

Menimbang Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Degradasi Moral

Desi Asmarita

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

asmaritadesi561@gmail.com

Abstract. Emotional intelligence as a gift from God. Emotions require proper control from an early age in order to develop well. The large number of cases related to the decline in morals among students requires the instilling of the concept of emotional control in students. The purpose of this article is to examine and discuss emotional intelligence from the perspective of the Koran as an effort to overcome moral degradation among students. This research uses the library research method by utilizing data sources in the form of library literature such as articles, journals and websites that discuss emotional intelligence from the perspective of the Al-Qur'an. The data analysis technique used is descriptive analysis. The results of this research are that humans are described in the Al-Qur'an as God's creation and are given extraordinary potential in the form of emotions that will have an impact on life. The ability to control emotions, that is what is called emotional intelligence. The characteristics of emotional intelligence can be identified from self-awareness, self-regulation abilities, motivation, empathy and social skills. All of these characteristics of emotional intelligence were described in the Qur'an long before Western theory used the term for emotional intelligence. Emotional intelligence in the Qur'an is exemplified by being patient, fearing Allah, holding back anger, controlling sadness and happiness as best as possible in accordance with instructions from Allah in the Qur'an. The conclusion from this research is that controlling emotions is not an easy thing when it is not based on faith in the guidelines of the Al-Qur'an. This control needs to be trained from an early age through role model education from parents to their children.

Abstrak. Kecerdasan emosional sebagai suatu karunia Allah. Emosi membutuhkan pengendalian secara tepat sejak dini agar dapat berkembang dengan baik. Banyaknya kasus-kasus terkait merosotnya moral dikalangan pelajar membutuhkan penerapan konsep pengendalian emosi dalam diri pelajar. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji dan mendiskusikan kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an sebagai upaya untuk mengatasi degradasi moral dikalangan pelajar. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan memanfaatkan sumber data berupa literatur kepustakaan seperti artikel, jurnal, dan website yang membahas tentang kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an. Teknik analisis data yang

digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah manusia dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai ciptaan Allah di berikan potensi yang luar biasa berupa emosi yang akan memberikan dampak dalam kehidupan. Kemampuan untuk mengendalikan emosi, itulah yang dikatakan dengan kecerdasan emosional. Ciri-ciri dari kecerdasan emosi dapat diketahui dari kesadaran diri, kemampuan pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Semua ciri-ciri kecedasan emosional tersebut telah jauh diuraikan dalam Al-Qur'an jauh sebelum teori Barat menggunakan istilah untuk kecerdasan emosioanl tersebut. Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an dicontohkan dengan sifat sabar, takut kepada Allah, menahan amarah, mengontrol kesedihan maupun kebahagiaan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan petunjuk dari Allah dalam Al-Qur'an. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa, pengendalian emosi bukanlah suatu hal yang mudah ketika tidak dilandasi dengan keimanan pada pedoman Al-Qur'an. Pengendalian itu perlu di latih sejak usia dini melalui pendidikan suri tauladan dari orang tua terhadap anaknya.

Keywords: Al-Qur'an; Emotional Intelligence; Neuroscience; Moral; Learner.

Pendahuluan

Pada hakikatnya manusia dibekali ataupun dikaruniai oleh Allah beberapa kecerdasan yaitu kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spritual. Kecerdasan emosional sendiri sangat erat hubungannya dengan perasaan individu seseorang. Berkaitan dengan hal ini emosi menuntut kita agar dapat menghadapi seluruh persoalan kehidupan kedepannya, baik itu faktor yang dipengaruhi oleh sugesti diri kita sendiri, seperti kelelahan, amarah, maupun perasaan bahagia dan hal itu semua mewarnai emosi perasaan seorang manusia (Syaparuddin & Elihami, 2020).

Sebagai sebuah karunia Allah, kecerdasan emosional tidak muncul begitu saja tanpa ada pendidikan yang melatih diri sehingga kecerdasan emosional dapat meningkat. Banyak faktor dan aktivitas kehidupan yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam yang lengkap mengatur segala sisi kehidupan, di dalamnya terkandung makna-makna yang erat kaitannya dengan pengendalian diri sebagai seorang manusia. Hal tersebut seperti sifat sabar, rasa takut, rasa sedih maupun bahagia.

Adapun ciri-ciri kecerdasan emosional meliputi kemampuan seseorang dalam memotivasi diri sendiri serta dapat bertahan ketika menghadapi suatu permasalahan yang dapat membuatnya frustasi. Ciri-ciri kecerdasan emosi juga dapat digambarkan pada wilayah kecerdasan

emosi yang dapat mengenali emosi diri, mengelola serta dapat memotivasi dirinya sendiri (Syaparuddin & Elihami, 2020).

Emosi yang ada dalam diri manusia akan memberi dampak dalam kehidupan baik secara positif maupun negatif. Ketika seseorang mampu untuk mengendalikan emosinya secara baik maka emosi tersebut akan memberi dampak secara positif. Sebaliknya, ketika emosi tidak bisa dikendalikan dengan baik, maka akan memberi dampak negatif baik bagi diri sendiri bahkan orang lain. Begitu pentingnya pengendalian emosi dalam diri.

Banyak contoh perilaku rusaknya moral atau degradasi moral yang terjadi dilapangan khususnya dikalangan pelajar disebabkan tidak mempunyai mengendalikan emosi dengan baik. Terlebih lagi perkembangan teknologi dan perkembangan sosial-ekonomi yang secara cepat memberi pengaruh baik dan warna buruk dalam kehidupan setiap orang. Sebagai salah satu contoh kasus yang baru-baru ini terjadi dan viral di medsos (media sosial) tentang seorang peserta didik yang membentak gurunya dengan kata-kata kotor (R, 2023). Hal ini sebagai gambaran tentang kerusakan moral dan etika seorang peserta didik. Tidak adanya pengendalian emosi yang baik membuat peserta didik bisa menunjukkan perilaku yang tidak terpuji. Jika tidak diatasi dan tidak ada pembinaan pada diri peserta didik terutama dalam hal ini terkait pengendalian emosi tentu hal ini akan menyebabkan degradasi moral peserta didik akan semakin parah.

Berdasarkan hal diatas, dapat dipahami bahwa emosi yang beragam sebagai sebuah karunia Allah yang perlu untuk dikendalikan secara baik agar menjadi sebuah kecerdasan yang dapat memberi dampak positif baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Pengendalian tersebut tentu membutuhkan pengetahuan dan pedoman yang jelas serta pasti sehingga perkembangan kecerdasan emosional dapat berkembang dengan baik. Maka penulis merasa sangat penting untuk membahas terkait kecerdasan emosional ini secara umum dan berdasarkan penjelasan Al-Qur'an, sehingga dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang kecerdasan emosional untuk kemudian diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari pelajar agar segala emosi yang ada dalam diri dapat terkendalikan dengan sebaik mungkin sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.

Isi/ Pembahasan

Pengertian Kecerdasan Emosional

Sebelum membahas jauh tentang pengertian kecerdasan emosional, penulis ingin menguraikan secara singkat sejarah kemunculannya hingga dikenal sebagai salah satu cabang dari kemampuan yang dimiliki oleh manusia. Sejarah perkembangan kecerdasan emosional terjadi pada tahun 1920 ketika Thorndike meletakkan dasar-dasar teori pada kecerdasan emosional, pada saat itu ia berbicara tentang teori kecerdasan sosial yang di definisikan sebagai kemampuan seseorang dalam berperilaku bijaksana dalam berhubungan sosial (Asna Andriani, 2014).

Tahun 1940, Wechsler menandakan munculnya unsur intelektual dan unsur non-intelektual yang dimiliki oleh akal, yaitu unsur emosi, faktor-faktor pribadi dan sosial. Kemudian tahun 1943, Wechsler menyampaikan idenya, bahwa kemampuan non-intelektual menjadi dasar terhadap keberhasilan manusia dalam menjalani hidup (Mubayidh, 2006, pp. 13-14). Namun istilah tersebut belum diteliti serta dikaji secara mendalam sampai suatu saat ketika Howard Gardner pada tahun 1983. Ia berbicara tentang apa yang disebutnya sebagai kecerdasan yang majemuk. Tampaknya setelah itu istilah kecerdasan emosional kembali diperkenalkan oleh psikolog yang bernama Johan Mayer dan Peter Salovey pada tahun 1990. Namun teori kecerdasan emosional baru berkembang pesat ditengah masyarakat pada tahun 1995 setelah terbitnya buku best seller karya Daniel Goleman (Asna Andriani, 2014).

Para pakar dari Barat yang mengembangkan dimensi kecerdasan emosional ini adalah Daniel Goleman dengan bukunya berjudul *Kecerdasan Emosional*, Claude Steiner dengan bukunya berjudul *Kecerdasan Emosional*, dan *Kecerdasan Bersama Hati*, Nancy Graham karyanya berjudul *Buta Emosi*, Marshall Rosenberg dengan karya berjudul *Tanda-tanda Berperilaku dengan Emosi*, Bob Schwebel karyanya berjudul *Teori Kerja Sama*, dan Hogie Wyckoff dengan buku berjudul pentingnya *Kepercayaan dalam Hidup Bergotong Royong* (Mubayidh, 2006).

Secara harfiah berdasarkan Oxford English Dictionary mengartikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran seseorang baik itu perasaan maupun nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 1996).

Emosi dan perasaan biasanya digambarkan sebagai keadaan batin seseorang di mana saja pada waktu tertentu. Misalnya, seseorang mungkin merasa sedih, teharu atau senang setelah melihat, mencium, atau mendengar. Dalam ungkapan lain, perasaan diartikan sebagai satu kesatuan jiwa sebagai akibat dari setiap peristiwa yang di permukaan muncul dari luar. Peristiwa tersebut di atas akan menimbulkan munculnya permasalahan dalam benak seseorang yang sedang merasakannya (Hartati, Netty, 2005).

Kecerdasan emosional ialah kecerdasan seseorang untuk mengolah, menerima, menilai, serta dapat mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya, mengolah emosi berarti dapat memahami suatu kondisi emosi dan harus dikorelasikan dengan permasalahan yang dihadapi agar memberikan dampak yang positif. Seharusnya kita dapat menyadari bahwa emosi merupakan hasil dari interaksi antara pikiran, perilaku hingga adanya perubahan psikologis (Lorenzo A. G. Mamangkey, Bernhard Tewal, 2018).

Kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan merasakan serta memahami secara efektif didalam menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh manusia. Bagi individu kecerdasan emosional informasinya tidak hanya dapat melalui panca indera semata namun ada sumber yang lain, sumber yang dimaksud adalah suara hati (Awang et al., 2019).

Kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengenali perasaan dirinya sendiri dengan tepat, kecerdasan emosional merupakan sebuah landasan yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat berfikir secara logis dan kemampuan dalam memecahkan masalah serta dapat menjalin hubungan yang baik terhadap orang lain. Adapun faktor eskternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional ialah keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar (Yunalia & Etika, 2020).

Beberapa ahli memberikan pandanganya terkait kecerdasan emosional. Menurut Goleman sebagaimana dikutip Maitrianti bahwa kecerdasan emosional ialah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya melalui keterampilan seseorang dalam pengendalian diri, motivasi diri, empati serta keterampilan didalam bersosial. Sedangkan menurut Ary Ginanjar Agustian kecerdasan emosional ialah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi

serta menjadikanya sebagai sumber utama untuk memahami diri sendiri dan orang lain di dalam mencapai tujuan (Maitrianti, 2021).

Sumber daya manusia yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi ialah SDM yang mampu mengendalikan dirinya baik itu dari segi kesabaran, ketekunan serta tidak mudah untuk emosional. Untuk memperoleh EQ ini seseorang harus diajarkan sejak dini oleh kedua orangtuanya. Pada dasarnya pengendalian diri seseorang harus dilakukan oleh individu orang yang bersangkutan agar agar bisa mengendalikan hawa nafsunya yang dapat merugikan dirinya serta orang lain (Hawari, Dadang, 2004).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai suatu bentuk kemampuan memahami perasaan dan pengendalian kegiatan ataupun pergolakan bagi seseorang baik itu secara psikologis maupun biologis, emosi juga biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan dari diri individu pada suatu waktu dengan kata lain perasaan seseorang yang didasarkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat dari adanya suatu peristiwa baik itu dari dalam maupun dari luar. Ketika seseorang mampu menahan secara stabil gejala yang ada dalam diri saat dihadapkan pada suatu peristiwa atau keadaan, maka itulah yang dinamakan dengan kecerdasan emosional.

Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Emosi manusia banyak cirinya dan banyak ragam namun secara garis besar emosi dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Goleman memberikan ciri-ciri emosi seperti amarah, kesedihan, rasa takut, serta cinta. Semua ciri-ciri emosi itu pada dasarnya memberikan dorongan setiap individu untuk bertindak dan merespon stimulus yang ada (HM, 2017).

Ciri-ciri kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman sebagaimana dikutip oleh Munizar, dapat diketahui dengan tingkat kemampuan individu seseorang pada lima aspek kondisi mental manusia, pertama kesadaran diri ialah kemampuan mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi serta dapat mengambil keputusan yang tepat, serta memiliki tolak ukur dengan kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat. Kedua kemampuan pengaturan diri yang dimaksud ialah dapat menangani emosinya dengan baik sehingga dapat berdampak positif dalam melanjutkan hidup, serta selalu mengutamakan dan peka terhadap kata hatinya sehingga dapat mencapai tujuan.

Ciri-ciri kecerdasan emosional selanjutnya, ketiga motivasi yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu dapat menuntun dan membantunya dalam mengambil inisiatif serta dapat bertindak secara efektif untuk bertahan menghadapi permasalahan. Keempat empati atau kecakapan sosial adalah kemampuan seseorang dalam merasakan apa yang dirasakan oleh orang sekitarnya serta dapat memahami pandangan dari berbagai orang. Kelima kemampuan keterampilan sosial atau kemampuan interpersonal pada aspek ini merupakan kemampuan individu seseorang dalam menangani emosi dengan baik, ketika menjalin hubungan sosial dengan yang lain serta cermat dalam membaca situasi permasalahan (HM, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa banyak ciri-ciri kecerdasan emosional serta dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, pertama emosi yang positif dan kedua emosi negatif. Ciri-ciri kecerdasan emosional dapat diketahui dengan tingkat kondisi mental seseorang, seperti kesadaran diri, kemampuan mengatur diri, motivasi diri, empati dan keterampilan di dalam bersosial. Kelima hal tersebut dapat membuat seseorang lebih baik secara mental untuk menghadapi seluruh persoalan didalam hidupnya.

Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an untuk Mengatasi Degradasi Moral

Kecerdasan emosi bukanlah konsep baru, itu dijelaskan oleh Allah dalam Al-Qur'an sejak 1400 tahun yang lalu. Menurut Darwis Hude dan dikutip oleh Sarnoto dan rahmawati., kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan qalb, (Sarnoto & Rahmawati, 2020). Ada dua pandangan yang berbeda dari kedua tokoh tentang kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an, menurut Nasaruddin Umar mengatakan dalam Al-Qur'an aktivitas kecerdasan emosional sering sekali dihungkan dengan hati. Emosi dalam Al-Qur'an dapat ditelusuri dengan kata kunci kalbu, istilah fungsi kalbu ialah intuisi dan jiwa. Sedangkan Hamdan Rasyid berpandangan bahwa kecerdasan emosional disebut dengan akhlak, yaitu daya kekuatan jiwa seseorang dalam mendorong perbuatan ataupun tingkah laku yang baik (Sukring, 2022).

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi apabila mampu mengendalikan diri, sabar, tekun, tidak emosional, tidak reaktif serta positif thinking (berpikir positif). Kecerdasan emosional tidak muncul begitu saja ketika seseorang sudah dewasa, melainkan harus melalui pendidikan sejak dini melalui suri tauladan dari orang tuanya.

Perihal pengendalian diri, pada hakikatnya adalah pengendalian dari dorongan-dorongan hawa nafsu diri sendiri. Hal tersebut bertujuan agar tidak menimbulkan dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hawari, Dadang, 2004).

Sebagaimana telah di uraikan sebelumnya mengenai ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosional dengan merujuk pada teori yang ditawarkan oleh Daniel Goleman terdiri dari lima unsur atau indikator. Lima indikator tersebut jika dikaitkan dengan telaah pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menunjukkan tentang kecerdasan emosi, maka dapat di uraikan sebagai berikut:

1. **Mengenal emosi diri (Kesadaran diri)**

Al-qur'an jika ditelaah lebih dalam, maka akan banyak ditemukan ayat-ayat yang menjelaskan tentang pentingnya mengenal diri sendiri. Menegal diri sendiri sama halnya dengan mengenali emosi dalam diri. Manusia yang mampu mengenali dirinya akan sadar dengan dirinya. Sadar bahwa manusia sebagai seorang hamba yang diciptakan untuk beribadah kepada Allah. Dalam kehidupan sehari-hari akan timbul kesadaran untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat menjauhkan diri dari Allah. Menyadari bahwa Allah adalah sebaik-baik tempat untuk mengabdikan dan segala perbuatannya akan ditunjukkan untuk meraih ridho Allah. Kesadaran diri akan menjadikan manusia peka dengan suasana hati. Manusia akan lupa dengan diri sendiri manakala jauh dan lupa kepada Allah yang telah menciptakan dengan segala karunia dan emosi yang diberikan (Bay, 2019).

Islam memberi pengertian perihal kesadaran diri pada hakikatnya adalah muraqabah dan muhasabah. Muraqabah akan menjadikan seseorang merasa bahwa Allah SWT selalu mengawasinya. Hal ini berdasarkan pada QS. An-Nisa' [4]:1, berikut ini:

Artinya: "Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya[263] Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain[264], dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu." (QS. An-Nisa [4]: 1).

Selanjutnya kesadaran diri dalam Islam juga identik dengan muhasabah. Proses muhasabah akan menjadikan seseorang untuk menilai dan memperhatikan dirinya atas apa yang diperbuat baik itu berupa

perbuatan baik atau buruk (Raihana, 2017). Sikap koreksi diri atau muhasabah ini Allah jelaskan dalam firman-Nya QS. Al-Hasyar [59]: 18:

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-Hasyar [59]:18).

2. Kemampuan Pengaturan Diri

Artinya: “Siapa yang mendapat petunjuk, sesungguhnya ia mendapat petunjuk itu hanya untuk dirinya. Siapa yang tersesat, sesungguhnya (akibat) kesesatannya itu hanya akan menimpa dirinya. Seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kami tidak akan menyiksa (seseorang) hingga Kami mengutus seorang rasul.” (QS. Al-Isra [17]: 15)

Kandungan dari surat al-israa 15 bahwasanya Allah telah mengingatkan kepada makhluk untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah, sedangkan yang kedua untuk mengingatkannya kepada hahmba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan serta memilih jalan yang sesat yang akan mengakibatkan kerugian pada dirinya sendiri (Atiyah et al., 2020, p. 45). Hal ini terkait dengan proses pengaturan diri yang dilakukan oleh seseorang, pengaturan diri ini merupakan proses seseorang melakukan suatu perbuatan ataupun perilaku sesuai dengan tuntutan lingkungan terhindar dari yang merugikan dirinya sendiri.

Adapun cara untuk membantu pembentukan kemampuan pengaturan diri perlu adanya pembentukan karakter terhadap anak sedari awal diajarkan untuk lebih memahami dirinya sendiri baik itu paham akan kelebihan maupun kekurangannya, agar ia mampu mengendalikan diri sehingga dapat bereaksi sewajarnya sesuai dengan norma maupun aturan sosial disekitarnya yang positif. Supaya anak bisa beradaptasi dengan lingkungannya, tindakan yang harus dilakukan oleh orang tua adalah dengan membiasakan anak untuk menerima dirinya, menerima orang lain, tau dan tidak takut untuk mengakui kesalahannya. Kebiasaan seperti ini akan menjadikan anak mudah menerima kritikan, mudah bersosialisasi, punya rasa solidaritas dan pada akhirnya kehadiran anak akan mudah diterima oleh lingkungan (Suud, 2017).

3. Motivasi

Menurut Goleman sebagaimana dikutip oleh Hamdan, dimensi motivasi adalah kebutuhan untuk menggunakan kebijaksanaan kita sendiri untuk membuat keputusan. Ini akan membantu kita secara sengaja, efektif, dan lebih tahan terhadap frustrasi dan kesulitan. Ini adalah situasi yang luar biasa dengan motivasi yang didefinisikan sebagai keadaan apa pun yang menyebabkan seseorang terlibat dalam pendorong tingkah laku, menuntut, atau mendorong orang lain untuk memenuhi kebutuhan (Raihana, 2017).

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan Allah bertujuan untuk beribadah kepada Allah, maka ibadah merupakan motivasi utama manusia dalam bertindak. Hal ini sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Adz-Dzariyat [51]:56 berikut ini:

Artinya: “Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzariyat [51]: 56).

Nilai motivasi yang bisa dipetik dalam ayat diatas yaitu pada bahwasanya pada hakikatnya motivasi untuk dapat terbentuknya pribadi yang insa kamil terdapat sisi religius, budaya maupun ilmiah yang dimana manusia itu menyadari tujuan hidupnya sebagai seorang yang bertakwa. Maka dari itu pendidikan Islam juga mempunyai tujuan untuk membentuk pribadi seseorang dengan nilai-nilai keislaman, agar dapat beribadah sesuai dengan ketentuan Allah (Taufik Hidayat, 2022). Ibadah menjadi salah satu motivasi bagi manusia untuk selalu melakukan kebaikan. Allah memerintahkan manusia untuk selalu berbuat kebaikan dalam QS. Al-Qashas [28]: 77 berikut ini:

Artinya: “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. Al-Qasas [28]: 77).

Menjalankan kehidupan dunia sebagai jembatan menuju kehidupan akhirat menjadikan manusia selalu terdorong berbuat kebaikan. Itulah salah satu bentuk motivasi dalam diri manusia yang mencirikan bahwa manusia tersebut memiliki kecerdasan emosional yaitu selalu terdorong untuk melakukan kebaikan semata untuk meraih ridho Allah SWT.

4. Empati

Hamdan menguti pendapat Goleman bahwa kemampuan berempati inilah yang memungkinkan orang memahami orang lain, membangun hubungan saling percaya, dan mengekspresikan diri kepada banyak orang. Al-Qur'an memerintahkan kepada manusia untuk berempati, ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain, berusaha memahami perasaan orang lain. Allah memberi perintah terkait kecerdasan emosional dalam bentuk empati ini dalam QS. Al-Balad [90]:17 berikut ini:

Artinya: “dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang. (QS. Al-Balad [90]:17).

Sikap merasakan dan memahami perasaan orang lain sebagai salah satu kecerdasan emosional karena ini berkaitan dengan kemampuan memahami emosi orang lain. Oleh karena itu, kecerdasan emosional bukanlah hanya berkaitan dengan memahami emosi diri sendiri, melainkan juga emosi orang lain. Allah memerintahkan agar manusia saling berpesan untuk bersabar dan berkasih sayang. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kecerdasan emosional dalam kaitannya dengan empati terhadap orang lain.

5. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial telah dibahas dalam Al-Qur'an jauh sebelum ilmuan Barat memberikan istilah tentang kecerdasan emosional. Allah melalui firman-Nya telah menyebutkan tentang keterampilan sosial dengan hubungan silaturahmi dengan sesama. Hal ini tentunya tentang membangun hubungan dengan orang lain. Sebab manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan dan perlu untuk saling berinteraksi tolong menolong satu sama lainnya (Raihana, 2017). Allah berfirman dalam QS. Al-Maidah [5]:2

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannyadan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya

(kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.” (QS. Al-Maidah [5]:2).

Keterampilan sosial menjadi salah satu ciri dari kecerdasan emosional karena berkaitan dengan kemampuan ini akan berkaitan dengan hubungan interpersonal baik secara positif dan negatif. Hal ini maksudnya keterampilan sosial akan membuat seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan, mampu untuk berkomunikasi, mampu menjalin hubungan dengan orang lain, mampu menerima dan menghargai orang lain dengan segala perbedaan dengan dirinya, siap menerima kritik dan bertindak sesuai dengan aturan (tolong menolong dalam kebaikan) (Suud, 2017).

Dalam perspektif Islam, emosi diciptakan oleh Allah SWT untuk membentuk manusia menjadi manusia yang lebih sempurna, Seperti yang Allah firmankan dalam Al-Qur'an pada Surah Al-Najm [53] ayat 43-44:

Artinya: “Dan sesungguhnya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, dan sesungguhnya dialah yang mematikan dan menghidupkan.” (QS. Al-Najm 53: Ayat 43-44)

Kebahagiaan dan kesedihan menjadi upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Namun perlu untuk diketahui bersama bahwa kesedihan itu terdiri dari beberapa jenis yaitu jenis fisik (kesedihan yang berhubungan dengan fisik), jenis psikis (kesedihan non fisik) dan jenis ruhani. Kesedihan yang berkaitan dengan aspek nonfisik muncul karena ada rasa empati dan ada hubungan fitrah. Empati dan fitrah inilah yang akan menjadikan seseorang memiliki keterkaitan emosional (Muhyidin, 2007).

Ketiga jenis kesedihan di atas memerlukan untuk dilatih guna meningkatkan kecerdasan emosional agar tidak terjadi kekeliruan dalam mengelola rasa sedih maupun kebahagiaan. Tahap ini membutuhkan kekuatan dan bimbingan maksimal dalam upaya mengendalikan segala jenis emosi. Kecerdasan emosional dapat dilatih salah satunya dengan menjalankan ibadah puasa di bulan ramadhan. Perintah menjalankan puasa ramadhan secara jelas tertulis dalam Al-Qur'an bahwa wajib hukumnya. Kita ketahui bersama bahwa Allah memerintahkan suatu amalan tentu akan memberi dampak kebaikan untuk hamba-Nya. Banyak sekali manfaat yang diperoleh dari melaksanakan ibadah puasa baik secara fisik maupun psikis (Hawari, Dadang, 2004).

Al-Qur'an banyak menguraikan tentang emosi yang dirasakan manusia, mulai dari rasa ketakutan, marah, cinta, kegembiraan, kebencian, cemburu, dengki, penyesalan, kehinaan, dan sedih. Kecerdasan emosional dalam perkembangannya memiliki hubungan erat dengan kepribadian dan kematangan kepribadian. Seseorang dengan kepribadian yang matang dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan akan menggunakan Kecerdasan Intelektualnya (IQ) dan Kecerdasan Emosional (EQ) secara seimbang. Manusia dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mengendalikan emosi serta sabar. Perihal ini Allah menjelaskan dalam QS. Ali 'Imran [3] ayat 134 dan Hud [11] ayat 115:

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali 'Imran: [3]: Ayat 134)

Artinya: "Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyangkutkan pahala orang yang berbuat kebaikan." (QS. Hud: [11]: Ayat 115)

Kepribadian yang matang akan menjadikan seseorang memiliki kecerdasan emosional yang stabil, percaya diri dan bebas dari stress, cemas hingga depresi. Allah melalui firman-Nya memerintahkan seorang hamba untuk bersabar. Sabar adalah salah satu bentuk latihan diri dalam mengelola emosi. Banyak faktor yang menyebabkan kecerdasan emosional dapat meningkat. Faktor didikan dari orang tua sedari kecil adalah faktor penting. Sebab orang tua adalah guru dan sumber pengetahuan pertama bagi anak setelah ia dilahirkan. Buruknya pola kontrol orang tua dalam melatih emosional seorang anak akan berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional anak. Tak bisa dipungkiri bahwa anak akan cenderung mencontoh dan meneladani orang tuanya. Segala yang dilihat, di dengar dan cara orang tua berperilaku terhadap anaknya, secara cepat akan ditiru oleh anak. Maka dari itu orang tua harus memberi suri tauladan yang baik, khususnya dalam mengelola emosi.

Al-Qur'an juga menjelaskan perihal menjaga amarah dan memaafkan kesalahan. Jika kita analisis lebih dalam, amarah sebagai bentuk luapan emosi seseorang akan menjadi sesuatu yang berakibat negatif manakala amarah tidak terkendali. Kemampuan seseorang menahan amarah dan memberi maaf atas kesalahan orang lain, akan menjadikan seseorang tersebut dicintai oleh Allah, sebab Allah menyukai

kebaikan. Hal itu pulalah yang kemudian menyadarkan manusia bahwasanya pada hakikatnya manusia sudah dibekali oleh Allah dengan berbagai emosi untuk membuatnya dapat untuk menjalani tantangan hidup kedepannya. Kecerdasan emosional dalam perkembangan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kematangan perilaku seseorang. Sehingga untuk menjaga emosional agar tetap stabil, perlu menghindarkan diri dari hal yang dapat merusak emosional seperti memperhatikan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Simpulan

Kecerdasan emosional dapat disimpulkan sebagai kecerdasan individu seseorang untuk dapat menerima, menilai, mengolah dan mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Mengolah emosi berarto dapat memahami suatu kondisi emosi serta harus dikorelasikan dengan persolan yang dihadapi seseorang agar dampak memberikan dampak yang positif. kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai suatu kegiatan ataupun pergolakan bagi seseorang baik itu secara psikologis maupun biologis, emosi juga biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan dari diri individu pada suatu waktu dengan kata lain perasaan seseorang didasarkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat dari adanya suatu peristiwa baik itu dari dalam maupun dari luar. Adapun ciri-ciri kecerdasan emosional yang dapat disimpulkan yaitu memiliki banyak ciri serta dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, pertama emosi yang positif dan kedua emosi negatif. Ciri-ciri kecerdasan emosional dapat diketahui dengan tingkat kondisi mental seseorang, seperti kesadaran diri, kemampuan mengatur diri, motivasi diri, empati dan keterampilan di dalam bersosial. Kelima hal tersebut dapat membuat seseorang lebih baik secara mental untuk menghadapi seluruh persoalan dalam hidup seseorang. Sedangkan kecerdasan emosional berdasarkan perspektif Al-Qur'an itu sendiri pada hakikatnya manusia sudah dibekali oleh Allah dengan berbagai emosi untuk membuatnya dapat untuk menjalani tantangan hidup kedepannya, Adapun perilaku emosi yang dilarang di dalam Al-Qur'an yakni manusia melakukan perilaku angku dan sombong terhadap sesama manusia. Kecerdasan emosional dalam perkembangan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kematangan perilaku seseorang.

Referensi

Asna Andriani. (2014). Kecerdasan emosional (emotional quotient) dalam peningkatan prestasi belajar. *Edukasi*, 02, 459-472.

- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Awang, I. S., Merpirah, M., & Mulyadi, Y. B. (2019). Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 41–50. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.7946>
- Bay, S. (2019). Mengenal Diri Dalam Al-Qur'an. 1, 9–25.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosional*. Grandmedia Pustaka Utama.
- Hartati, Netty, D. (2005). *Islam & Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang, H. (2004). *Al-Qur'an : Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bhakti Prima Yasa.
- HM, E. M. (2017). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198–213.
- Huda, A. M. (2020). Otak dan Akal dalam Kajian Al-Quran dan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 67–79.
- Lorenzo A. G. Mamangkey, Bernhard Tewel, 2 Irvan Trang. (2018). Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EQ), Dan Kecerdasan Sosial (SQ) Terhadap Kinerja Karyawan Kantor Wilayah Bank Bri Manado. *Jurnal EMBA*, 6(4), 3208–3217.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/mudarrisuna/article/view/8709>
- Mubayidh, M. (2006). *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*. Pustaka Al-Kautsar.
- Muhyidin, M. (2007). *Manajemen ESQ-Power*. DIVA Press.
- R, L. N. D. (2023). Siswa SD yang Bentak Guru Kini Minta Maaf, Bupati Lima Puluh Kota: Ini Peringatan Keras. *Tribunnews*. <https://www.tribunnews.com/regional/2023/07/22/siswa-sd-yang-bentak-guru-kini-minta-maaf-bupati-lima-puluh-kota-ini-peringatan-keras>
- Raihana, S. H. (2017). Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA: Journal of Psychology Research*, 3(1), 35–45.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement : Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

- Sukring, S. (2022). Konsep Kecerdasan Emosional dan Spiritual dalam Tinjauan Al-Quran dan Hadits. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 15–39. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v7i1.502>
- Suud, F. M. (2017). Pengembangan keterampilan sosial anak (analisis psikologi pendidikan islam). *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 6(2), 227–253.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2020). PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL (EQ) DAN KECERDASAN SPIRITUAL (SQ) SISWA SEKOLAH DASAR SD NEGERI 4 BILOKKA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN PKn. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 11–29. <https://doi.org/10.33487/mgr.v1i1.325>
- Taufik Hidayat, I. T. (2022). I Implikasi Pendidikan Dari Al-Quran Surat Adz-Dzariyat Ayat 56 Tentang Tujuan Penciptaan Manusia Terhadap Upaya Pendidikan Dalam Membentuk Manusia Yang Taat Beribadah. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 2(2), 548–556. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v2i2.4500>
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan emosi positif dalam pendidikan Islam perspektif neurosains. *Tadrib*, 5(1), 51–67.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484.