla al-Wujuh wa al-Nazair fil al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1985), hlm.131.

<sup>15</sup> Naif Ma'ruf, *al Mu'jam al-Wasih fi al-I'rab* (Beirut: Dar al-Nafais, 1996), hlm. 126.

baiknya atau sesempurna mungkin. Ini berlaku bagi siapapun dalam rangka memberi manfaat kepada pihak lain. *ihsân* merupakan ajaran pokok agama. Isyarat *ihsân* ini ditunjukkan oleh ayat berikut ini :

قُلْ تَعَالَوْا أَنُؤْمِرْ بِمَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْهِ إِلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا  
 أَوْلَادَكُمْ مِمَّنْ أَمْلَقَ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا  
 تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمَ وَصَّيْنَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (١٥١)

Artinya: *Katakanlah: "Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa, dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu karena takut kemiskinan, Kami akan memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan yang keji, baik yang nampak di antaranya maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar". Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahami(nya)."*<sup>16</sup>

Dalam al-Qur'an, ada banyak ayat yang memiliki redaksi *ihsân* dengan beragam konteks kebajikan, salahsatu konteks *ihsân* dalam hal ini adalah terhadap orangtua. Seseorang yang selalu bersikap *ihsân* (fisik, logika dan psikologi) berarti secara otomatis dia juga melakukan usaha untuk membina dan menjaga hubungan (*Relationship*).

b. *îtsâr* / altruisme.

Kecerdasan emosi yang hubungannya dengan orang lain selain *ihsân* adalah *îtsâr*. Daniel Goleman dalam penelitiannya menyimpulkan, seseorang yang mempunyai kecerdasan sosial adalah seseorang yang memiliki rasa empati yang tinggi, empati ini merupakan kemampuan

<sup>16</sup> QS. Al-an'am (6) : 151.

seseorang untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Orang yang memiliki empati mampu memahami perspektif orang lain, sehingga dapat menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan banyak orang.

Dalam al-Qur'an, prinsip empati ini memiliki benang merah dengan prinsip *îtsâr*. *îtsâr* adalah mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri. *îtsâr* merupakan bentuk kecerdasan seseorang dalam mementingkan atau mendahulukan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri.

Sifat *îtsâr* ini bukan yang berkaitan dengan ibadah *mahdah*, melainkan berkaitan dengan ibadah muamalah. Misalnya di zaman Rasulullah saat beliau hijrah ke Madinah, terdapat segolongan kaum yang telah menerapkan prinsip tersebut sehingga bersedia merelakan semua yang ia miliki untuk mendahulukan kepentingan saudaranya. Sifat ini ditunjukkan oleh kaum Anshor (penduduk Madinah) saat menyambut kaum Muhajirin (penduduk Mekkah) dengan kecintaan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan kesadaran mereka yang bersedia membagi hartanya kepada penduduk Mekkah yang hijrah ke Madinah, sebagaimana yang telah diabadikan dalam al-Qur'an surat al-Hasr ayat 9.

Dengan begitu, prinsip *îtsâr* / altruisme senada dengan prinsip kecerdasan emosi yang kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam berempati dan menarik simpati, sehingga seseorang dengan kemampuan ini bisa dikatakan orang yang memiliki jiwa sosial yang tinggi.

### C. Analisis Metode Pengembangan Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an

Mengenai metode pengembangan kecerdasan emosi, al-qur'an/ Islam memiliki ciri tersendiri. Al-qur'an sebagai sumber pedoman hidup umat Islam memandang hati sebagai faktor yang mempengaruhi baik dan buruknya tingkah laku seseorang.<sup>17</sup> Hati atau dalam bahasa Arab disebut sebagai *al-qalb* merupakan struktu jiwa yang potensinya bersifat *dzawqiyyah* (cita-rasa) dan *hadsiah* (intuitif) yang sifatnya spiritual. karena bersifat *dzawqiyyah* itulah maka dalam teori kita (modern) disebut sebagai emosi.

Jika emosi manusia berfungsi dengan baik, dalam arti mampu berfungsi sebagai tali pengendali untuk menyeimbangkan perasaan, pikiran serta tindakan. Serta mampu bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan. Maka selanjutnya disebut sebagai kecerdasan emosi/ *nafsul muthmainnah*.

Oleh karena itu, secara garis besar, ajaran Islam dalam mengembangkan kecerdasan emosi manusia menggunakan cara-cara yang sifatnya ritual keagamaan/ ubudiyah. Misalnya praktek/ penghayatan rukun iman dan rukun Islam. keteladanan yang sifatnya bisa menggunakan kisah-kisah manusia masa lampau atau keteladanan yang secara langsung bisa dilihat dan dirasakan seseorang, misalnya teladan seorang guru kepada siswa yang diberikan ketika berada di sekolah, keteladanan orangtua kepada anak-anaknya ketika di rumah dan sebagainya.

---

<sup>17</sup> Lihat *Motivasi dan Nutrisi Ruhani*, karya Taufiqul Hakim, (Bangsri, PP. Darul Falah, 2014), hlm. 111.

Selain itu, cara lain supaya kecerdasan emosi manusia bisa berkembang yaitu dengan paksaan atau pembiasaan. Misalnya membiasakan sedekah sejak kecil, sedekah merupakan bentuk simpati seseorang kepada orang lain atau dalam teori Goleman bisa disebut sebagai bentuk empati kepada orang lain. Orang yang bersedekah akan menimbulkan efek sosial yang baik bagi dirinya. Orang tersebut akan mudah menjalin hubungan dengan orang lain, mudah dicintai dan memiliki banyak teman.

Contoh lain pengembangan kecerdasan emosi dalam perspektif al-qur'an yang substansinya tidak jauh berbeda dengan teorinya Goleman yaitu kita diajarkan untuk mengenali diri sendiri dengan memikirkan pertanyaan-pertanyaan mendasar seperti: siapakah kita, untuk apa kita hidup, darimana kita berasal, dan kemana kita akan pergi.<sup>18</sup> Sebagaimana firman Allah berikut ini :

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"<sup>19</sup>

Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab disebutkan bahwa kata *kami* milik Allah, dengan demikian Allah melakukan apa saja sesuai kehendak-Nya. Tetapi, Allah Maha Bijaksana. Segala tindakan-Nya pasti benar dan baik. Tentu ada hikmah dibalik setiap ujian atau musibah yang menimpa kita. Dia Maha Pengasih, Maha Penyang, *kami akan kembali kepada—Nya* adalah ketika kita bertemu nanti, tentulah pertemuan itu adalah pertemuan dengan kasih sayang-Nya.

<sup>18</sup> Srijanti, Purwanto S.K, Wahyudi Pramono, *Etika Mmembangun Masyarakat Islam Modern*, Edisi 2, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm.73.

<sup>19</sup> QS. al-Baqarah: 156.

*Kami milik Allah*, bukan hanya secara individu. Tetapi yang menjadi miliknya adalah *kami* semua yang juga merupakan makhluk-Nya. Jika saat ini petaka menimpa saya, bukan saya yang pertama ditimpa musibah, bukan juga yang terakhir. Makna ini akan meringankan beban pada saat menghadapi petaka karena semakin banyak yang ditimpa petaka, semakin ringan ia dipikul.<sup>20</sup>

Hidup dengan demikian adalah sebuah perjalanan untuk kembali. Kembali kepada asal-usul merupakan fitrah kita sebagai manusia. Pemahaman ini juga akan melahirkan kesadaran bahwa hidup adalah sementara. Dan ini akan melahirkan sifat sederhana, dan tidak serakah. Misalnya kesadaran bahwa kita merupakan hamba yang lemah, lahir tidak membawa apa-apa dan sangat tidak berdaya jika dibanding dengan kekuatan Tuhan yang Maha segala-galanya.

Jika kita analisis, ritual keagamaan lain seperti puasa pun merupakan bentuk pengendalian diri/ mengelola emosi. Puasa mengajarkan kita untuk menahan dan menunda kenikmatan jangka pendek untuk mendapatkan kenikmatan jangka panjang yang lebih besar. Orang yang mampu mengendalikan diri tidak akan tergoda untuk makan terlalu banyak, melakukan korupsi, memakai narkoba dan perbuatan apapun yang kelihatannya memberikan kenikmatan jangka pendek. Orang ini sadar bahwa kenikmatan jangka pendek yang diperolehnya tidak akan sepadan dengan penyesalan yang dideritanya dalam jangka panjang. Ia menjauhi apapun untuk memperoleh kenikmatan jangka pendek tetapi mengorbankan kenikmatan jangka panjang. Hal ini merupakan perbuatan yang menimbulkan pelanggaran norma sebagaimana difirmankan oleh Allah sebagai berikut :

---

<sup>20</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, volume: 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 438.

Artinya: *Dan sesungguhnya seseorang manusia tidak akan memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.*

Kemampuan menunda kenikmatan untuk sesuatu yang lebih besar menunjukkan EQ seseorang. Pakar EQ Dainel Goleman, pernah melakukan percobaan menarik. Kepada para siswa di satu kelas Goleman menawarkan akan memberikan suatu permen, tetapi bagi mereka yang mau menundanya sampai besok ia akan memberikan dua permen. Penelitian Goleman kemudian membuktikan bahwa anak-anak yang mampu menunda keinginannya memiliki kecerdasan emosi yang lebih baik. Kemampuan menunda kenikmatan menunjukkan penguasaan diri yang kuat.

Pengendalian diri juga ditunjukkan oleh keberanian seseorang untuk membuat komitmen dan melaksanakan komitmen tersebut. Hal-hal besar seringkali berawal dari komitmen-komitmen kecil. Karena itu sebelum membuat komitmen untuk orang banyak, kita terlebih dahulu harus melatih diri untuk dengan membuat komitmen-komitmen yang sederhana. Kita bisa memulai dari hal-hal yang kecil seperti mulai berolah raga setiap hari, mengurangi makanan berkolesterol tinggi dan sebagainya. Membuat komitmen pada diri sendiri jauh lebih sulit dan menantang. Mengapa ? karena walaupun kita melanggarnya tidak akan ada yang tahu kecuali diri kita sendiri. Tapi pelanggaran komitmen tersebut perlahan-lahan akan menggerogoti kepercayaan diri kita.<sup>21</sup>

Misalnya kesadaran bahwa marah terhadap istri secara berlebihan merupakan suatu hal yang tidak akan pernah menyelesaikan masalah. Sedih

---

<sup>21</sup> Srijanti, Purwanto S.K, Wahyudi Pramono, *Etika Mmembangun Masyarakat Islam Modern*, Edisi 2, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm.74-75.

berkepanjangan pun demikian. Dan orang-orang yang dekat dengan Allah sesungguhnya tidak akan pernah sedih dan takut dalam menjalani problematika hidup.

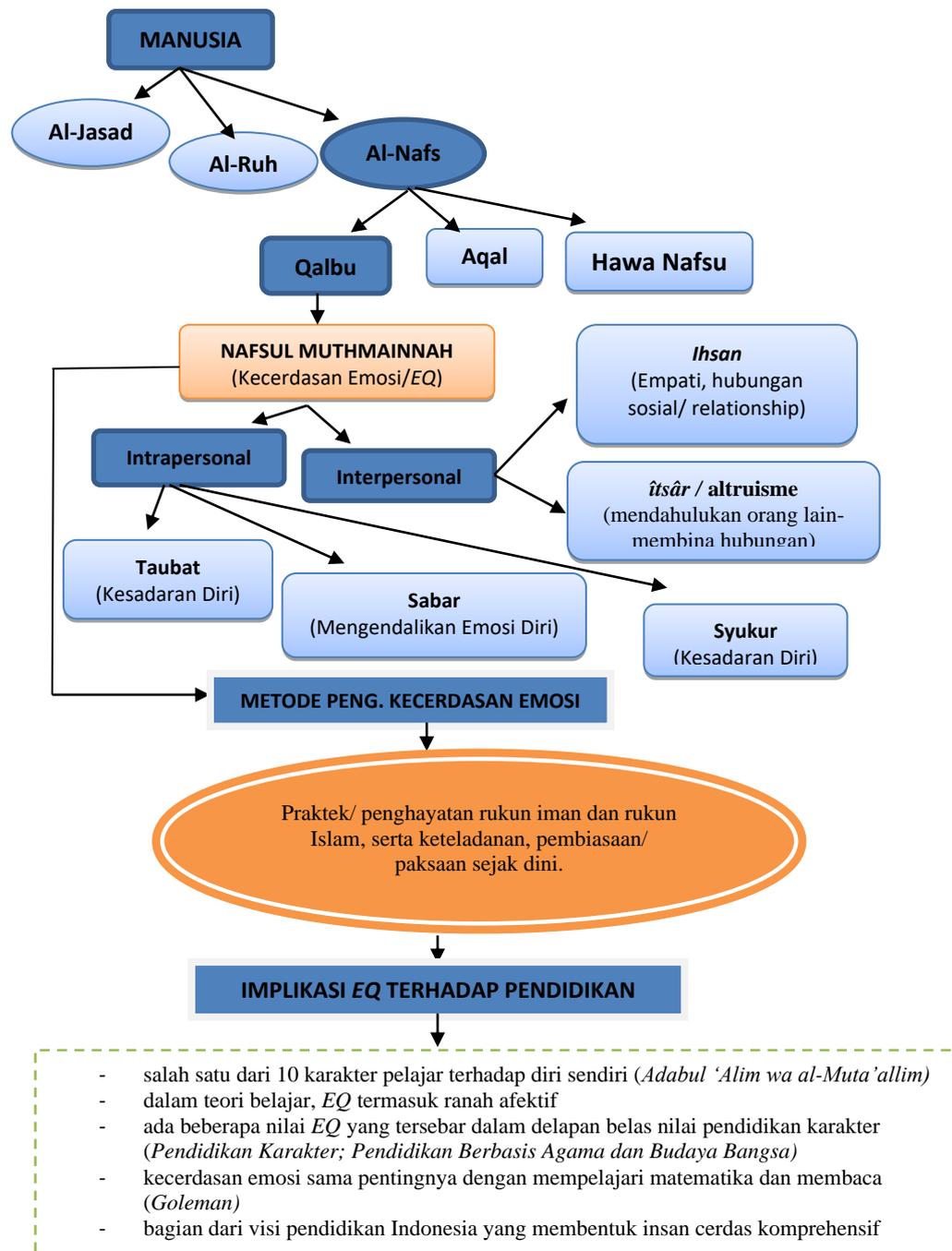
#### **D. Analisis Implikasi Kecerdasan Emosi Terhadap Pendidikan**

Kesuksesan seseorang ukurannya bukan hanya didasarkan soal kepandaian/kecerdasan intelektual saja, tetapi juga soal kecerdasan emosi. Untuk itu, kecerdasan emosi sangat berdampak pada proses pendidikan seseorang. Daniel Goleman pun mengatakan, bahwa faktor-faktor manakah yang lebih berperan, misalnya, ada orang ber-IQ tinggi gagal dan orang ber-IQ rata-rata menjadi amat sukses. Dia mengatakan bahwa perbedaannya sering kali terletak pada kemampuan-kemampuan yang disini disebut dengan kecerdasan emosi.

Dalam proses belajar, kemahiran emosi sama pentingnya dengan petunjuk mempelajari matematika dan membaca. Jika urusan kecerdasan emosi dianggap tidak penting dalam proses belajar mengajar, maka yang terjadi adalah rusaknya moral dikalangan pelajar. Seperti misalnya tawuran, tidak menghormati orang lain dalam berpendapat, tidak mempunyai sopan santun terhadap guru dan sebagainya. Hal tersebut bisa terjadi lantaran kecerdasan emosi merupakan urusan hati atau jiwa yang memunculkan sikap dan perbuatan.

Maka wajar jika pendidikan Indonesia saat ini memiliki visi membentuk insan Indonesia yang cerdas komprehensif, yaitu cerdas spiritual, cerdas emosi, cerdas sosial, cerdas intelektual dan cerdas kinestetis.

Lebih jelas lagi, gambaran umum mengenai *konsep kecerdasan emosi manusia dalam perspektif al-qur'an serta implikasinya terhadap pendidikan*, bisa dilihat dalam bentuk bagan berikut ini :



## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Kecerdasan emosi manusia dalam perspektif alqur'an adalah *nafsul muthmainnah*. Yaitu, jiwa yang telah diberi kesempurnaan nur qalbu, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik. Kepribadian ini selalu berorientasi ke komponen *al-qalb*/ hati untuk mendapatkan kesucian dan menghilangkan kekotoran, sehingga dirinya menjadi tenang dan tentram.
2. Bentuk-bentuk kecerdasan emosi dalam al-qur'an meliputi kecerdasan intrapersonal dan interpersonal. Intrapersonal terdiri dari *taubat, sabar dan syukur*. Sedangkan interpersonal terdiri dari *Ihsân* dan *îtsâr* / altruisme.
3. Pengembangan kecerdasan emosi dalam perspektif al-qur'an memiliki beberapa metode. Diantaranya: metode rukun Iman, rukun Islam, pembiasaan dan paksaan, dan keteladanan.
4. Ada sebuah implikasi (keterlibatan) kecerdasan emosi pada pendidikan. Goleman mengatakan bahwa negara-negara maju seperti Amerika, masalah emosi seringkali diabaikan, hampir semua sekolah di Amerika. Padahal, dalam proses belajar, kemahiran emosi sama pentingnya dengan petunjuk mempelajari matematika dan membaca. Harapan utama suatu bangsa terletak pada baiknya pendidikan kaum mudanya". termasuk dalam hal ini adalah mendidik emosi. Visi Pendidikan Indonesia saat ini juga berupaya menghasilkan Insan Indonesia Cerdas dan Kompetitif (insan kamil/ insan

paripurna). Visi tersebut terangkum dalam 5 (lima) kecerdasan komprehensif, yaitu cerdas spiritual, cerdas emosi, cerdas sosial, cerdas intelektual dan cerdas kinestetis.

## **B. Kritik dan Saran**

Tesis dengan judul “ *Konsep Kecerdasan Emosi Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an serta Implikasinya terhadap Pendidikan*” yang peneliti tulis ini merupakan sebuah penelitian pustaka yang sifatnya bisa disebut sebagai *ijtihad*/ usaha untuk mengumpulkan berbagai referensi sebanyak-banyaknya terkait dengan judul yang dibuat. Hasil penelitian ini masih terbatas dan jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al- Qur'an al-Karim.
- Anggraeni, Eka Fitriyah. *Manajemen Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Islam*. Tesis. Program Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2011.
- Aqib, Zainal dan Sujak. *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter untuk SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK*. Bandung, Yrama Widya, 2011.
- Aditya Z, Coky. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-sehari*, Yogyakarta : FlashBooks. 2015.
- Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*, Jakarta: PT. Rhinneka Cipta, 2010.
- Al-Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja*, Bandung : Pustaka Setia, 2006.
- Azhari, Akyas, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, Jakarta : Teraj, 2004.
- Arifin Ahmad, Zainal, *Pendidikan Moral dan Kecerdasan Emosi*, dalm jurnal ilmu Pendidikan Islam, Vol. 4 no.2 Juli, 2003.
- al-Zarkali, Khayr al-Din, (editor), , al-Shafa', Ikhwan, *Rasail Ikhwan al-Shafa wa Khalan al-Wafa'*, Beirut: Dar Shadir, 1957.
- al-Qurtubi, Shams al-Din, *al-jami' Li al-Ahkam al-Qur'an*, Jilid:17 Kairo: Dar al Kutub al Misriyah, 1964.
- Abdul Ghafur, Waryono, *Tafsir Sosial Mendialokan Teks dengan Konteks*, Yogyakarta: elSAQ, 2005.
- al-Maragi Ahmad Mustafa, *Tafsir al-Maragi*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th), Jilid VII.
- Ansari, Zafar Afaq, *Konsep al-Qur'an tentang Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Bicara tentang Jiwa*, terj. Abdullah Ali, Bandung: Arasy, 2003.
- Casmini, *Emotionl Parenting: Dasar-dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak*, Yogyakarta: Idea, 2007.
- Cary Cherniss dan Daniel Goleman, *An EI-Based Theory of Performance*, [http://www .eiconsortium.org/research/ei\\_theory\\_performance.htm](http://www.eiconsortium.org/research/ei_theory_performance.htm). Diakses pada 4 februari 2017.
- Cary Cherniss, *Emotional Intelligence: What It is and Why It Matters*, (paper),2000, [http://www.eicosortium.org/research/what\\_is\\_emotional\\_intelligence.htm](http://www.eicosortium.org/research/what_is_emotional_intelligence.htm). (Diakses pada 23 Januari 2017 Pukul 16:30 WIB). mengutip Peter Salovey and John D. Mayer, *Emotional Intelligence: imagination, Cognition, and Personality*

- Daytan, Tian, *It's My Life*, Bandung : Kaifa, 2002.
- Daniel Goleman(a), *Op-Cit.* mengutip Howard Gardner, 1993, *Multiple Intelligences*, BasicBooks, New York.
- Daniel Goleman, *Emotional Competence Framework*, [http://www.eiconsortium.org/research/emotional\\_competence\\_framework.htm](http://www.eiconsortium.org/research/emotional_competence_framework.htm). Diakses pada 2 Februari 2017.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, Ed.III, 2005.
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, Ed. III, cet. III, 2005.
- Departemen Agama RI, *Al-quran dan Tafsirnya*, jilid VII. Jakarta: Ferlia Citra Utama, 1996/1997.
- Efendi, Agus, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, Bandung: Alfabeta, 2005.
- EQ Definitions, <http://www.heartskills.com/eq/eq-definitions.html>. Diakses pada 23 Januari 2017.
- EQ Definitions, <http://www.heartskills.com/eq/eq-definitions.html>. Diakses pada 23 Januari 2017.
- Gothman, John, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Ghafur, Abdul, Waryono, *Tafsir Sosial Mendialokan Teks dengan Konteks*, Yogyakarta: elSAQ, 2005.
- Gunawan, Adi W. *Kesalahan Fatal dalam Mengejar Impian*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, Jakarta : Grammedia Pustaka, Cet. ke-15, 2015.
- Goleman, Danieal. *Kecerdasan Emosi Mengapa lebih Penting daripada IQ*, Terj. T. Hermaya, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Hamidah Sulaiman, Zawai Ismail, Rorlinda Yusof, *Kecerdasan Emosi Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah : Aplikasinya dalam Membentuk Akhlak Remaja*, Universiti Malaya 50603 Kuala Lumpur Malaysia. 2013.
- Hakim, Taufiqul, *Motivasi dan Nutrisi Ruhani*, Bangsri: PP. Darul Falah, 2014.
- Hudic, M. Darwis, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis tentang emosi di dalam Al-Qur'an*, Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2006.
- Hamidah Sulaiman, Afandy Sutrisno Tanjung Norfaezah Md. Khalid, Norsafatul Aznin A, RazakNor Hasbuna Salleh, *Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Kepribadian Remaja*, Jurnal Kurikulum dan Pengajaran Asia Pasifik (JuKu), Julai bil.1, isu.3. Universiti Malaya. 2103

- Muchith, M. Saekhan, *Issu-Issu Kontemporer dalam Pendidikan Islam*, Kudus: STAIN Kudus, 2009.
- Harefa, Andrias, *Mindset Therapy*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2010.
- Hudic, M. Darwis, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis tentang emosi di dalam Al-Qur'an*, Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama, 2006.
- Izutu, Thansiko, *Etika Beragama dalam al-Qur'an*, terj. Mansurudin Djoely, Yogyakarta: Pustaka Firdaus, 1995.
- Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Roh*, Jakarta: Pustaka Kautsar. 2005.
- ibn Ibrahim ibn al Mughirah al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail, *al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtarasar min umur Rasul Allah wa sunanihi wa ayyamihi*, Juz : 1.
- Izutu, Thansiko, *Etika Beragama dalam al-Qur'an*, terj. Mansurudin Djoely, Yogyakarta: Pustaka Firdaus, 1995.
- Ibn Katsir al-Quraisyi al-Dimasyqi, Abu al-Fida Ismail, *Tafsir Alquran al-Azim*, (Kairo: Dar al-Hadis, 1414 H/1993 M. Jilid III.
- ibn Mas'ud Al Baghawi, Muhammad al-Husain, , *Tafsir al-Baghawiy Ma'alim al-Tanzil*, jilid: 8, Riyadh: Dar al Tayyibah, 1409.
- ibn Ibrahim ibn al Mughirah al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail, *al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtarasar min umur Rasul Allah wa sunanihi wa ayyamihi*, Juz : 1.
- John D. Mayer; et al ., *Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence*, Ablex Publishing Corporation, 1999, <http://www.eqi.org>. Diakses pada 2 Februari 2017.
- Jalal al-Din Muhammad Ibn Ahmad al-Mahalliy dan Jalal al-Din Abd al-Rahman Ibn Abi Bakr al-Suyuty, *Tafsir Alquran al-Azim*, Libanon: Dar al-Fikr, 1991.
- Jatmiko, Arif, *kecerdasan emosi dalam alquran*, Penelitian Tesis UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.
- Kurniasih, Wulan. *Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter*, Naskah Publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- Komalasari, Ria. Skripsi, *Identifikasi Faktor Penyebab Kenakalan Remaja Pada Siswa SMP PGRI 4 Kota Jambi*, Universitas Jambi, 2014.
- Kasyani, Faidh, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, Jakarta: STFI Sadra, 2014.
- Kbbi.web.id/konsep. Diakses pada hari sabtu tanggal 11 Februari 2017
- Lawrance E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak*, Jakarta : Gramedia Pustaka, 2001.
- Lester D. Crow dan Alice Crow, *Educational Psychology* terj. Z. Kasijan, Surabaya: Bina Ilmu, 1984.

- M. Fakhurrozi, *Kecerdasan Emosi pada Remaja Pelaku Tawuran*, Universitas Guna Darma, 2009.
- Mirza, Iskandar, *Motivasi Kecerdasan Spiritual*, Bandung, CV. Wahana Karya Grafika, 2005.
- Muhammad Syakir, Syaikh Ahmad, dan Muhammad Syakir, Syaikh Mahmud, *Tafsir at-Thabari*, terj. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Mujib, Abdul, *Teori Kepribadian apaerspektif Psikologi Islam*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017.
- M. Sholihin dan M. Rosyid Anwar, *Akhlak Tasawwuf : Manusia, Etika, dan Makna Hidup*. (Bandung: Penerbit Nuansa, 2005).
- Muhammad al-Damaghani, Husain bin, *Ihla al-Wujuh wa al-Nazair fil al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1985.
- Mujib, Abdul, dan Mudzakir, Yusuf, Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001.
- Muhammad al-Damaghani, Husain bin, *ihla al-Wujuh wa al-Nazair fil al-Qur'an al-Karim*, (Beirut: Dar al-'Ilm li al-Malayin, 1985).
- Ma'ruf, Naif, *al Mu'jam al-Wasih fi al-I'rab*, Beirut: Dar al-Nafais, 1996.
- Mandaru, M.Z. *Mukjizat Taubat*, Yogyakarta: Diva Press, 2007.
- Majalah Suara Hidayatullah, Ragam Kecerdasan Yang Luas, <http://www.hidayatullah.com/2001/08/tarbiyah2.shtml>. Diakses pada 28 Februari 2017.
- Nata, Abuddin, *Sejarah Pendidikan Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Ningsih, Yuni Setia, *Peranan Keluarga dalam Pendidikan Emosi Anak*, Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan (Insania), vol.13, no.3, P3M STAIN Purwokerto, 2008.
- Nur, Shodiq Ichwan. *Jurnal Ilmiah pengaruh kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual terhadap pemahaman akuntansi*, Universitas Tanjungpura Pontianak, 2010.
- Purwanto S.K, Srijanti, dan Pramono, Wahyudi, *Etika Mmembangun Masyarakat Islam Modern*, Edisi 2, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Qardhawi, Yusuf, *Kitab Petunjuk Tobat Kembali ke Cahaya Allah*, terj. Bandung: Mizan.
- Q. Shaleh, dkk, *Asbaun Nuzul; Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat al-Qur'an*, Bandung: Diponegoro, 2009.
- Riyadi, Irvan. *Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosi dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA : Perspektif Daniel Goleman*, Jurnal, Vol.1, No.1, Juni, STAIN Syaikh Abdurrahman Siddiq, Bangka Belitung, 2015

- Rakhmat, Jalaluddin, *Sabar; Kunci Kecerdasan Emosional*, Al-Tanwir, 140, 25 Mei, 1999, <http://www.muthahhari.or.id/sabar.htm>. Diakses pada 28 Februari 2017.
- Ridwan, Kafrawi, *Ensiklopedi Islam Jilid 3*, Jakarta: Ichtiar Baru van Ioeve, 1993.
- Reni Hidayati, Yadi Purwanto, Susatyo Yuwono, *Kecerdasan Emosi, Stres Kerja dan Kinerja Karyawan*, Universitas Muhammadiyah Surakarta Jawa Tengah
- Rahayu, Irma, *Emotional Healing Therapy*, Jakarta : Gramedia, 2013.
- Sheila Ellison dan Barbara Ann Barnet, , 1996, *365 Ways to Help Your Children Grow*, Source books Inc, Illionis.
- Sykur, Abdul. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi*, Yogyakarta : DIVA Press, 2011.
- Soejono dan Abdurrahman. *Metode Penelitian Suatu Pemikiran dan Penerapannya*, Jakarta: Rhinneka Cipta, 1999.
- Steve Hein, *Awareness*, <http://www.eqi.org/aware.htm>. Diakses pada 7 Februari 2017.
- Srijanti, Purwanto S.K, Wahyudi Pramono, *Etika Mmembangun Masyarakat Islam Modern*, Edisi 2, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, volume: 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 2005.
- Shihab, M. Quraish , *Dia dimana-mana; "Tangan" Tuhan di balik setiap Fenomena*, Jakarta: Lentera Hati, 2011.
- Supiana dan Karman, *Materi Pendidikan Islam*, Bandung : Rosda 2003.
- Saputra, Thiyib Sah, dan Wahyudin, *Aqidah Akhlak*, Semarang: Toha Putra, 2004.
- Teve Hein, , 1996, *EQ for Everybody; A Practical Guide to Emotional Intelligence*, Aristotle Press, Florida.
- Tasmoro, Toto. *Kecerdasan Ruhaniyah Transendental Inteligence*, Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Utsman Najati, Muhammad. *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi* terj. Irfan Salim, Jakarta: Hikmah, 2002.
- Utsman Najati, Muhammad, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka Al Farisi, Bandung: Pustaka, 2005.
- University, Cambridge. *Cambridge Dictionary*, London: Cambridge University Press, 2008.
- Umar Nasaruddin, *Manusia yang Mengakrabi Dirinya* dalam kata pengantar Darwis, M. Hude. *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta : Airlangga, 2006.

- Webster, *Grolier Webster International Dictionary of the English Language*, Grolier Incorporated, New York. 1974.
- Warson al-Munawwir, Ahmad, *Kamus al-Munawwir Arab – Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1984.
- Wabsters, Alison. *Oxford Essential Dictionary*, New York: Oxford University Press, 2009.
- Yusuf, Syamsu, *Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab – Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1972.
- Yahaya, Azhar, Mohd. *Kompetesni Kecerdasan Emosi dan Kesannya Terhadap Keberkesanan Organisasi*, Jurnal Pengurusan Awam Jilid 3 Bilangan I, 2004.
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.