

***EMOTIONAL INTELLIGENCE* DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**



Oleh :

**Akhmad Zainul Arifin**

**NIM : 201104010020**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**  
**JUNI 2024**

***EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL-QUR'AN***  
**(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

**Akhmad Zainul Arifin**

**NIM : 201104010020**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**

**JUNI 2024**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

**Akhmad Zainul Arifin**

**NIM : 201104010020**

Disetujui Pembimbing:

**Dr. Uun Yusuf, M.A.**

**NIP. 198007162011011004**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Agama (S.Ag.) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Program Studi

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari: Rabu

Tanggal: 12 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Dr. Kasnan, M.Fil.I.  
NIP. 197104261997031002

Sekretaris

A. Amir Firmansyah, Lc. M.Th.I.  
NIP. 199007262020121004

Anggota:

1. Dr. Muhammad Asad Mubarak Al Jauhari, M.Th.I.
2. Dr. Uun Yusufa, M.A.

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

  
Prof. Dr. Abdul Asror, M.Ag.  
NIP. 197406062000031003

## MOTTO

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٤﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٥﴾ ﴾

Artinya: Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, 134. (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019.

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

Penulis persembahkan karya tulis ini kepada :

1. Kedua orang tua sekaligus madrasah pertama penulis. Ibu Irdawati dan Bapak Imam Basori yang selalu memberi dukungan dan rela berjuang untuk mewujudkan impian anak-anaknya.
2. Seluruh senior yang membina penulis selama menembuh studi di Universitas tercinta ini. Khususnya kepada Cak Zainul Mustofa, S.Ag. yang telah memantik nalar kritis dan kecakapan retorika penulis. Selanjutnya, Cak Zakaria Drajad Dahlan, S.Ag. yang telah membuka akses relasi bagi penulis hingga tingkat wilayah Jawa Timur. Ucapan terimakasih selanjutnya untuk Cak Imam MDP, M.Ag. yang senantiasa mengawal dan memantik kecakapan literasi penulis dalam penyelesaian naskah skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan (Al-Musyafirin) Kelas IAT 1 Angkatan 20 dan para penghuni kontrakan DARQO yang telah memberikan pengalaman berharga tentang arti sebuah keluarga yang sesungguhnya.

4. Dini Lestari, S.Ag. yang telah menjadi *partner* berproses penulis selama menempuh bangku perkuliahan, dan tidak lelah mengingatkan penulis dalam proses penyelesaian naskah skripsi.
5. Diri sendiri yang telah berjuang dan mampu beradaptasi berbagai dinamika kehidupan.

Penulis sangat mengharapkan kebermanfaatan penulisan ini bagi khalayak umum. Penulis mendapati akan adanya kekurangan dalam skripsi serta belum dikatakan sempurna pada penelitian. Oleh karenanya, saran dan kritik dari pembaca sangat dibutuhkan oleh penulis agar dapat membangun kepenulisan sehingga mencapai titik terbaik kepenulisan skripsi.



## **KATA PENGANTAR**

Allah SWT adalah Tuhan yang telah melimpahkan rahmat yang besar kepada penulis. Oleh karena itu, penulis memuji-Nya atas semua berkah, rahmat, dan petunjuk yang diberikan oleh-Nya. Berkat kekuatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar. Shalawat yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW juga memberikan kekuatan dan keberkahan, mempermudah penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan berbagai pihak yang memberikan informasi, fasilitas yang memadai, serta pelayanan yang baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menggali potensi diri selama di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, termasuk beberapa anggota civitas akademika di tingkat Universitas, Fakultas, Jurusan, dan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta beberapa tokoh yang berperan dalam penelitian ini, di antaranya:

1. Rektor UIN KHAS Jember, Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag, M.M., telah memberikan perlindungan dan mendukung dengan menyediakan fasilitas seperti infrastruktur jalan, perpustakaan, dan gedung perkuliahan, serta menginspirasi untuk terus berkarya di dunia akademik.



2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUAH) UIN KHAS Jember, Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., memberikan motivasi bahwa menjadi sosok yang berarti tidak pernah lepas dari tanggung jawabnya dan selalu siap membantu mahasiswa yang membutuhkan.
3. Kepala Jurusan Studi Islam di FUAH UIN KHAS Jember, Dr. Win Ushuluddin, memberikan dorongan dan semangat untuk terus belajar dan mengembangkan ilmu pengetahuan.
4. Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN KHAS Jember, Ustadz Abdullah Dardum, M.Th.I., memberikan pengajaran dengan kesabaran serta berkomunikasi dengan lemah lembut dalam memberikan pembelajaran yang berorientasi moral.
5. Dosen pembimbing, Ustadz Dr. Uun Yusufa, M.A., telah membimbing dan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Staff operator sistem di FUAH UIN KHAS Jember, Pak Rudi, telah memberikan bantuan yang baik dalam pengoperasian sistem terpadu di UIN KHAS Jember.

Penulis sangat berharap bahwa tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Penulis telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis sadar bahwa masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dalam konten maupun tata bahasa. Penulis mengakui bahwa skripsi ini belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diinginkan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari para pembaca agar

penulisan ini dapat mencapai kualitas terbaiknya. Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini.



## ABSTRAK

**Akhmad Zainul Arifin:** *Emotional Intelligence Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*

**Kata Kunci:** *Emosi, Kecerdasan Emosional (EI), Al-Qur'an, Daniel Goleman.*

Penelitian Daniel Goleman menyatakan kecerdasan intelektual menyumbang 20% untuk kesuksesan, sedangkan 80% yang lain dapat diperoleh dari kecerdasan emosional (EI). Al-Qur'an tentunya telah menjelaskan terkait kecerdasan emosional, akan tetapi belum sepenuhnya dipahami oleh para pembacanya. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis tertarik untuk menelaah dan merefleksikan konsep kecerdasan emosional yang terkandung di dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini berfokus pada beberapa rumusan masalah. *Pertama*, bagaimana konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an? *Kedua*, Bagaimana analisis kecerdasan emosional model Goleman terhadap kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an? *Ketiga*, Apa implikasi kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an?. Adapun tujuan penelitian ini adalah: *pertama*, untuk mendeskripsikan konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *Kedua*, Untuk menganalisis korelasi kecerdasan emosional model Goleman terhadap konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *Ketiga*, Untuk menjelaskan implikasi dari kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.

Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metodologi tafsir tematik akademik yaitu dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki keterkaitan indikator kecerdasan emosional. Peneliti juga menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dengan teori kecerdasan emosional Daniel Goleman untuk menganalisa ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan komponen-komponen dari teori tersebut.

Penelitian ini memperoleh tiga kesimpulan. *Pertama*, konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an mencakup lima komponen yaitu, kesadaran diri, penguasaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. *Kedua*, kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an memuat aspek keimanan dan ketakwaan sebagai penyempurna kecerdasan emosional. *Ketiga*, kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an menemukan konsep spiritualisasi kecerdasan emosional, karena mengaitkan hubungan *metapersonal* (manusia dan Tuhan) dalam penerapannya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMBUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Istilah.....	6
1. <b>Kecerdasan</b> .....	6
2. <b>Emosi</b> .....	6
3. <i>Emotional Intelligence</i> .....	7
4. <b>Tafsir Tematik</b> .....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	8
<b>BAB II</b> .....	10
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Penelitian Terdahulu.....	10
B. Kajian Teori.....	15
<b>BAB III</b> .....	24
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	24

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	24
B. Sumber Data.....	24
C. Teknik Pengumpulan Data.....	24
D. Teknik Analisis Data.....	25
E. Keabsahan Data.....	26
F. Tahap-tahap Penelitian.....	27
<b>BAB IV</b> .....	28
<b>PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS</b> .....	28
A. Indikator Kecerdasan Emosional dalam Ayat-ayat Emosi .....	28
<b>1. Senang</b> .....	30
<b>2. Marah</b> .....	43
<b>3. Sedih</b> .....	55
<b>4. Takut</b> .....	73
<b>5. Benci</b> .....	89
<b>6. Heran</b> .....	94
B. Analisis Kecerdasan Emosional Terhadap Ayat-ayat Emosi.....	99
C. Implikasi Terhadap Kajian Kecerdasan Emosional .....	109
<b>BAB V</b> .....	112
<b>PENUTUP</b> .....	112
A. Kesimpulan .....	112
B. Saran.....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	115

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan adalah pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana yang tertera dalam tabel berikut :

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	Ṣ
ض	ض	ض	ض	Ḍ
ط	ط	ط	ط	Ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	Ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L

م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
هـ	هـ	هـ	هـ	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskanya coretan horizontal (macron) diatas huruf ā (ā), ī(ī), dan ū (ū).<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Institusi Agama Islam Negeri Jember*, IAIN Jember, 2020, 28.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Konteks Penelitian

Dewasa ini mayoritas masyarakat menilai sebuah kecerdasan dari satu sudut pandang, yaitu kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal akademik atau sering disebut dengan IQ (*Intelligence Quotient*). Namun, realita sosial menyatakan bahwa kemampuan akademik bukanlah faktor utama penentu keberhasilan hidup seseorang. Oleh karena itu, para ahli psikologi modern mengungkapkan bahwa manusia memiliki suatu jenis potensi kecerdasan yang lain mampu membuat kehidupan manusia dapat berjalan secara efektif apabila mampu mengoptimalkan kecerdasan tersebut.<sup>3</sup> Kecerdasan yang penulis maksud ialah kecerdasan emosional. Menurut Peter Salovey dan John Mayer kecerdasan emosional atau EQ (*Emotional Quotient*) merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.<sup>4</sup>

Penelitian Daniel Goleman menyatakan kecerdasan intelektual menyumbang 20% untuk kesuksesan, sedangkan 80% yang lain dapat diperoleh dari kecerdasan

---

<sup>3</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Cet. IV, terj. Alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: Gramedia Puska Utama, 2001), 18.

<sup>4</sup> Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, (Jakarta : Gramedia, 1998), 8.



emosional (EI).<sup>5</sup> Dengan demikian penyesuaian suasana hati merupakan faktor utama dari interaksi sosial yang baik. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap suasana hati individu yang lain atau memiliki empati, maka tingkat emosionalitas yang baik dimiliki oleh seseorang mudah dalam beradaptasi dengan berbagai lingkup sosial. Kecerdasan emosional merupakan keahlian lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, melalui ketabahan dalam menghadapi kegagalan dengan mengendalikan emosi sehingga kestabilan jiwa dalam diri dapat dikelola dengan baik.<sup>6</sup> Kecerdasan emosional seseorang dapat mengatur peluapan emosi dengan porsi yang tepat, menunda kepuasan dan mengatur suasana hati.,

M. Ustman Najati menjelaskan bahwasanya kecerdasan emosional merupakan suatu kecerdasan yang dapat memotivasi kondisi psikologis menjadi pribadi-pribadi yang matang. Kecerdasan emosional dalam bentuk kemampuan merasakan, memahami, sehingga hal tersebut secara efektif memberikan daya pada kepekaan emosional.<sup>7</sup> Penyesuaian emosionalitas dalam diri manusia menjadi sumber energi informasi, koneksi dan berpengaruh terhadap kehidupan sosial. Kecerdasan emosional seperti bahan bakar yang menyulut kreatifitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi. Faktor emosi manusia menarik untuk dibahas

---

<sup>5</sup> Nofri Yenti, Machasin, dan Chairul Amsal, "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, dan Disiplin Terhadap Kinerja Perawat pada R.S. PMC Pekanbaru," *Jom FEKON*, Vol.1, No.2 (2014): 2. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://media.neliti.com/media/publications/33674-ID-pengaruh-kecerdasan-emosional-kecerdasan-intelektual-dan-disiplin-terhadap-kiner.pdf>.

<sup>6</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, Cet. XII, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Puska Utama, 2002), 45.

<sup>7</sup> M. Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah*, Cet. VII, (terj) Irfan Salim, ( Jakarta: Hikmah, 2004), iv.

secara realita kehidupan yang ada. Manusia tak dapat menghidar adanya perasaan emosional sedih, takut, kecewa, bahagia, benci atau perasaan lain.<sup>8</sup> Adanya suatu peristiwa tertentu yang dialami atau mengamati ekspresi dari orang lain. Aspek emosionalitas yang terdapat dalam kehidupan individu terkait erat dengan aspek psikologis lainnya, sehingga emosi dapat diibaratkan sebagai inti kehidupan manusia.

Al-Qur'an sebagai kebenaran *apriori* telah memberikan penjelasan yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosional akan tetapi masih belum dipahami oleh umat Islam secara keseluruhan. Oleh karena itu penjelasan tentang kecerdasan emosional yang terkandung di dalam Al-Qur'an memerlukan konsep pemahaman yang utuh dan terperinci. Untuk mengkaji kecerdasan emosional dalam penelitian ini diperlukan pendekatan analisis-korelasi, yaitu melalui informasi profetik dalam al-Qur'an dan teori ahli psikologi yang relevan, seperti Daniel Goleman. Informasi profetik dalam al-Qur'an dianggap sebagai salah satu informasi absolut.<sup>9</sup> Sedangkan teori dari para ahli psikologi diharapkan dapat memudahkan untuk menganalisa ayat-ayat secara teoritis.

Dari uraian di atas, kajian mengenai konsep kecerdasan emosional dari ayat-ayat Al-Qur'an beserta pengelolaannya masih relevan untuk dibahas. Pernyataan tersebut dikarenakan kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor untuk bisa

---

<sup>8</sup> Ivan Riyadi, "Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman," *HUNafa: Jurnal Studia Islamika*, Vol. 12, No. 1, (Palu, Juni 2015): 145. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/229980496.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/229980496.pdf)

<sup>9</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2006), 3.

membantu seseorang dalam mengelola emosi diri, menjalani kehidupan bermasyarakat untuk menjaga keharmonisan hubungan sosial, karena hubungan sosial yang baik akan membantu seseorang untuk memperoleh kesuksesan dalam hidup.

### **B. Fokus Penelitian**

1. Bagaimana konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an ?
2. Bagaimana analisis kecerdasan emosional model Goleman terhadap kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an?
3. Apa implikasi kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.
2. Untuk menganalisis korelasi kecerdasan emosional model Goleman terhadap konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.
3. Untuk menjelaskan implikasi dari kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, skripsi ini dibuat agar pembaca mendapatkan wawasan untuk lebih mudah dalam mendeskripsikan konsep *emotional intelligence* dari ayat-ayat Al-Qur'an. Juga memberikan gambaran untuk melakukan analisis

korelasi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan teori ilmu pengetahuan umum, lebih-lebih terkait kecerdasan emosional.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan menjadikan salah satu referensi kepada para peneliti agar mempermudah dalam memahami konsep *emotional intelligence* yang terkandung di dalam Al-Qur'an, dan dapat menjadi pengalaman serta menambah wawasan tentang Ilmu Tafsir Al-Qur'an, khususnya terkait *emotional intelligence*.

### b. Bagi UIN KHAS Jember

Peneliti berhadap dapat memberi kontribusi yang positif dan manfaat untuk kampus UIN KHAS Jember khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora serta hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi tambahan kajian bagi pihak kampus, khususnya bagi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.

### c. Bagi Pembaca

Peneliti berharap dapat memberikan manfaat kepada para pembaca serta dapat menjadikan saran maupun kritik dalam mempelajari penelitian seputar konsep *emotional intelligence* yang terkandung di dalam Al-Qur'an.

## E. Definisi Istilah

### 1. Kecerdasan

Kecerdasan atau intelegensi merupakan salah satu komponen dasar yang sangat dibutuhkan oleh seseorang supaya mampu menjalani kehidupan secara efektif dan efisien. Secara etimologi kecerdasan diartikan sebagai kesempurnaan perkembangan akal budi, seperti kepandaian dan ketajaman pikiran.<sup>10</sup> Kecerdasan meliputi berapa kapasitas seperti kemampuan untuk mempertimbangkan sesuatu, merencanakan, menyelesaikan masalah, berpikir secara abstrak, memahami ide-ide, mempergunakan bahasa dan untuk belajar.<sup>11</sup> Dari uraian tersebut mengungkapkan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak secara efektif dengan menggunakan kemampuan intelektualnya dalam menghadapi berbagai macam persoalan kehidupan.

### 2. Emosi

Secara etimologi emosi berasal dari bahasa latin yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh.<sup>12</sup> Sedangkan menurut KBBI emosi merupakan keadaan dan reaksi psikologis serta fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan,

---

<sup>10</sup> KBBI Daring, <https://kbbi.web.id/kecerdasan> diakses pada 20 Desember 2023 pukul 20.17.

<sup>11</sup> Ovi Arieska, Fatrica Syafri, dan Zubaedi, "Pengembangan Kecerdasan Emosional (*Emotional Quotient*) Daniel Goleman pada Anak Usia Dini dalam Tinjauan Pendidikan Islam", *Journal of Early Childhood Islamic Education*, Vol 1, No 2, (Januari 2018): 106. <https://ejournal.uinfabengkulu.ac.id/index.php/alfitrah/article/download/1337/1127>

<sup>12</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 7.

keharuan, cinta yang bersifat subjektif.<sup>13</sup> Kemudian, Goleman menjelaskan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>14</sup> Dari beberapa penjelasan tersebut menyatakan bahwa emosi merupakan kecenderungan untuk bertindak berdasarkan dorongan hati atau perasaan setiap individu.

### **3. *Emotional Intelligence***

*Emotional intelligence* atau Kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.<sup>15</sup> Secara terminologi kecerdasan emosional juga diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatur emosi dalam kehidupan berlandaskan dengan kecerdasan (*to manage our emotional life with intelligence*), seperti menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*).<sup>16</sup> Dengan demikian kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi dirinya secara rasional dan penuh pertimbangan.

---

<sup>13</sup> KBBI Daring, <https://kbbi.web.id/emosi> diakses pada 20 Desember 2023 pukul 20.17.

<sup>14</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 410.

<sup>15</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, 6.

<sup>16</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, xvi.

#### 4. Tafsir Tematik

Tafsir Tematik berasal dari dua kata yaitu, Tafsir dan Tematik. Tafsir secara etimologi berasal dari kata *فَسَّرَ-يَفْسِرُ-تَفْسِيرًا* yang artinya menjelaskan atau menerangkan, sedangkan secara terminologi adalah keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an supaya mudah dipahami.<sup>17</sup> Kata Tematik dalam bahasa Arab adalah *الموضوع* yang memiliki banyak arti, diantaranya adalah tema atau pokok suatu pikiran. Menurut Etimologi bahasa Indonesia tema merupakan pokok pikiran atau dasar cerita, dan tafsir tematik berhubungan dengan suatu pembahasan yang ditemakan. Secara etimologi tematik berkenaan dengan pokok suatu pikiran teks. Dari uraian tersebut menyatakan bahwa tafsir tematik atau *At-Tafsīr Al-Maudlū'i* adalah suatu metodologi penafsiran yang berkaitan dengan tema tertentu atau dengan menonjolkan topik pembahasan.<sup>18</sup>

#### F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini tersusun sebagai berikut:

BAB I: berisikan pendahuluan, yang terdiri dari konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika

<sup>17</sup> KBBI Daring, <https://kbbi.web.id/tafsir> diakses pada 30 Desember 2023 pukul 20.17

<sup>18</sup> Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*, (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020) , 19.

pembahasan. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat memberi arah dalam penelitian ini serta supaya penelitian ini tetap konsisten dan sistematis sesuai dengan riset.

BAB II: berupa kajian pustaka yang terdiri dari penelitian terdahulu, yang digunakan oleh peneliti agar dapat mengetahui sisi kebaharuan dari sebuah penelitian serta terdapat kajian teori yang merupakan pisau analisis dari sebuah penelitian.

BAB III: berupa metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV: berupa penyajian data dan analisis yang terdiri dari gambaran obyek penelitian, penyajian data dan analisis, serta pembahasan temuan.

BAB V: berupa penutup yang terdiri dari simpulan yang ditarik dari keseluruhan pembahasan untuk menjawab masalah penelitian dan saran-saran yang bersumber dari temuan penelitian, pembahasan, dan simpulan akhir hasil penelitian.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu penulis menjadikan dua variabel pembahasan secara garis besar. *Pertama*, Penelitian terdahulu yang menjelaskan tentang ruang lingkup kecerdasan emosional. *Kedua*, Penelitian terdahulu yang mengungkapkan ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi dan kecerdasan emosional. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji secara spesifik, maupun yang menyinggung secara umum, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Abdul Fatah, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019. Dengan judul "*Pemikiran Utsman Najati tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya terhadap Pendidikan Agama Islam*". Pada skripsi ini peneliti menggunakan metode deskriptif-kritis dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan teori dan konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan-tulisan yang mengarah kepada pembahasan. Selanjutnya, menjelaskan teori kecerdasan emosional menurut Utsman Najati, kemudian menitikfokuskan pembahasan pada pengaruh kecerdasan emosional terhadap pendidikan agama Islam.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Abdul Fatah, "Pemikiran Utsman Najati tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya terhadap Pendidikan Agama Islam," (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah penerapan teori kecerdasan emosional sebagai objek formal. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu penggunaan pendidikan agama Islam sebagai objek material.

2. Skripsi yang ditulis oleh Andi Ariska, Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021. Dengan judul "*Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri Teunom Aceh Jaya*". Dalam Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kuantitatif dengan menggambarkan data yang ada guna memperoleh hasil yang nyata dari peserta didik. Penelitian ini menjabarkan elemen-elemen kecerdasan emosional, kemudian penulis menitikfokuskan pembahasan langkah-langkah analisis kecerdasan emosional terhadap keseluruhan siswa yang dimaksud.<sup>20</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian terdahulu ini ialah penerapan kecerdasan emosional sebagai objek formal. Sedangkan perbedaannya dalam penelitian tersebut penulis memfokuskan analisa terhadap siswa-siswa kelas XI SMA sebagai objek material, dan penelitian tersebut menggunakan metodologi kuantitatif.

3. Skripsi yang ditulis oleh Maria Qibtiyah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas

---

<sup>20</sup> Andi Ariska, "*Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri Teunom Aceh Jaya*," (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021).

PTIQ Jakarta, 2023. Dengan judul “*Emosi dalam Perspektif Al-Qur’an*”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan induktif yang bersifat deskriptif analitis. Penulis menjabarkan tentang teori-teori emosi menurut para tokoh psikologi dan kemudian mengkorelasikan terhadap ayat-ayat emosi yang terkandung di dalam Al-Qur’an.<sup>21</sup>

Adapun persamaan dalam skripsi tersebut ialah penggunaan metode deskriptif analitis dengan mengkaji ayat-ayat emosi di dalam Al-Qur’an. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu tidak adanya pembahasan tentang kecerdasan emosional dan memfokuskan pembahasan hanya terhadap emosi-emosi manusia di dalam Al-Qur’an.

4. Jurnal yang ditulis oleh Ahmad Faruqi, Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “Kecerdasan Emosi dalam Tafsir Mahasin al-Ta’wil”, diterbitkan oleh *Jurnal Qolamuna*, Volume 3, No.1, Juli 2017. Dalam Jurnal ini penulis menjelaskan tentang teori kecerdasan emosional perspektif tokoh-tokoh psikologi dari Indonesia dan mengutip beberapa konsep kecerdasan emosional dari Daniel Goleman, dan dalam jurnal ini peneliti lebih membahas bagaimana penafsiran dalam kitab tafsir *Mahasin al-Ta’wil* karya Jamaluddin Al-Qhasimi tentang ayat-ayat yang berhubungan

---

<sup>21</sup> Maria Qibtiyah, “Emosi dalam Perspektif Al-Qur’an,” (Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta, 2023).

dengan teori kecerdasan emosional, kemudian mengkorelasikannya dengan teori kecerdasan emosional secara universal.<sup>22</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah penggunaan kecerdasan emosional sebagai objek formal. sedangkan perbedaannya adalah penulis tersebut menggunakan Tafsir *Mahasin al-Ta'wil* sebagai objek material.

5. Jurnal yang ditulis oleh Alifia Wahyuni Choirun Nisa' dan Ari Susandi, dari Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo, dengan judul "Kontribusi Pendidikan Islam Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional", *IQ: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 2, 2021. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan analisis kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan meneliti suatu fenomena tertentu yang diikuti dengan alur penjabaran kemudian dijadikan suatu abstraksi dan kesimpulan. Penulis menjelaskan tinjauan konsep pendidikan Islam dan juga tinjauan konsep kecerdasan emosional. Dalam penelitian penulis memfokuskan terhadap pengaruh pendidikan Islam terhadap perkembangan kecerdasan emosional.<sup>23</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah penggunaan kecerdasan emosional sebagai pokok pembahasan. sedangkan perbedaannya

---

<sup>22</sup> Ahmad Faruqi, "Kecerdasan Emosi dalam Tafsir Mahasin al-Ta'wil", *Jurnal Qolamuna*, Vol. 3, No. 1 (Yogyakarta 2017).  
<https://ejournal.stismu.ac.id/ojs/index.php/qolamuna/article/download/70/56/112>

<sup>23</sup> Alifia Wahyuni Choirun Nisa, Ari susandi, "Kontribusi Pendidikan Islam Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional," *IQ Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 2 (Probolinggo 2021)  
<https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/download/236/161#:~:text=Pendidikan%20Islam%20memiliki%20strategi%20khusus,Islam%20kepada%20anak%20sedari%20dini.>

adalah peneliti tersebut menggunakan pendidikan Islam sebagai objek formal terhadap perkembangan kecerdasan emosional.

6. Jurnal yang ditulis oleh tentang Ahmad Zain Sarnoto (Dosen Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta) dan Sri Tuti Rahmawati (Dosen Fakultas Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta) dengan judul "Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an," *STATEMENT*, Vol. 10, No. 1, tahun 2020. Dalam jurnal penelitian ini peneliti menguraikan teori kecerdasan emosional dan teori kecerdasan verbal, kemudian melakukan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki korelasi dengan dua teori tersebut, sehingga pada penelitian ini tertuju pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan adab dalam bertutur kata.<sup>24</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah penggunaan teori kecerdasan emosional dan mencari korelasi pada ayat-ayat terkait. Adapun perbedaannya yaitu peneliti tersebut memfokuskan analisa terhadap ayat-ayat yang memuat komponen kecerdasan verbal seperti bertuturkata, sedangkan dalam penelitian ini penulis melakukan analisa terhadap ayat-ayat emosi dalam Al-Qur'an.

Dengan demikian penulis menyatakan bahwa penelitian ini masih belum pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

---

<sup>24</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an," *STATEMENT*, Vol. 10, No. 1, (2020).  
<https://jurnal.pmp.or.id/index.php/statement/article/download/17/17/33>

## B. Kajian Teori

### 1. *Emotional Intelligence*

Orang pertama yang menunjukkan perbedaan nyata antara kemampuan intelektual dan emosi adalah Howard Gardner, seorang psikolog dari Harvard yang dalam tahun 1983 memperkenalkan model kecerdasan majemuk (*multiple Intelligence*). Daftar kecerdasan yang dibuatnya tidak hanya meliputi kemampuan verbal dan matematis yang sudah lazim, tetapi juga dua kemampuan yang bersifat pribadi yaitu, kemampuan mengenal dunia dalam diri sendiri dan keterampilan sosial (*Intrapersonal dan interpersonal*).<sup>25</sup>

Sedangkan konsep *Emotional Intelligence* atau kecerdasan emosional sendiri pada mulanya dikemukakan oleh Peter Salovey dari Universitas Harvard dan juga John Mayer dari Universitas New Hampshire pada tahun 1990.<sup>26</sup> Kemudian pada tahun 1995, Daniel Goleman mempopulerkan istilah itu dengan karyanya yang sangat fenomenal, yaitu buku yang berjudul *Emotional Intelligence: Why It's Matter then IQ*. Daniel Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) merupakan kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan emosi orang lain,

---

<sup>25</sup> Syarifah, "Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Garner," *Jurnal Ilmiah Sustainable*, Vol. 2, No. 2 (Bangka Belitung, Desember 2019): 180.

<https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/sus/article/download/987/312/>

<sup>26</sup> Anisa Rizmiardani, "Analisis Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kinerja Pustakawan Bagian Layanan Sirkulasi UPT Perpustakaan Universitas Negeri Semarang," (Jurnal Skripsi, Universitas Negeri Semarang), 3. <chrome-extension://efaidnbmnmbpcjpcglclefindmkaj/https://media.neliti.com/media/publications/137361-ID-analisis-kecerdasan-emosional-dalam-meni.pdf>

kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.<sup>27</sup> Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional berarti memiliki kemampuan menggunakan emosi secara cerdas dengan cara menggunakan dorongan-dorongan emosi untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a.

Kecerdasan emosional memiliki perbedaan dengan kecerdasan akademik atau intelektual. Kecerdasan intelektual relatif permanen dan seorang yang memiliki IQ di bawah standar cenderung sulit untuk mengembangkan kecerdasan tersebut. Sedangkan kecerdasan emosional dapat dikembangkan dengan kebiasaan hidup yang positif. Para ahli psikologi telah menentukan faktor-faktor pemicu kecerdasan emosional. *Pertama*, faktor internal yaitu stimulasi atau dorongan yang berasal dari dalam diri seperti komponen jasmani yang meliputi fisik dan kesehatan individu. jika kesehatan jasmani seseorang sedang terganggu, maka dapat mempengaruhi kecerdasan emosinya. Selanjutnya, komponen psikologis yang di dalamnya mencakup pengalaman, perasaan, kemampuan berpikir dan memotivasi.<sup>28</sup> Apabila individu membiasakan diri dengan pengelolaan emosi dalam dirinya melalui

---

<sup>27</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 49.

<sup>28</sup> Andi Ariska, "Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri Teunom Aceh Jaya," (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), 26.



penyelarasan perasaan dan pikiran, maka faktor pemicu kecerdasan emosional pertama telah muncul dari dalam dirinya.

*Kedua*, faktor eksternal yaitu stimuli yang berasal dari lingkungan atau situasi yang melatarbelakangi proses munculnya kecerdasan emosional meliputi lingkup keluarga dan lingkup non keluarga. Lingkup keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi, dengan pendidikan emosi yang tepat sejak usia dini dapat menciptakan kecerdasan emosional yang mapan ketika tumbuh dewasa. Selanjutnya yaitu lingkup non keluarga meliputi tempat pendidikan dan tempat bersosial bersama khalayak umum. Kecerdasan emosional dapat berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental.<sup>29</sup> Apabila individu mendapatkan sirkel yang baik dalam bersosial tentu akan mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional tersebut.

Selanjutnya, kecerdasan emosional model Daniel Goleman mencakup lima dimensi utama beserta indikator-indikatonya yaitu:

a. Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Kesadaran diri dalam memahami emosi ketika terjadi merupakan komponen utama untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Kesadaran diri merupakan sikap waspada terhadap suasana hati maupun pikiran terkait peluapan emosi yang spontan. Ketika individu tidak

---

<sup>29</sup> Andoko Ageng Setyawan dan Simbolon Dumora, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Kansai Pekanbaru", *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol 11, No 1, (pekan baru, 2018): 13. <https://pustaka.untirta.ac.id/index.php/JPPM/article/view/2980>



berhati-hati, maka akan menyebabkannya larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.<sup>30</sup> Adapun indikator lain dari aspek kesadaran diri yaitu, mengenali emosi diri sendiri beserta dampaknya, mengetahui batasan diri, dan percaya kepada kemampuan diri sendiri.<sup>31</sup>

b. Mengendalikan Emosi Diri (*Self Management*)

Pengendalian gejala emosi supaya tidak larut dalam tindakan katarsis merupakan salah satu komponen dasar kecerdasan emosional. Menjaga agar pelampaiasan emosi tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan jiwa, karena gejala emosi yang meningkat dengan intensitas tinggi dapat berpengaruh terhadap kestabilan diri individu. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, menenangkan diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.<sup>32</sup> Adapun indikator lain dari aspek pengendalian emosi diri yaitu, kemampuan untuk mengolah luapan emosi dengan proposional,

---

<sup>30</sup> Ahmad Zain Sarnoto, "Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar," *Jurnal PROFESI*, Vol. 3 No. 4 (2014): 64. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/871>

<sup>31</sup> Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) pada Kinerja Karyawan", *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, Vol. 15, No 1 (2015):. 4. <https://jurnal.uns.ac.id/jbm/article/view/4108>

<sup>32</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 58.

menekan pelampiasan emosi negatif, mudah beradaptasi, bertanggung jawab, dan terbuka dan mudah menerima informasi, gagasan, kritik dan saran.<sup>33</sup>

c. Memotivasi Diri (*Motivation*)

Kemampuan memotivasi diri sebagai perantara untuk mencapai tujuan yang diharapkan merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam konsep kecerdasan emosional. Motivasi bisa diartikan sebagai kemampuan menggunakan hasrat untuk membangkitkan semangat dan tenaga dalam mencapai keadaan yang lebih baik, kemampuan mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, serta kemampuan bertahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi.<sup>34</sup> Adapun indikator lain dari aspek memotivasi diri yaitu, dorongan untuk melakukan tindakan positif, menunda kepuasan dan tidak larut di dalamnya dan kemampuan untuk berpikir positif dan optimis.<sup>35</sup>

d. Mengenali Emosi Orang lain (*Empathy*)

Dalam konsep kecerdasan emosional terdapat salah satu komponen yang mengharuskan individu untuk mengenali perasaan atau gejala emosi individu lain, komponen tersebut ialah empati. Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, memahami

---

<sup>33</sup> Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ), 4.

<sup>34</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 58.

<sup>35</sup> Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ), 4.

perspektif orang lain, menimbulkan hubungan saling percaya serta menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu. Kunci dalam memahami perasaan atau emosi orang lain adalah kemampuan untuk membaca pesan nonverbal seperti gerak-gerik dan ekspresi wajah. Kemampuan merasakan yang dirasakan oleh orang lain hingga memahami persepektif mereka akan menumbuhkan hubungan saling percaya dan membantu diri berbaur dengan berbagai macam orang.<sup>36</sup> Adapun indikator lain dari empati yaitu, kemampuan untuk menerima sudut pandang orang lain dan kepekaan terhadap emosi orang lain.<sup>37</sup>

e. Keterampilan Membina Hubungan Sosial (*Social Skill*)

Keterampilan dalam membina hubungan sosial yang baik dengan masyarakat termasuk salah satu komponen dalam kecerdasan emosional, karena berhasil atau tidaknya seseorang dalam menjalani kehidupan berpacu kepada kemampuan menyesuaikan diri dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan tersebut seorang individu akan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan tersebut juga meliputi kemampuan mengelola emosi dengan baik, cermat membaca situasi dan jaringan sosial. Berinteraksi dengan menggunakan keterampilan ini dapat memudahkan untuk mempengaruhi dan memimpin

---

<sup>36</sup> Andi Ariska, "Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri Teunom Aceh Jaya," 30.

<sup>37</sup> Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ), 4.

orang lain, serta memudahkan untuk bermusyawarah dalam menyelesaikan perselisihan.<sup>38</sup> Adapun indikator lain dalam keterampilan membina hubungan sosial yaitu, kemampuan menyampaikan pesan untuk meyakinkan orang lain, membangkitkan semangat kelompok, berani melakukan perubahan, dan kemampuan untuk bernegosiasi dalam menyelesaikan masalah.<sup>39</sup>

## 2. Tafsir Tematik

Tafsir Tematik merupakan salah satu dari empat metode atau metodologi untuk menafsirkan Al-Qur'an. Embrio kajian tafsir tematik telah ada sejak zaman Nabi Muhammad SAW, para sahabat dan generasi-generasi setelahnya. Kemudian dilanjutkan oleh para ulama-ulama seperti Abu Bakar Al-jassas, Ibnu Qoyyim, Muhammad bin Ahmad Al-Qurtuby.<sup>40</sup> kemudian metode tafsir tematik dikembangkan oleh tokoh-tokoh mufassir kontemporer diantaranya adalah Mustofa Muslim dengan karyanya yang berjudul *Mabāhith fī al-Tafsīr al-Mawdlū'i*. Selanjutnya, metode tafsir tematik dikembangkan secara sistematis oleh Ahmad Sayyid Al-Kūmi ketika menjadi kepala jurusan Tafsir di Universitas Al-Azhar hingga menetapkan kajian tafsir tematik menjadi salah satu mata kuliah di universitas tersebut.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 59.

<sup>39</sup> Cahyo Tri Wibowo, "Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ), 4.

<sup>40</sup> Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*, 27.

<sup>41</sup> Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*, 30.

Penjelasan seputar metode tafsir tematik juga ditulis oleh ‘Abd Al-Ḥayy Al-Farmāwī dalam karyanya dengan berjudul *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawdlū’i*. Menurut Al-Farmāwī metode tematik menjelaskan satu tujuan dari surah dalam Al-Qur’an yang membahas judul atau topik tertentu, melalui mekanisme pengumpulan atau menghimpunan ayat-ayat al-Qur’an yang akan dikaji dengan menertibkannya dengan asbabun nuzul, munasabah antar ayat dan ayat, kemudian mengistinbatkan hukum-hukum.<sup>42</sup>

Senada dengan itu, Pendekatan Tafsir tematik ini juga dikolaborasikan secara beragam oleh pemikir-pemikir lain dari bangsa arab, maupun lainnya, dan juga Indonesia. Menurut Quraish Shihab salah satu penyebab yang mendorong kelahiran tafsir tematik adalah semakin berkembangnya aneka ilmu pengetahuan modern, kompleksnya persoalan yang memerlukan bimbingan Al-Qur’an, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk meraih informasi dan bimbingan tersebut. Selain itu, metode penafsiran yang hanya menghimpun pesan-pesan Al-Qur’an dalam satu surah saja yang mulai berkembang di tahun enam puluhan dinilai belum menuntaskan persoalan.<sup>43</sup>

Secara teoritis metode tafsir tematik merupakan metode yang pembahasannya dipicu oleh tema tertentu dengan mencari pandangan Al-Qur’an terhadap tema tersebut melalui menghimpun ayat-ayat yang relevan. Selanjutnya, mengalisa ayat demi ayat melalui pemahaman *Ulum al-Qur’an* .

---

<sup>42</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an* (Jakarta: Mizan, 1992), 115.

<sup>43</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an Tafsir Tematik atas Pelbagai masalah umat*, (Bandung, : mizan, 1996), xiii.

Kemudian menguatkan hasil analisa dengan mencantuman hadits dan literatur yang berkaitan dengan tema. Kemudian menyimpulkannya dalam sebuah tulisan dengan pandangan yang menyeluruh.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir tematik akademik dengan menggunakan langkah-langkah metodis sebagai berikut. *Pertama*, pemilihan tema yakni menentukan tema berdasarkan keresahan akademik dan hendak mencari jawaban atas keresahan tersebut dari Al-Qur'an. *Kedua*, penghimpunan ayat yaitu mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan pembahasan. *Ketiga*, penyusunan ayat dengan model penyusunan logis. *Keempat*, pelengkapan dengan data yang relevan. *Kelima*, pemahaman melalui makna leksikal dan munasabah ayat. *Keenam*, pembahasan dengan metode analisis dan pendekatan ilmiah tertentu. *Ketujuh*, pembahasan berdasarkan kerangka teoritik. *Kedelapan*, pembahasan relasi ayat dengan data dan teori ilmiah yang berkaitan. *Kesembilan*, Penyusunan laporan atau pembahasan tafsir. *Kesepuluh*, penarikan kesimpulan.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*, 235-241.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif-analitis, yaitu dengan memberikan gambaran terhadap objek yang akan diteliti kemudian menganalisa data tersebut. Sedangkan jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kepustakaan atau *library research*.

#### **B. Sumber Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer ialah informasi yang didapatkan dari pencarian yang dilakukan secara langsung tanpa perantara. Data primer pada penelitian ini ialah *Al-Qur'ān al-Karīm*, yaitu ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi dasar manusia.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder merupakan sumber informasi yang didapatkan dari sumber kedua.<sup>45</sup> Data sekunder penelitian ini diperoleh dari literatur-literatur yang membahas tentang emosi dasar manusia seperti: kitab, kamus, buku dan artikel jurnal yang relevan dengan penelitian.

#### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang penulis pilih yaitu teknik dokumentasi. Sugiono menyatakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R+D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 141.

berlalu dan dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>46</sup> Teknik dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan :

1. Mengumpulkan data dari literatur yang dibutuhkan.
2. Mengelompokan data sesuai dengan sistematika pembahasan.
3. Membuat ulasan dari masing-masing data.

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

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada teknik analisis data model Miles dan Huberman yang memuat langkah-langkah sebagai berikut:

##### **1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)**

Pada penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan dengan observasi (pengamatan), wawancara mendalam, dokumentasi serta gabungan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi (triangulasi). Tahapan awal dalam Pengumpulan data, peneliti melakukan pengamatan secara umum terhadap situasi sosial atau objek yang diteliti, semua yang dilihat dan didengar direkam semua.<sup>47</sup>

##### **2. Reduksi Data (*Data Reduction*)**

Mereduksi data yaitu meringkas, memilih hal-hal penting, memfokuskan pada hal-hal yang paling utama, mencari tema serta

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2021), 124.

<sup>47</sup> Sugiyono, 134



polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas serta mempermudah penulis dalam pengumpulan data selanjutnya.<sup>48</sup>

### 3. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dikerjakan dalam bentuk pemaparan singkat, bagan, hubungan antar kategori. Hal yang paling sering dilakukan dalam menyajikan data penelitian kualitatif ialah dengan teks yang bersifat naratif. Penyajian data bertujuan untuk memudahkan dalam memahami apa yang terjadi serta merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami.<sup>49</sup>

### 4. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Tahapan terakhir ialah analisis data, dalam hal ini penulis juga menambahkan teknik analisis korelasi guna penarikan kesimpulan dan verifikasi data.

## **E. Keabsahan Data**

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan metode triangulasi. Metode triangulasi merupakan cara pemeriksaan data dari berbagai macam sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi sendiri terbagi menjadi tiga. Yaitu, triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Sugiyono, 135

<sup>49</sup> Sugiyono, 137

<sup>50</sup> Sugiyono, 191.

## **F. Tahap-tahap Penelitian**

Tahap-tahap penerapan teori yang akan dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Melakukan pencarian terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi dasar manusia.
2. Menghimpun dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas emosi manusia. .
3. Menentukan ayat-ayat yang memuat komponen-komponen kecerdasan emosional.
4. Melakukan analisa terhadap ayat-ayat emosi menggunakan teori kecerdasan emosional.
5. Menjelaskan hasil analisa kecerdasan emosional terhadap ayat-ayat terkait.
6. Membuat kesimpulan dari data yang telah dianalisis dalam penelitian, sehingga dapat memberikan jawaban atas fokus penelitian.

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pada bab ini penulis menunjukkan ragam emosi dasar manusia dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan melakukan analisis menggunakan teori psikologi dengan pendekatan *emotional intelligence* model Daniel Goleman. Penjelasan *pertama*, disusun dengan membuat kategorisasi atas emosi manusia dengan menghimpun berbagai ayat yang relevan dengan pembahasan. Ragam kategori emosi tersebut meliputi: perasaan senang, marah, sedih, takut, benci, dan heran.<sup>51</sup> Penjelasan dalam setiap kategori memuat beberapa elemen. *Pertama*, elemen senang memuat tiga kosa kata yaitu, *al-farāhah*, *as-surūr*, dan *as-sa'ādah*. *Kedua*, elemen marah dibagi ke dalam tiga elemen, yaitu *al-ghaḍab*, *al-ghaiẓ*, dan *al-kadhīm*. *Ketiga*, elemen sedih diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu, *al-ḥuzn* dan *al-ghamm*. *Keempat*, elemen takut memiliki dua variabel, yaitu, *al-khauf* dan *al-khashyah*. Selanjutnya, pada elemen kelima memiliki satu elemen, yaitu *al-karāhah*. Elemen terakhir juga hanya mempunyai satu variabel, yaitu *at-ta'ajub*. Penjelasan *kedua*, penulis mengaplikasikan analisis korelasi dari teori *emotional intelligence* model Daniel Goleman terhadap ayat-ayat yang telah disusun pada penjelasan pertama.

#### A. Indikator Kecerdasan Emosional dalam Ayat-ayat Emosi

Perkembangan teori psikologi yang berkaitan dengan emosi manusia menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kondisi kejiwaan mengarah pada

---

<sup>51</sup> Darwis Hude, *EMOSI: Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, 137

urgensi pengendalian emosi sebagai penentu stabilitas manusia dalam menjalani kehidupannya di era modern. Stabilitas kejiwaan manusia modern berkaitan erat dengan penyesuaian diri terhadap ragam problematika kehidupan yang lahir dari evolusi zaman. Al-Ghazali telah membahas perihal pengendalian diri manusia dengan membagi komponen manusia ke dalam dua unsur yaitu, inderawi dan non inderawi.<sup>52</sup>

Keseimbangan manusia dapat terwujud apabila unsur non inderawi yakni, jiwa rasional mampu mendominasi kecenderungan syahwat dan amarah.<sup>53</sup> Teori psikologi modern menjelaskan bahwa dikotomi pikiran manusia terbagi menjadi dua bagian. *pertama*, pikiran rasional yang digunakan untuk berpikir logis. *Kedua*, pikiran emosional yang berfungsi untuk merasa. Kendatipun terbagi, kedua pikiran tersebut masih tetap dalam satu kesatuan yang mempengaruhi stabilitas emosi manusia.<sup>54</sup> Goleman mendukung pendapat ini dengan menjelaskan bahwa semakin kuat perasaan maka semakin dominan pikiran emosional dan semakin tidak efektif pikiran rasional.<sup>55</sup> Pada bab ini penulis membuat kategori emosi manusia untuk memudahkan dalam menemukan indikator-indikator kecerdasan emosional serta kemudian menentukan kosa kata dalam bahasa arab, dan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat setiap variabel tersebut.

---

<sup>52</sup> Al Ghazali, *kimiya al-sa'adah*, terj. Dedy Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Zaman), 11.

<sup>53</sup> Al Ghazali, 15.

<sup>54</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 11.

<sup>55</sup> Goleman, 12.

## 1. Senang

Ekspresi senang menjadi salah satu tolak ukur keseimbangan jiwa seseorang yang terlihat dalam melakukan interaksi sosial, akan tetapi fakta menyatakan bahwa ekspresi senang yang nampak secara *dlohir* menyimpan ragam problematika hidup yang krusial. Stabilitas emosi pada diri individu melalui emosi senang bertujuan untuk menyetarakan perasaan negatif dalam hatinya. Secara garis besar terdapat dua faktor untuk merasakan emosi senang. *Pertama*, faktor eksternal yakni lingkungan sosial yang memberikan kesan positif seperti: keluarga, teman, dan yang bersifat materil. *Kedua*, faktor internal yakni persepsi setiap individu saat merefleksi setiap peristiwa yang dialaminya, faktor internal yang menimbulkan kesenangan pada setiap individu menjadi relatif dan tidak bisa digeneralisir.<sup>56</sup> Di sisi lain, setiap orang yang merasakan emosi senang mengalami dua reaksi.<sup>5758</sup> *Pertama*, reaksi psikologis ditandai dengan meningkatnya energi positif di pusat otak yang menciptakan ketenangan pada jiwa. *Kedua*, reaksi fisiologis ditengarai dengan ekspresi wajah berseri-seri, penuh gairah, dan tampak lebih bersemangat.

Penjelasan mengenai emosi senang dapat ditemukan dalam dua kutub keilmuan yang berbeda yaitu, psikologi positif dan psikologi Islam. *Pertama*, emosi senang dijelaskan dengan ragam komponen untuk menggapai perasaan senang yaitu: keseimbangan perasaan, kepuasan hidup, tujuan hidup,

---

<sup>56</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 137.

<sup>57</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 8.

<sup>58</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 137.

kemampuan mengendalikan lingkungan sosial, kemandirian, dan hubungan baik dengan orang lain.<sup>59</sup> *Kedua*, adapun psikologi Islam membagi emosi senang ke dalam tiga kategori. Kategori pertama, emosi senang yang bersifat *badani* yang muncul karena mendapatkan keinginan yang disukai dalam bentuk materil. Kategori kedua, emosi senang yang bersifat intelektual yang didapatkan melalui penguasaan terhadap ilmu pengetahuan. Kategori ketiga, emosi senang yang bersifat spiritual yang didapatkan melalui pendekatan diri kepada Tuhan. Kesenangan secara spiritual menjadi *logosentrisme* di kalangan sufi sebagai tingkatan *mahabbah*.<sup>60</sup> Oleh sebab itu penjelasan mengenai emosi senang pada diri manusia bersumber dari aspek materil dan spiritual.

Ragam penjelasan mengenai emosi senang pada diri manusia diatas cenderung mengarah pada deskripsi yang berkaitan dengan konsep umum emosi senang yang dikemukakan dari berbagai perspektif keilmuan. Sementara itu, uraian mengenai konsep emosi senang dengan mengungkap pesan utama dari ragam ayat Al-Qur'an akan dibahas sebagai berikut. Kata senang dalam lietarur arab merujuk pada beberapa leksikon diantaranya: *al-farāhah*, *as-surūr*, dan *as-sa'ādah*.<sup>61</sup> Ketiga leksikon tersebut akan diuraikan

---

<sup>59</sup> Stephani Maharani Hamdan, "Happiness: psikologi postif versus psikologi islam," *UNISIA*, Vol 38, no. 84 (2016): 2-3. <https://journal.uin.ac.id/Unisia/article/view/11661>

<sup>60</sup> Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam*, (Bandung: Mizan 2005), 203.

<sup>61</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab* (Surabaya: Penerbit Pustaka Progresif, 2007), 787.

secara tematik untuk menemukan ragam pemaknaan yang terkandung dalam al-Qur'an.

a. *Al-Farāhah*

Emosi senang dalam bahasa arab yang merujuk kata *al-farāhah* berasal dari akar kata *فرح-يفرح-فراحة*. kata tersebut mempunyai beberapa makna di antaranya: *pertama*, *naqīdu al-ḥuzni* (lawan dari kesedihan), mendapatkan keringanan dalam hati, senang, dan gembira.<sup>62</sup> *Kedua*, penjelasan makna *al-farāhah* dengan kegembiraan hati karena adanya kenikmatan yang datang dengan cepat, hal ini terkait pada ragam kenikmatan yang berkaitan dengan fisik.<sup>63</sup> *Ketiga*, kata *al-farāhah* memiliki makna kesenangan setelah mendapatkan apa yang diinginkan.<sup>64</sup> Kata *al-farāhah* dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 22 kali di dalam Al-Qur'an.<sup>65</sup> Akan tetapi dalam penjelasan ini akan difokuskan terhadap ayat-ayat yang memuat indikator-indikator kecerdasan emosional yang akan diuraikan sebagai berikut:

1) *Istidrāj*

<sup>62</sup> Ibn al-Manzūr, *Lisān al-'Arab*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=7529&book=3#2569da>.

<sup>63</sup> Al-Raghīb al-Ishfahānī, *al-Mufradāt fī al-Gharīb Al-Qur'an*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=7529&book=33#a78ced>

<sup>64</sup> Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 140

<sup>65</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bāqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, (Mesir: Darul Kitab Mishriyah, 1945), 514.

Penjelasan mengenai *istidrāj* atau kenikmatan semu yang sejatinya merupakan murka Allah terkandung dalam QS. Al-An'am/6:44:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ ۗ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا

أَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ فَادَّاءِ هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya: *Maka, ketika mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kami pun membukakan pintu-pintu segala sesuatu (kesenangan) untuk mereka, sehingga ketika mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka secara tiba-tiba, maka ketika itu mereka terdiam putus asa.*<sup>66</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bentuk kesenangan yang membuat manusia terlena sampai membuat mereka melupakan kewajiban untuk beribadah kepada Allah, sehingga ketika rasa senang tersebut sirna mereka akan menjadi putus asa. Selanjutnya, penjelasan terkait rasa putus asa manusia dikarenakan terlena dengan kesenangan duniawi juga dijelaskan dalam QS. Ar-Rum/30:36:

<sup>66</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019.



وَإِذَا آذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ

يَمُنُّونَ ﴿٣٦﴾

Artinya: Apabila Kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. (Sebaliknya,) apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa.<sup>67</sup>

Ayat tersebut memiliki korelasi dengan QS. Al-An'am/6:44 yaitu sifat manusia yang mudah terlena ketika mendapatkan kesenangan dan mudah beputus asa ketika kesenangan tersebut sirna karena ulah mereka sendiri. Sehingga nilai yang terkandung dalam kedua ayat tersebut ialah himabuan agar manusia dapat mengelola perasaan senang dengan senantiasa bersyukur kepada Allah dan berdzikir kepada-Nya supaya tidak terjerumus dalam kelalaian dan keputus asaan.

## 2) Larangan menjadikan orang kafir sebagai teman kepercayaan

Kandungan yang terdapat dalam QS. Ali Imran/3:120 menjelaskan tentang dua karakter dari orang-orang kafir yaitu, rasa senang di atas penderitaan umat Islam dan merasa susah saat umat Islam mendapat kesenangan. Akan tetapi untuk mendapatkan

<sup>67</sup> Kemenag RI.

pemahaman yang utuh diharuskan memahami dua ayat sebelumnya yaitu QS. Ali Imran/3:118-119:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةَ مَنْ دُونَكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُّوا مَا عَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ

الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمْ الْآيَاتِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ

﴿١١٨﴾ هَاتَمْتُمْ أَوْلَاءَ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا

وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ

الصُّدُورِ ﴿١١٩﴾ إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَنَةً تَسْؤُهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصِرُوا

وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ﴿١٢٠﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil teman kepercayaan dari orang-orang di luar kalangan (agama)-mu (karena) mereka tidak henti-hentinya (mendatangkan) kemudahan bagimu. Mereka menginginkan apa yang menyusahkanmu. Sungguh, telah nyata kebencian dari mulut mereka dan apa yang mereka sembunyikan dalam hati lebih besar. Sungguh, Kami telah menerangkan kepadamu ayat-ayat (Kami), jika kamu berpikir. 119: Begitulah kamu. Kamu menyukai mereka, padahal

*mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman pada semua kitab. Apabila mereka berjumpa denganmu, mereka berkata, “Kami beriman.” Apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena murka kepadamu. Katakanlah, “Matilah kamu karena kemurkaanmu itu!” Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati. 120: Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan.<sup>68</sup>*

Menurut Ibnu Jarir dan Ibnu Ishaq yang bersumber dari Ibnu Abbas menjelaskan bahwa asbabun nuzul ayat-ayat tersebut ialah manakala terdapat beberapa laki-laki muslim yang mengadakan hubungan erat dengan beberapa orang yahudi yang pernah menjadi tetangganya ketika zaman jahiliyah dahulu hingga mereka pernah bersekutu dalam berbagai peperangan. Kemudian turunlah ketiga ayat ini sehubungan dengan larangan untuk mengadakan hubungan erat dengan orang-orang yahudi untuk menjaga diri dari fitnah.<sup>69</sup>

Dengan demikian kandungan dari ayat-ayat di atas merupakan larangan bagi orang-orang beriman untuk menjadikan orang-orang

---

<sup>68</sup> Kemenag RI.

<sup>69</sup> Jalāluddin As-Suyūfī, *Lubābun Nuqūl fī Asbābin Nuzūl*, Terj. M. Abdul Mujiab, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1986), 118.

kafir sebagai teman kepercayaan karena untuk menjaga diri dari fitnah. Kemudian pada ayat 120 menjelaskan bahwa tabiat orang kafir pada umumnya ialah mereka akan merasa senang ketika umat Islam mendapatkan musibah dan bersedih ketika umat Islam mendapatkan nikmat.

### 3) Rasa bangga diri terhadap perkara duniawi

Pada konsep ini memuat dua ayat kisah yaitu QS. An-Naml/27:36 dan QS. Al-Qasas/28:76:

فَلَمَّا جَاءَ سُلَيْمَنَ قَالَ أَمْيِدُونَ بِمَالٍ فَمَا آتَىٰ اللَّهُ خَيْرٌ مِّمَّا أَتَيْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ بِهَدْيَتِكُمْ

تَفْرِحُونَ ﴿٣٦﴾

Artinya: *Ketika (para utusan itu) sampai kepada Sulaiman, dia berkata, “Apakah kamu akan memberi harta kepadaku (sebagai hadiah)? Apa yang Allah berikan kepadaku lebih baik daripada apa yang Allah berikan kepadamu, tetapi kamu merasa bangga dengan hadiahmu.”*<sup>70</sup>

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ وَأَتَيْنَهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ

بِالْعَصْبَةِ أُولَىٰ الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴿٧٦﴾

<sup>70</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

Artinya: *Sesungguhnya Qarun termasuk kaum Musa, tetapi dia berlaku aniaya terhadap mereka. Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya, “Janganlah engkau terlalu bangga. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri.”*<sup>71</sup>

Ayat kisah yang pertama menjelaskan bala tentara ratu Balqis yang merasa bangga dan merasa mampu memberikan sebagian dari harta kekayaan mereka kepada nabi Sulaiman. Namun perasaan bangga tersebut seketika sia-sia dengan penolakan nabi Sulaiman terhadap pemberian tersebut. Ayat kisa yang kedua menjelaskan sikap Qarun yang terlalu membanggakan diri terhadap harta berlimpah yang dimilikinya dan memiliki wajah yang tampan.

Pada kedua ayat di atas derivasi dari kata *al-farāḥah* memuat makna berbangga diri. Sifat berbangga diri dapat menjerumuskan kepada rasa sombong dan kelalaian. Oleh karena itu di dalam QS. Al-Qasas/28:76 terdapat ungkapan “Janganlah terlalu membanggakan diri!” karena hal itu sangat tidak diridloi oleh Allah. Nilai yang terkandung di dalam kedua ayat tersebut ialah himbauan agar manusia

---

<sup>71</sup> Kemenag RI.

bisa mengelola perasaan senang yang sedang dirasakannya agar tidak mudah merasa bangga diri.

b. *As-Surūr*

Selanjutnya emosi senang yang diwakili oleh kata *as-surūr* memiliki makna sebagai berikut: *pertama*, kata *as-surūr* adalah gembira yang riang.<sup>72</sup> *Kedua*, *as-surūr* bermakna kepuasan atau kegembiraan dalam hati ketika manusia mencapai manfaat dan terhindar dari berbagai macam bahaya.<sup>73</sup> *Ketiga*, kata *as-surūr* dimaknai dengan kebahagiaan dan kegembiraan yang diperoleh manusia baik di dunia maupun di akhirat.<sup>74</sup> Di dalam Al-Qur'an kata *as-surūr* dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 39 kali, namun hanya terdapat tiga ayat yang relevan dengan arti senang.<sup>75</sup> Dalam pembahasan ini penulis membagi masing-masing dari ketiga ayat tersebut ke dalam beberapa sub pembahasan, yaitu:

1) Reaksi fisiologis kaum beriman pada *yaum al- hisāb*

QS. Al-Insan/76:11

فَوْقَهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّهْمُ نَصْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾

<sup>72</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Arab-Indonesia*, 625.

<sup>73</sup> Academy of Arabic language in Cairo, *Mu'jam al-Wasīf*, Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=74150&book=37#22695a>

<sup>74</sup> Putri Alfia Halida, "Hirarki Kebahagiaan Dalam Tafsir Al-Sha'rawi Atas Term Al-Surur Perspektif Abraham Maslow," *Jurnal Studi: Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 21. No. 2, (Madura: IAIN Madura, 2020): 270 <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/286196121.pdf>.

<sup>75</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 349.

Artinya: Maka, Allah melindungi mereka dari keburukan hari itu dan memberikan keceriaan dan kegembiraan kepada mereka.<sup>76</sup>

Ayat ini menjelaskan perubahan ekspresi wajah orang-orang beriman atas rahmat yang telah Allah. ayat ini juga mendeskripsikan perubahan fisiologis yang muncul ketika seseorang mendapatkan kesenangan, dan ayat ini memiliki korelasi dengan teori dasar psikologi yang menjelaskan bahwa setiap perubahan ekspresi yang terjadi pada raut muka sering muncul seiring bangkitnya emosi.<sup>77</sup>

QS. Al-Insyiqaq/84:7-9

فَأَمَّا مَنْ أَوْتِي كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ ﴿٧﴾ فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا ﴿٨﴾ وَيَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ

مَسْرُورًا ﴿٩﴾

Artinya: Adapun orang yang catatannya diberikan dari sebelah kanannya, 8: dia akan dihisab dengan pemeriksaan yang mudah, 9: dan dia akan kembali kepada keluarganya (yang sama-sama beriman) dengan gembira.<sup>78</sup>

Selanjutnya, kandungan ayat ini menjelaskan kebahagiaan dari golongan yang menerima catatan amal dunia dengan tangan kanan. Mereka adalah golongan yang dipermudah hari hisabnya, dalam hal ini

<sup>76</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>77</sup> Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 139

<sup>78</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

maksud dari dipermudah hari hisab karena mendapatkan pengampunan dari Allah.

2) Kegembiraan yang fana

QS. Al-Insyiqaq/84:13

وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ<sup>١١</sup> فَسَوْفَ يَدْعُوا ثُبُورًا<sup>١٢</sup> وَيَصْلِي سَعِيرًا<sup>١٣</sup> إِنَّهُ<sup>١٤</sup>  
كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا<sup>١٥</sup>

Artinya: Adapun orang yang catatannya diberikan dari belakang punggungnya, 11: dia akan berteriak, “Celakalah aku!” 12: Dia akan memasuki (neraka) Sa’ir (yang menyala-nyala). 13: Sesungguhnya dia dahulu (di dunia) bergembira di kalangan keluarganya (yang sama-sama kafir).<sup>79</sup>

Adapun kandungan dalam ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang menerima catatan amal dengan tangan kiri, akan dimasukkan ke dalam api neraka. Hal itu dikarenakan mereka terlalu terlena dengan kesenangan duniawi sehingga melupakan kebahagiaan di akhirat. Dari dua pembahasan yang telah penulis uraikan sebelumnya, terdapat inti kesamaan yaitu emosi senang yang diwakili oleh kata *as-surur* dalam Al-Qur’an memiliki makna sebagai rasa gembira yang didapatkan di dunia maupun di akhirat.

<sup>79</sup> Kemenag RI.



c. *As'-Sa'adah*

Emosi senang yang merujuk pada kata *as-sa'adah* berasal dari سعد-

يسعد-سعادة. Kata tersebut menurut beberapa ahli bahasa memuat makna

sebagai berikut. *Pertama*, mengatakan bahwa akar kata yang terdiri dari sin-'ain-dal menunjukkan arti kebaikan dan kegembiraan, juga bisa berarti kebaikan dalam urusan. Pergelangan tangan dinamakan *sa'idun* karena pergelangan bisa membantunya menyelesaikan pekerjaan.<sup>80</sup> *Kedua*, pertolongan mengerjakan sesuatu yang bersifat *ilāhiyah* (ibadah) untuk mendapatkan kebaikan, lawan kata dari *ash-shaqāwah* (kesulitan).<sup>81</sup>

Di dalam Al-Qur'an kata *as-sa'adah* dengan segala bentuk derivasinya disebutkan sebanyak dua kali yaitu, terdapat pada QS. Hud/11:105 dan QS. Hud/11:108.<sup>82</sup>

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴿١٠٥﴾

Artinya: Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya. Maka, di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.<sup>83</sup>

<sup>80</sup> Ibn Fāris, *Maqāyīs al-Lughā*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=12997&book=9#ab1ef2>

<sup>81</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt* <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=9196&book=33#6ac473>

<sup>82</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 355.

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ﴾

﴿عَطَاءً غَيْرَ مَجْدُودٍ﴾

Artinya: Adapun orang-orang yang berbahagia, maka (ia berada) di dalam surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak putus-putusnya.<sup>84</sup>

Kata *as-sa'ādah* dalam dua ayat tersebut menjelaskan kegembiraan yang akan didapatkan oleh orang-orang yang beriman dan beramal saleh di akhirat. Hemat penulis menyatakan bahwa kata *as-sa'ādah* diartikan sebagai kebahagiaan ukhrawi, serta menunjukkan kebahagiaan orang-orang mukmin pada hari pembalasan dan kebahagiaan hakiki di surga.

## 2. Marah

Kehidupan dunia yang penuh dengan fatamorgana kerap kali menipu pandangan manusia hingga menyebabkan mereka berekspektasi tinggi, dan menggantungkan kebahagiaannya kepada hal-hal materi. Tetapi, ketika harapan mereka tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan gejolak emosi negatif seperti marah. Adapun emosi marah muncul disebabkan oleh dua faktor. *Pertama*, Faktor eksternal yakni stimulus yang berasal dari luar diri manusia seperti,

<sup>83</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>84</sup> Kemenag RI.

lingkungan sosial, keadaan alam sekitar dan perubahan cuaca yang mendadak. *Kedua*, faktor internal yakni dorongan yang datang dari dalam manusia seperti, sifat temperamental.<sup>85</sup> Terdapat banyak faktor dari tindakan manusia yang menyertai emosi marah seperti berubahnya raut wajah, membentak, mengamuk, hingga melakukan tindakan agresif yang berpotensi mengancam nyawa orang lain.<sup>86</sup>

Emosi marah terbagi menjadi dua tingkatan yaitu, emosi marah terkendali yang merupakan tindakan menahan amarah dalam kondisi tertentu seperti, perasaan tidak setuju yang diungkapkan tanpa menyakiti hati orang lain. Selanjutnya, emosi marah yang tidak terkendali merupakan tindakan dari seseorang yang emosi amarahnya mendominasi akal pikirannya sehingga membuatnya keluar dari beberapa norma sosial. Sejatinya, pelampiasan emosi marah dapat ditahan dan dieksplorasi, namun menurut psikologi, seseorang yang terlalu sering menahan marah dapat menyebabkan guncangan mental dan gangguan terhadap kesehatan jiwa.<sup>87</sup> Pemahaman manusia terhadap emosi marah sangatlah dibutuhkan supaya pengendalian pada emosi ini terkendali secara maksimal, sehingga dampak negatif dari luapan amarah bisa diminimalisir.

---

<sup>85</sup> Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam," *Ta'dib*, Vol 18, No. 2, (Nopember 2013): 204. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/view/46>

<sup>86</sup> Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*, 162

<sup>87</sup> Rina Suciati, "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau" (Skripsi, UIN SUSKA Pekanbaru, 2014), 18.

Dalam perspektif Islam, emosi marah merupakan tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah ke dalam bagian wajah yang menimbulkan rasa benci terhadap seseorang. Terdapat langkah-langkah pengendalian emosi marah yang dijelaskan dalam beberapa Hadits Rasulullah SAW sebagai berikut. *Pertama*, berdiam diri (HR. Ahmad). *Kedua*, merubah posisi tubuh (HR. Abu Dawud). *Ketiga*, berwudlu (HR. Abu Dawud). *Keempat*, berdzikir dan mengingat janji Allah yaitu, orang yang menahan amarahnya maka akan mendapatkan bidadari di surga (HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi dan Ibnu Majah).<sup>88</sup> Selanjutnya Al-Qur'an menyebutkan beberapa ayat yang berkaitan dengan emosi marah dengan beberapa variabel yaitu, *al-ghaḍab*, *al-ghaiẓ*, dan *al-kadhīm*.<sup>89</sup> Variabel tersebut akan dibahas sebagai berikut:

a. *Al-Ghaḍab*

Emosi marah yang merujuk pada kata *al-ghaḍab* berasal dari kosa kata

غضب-يغضب-غضبًا. Kata tersebut menurut para ahli bahasa memuat

beberapa makna. *pertama*, *naqīdu al-riḍo* atau lawan kata dari menerima.<sup>90</sup>

*Kedua*, tindakan yang terjadi ketika darah di jantung mendidih untuk menggapai rasa lega.<sup>91</sup> *Ketiga*, gejolak darah hati karena keinginan untuk

<sup>88</sup> Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Marah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, No. 1, Desember 2019: 84. <https://core.ac.uk/download/pdf/234031188.pdf>

<sup>89</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab*, 554.

<sup>90</sup> Ibn Sīda al-Mursī, *Al-Muḥkam wa al-Muḥīt al-A'zam*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2703#7a9f6e>

<sup>91</sup> Al-Sharīf al-Jurjānī, *Kitāb al-Ta'rifāt*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2703#a82704>

membalas dendam.<sup>92</sup> Al-Qur'an menyebutkan variabel kata *al-ghadab* beserta derivasinya sebanyak 22 kali.<sup>93</sup> Namun, pada pembahasan ini penulis menguraikan ayat-ayat yang memuat indikator kecerdasan emosional dalam beberapa pembahasan sebagai berikut:

#### 1) Kisah nabi Musa dan nabi Harun

Pada pembahasan ini menguraikan kisah nabi Musa dan nabi Harun yang terkandung dalam QS. Al-A'raf/7:150 dan QS. Taha/20:86:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ

رَبِّكُمْ وَالْقَىٰ الْأَلْوَابِ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي

وَكَادُوا يَكْفُرُونِي فَلَا تَشْمِتْ بِي الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

Artinya: *Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak) saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. (Harun) berkata, “Wahai anak ibuku, kaum*

<sup>92</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2703&book=33#bd702>

<sup>93</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 499.

*ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyorakiku (karena melihat perlakuan kasarmu terhadapku). Janganlah engkau menjadikanku (dalam pandanganmu) bersama kaum yang zalim.”<sup>94</sup>*

فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ۚ قَالَ يَقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا ۗ أَفَطَالَ

عَلَيْكُمْ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي ﴿٤٨٦﴾

*Artinya: Lalu, Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih. Dia berkata, “Wahai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Apakah masa perjanjian itu terlalu lama bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan Tuhan menimpamu sehingga kamu melanggar perjanjianmu denganku?”<sup>95</sup>*

Dalam kedua ayat tersebut menjelaskan emosi Nabi Musa kepada bani Israil yang ingkar kepadanya dengan menyembah patung anak sapi. Reaksi emosi dari nabi Musa yang dideskripsikan di dalam kedua ayat tersebut ialah kondisi psikologis yang bercampur aduk antara emosi marah dan sedih terhadap kaumnya yang kemudian

<sup>94</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>95</sup> Kemenag RI.

dilampiasikan dengan melempar prasasti yang berisi kitab taurat yang dibawanya, serta menarik rambut kepada Nabi Harun dengan paksa, karena dianggap tidak mampu dalam mengurus kaumnya. Ini adalah salah satu emosi kemarahan yang disinggung dalam Al-Qur'an.

Hal lain terjadi dalam lanjutan ayat ini yaitu ketika Nabi Harun memanggil Nabi Musa dengan panggilan “*Wahai Anak Ibuku*” untuk mengingatkan kepada Nabi Musa yang berada dalam kemarahan besar bahwa mereka masih bersaudara, kemudian Nabi Harun menjelaskan bahwa dirinya telah memperingatkan kaumnya akan tetapi mereka justru merendahkan, bahkan hampir membunuhnya. Setelah mendengar penjelasan tersebut, seketika itu emosi amarah Nabi Musa mereda seperti yang terungkapan dalam QS. Al-A'raf/7:154:

وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابِحَ ۗ وَفِي نُحُوتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ هُمْ

لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ ﴿١٥٤﴾

Artinya: *Setelah amarah Musa mereda, dia mengambil (kembali) lauh-lauh (Taurat) itu. Di dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang takut kepada Tuhannya.*<sup>96</sup>

## 2) Kisan nabi Yunus

<sup>96</sup> Kemenag RI.

Kisah nabi Yunus yang marah terhadap kaumnya terdapat dalam QS. Al-Anbiya'/21:87:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا

أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿۸۷﴾

Artinya: (Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.”<sup>97</sup>

Ayat ini menjelaskan pelampiasan amarah nabi Yunus terhadap kaumnya yang ingkar terhadap ajaran yang ia sampaikan sehingga membuatnya pergi menjauh dari mereka dengan menyeberangi lautan. Namun terjadi kesulitan ketika kapal yang dinaikinya berhenti berlayar di tengah lautan karena badai dan kelebihan muatan, sehingga membuatnya harus terjun dari kapal tersebut agar kapalnya selamat, dan nabi Yunus ditelan oleh ikan besar. Setelah berada di dalam perut ikan, dia bertobat dan berdoa pada Allah agar mengeluarkannya dari dalam perut ikan tersebut.

### 3) Meredam emosi marah.

<sup>97</sup> Kemenag RI.



QS. Asy-Syura/42:37

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾

Artinya: (Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf.<sup>98</sup>

Setelah membahas emosi marah yang berkaitan dengan para nabi, dalam ayat ini dideskripsikan tentang tingkah laku yang semestinya dimiliki oleh orang-orang yang beriman yaitu, menjauhi berbagai dosa besar, tidak berlarut dalam emosi dan segera memberi maaf apabila terdapat seseorang yang membuatnya meluapkan ekspresi marah.

b. *Al-Ghaiz*

Emosi marah yang merujuk pada kata *al-ghaiz* yang berasal dari غَاظٌ-يَغِيظُ-غَيْظًا. Menurut para ahli, kata tersebut memiliki beberapa definisi. *pertama*, amarah yang tidak diungkapkan.<sup>99</sup> *Kedua*, kemarahan dahsyat yang didapat seseorang dari semburan darah jantungnya.<sup>100</sup> *Ketiga*,

<sup>98</sup> Kemenag RI.

<sup>99</sup> Zayn al-Din al-Rāzy, *al-Mukhtār as-Shihah*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2841#171c74>

<sup>100</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2841#9b55da>

kemarahan paling hebat yang menyelimuti hati.<sup>101</sup> Al-Qur'an menyebutkan kata *al-ghaiz* dan derivasinya sebanyak 11 kali.<sup>102</sup> Kata *al-ghaiz* yang terdapat dalam beberapa ayat tersebut memiliki arti yang sama yaitu amarah, namun terdapat perbedaan terkait dengan konteks penggunaannya. Sedangkan ayat yang memuat indikator kecerdasan emosional hanya terdapat pada QS. Ali Imran/3:134. Pembahasan terkait ayat tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

#### 1) Ciri-ciri orang yang bertakwa

Pembahasan ini memuat beberapa ciri orang bertakwa yang dijelaskan dalam QS. Ali Imran/3:134, namun untuk mendapatkan pemahaman secara utuh penulis juga mencantumkan QS. Ali Imran/3:133:

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ <sup>١٣٤</sup>﴾

﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظَيْمِ وَالْعَفَايفِ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ <sup>١٣٣</sup>﴾

﴿ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ <sup>١٣٥</sup>﴾

<sup>101</sup> Al-Fayyumi, *Al-Misbah al-Munir fi al-Gharib asy-Syahr al-Kabir*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2841#aa66ab>

<sup>102</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 510.

Artinya: Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, 134: (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.<sup>103</sup>

Ayat tersebut mendeskripsikan ciri-ciri orang yang bertakwa yaitu, senantiasa berinfak, mampu untuk menahan pergolakan emosi amarahnya, dan bisa memaafkan orang-orang yang pernah berbuat salah kepadanya.

### c. *Al-Kadhīm*

Emosi marah yang merujuk pada *al-kadhīm* secara bahasa berasal dari kata *كظم-يكظم-كظوما*. Kata tersebut memiliki beberapa makna. Menurut Ibnu Mandzur, menekan atau menahan amarah seperti menelan ludah.<sup>104</sup> Sedangkan Al-Raghīb, *al-Mufradāt* dalam *Al-Mufradat* membuat ibaratkan yaitu seorang yang menahan keluarnya nafas dengan berdiam diri.<sup>105</sup> Dalam *Mu'jam al-Mufahras*, kata *al-kadhīm* dalam al-Qur'an

<sup>103</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>104</sup> Al-Manzūr,

*Lisān*

*al-‘Arab*,

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8593&book=3#3509b3>

<sup>105</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8593&book=33#6a1b7c>

disebutkan sebanyak enam kali.<sup>106</sup> Selanjutnya, penulis mengklasifikasikan kata tersebut ke dalam dua konteks pembahasan sebagai berikut.

### 1) Kisah nabi Ya'qub

QS. Yusuf/12:84

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾

Artinya: *Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan).*<sup>107</sup>

Dalam pembahasan ini menjelaskan ekspresi menahan luapan emosi nabi Ya'qub karena tidak kunjung mendapatkan kabar gembira hingga membuatnya terus menerus merasa sedih serta kasihan terhadap nasib anaknya. Kabar tersebut membuat kedua mata Nabi Ya'qub menjadi putih karena larut dalam kesedihan.

### 2) Bersabar terhadap ketetapan Allah

QS. Al-Qalam/68:48

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ ﴿٤٨﴾

<sup>106</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 605.

<sup>107</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

Artinya: *Oleh karena itu, bersabarlah (Nabi Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu dan janganlah seperti orang yang berada dalam (perut) ikan (Yunus) ketika dia berdoa dengan hati sedih.*<sup>108</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan nabi Muhammad bersabar dalam menjalankan tugas sebagai utusan dan tidak sampai mengikuti jejak nabi Yunus yang marah hingga meninggalkan tugas kerasulannya.

### 3) Emosi marah yang memuncak

Pembahasan ini menjelaskan emosi amarah yang telah memuncak hingga membuat ekspresi wajah menjadi merah padam.

QS. An-Nahl/16:58

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾

Artinya: *(Padahal,) apabila salah seorang dari mereka diberi kabar tentang (kelahiran) anak perempuan, wajahnya menjadi hitam (merah padam) dan dia sangat marah (sedih dan malu).*<sup>109</sup>

QS. Az-Zukruf/43:17

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿١٧﴾

<sup>108</sup> Kemenag RI.

<sup>109</sup> Kemenag RI.

Artinya: *Apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira tentang sesuatu (kelahiran anak perempuan) yang dijadikan sebagai perumpamaan bagi (Allah) Yang Maha Pengasih, jadilah wajahnya merah padam karena menahan sedih (dan marah).*<sup>110</sup>

Kedua ayat tersebut menjelaskan keterbangkitan emosi marah dapat menimbulkan perubahan raut muka. Perubahan ekspresi dalam ayat ini disebabkan rasa marah (sangat benci) dari kaum jahiliyah terhadap lahirnya anak perempuan dari keluarga mereka yang dikategorikan sebagai aib pada zaman tersebut. QS. Az-Zukruf/43:17 memiliki persamaan dengan ayat sebelumnya dalam konteks pesan ayat dan perubahan fisik ketika berada dalam puncak emosi marah dengan penjelasan ekspresi wajah dalam keadaan *musawaddan* atau merah padam (dalam istilah psikologi), ungkapan tersebut menggambarkan kedahsyatan amarah yang muncul pada saat itu.

### 3. Sedih

Selain merasakan senang dan amarah manusia kerap kali dirundung kesedihan. Secara umum setiap individu tidak menginginkan perasaan sedih berlabuh di dalam hatinya, tetapi garis takdir manusia tidak bisa dihindari. Terdapat beberapa faktor penyebab kesedihan seperti kegagalan, kehilangan, kematian, kesulitan, kecelakaan dan lain-lain.<sup>111</sup> Reaksi fisiologis yang lazim

<sup>110</sup> Kemenag RI.

<sup>111</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 179

ditampilkan dari perasaan sedih adalah tangis, tetapi ini bukan berarti bahwa setiap tangisan adalah representasi dari kesedihan, karena tangisan juga bisa menjadi gambaran dari kebahagiaan atau keterharuan.<sup>112</sup> Menurut Goleman kesedihan dapat menurunkan energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, dan bila kesedihan itu semakin dalam dan mendekati depresi akan menghambat metabolisme tubuh.<sup>113</sup>

Para ahli psikologi membicarakan emosi sedih hampir selalu dikaitkan dengan depresi. Ada perbedaan besar antara merasa sedih dan depresi. Depresi lebih dari perasaan sedih yang memengaruhi cara seseorang bertindak, makan dan tidur, dan apa yang ingin orang tersebut lakukan. Itu juga bisa berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan.<sup>114</sup> Kesedihan tidak pernah diharapkan oleh manusia pada umumnya, namun juga tidak akan bisa hilang dari hiruk-pikuk kehidupan dunia. Nabi Muhammad Saw. pernah merasakan kesedihan secara bertubi-tubi yaitu, ketika Rasulullah ditinggal wafat oleh orang-orang yang sangat mencintainya dan selalu mendukungnya dalam dakwah menyebarkan agama Islam, mereka adalah Abu Thalib dan Siti Khadijah. Peristiwa ini disebut sebagai ‘*Amm al-Ḥuzn*’ atau tahun kesedihan.<sup>115</sup> Dengan demikian, pemahaman individu terhadap kesedihan dan dampaknya

---

<sup>112</sup> Hude, 180

<sup>113</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 9

<sup>114</sup> Iffaty Zazimah, Dinda Aulia Putri, “Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an,” *QOF: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 5, No. 2, (2021): 190. <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/qof/article/download/13/8>

<sup>115</sup> Ilham Yosi Ariansah, “Motivasi Rasulullah Menghadapi Tahun Kesedihan Dalam Kerangka Self Determination Theory,” *Inteleksia: Jurnal Pengembangan Ilmu Dakwah*, Vol. 5, No 1, Juni (2023): 25. <http://inteleksia.stidalhadid.ac.id/index.php/inteleksia/article/view/230>

sangat dibutuhkan supaya bisa menyelaraskan antara pikiran emosional dan pikiran rasional supaya tidak terjatuh dalam depresi.

Penggambaran emosi sedih di dalam Al-Qur'an selalu diiringi oleh berbagai macam peristiwa. Sejumlah ayat menjelaskan ekspresi emosi kesedihan secara jelas dengan aneka ragam modelnya. Al-Qur'an yang memiliki nama lain *ash-shifā* "obat" telah menjelaskan beberapa penawar untuk menghilangkan kesedihan yaitu: bersabar, sholat, istqamah, bertakwa kepada Allah, berdzikir kepada Allah dan memperbanyak infak.<sup>116</sup> Emosi sedih dalam literatur bahasa arab merujuk pada beberapa kata diantaranya: *al-huzn* dan *al-ghamm*<sup>117</sup> yang akan dijelaskan sebagai berikut.

a. *Al-Huzn*

Emosi sedih yang diwakili oleh *al-huzn* berasal dari kosa kata -حزن

يحزن-حزناً. Menurut beberapa ahli bahasa kata *al-huzn* memiliki ragam makna. *Pertama*, lawan kata dari rasa senang.<sup>118</sup> *Kedua*, kondisi terkikisnya kebahagiaan.<sup>119</sup> *Ketiga*, ekspresi yang muncul karena sesuatu

<sup>116</sup> Eko Zulfikar, Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an terhadap Problem *Al-huzn* dalam Kehidupan," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadits*, Vol. 17, No. 1, (Juni 2023): 48-58. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/15962>

<sup>117</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab*, 767-768

<sup>118</sup> Al-Razy, *al-Mukhtar as-Shihah*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=1564#dd8edb>

<sup>119</sup> Al-Manzūr, *Lisān al-'Arab*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=1564&book=3#8b693b>



yang buruk terjadi seperti, kehilangan orang yang dicintai di masa lalu.<sup>120</sup>

Kata *al-ḥuzn* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 42 kali beserta derivasinya.<sup>121</sup> Kendati demikian penulis mencantumkan dan menguraikan beberapa ayat yang mencakup indikator kecerdasan emosional akan dijelaskan sebagai berikut.

#### 1) Larangan untuk bersedih dan pesimis

Beberapa ayat dalam penjelasan berikut memiliki pokok pembahasan yaitu larangan kepada umat Islam untuk larut dalam kesedihan dan perasaan pesimis atau rendah diri. Penjelasan tersebut tercantum dalam QS. Ali Imran/3:139, QS. Al-Hijr/15:88, dan QS. An-Nahl/16:127.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*<sup>122</sup>

لَا تَمَدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ

لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

<sup>120</sup> Al-Jurjānī, *Kitāb al-Ta'rifāt*,

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=1564&book=20#bdbded>

<sup>121</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 199.

<sup>122</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

Artinya: *Jangan sekali-kali engkau (Nabi Muhammad) menunjukan pandanganmu (tergiur) pada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir). Jangan engkau bersedih hati atas (kesesatan) mereka dan berendahhatilah engkau terhadap orang-orang mukmin.*<sup>123</sup>

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي صَيْقِلٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: *Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.*<sup>124</sup>

Ketiga ayat di atas memiliki munasabah yaitu larangan untuk bersedih dalam menghadapi dinamika kehidupan. Ayat pertama menjelaskan keadaan kaum muslimin yang bersedih pasca mengalami kekalahan dalam perang uhud. Sehingga ayat ini merupakan motivasi agar kaum muslim agar kembali bangkit dan tidak bersedih atas kekalahan mereka dalam perang Uhud. Ayat kedua menjelaskan larangan untuk bersedih atas kenikmatan yang didapatkan orang-orang kafir, karena kenikmatan itu tidak ada nilainya di sisi Allah, lanjut ayat ini memerintahkan untuk rendah hati kepada sesama muslim. Ayat

<sup>123</sup> Kemenag RI.

<sup>124</sup> Kemenag RI.

ketiga menjelaskan perintah kepada nabi Muhammad untuk bersabar atas gangguan dari kaum kafir Quraisy, karena setiap kesabaran akan mendapatkan pertolongan dari Allah, lanjut ayat ini memerintahkan nabi Muhammad untuk tidak bersedih terhadap kekufuran yang mereka perbuat.

Nilai yang terkandung di dalam ayat pertama ialah setiap muslim dilarang untuk larut dalam kesedihan dan sikap rendah diri yang berlebihan. Sedangkan ayat kedua dan ketiga memiliki *wujūh khitāb* dari khusus ke umum. *Khitāb* dalam kedua ayat tersebut diperuntukkan untuk nabi Muhammad secara khusus, namun juga diperuntukkan untuk umat Islam secara umum. Sehingga nilai yang terkandung dalam dua ayat tersebut merupakan perintah untuk senantiasa bersabar dengan berbagai dinamika kehidupan dunia dan larangan untuk larut dalam kesedihan.

Al-Qur'an juga menjelaskan langkah-langkah seorang muslim supaya tidak larut terhadap kesedihan dalam QS. Al-Baqarah/2:112, QS. Al-Baqarah/2:277, QS. Al-An'am/6:48, QS. Yusuf/12:86, QS. Yasin/36:76, QS. Fussilat/41:30, dan QS. Al-Ahqaf/46:13:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿١١٣﴾

Artinya: *Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih.*<sup>125</sup>

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ

رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٤﴾

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman, beramal saleh, menegakkan salat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.*<sup>126</sup>

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿١١٥﴾

<sup>125</sup> Kemenag RI.

<sup>126</sup> Kemenag RI.

Artinya: *Tidaklah Kami utus para rasul melainkan untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Siapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.*<sup>127</sup>

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَيْنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: *Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadakan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."*<sup>128</sup>

فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿١٨٧﴾

Artinya: *Maka, jangan sampai ucapan mereka membuat engkau (Nabi Muhammad) bersedih hati. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan.*<sup>129</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا

وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿١٨٨﴾

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun*

<sup>127</sup> Kemenag RI.

<sup>128</sup> Kemenag RI.

<sup>129</sup> Kemenag RI.

malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”<sup>130</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣١﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap istikamah, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih.<sup>131</sup>

Ayat pertama hingga ketiga menjelaskan langkah-langkah untuk diberikan perlindungan dari rasa kesedihan yaitu dengan senantiasa meningkatkan keimanan, menunaikan segala perintah Allah dan memperbaiki setiap kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Kemudian ayat keempat menjelaskan sikap nabi Ya'qub yang mengalihkan rasa sedihnya kepada Allah semata. Sikap tersebut dapat dilakukan oleh setiap muslim ketika dirundung rasa kesedihan dengan mengalihkan rasa sedihnya untuk berdo'a dan memohon pertolongan kepada Allah. Kemudian ayat kelima menjelaskan perintah untuk tidak menghiraukan perkataan negatif orang lain, karena hal itu hanya akan menambah kesedihan. Selanjutnya, ayat keenam dan ketujuh ialah sikap *istiqamah* atau teguh pendirian dalam beribadah kepada Allah

---

<sup>130</sup> Kemenag RI.

<sup>131</sup> Kemenag RI.

dan berbuat baik kepada sesama manusia. Dengan demikian penjelasan dari ayat-ayat tersebut merupakan langkah-langkah untuk meredakan rasa kesedihan berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an.

## 2) Kisah nabi Muhammad

Pembahasan ini menguraikan QS. At-Taubah/9:40 yang memuat kisah nabi Muhammad dan bakar ketika bersembunyi di dalam goa Tsur guna berlindung dari kejaran kaum kafir Quraisy.

أَلَا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ

لِصَاحِبِهِ لَا تُخَازِنُ إِنَّا اللَّهُ مَعَنَا فَاتَّزَلَّ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ

كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: *Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu*

*seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.*<sup>132</sup>

Kandungan ayat tersebut secara garis besar merupakan lanjutan dari ayat sebelumnya QS. At-Taubah/9:38-39 yang menyeru orang-orang beriman untuk ikut berperang di jalan Allah, namun terdapat dari mereka yang keberatan untuk ikut berperang. Dalam konteks ini perang yang dimaksud merupakan perang tabuk yang memerangi kaum Romawi dan para pengikutnya dari kalangan arab negeri Syam, dan kebanyakan dari mereka beragama Nasrani. peperangan tersebut terjadi pada musim yang sangat panas di tahun 9 Hijriah.<sup>133</sup> Selanjutnya, Allah Memberi peringatan pada mereka yang keberatan untuk ikut berperang dengan azab yang pedih.

Kemudian pada ayat 40 menerangkan bahwa jika mereka tidak ingin menolong Rasulullah, maka Allah yang akan menolong Rasulullah dengan kuasanya. Seperti pertolongan kepada Nabi Muhammad dan Abu Bakar yang bersembunyi di dalam goa Tsur dari kejaran orang kafir. Dalam pembahasan ini penulis memfokuskan pembahasan tentang perjuangan Rasulullah dan Abu Bakar dari kejaran kaum kafir Quraisy.

---

<sup>132</sup> Kemenag RI.

<sup>133</sup> Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 3, Juz 10, (Dar al-Fikr, tt), 118.



Peristiwa Persembunyian Rasulullah dan Abu Bakar ditengarai oleh kaum kafir Quraisy yang ingin mencegah keduanya untuk berhijrah ke Madinah. Kaum kafir Quraisy merasa takut jika dakwah Nabi Muhammad tersebar sehingga bisa membuatnya menguasai Madinah.<sup>134</sup> Rasulullah dan Abu Bakar bersembunyi di dalam goa Tsur selama tiga hari. Di tengah persembunyian tersebut kaum Kafir Quraisy memeriksa goa tersebut untuk menemukan keberadaan Rasulullah. Mengetahui keberadaan orang kafir yang mengamati lokasi persembunyian mereka, Abu Bakar merasa ketakutan dan bersedih jika mereka berhasil menemukan keberadaan Rasulullah, lalu membunuhnya.

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori dan Imam Muslim yang bersumber dari Anas Bin Malik dari Abu Bakar, ia berkata “ketika aku berada di dalam goa bersama Nabi Saw, aku berkata wahai Rasulullah! jika salah satu dari mereka mengangkat salah satu kakinya, pasti mereka melihat kita dari bawah kaki mereka. Kemudian Rasulullah bersabda, Wahai Abu Bakar tidakkah engkau mengira jika ada dua orang, maka Allah yang ketiganya?”<sup>135</sup> Selanjutnya, mengetahui bahwa Abu Bakar sedang berada di dalam kesedihan, Rasulullah bersabda “Janganlah bersedih! Sesungguhnya Allah bersama kita.” Uraian kisah ini menjelaskan bagaimana Sikap

---

<sup>134</sup> Abdul Ghani Jamora Nasution, “Narasi Hijrah Rasulullah Dalam Buku SKI,” *JURRAFI*, Vol. 1, No. 2, Oktober 2022: 170.

<sup>135</sup> Ahmad Musthofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jilid 3, Juz 10, 119.

Rasullah dalam menghadapi Ujian yang mengancam keselamatannya, Beliau tetap tenang dan yakin terhdap pertolongan Allah sehingga keduanya bisa selamat dari kejaran kaum kafir Quraisy tersebut.

Di sisi lain QS. At-Taubah/9:92 juga memuat kisah nabi Muhammad dan beberapa sahabat yang ingin ikut serta dalam peperangan.

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ

تَفِيضٌ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾

Artinya: *Tidak (ada dosa) pula bagi orang-orang yang ketika datang kepadamu (Nabi Muhammad) agar engkau menyediakan kendaraan kepada mereka, lalu engkau berkata, “Aku tidak mendapatkan kendaraan untuk membawamu.” Mereka pergi dengan bercucuran air mata karena sedih sebab tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan (untuk ikut berperang).*<sup>136</sup>

Menurut Ibnu Abi Hatim dari Al ‘Ufi yang bersumber dari Ibnu Abbas menjelaskan bahwa Rasulullah memerintahkan para pasukan muslimin untuk berperang bersama beliau. Kemudian datanglah segolongan sahabat diantaranya ialah Abdullah bin Ma’qil Al Muzani yang berkata “Wahai Rasulullah berilah kami tunggangan”,

<sup>136</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya.

kemudian Rasulullah bersabda “Demi Allah tidak ada tunggangan yang dapat mengangkut kalian”. Mendengar jawaban tersebut membuat Abdullah Al Muzani dan golongannya berpaling dan menangis, mereka juga menyesal karena tidak punya bekal dan tunggangan untuk melaksanakan perang di jalan Allah.<sup>137</sup>

Kejadian tersebut tentu membuat Rasulullah merasa kasihan kepada golongan sahabat tersebut, karena ketulusan hati mereka untuk berjihad di jalan Allah tidak dapat dilaksanakan karena minimnya tunggangan. Dengan demikian Allah menurunkan ayat ini sebagai kabar gembira sekaligus menghibur hati mereka yang bersedih karena belum bisa berjihad bersama Rasulullah.

### 3) Kisah nabi Luth

QS. Al-‘Ankabut/29:33

وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَيِّئًا بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا  
مُنَجُّوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ ﴿٣٣﴾

Artinya: *Ketika para utusan Kami datang kepada Lut, ia sedih karena (kedatangan) mereka dan merasa tidak mempunyai kekuatan untuk melindunginya. Mereka pun berkata, “Janganlah takut dan jangan sedih. Sesungguhnya kami akan menyelamatkan kamu dan pengikut-*

<sup>137</sup> Jalāluddīn As-Suyūfī, *Lubābun Nuqūl*, 299-300.

*pengikutmu, kecuali istrimu. Dia termasuk (orang-orang kafir) yang tertinggal.*<sup>138</sup>

Dalam ayat ini menjelaskan belas kasih nabi Luth yang merasa sedih atas kedatangan tamu yang diutus oleh Allah, mereka merupakan pemuda yang rupawan, sedangkan kaum Luth sangat menyukai pemuda-pemuda yang rupawan untuk diajak melakukan homoseks. Dengan demikian nabi Luth merasa tidak sanggup melindungi mereka jika ada gangguan dari kaumnya. kemudian tamu tersebut berkata “jangan takut dan jangan sedih, karena kami diutus untuk menyelamatkanmu dan pengikutmu, kecuali istrimu yang termasuk orang-orang yang tertinggal”.

#### 4) Berinfak di jalan Allah

Pembahasan ini mencantumkan dua ayat yang memuat balasan untuk orang-orang yang berinfak di jalan Allah dalam QS. Al-Baqarah/2:262 dan QS. Al-Baqarah/2:274.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَدَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ

عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٤﴾

Artinya: *Orang-orang yang menginfakkan harta mereka di jalan Allah, kemudian tidak mengiringi apa yang mereka infakkan itu*

<sup>138</sup> Kemenag RI.

dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan penerima), bagi mereka pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih.<sup>139</sup>

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٧٤﴾

Artinya: Orang-orang yang menginfakkan hartanya pada malam dan siang hari, baik secara rahasia maupun terang-terangan, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.<sup>140</sup>

Turunnya ayat pertama berkenaan dengan kejadian Utsman bin Affan dan Abdurrahman bin ‘Auf. Utsman bin Affan menginfakkan hartanya untuk pasukan yang hendak mengikuti perang Tabuk berupa seribu unta dan seribu dinar kemudian meletakkannya di hadapan Rasulullah. Sedangkan, Abdurrahman bin ‘Auf juga menginfakkan hartanya sejumlah empat ribu dirham.<sup>141</sup> Kandungan ayat tersebut menjelaskan orang-orang berinfak di jalan Allah tanpa mengharap

<sup>139</sup> Kemenag RI.

<sup>140</sup> Kemenag RI.

<sup>141</sup> Ahmad As-Şāwī, *Hāshiyah as-Şāwī alā at-Tafsīr Jalālain*, jilid 1, juz 1, (Surabaya: Nurul Ilm), 136.

balasan atau menyebut-nyebutnya, akan mendapatkan balasan dari Allah dan mendapatkan perlindungan dari rasa takut dan kesedihan.

Ayat kedua diturunkan berkenaan dengan Abu Bakar As-Shidiq yang memiliki empat ribu dinar, kemudian menginfakkan seribu dinar pada malam hari, seribu dinar pada siang hari, seribu dinar secara rahasia, dan seribu dinar secara terang-terangan. Akan tetapi *'ibrah* atau kesimpulan dalam ayat ini bergantung pada makna umunya lafadz bukan pada khususnya sebab. Sehingga ayat ini tidak hanya menjelaskan keistimewaan infak dari Abu Bakar melainkan juga menjelaskan ganjaran bagi orang-orang yang berinfaq di jalan Allah pada malam atau siang hari, baik secara samar maupun terang-terangan.<sup>142</sup> Ganjaran yang akan didapatkan ialah pahala yang besar disisi Tuhannya dan mendapatkan perlindungan dari rasa takut dan sedih.

b. *Al-Ghamm*

Sedih yang merujuk pada kata *al-ghamm* memiliki beberapa makna. *Pertama*, sebagai rasa susah atau kesusahan.<sup>143</sup> *Kedua*, bermakna menutupi, namun bisa digunakan untuk menggambarkan kesedihan karena tertutupnya rasa senang.<sup>144</sup> *Ketiga*, menutupi sesuatu dan bisa

<sup>142</sup> Ahmad As-Şāwi, 141.

<sup>143</sup> Al-Manzūr, *Lisān al-‘Arab*,

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2912&book=3#43e148>

<sup>144</sup> Al-Fayyumi, *Al-Misbah al-Munir*,

diartikan kesusahan seperti yang diungkapkan pada QS. Yunus/10:71.<sup>145</sup> Penggunaan kata *al-ghamm* dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 11 kali.<sup>146</sup> Data menyebutkan bahwa terdapat 6 kata yang memuat kata *al-ghamm*, dan terdapat satu ayat yang memiliki kaitan dengan indikator kecerdasan emosional yaitu terdapat dalam QS. Al-Anbiya'/21:88 yang akan dijelaskan sebagai berikut.

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
 سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿۸۸﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ



Artinya: (Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.” 88: Kami lalu mengabulkan (doa)-nya dan Kami

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2912&book=19#4d3509>

<sup>145</sup> Al-Raghib, *al-Mufradāt*,

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=16828&book=33#4e84e1>

<sup>146</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 505.

*menyelamatkannya dari kedukaan. Demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang mukmin.*<sup>147</sup>

Penjelasan dari Ayat 88 merupakan lanjutan dari ayat 87 yang telah diuraikan dalam penjelasan sebelumnya tentang kisah nabi Yunus yang ditelan oleh ikan besar. Di dalam perut ikan tersebut nabi Yunus senantiasa mendorong hatinya untuk bertaubat dan berdoa kepada Allah supaya diselamatkan. Kemudian dalam ayat ini menjelaskan Allah yang menyelamatkan nabi Yunus dari kegelapan atau kesedihan yang berlapis-lapis tersebut.

#### **4. Takut**

Setiap makhluk yang bernapas pasti merasakan rasa takut, hal ini terjadi karena emosi takut memiliki peran utama untuk mempertahankan diri dari berbagai persoalan yang mengancam. Rasa takut akan mendorong individu untuk mengambil tindakan yang perlu untuk menghindari hak-hal yang membahayakan kelangsungan hidup. Ekspresi emosi takut dapat dipahami dari berbagai tindakan spontan seperti, teriakan histeris, meloncat, merunduk dan menutup telinga.<sup>148</sup> Selain itu, perubahan biologis dapat terjadi berupa denyut nadi meningkat, detak jantung berdetak kencang, pandangan mata kabur, keluar keringat dingin, dan persendian terasa lemas.<sup>149</sup> Menurut Goleman, rasa takut manusia membuat aliran darahnya mengalir ke otot-otot

---

<sup>147</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>148</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 194.

<sup>149</sup> Hude, 194.



rangka besar seperti kaki, maka akan membuat individu tersebut lebih memilih tindakan melarikan diri.<sup>150</sup>

Emosi takut di dalam Al-Qur'an mencakup skala yang cukup luas dan tidak terbatas pada ketakutan kepada hal yang bersifat duniawi seperti: rasa takut pada kemiskinan, kelaparan, kehilangan harta, kehilangan jiwa, bencana alam dan kematian. Tetapi juga ketakutan terhadap hal-hal yang bersifat ukhrawi, seperti siksa atau kesengsaraan pasca mengalami kematian.<sup>151</sup> Tentunya, hal ini menjadi pembeda antara orang yang beriman dan tidak beriman. Implikasi dari perbedaan tersebut berpengaruh pada cara pandang dalam menghadapi kematian.<sup>152</sup> Dalam sudut pandang orang-orang beriman, tercabutnya ruh dari jasad adalah persoalan sekunder dibandingkan mempertahankan agama. Pembahasan terkait emosi takut yang terkandung dalam Al-Qur'an akan dijelaskan dengan sistematika berikut. Dalam literatur bahasa arab emosi takut diwakili oleh beberapa kata di antaranya: adalah *al-khauf* dan *al-khashyah*.<sup>153</sup> Kedua kata ini disebutkan di dalam Al-Qur'an berulang-ulang yang dijelaskan sebagai berikut.

a. *Al-Khauf*

<sup>150</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 8.

<sup>151</sup> Dillah Nurfadhilah Safitri, Abdul Rauf Haris, "Studi Analisis Rasa Takut Dalam Al-Qur'an," *Izzatuna, Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 3, No. 2 (Bogor, Juni 2022): 4-8. <https://jurnal.stiuwm.ac.id/index.php/izzatuna/article/view/26>

<sup>152</sup> Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, (2020): 5. <https://www.e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>

<sup>153</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab*, 852.

Emosi takut merujuk pada kata *al-khauf* yang berasal dari kata -خاف

يخاف-خوفًا. Menurut para ahli bahasa, kata tersebut memuat beberapa makna. *pertama*, *al-khauf* bermakna datangnya hal yang tidak disukai dari perkara yang telah diperkirakan atau diketahui, lawan kata dari aman dan *al-khauf* digunakan untuk perkara duniawi maupun ukhrawi.<sup>154</sup> *Kedua*, bermakna rasa takut, gentar, dan teror.<sup>155</sup> Di dalam Al-Qur'an kata *al-khauf* beserta derivasinya disebutkan sebanyak 124 kali.<sup>156</sup> Dalam pembahasan ini penulis menghimpun serta menjelaskan ayat-ayat *al-khauf* yang memiliki hubungan dengan indikator kecerdasan emosional sebagai berikut.

#### 1) Ragam ujian dalam kehidupan

Dalam pembahasan ini menguraikan beberapa ragam ujian yang pasti dialami oleh setiap manusia khususnya orang-orang beriman yang tercantum dalam QS. Al-Baqarah/2:155, namun untuk memperoleh pemahaman utuh penulis juga mencantumkan ayat 156 dan 157.

<sup>154</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8783&book=33#3eb290>

<sup>155</sup> Ibnu malik, *al-Alfāz al-Mukhtalifah fī al-Ma'āni al-Mukhtalifah*, Arabic Lexicon.hawramani.com, diakses pada tanggal 12, mei, 2024 <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8783#9e2756>

<sup>156</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 246-248.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٧﴾ أُولَٰئِكَ

عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٨﴾

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, 156: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). 157 : Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.<sup>157</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia akan diberikan berbagai macam ujian meliputi rasa lapar seperti pada musim kemarau atau paceklik, rasa takut atau khawatir, kekurangan harta atau hilangnya harta, kematian sebab dibunuh atau karena penyakit, dan kekurangan buah-buahan disebabkan gagal panen.<sup>158</sup>

<sup>157</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>158</sup> Ahmad As-Şawī, *Hāshiyah as-Şawī*, 80.

Ragam ujian tersebut bertujuan untuk mengetahui kesabaran manusia terutama orang-orang beriman. Oleh karena itu dalam lanjutan ayat tersebut menyeru untuk memberi kabar terhadap orang-orang beriman bahwa mereka akan memperoleh pengampunan dan rahmat dari Tuhan, dan mereka akan dijadikan orang-orang yang beruntung di dunia hingga akhirat.

## 2) Dampak positif dari perasaan takut kepada Allah

Perasaan takut tidak hanya dikaitkan dengan sesuatu yang berdampak negatif, akan tetapi juga berdampak positif bagi individu. Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan pembahasan tersebut. Rasa takut pada ayat-ayat berikut merupakan relasi *metapersonal* yakni hubungan manusia dengan Tuhannya yang tercantum dalam An-Nazi'at/79:40, QS. An-Nahl/16:50, QS. Al-An'am/6:15, dan QS. Az-Zumar/39:13.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ﴿٤١﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤٢﴾

Artinya: Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, 41: sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya).<sup>159</sup>

Ayat tersebut menjelaskan orang yang memiliki rasa takut takut terhadap kebesaran Tuhannya. Kemudian darai perasaan takut

<sup>159</sup> Kemenag RI.

tersebut timbul lah dorongan dari dalam hatinya untuk mencegah dirinya dari dikuasai oleh hawa nafsu. Orang-orang yang konsisten dengan tindakan tersebut kelak akan mendapatkan balasan berupa surga.

يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٥٠﴾

Artinya: Mereka takut kepada Tuhan mereka yang (berkuasa) di atas mereka dan melaksanakan apa yang diperintahkan (kepada mereka).<sup>160</sup>

Selanjutnya penjelasan dari ayat tersebut merupakan gambaran apabila seseorang yang memiliki rasa takut kepada Tuhannya, pasti akan melaksanakan apa-apa yang Tuhan perintahkan.

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ ﴿١٣﴾

Artinya: Katakanlah, “Sesungguhnya aku takut azab pada hari yang besar (kiamat) jika aku durhaka kepada Tuhanku.”<sup>161</sup>

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ ﴿١٣﴾

Artinya: Katakanlah, “Sesungguhnya aku takut azab pada hari yang besar (kiamat) jika aku durhaka kepada Tuhanku.”<sup>162</sup>

<sup>160</sup> Kemenag RI.

<sup>161</sup> Kemenag RI.

Kedua ayat di atas merupakan jawaban dari nabi Muhammad kepada orang-orang kafir yang menyuruh nabi untuk tidak melaksanakan perintah Allah. Dengan demikian seorang yang memiliki rasa takut kepada Tuhannya, akan selalu mendorong dirinya agar tidak melakukan kemaksiatan atau durhaka terhadap ketetapan-ketetapan Allah.

### 3) Sikap orang beriman terhadap perasaan takut

Pembahasan ini menjelaskan beberapa sikap yang berkaitan dengan perasaan takut dalam diri orang-orang beriman. *Pertama*, yakni larangan untuk merasa takut kepada siapapun dalam melaksanakan perintah Allah, Penjelasan tersebut dijelaskan dalam QS. Ali Imran/3:175.

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾

Artinya: *Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya. Oleh karena itu, janganlah takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang mukmin.*<sup>163</sup>

*Kedua*, senantiasa mengingat dan berdo'a kepada Allah dengan rasa rendah diri, rasa takut dan rasa penuh harap terhadap karunia

<sup>162</sup> Kemenag RI.

<sup>163</sup> Kemenag RI.

Allah. Penjelasan tersebut dijelaskan dalam QS. Al-A'raf/7:56, QS. Al-A'raf/7:205, dan QS. As-Sajdah/32:16.

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ

المُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

Artinya: *Janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah diatur dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang-orang yang berbuat baik.*<sup>164</sup>

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُؤُنَ الْجَهْرِ مِمَّنِ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ

مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: *Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.*<sup>165</sup>

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٦٦﴾

<sup>164</sup> Kemenag RI.

<sup>165</sup> Kemenag RI.

Artinya: *Lambung (tubuh) mereka jauh dari tempat tidur (untuk salat malam) seraya berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut (akan siksa-Nya) dan penuh harap (akan rahmat-Nya) dan mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.*<sup>166</sup>

*Ketiga*, dorongan untuk selalu beramal saleh dan konsisten dalam mendekati diri kepada Allah. Hal ini disebutkan dalam QS. Taha/20:112.

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخْفُفُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا ﴿١١٢﴾

Artinya: *Siapa yang mengerjakan kebajikan dan dia (dalam keadaan) beriman, maka dia tidak khawatir akan perlakuan zalim (terhadapnya) dan tidak (pula khawatir) akan pengurangan haknya.*<sup>167</sup>

*Keempat*, senantiasa menjalin silaturahmi kepada saudara-saudaranya yang memiliki hubungan nasab atau lainnya. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd/13:21.

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ ﴿٢١﴾

<sup>166</sup> Kemenag RI.

<sup>167</sup> Kemenag RI.



Artinya: *Orang-orang yang menghubungkan apa yang Allah perintahkan untuk disambungkan (seperti silaturahmi), takut kepada Tuhannya, dan takut (pula) pada hisab yang buruk.*<sup>168</sup>

b. *Al-Khashyah*

Emosi takut yang merujuk pada *al-khashyah* berasal dari kata خشية -

يخشى - خشية yang memiliki berbagai makna diantaranya: *pertama*, rasa takut yang terdistorsi dengan keagungan sesuatu yang ditakuti, dan seringkali muncul karena mengetahui apa yang ditakuti.<sup>169</sup> *Kedua*, bisa menunjukkan makna takut atau sangat takut.<sup>170</sup> Di dalam Al-Qur'an kata *al-khashyah* beserta derivasinya disebutkan sebanyak 48 kali<sup>171</sup> dan hanya terdapat beberapa ayat yang memuat indikator kecerdasan emosional yang dijelaskan sebagai berikut.

1) Memelihara hati untuk senantiasa merasa takut kepada Allah.

Dalam pembahasan ini penulis menguraikan kandungan yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2:150 dan QS. Al-Ahzab/33:39.

<sup>168</sup> Kemenag RI.

<sup>169</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=11057&book=33#ab046e>

<sup>170</sup> Ibn Fāris, *al-Maqāyis al-Lughā*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=12213&book=9#849ab5>

<sup>171</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 233.

وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا  
 وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۚ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا  
 تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي ۚ وَلَا تَمَّ نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٥٨﴾

Artinya: *Dari mana pun engkau (Nabi Muhammad) keluar, maka hadapkanlah wajahmu ke arah Masjidilharam. Di mana saja kamu berada, maka hadapkanlah wajahmu ke arahnya agar tidak ada alasan bagi manusia (untuk menentangmu), kecuali orang-orang yang zalim di antara mereka. Maka, janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku agar Aku sempurnakan nikmat-Ku kepadamu dan agar kamu mendapat petunjuk.*<sup>172</sup>

الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴿١٣٤﴾

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, dan takut kepada-Nya serta tidak merasa takut kepada siapa pun selain kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan.*<sup>173</sup>

<sup>172</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>173</sup> Kemenag RI.

Penjelasan darai ayat pertama dikemukakan oleh Ibnu Jarir dari As-Suddi dengan beberapa sanadnya pada Rasulullah menyatakan bahwa ayat tersebut turun berkenaan dengan peristiwa pemindahan arah kiblat dari Baitul Maqdis ke Ka'bah Masjidil Haram. Peristiwa tersebut membuat beberapa para pembesar orang kafir Mekkah berkata "Muhammad telah dibingungkan oleh agamanya sendiri, dia memindahkan kiblatnya ke kiblat kalian (orang-orang mekkah), dia mengetahui bahwa kalian lebih benar jalannya, dan dia hampir masuk agama kalian.", maka turunlah ayat ini sebagai bantahan atas ucapan mereka.<sup>174</sup>

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa umat Islam kala itu dilarang untuk merasa takut terhadap hinaan orang-orang kafir, dan diperintahkan untuk takut kepada Allah, karena dengan demikian Allah akan menyempurnakan nikmat-Nya untuk mereka.

Selanjutnya, pada ayat kedua menjelaskan bahwa rasul-rasul terdahulu merupakan orang-orang yang menyampaikan ajaran Allah kepada umat mereka, dan mereka tidak takut kepada siapapun kecuali hanya takut kepada Allah. Dengan demikian korelasi dari kedua ayat di atas mengandung nilai yang sama yaitu himbauan kepada umat Islam yang berjuang di jalan Allah untuk tidak takut terhadap segala hinaan dari para manusia selama dia benar-benar berpegang teguh

---

<sup>174</sup> Jalāluddīn As-Suyūfī, *Lubābun Nuqūl*, 45-46.

terhadap Al-Qur'an dan perintah Allah. Seorang muslim diharuskan untuk mendalami ilmu-ilmu agama, karena dengan pemahaman yang sempurna terhadap ilmu agama yang meliputi: nahwu, tauhid, fiqh, tafsir dan lainnya dapat menumbuhkan rasa takut kepada Allah dengan sempurna seperti yang dijelaskan dalam QS. Fatir/35:28:

وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ

إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ﴿٢٨﴾

Artinya: *(Demikian pula) di antara manusia, makhluk bergerak yang bernyawa, dan hewan-hewan ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Di antara hamba-hamba Allah yang takut kepada-Nya, hanyalah para ulama.*<sup>635</sup> *Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.*<sup>175</sup>

## 2) Hikmah senantiasa memiliki rasa takut kepada Allah:

Pembahasan ini menghimpun beberapa ayat yang menjelaskan dampak dari seorang hamba yang senantiasa memiliki perasaan takut terhadap kebesaran Allah dalam QS. Al-Mu'minun/23:57, QS. An-Nur/24:52, QS. Qaf/50:33, QS. Al-Mulk/67:12, dan QS. Al-Insan/76:7.

<sup>175</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴿٥٧﴾

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang sangat berhati-hati karena takut (azab) Tuhannya.*<sup>176</sup>

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿٥٨﴾

Artinya: *Siapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya serta takut kepada Allah dan bertakwa kepada-Nya, mereka itulah orang-orang yang mendapat kemenangan.*<sup>177</sup>

مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ ﴿١٣﴾

Artinya: *(Dialah) orang yang takut kepada Zat Yang Maha Pengasih (sekalipun) dia tidak melihat-Nya dan dia datang (menghadap Allah) dengan hati yang bertobat.*<sup>178</sup>

إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١٤﴾

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang takut kepada Tuhannya dengan tanpa melihat-Nya akan memperoleh ampunan dan pahala yang besar.*<sup>179</sup>

<sup>176</sup> Kemenag RI.

<sup>177</sup> Kemenag RI.

<sup>178</sup> Kemenag RI.

<sup>179</sup> Kemenag RI.

يُؤْفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا ﴿٧﴾

Artinya: Mereka memenuhi nazar dan takut akan suatu hari yang azabnya merata di mana-mana.<sup>180</sup>

*Pertama*, hikmah dari orang-orang yang memiliki rasa takut kepada Tuhannya, akan selalu berhati-hati dan waspada dalam bertindak sehingga hal tersebut dapat menjadi perantara ketenangan hidup individu seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Mu'minun/23:57. *Kedua*, QS. An-Nur/24:52 menjelaskan bahwa orang-orang yang senantiasa menjaga rasa takut kepada Allah dan bertakwa, akan dijadikan sebagai golongan yang mendapatkan kemenangan di dunia dan akhirat. *Ketiga*, akan senantiasa bertaubat atas segala kesalahan yang dia perbuat, dan kelak akan menghadap Allah dengan hati yang bertaubat seperti yang terkandung dalam QS. Qaf/50:33. *Keempat*, QS. Al-Mulk/67:12 menjelaskan bahwa orang-orang yang takut kepada Allah walaupun dia tidak bisa melihat-Nya, akan mendapatkan pahala yang besar dan pengampunan disisi Allah. *Kelima*, orang-orang yang senantiasa takut kepada Allah dan hari akhir, akan senantiasa menepati janjinya kepada Allah dan makhluk-Nya.

3) Menasehati orang lain agar ingat dan takut kepada Allah

---

<sup>180</sup> Kemenag RI.

Pembahasan ini menjelaskan satu ayat memuat kisah nabi Musa dan nabi Harun yang ingin pergi menghadap Fir'aun dalam QS. Taha/20:44,

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى ﴿٤٤﴾

Artinya: *Berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir'aun) dengan perkataan yang lemah lembut, mudah-mudahan dia sadar atau takut.*<sup>181</sup>

Ayat tersebut menceritakan perjalanan nabi Musa dan nabi Harun yang diutus oleh Allah untuk berdakwah kepada Fir'aun guna beriman dan membebaskan Bani Israil. Allah memerintahkan keduanya untuk berkata kepada Fir'aun dengan ucapan lemah lembut yang sekiranya dapat meluluhkan hatinya agar ia mau beriman kepada Allah dan bertaubat atas segala kesalahannya. Dalam kaidah nahwu ungkapan لَعَلَّ memiliki faedah *littarajji* atau mengharapkan

sesuatu yang mungkin terjadi. Fir'aun sebagai orang yang telah melakukan banyak dosa besar hingga mengaku dirinya sebagai Tuhan masih memiliki kemungkinan untuk beriman, oleh karena itu Allah memerintahkan nabi Musa dan nabi Harun untuk berkata halus kepadanya. Hemat penulis, nilai yang terkandung dalam ayat tersebut

---

<sup>181</sup> Kemenag RI.

merupakan anjuran untuk setiap muslim agar menasehati dengan ungkapan lemah lembut guna melembutkan hati seseorang yang telah lalai dalam kemaksiatan, karena sesungguhnya Allah akan memberikan petunjuk kepada siapa saja yang dikehendaknya serta melalui perantara yang dikehendaknya.

## 5. Benci

Mekanisme dialektika kehidupan manusia telah melahirkan berbagai tingkah laku dan jenis emosi, salah satunya emosi benci. Emosi benci seperti halnya emosi takut yang membuat manusia melestarikan hidupnya. Emosi seperti ini ialah suatu hal yang normal. Banyak faktor penyebab yang memancing seseorang untuk membenci sesuatu, seperti ketika seseorang merasa terganggu atau terusik ketenangannya oleh lingkungan di sekitarnya, maka ia akan cenderung membenci lingkungan tersebut.<sup>182</sup> Dalam beberapa kasus luapan emosi benci sering kali tidak tepat sasaran.<sup>183</sup> Oleh karena itu manusia membutuhkan pemahaman tentang batasan-batasan yang perlu dilakukan ketika terjebak dalam kebencian secara berlebihan, karena hal itu sangatlah tidak wajar.

Emosi benci yang terdapat di dalam Al-Qur'an sering kali berkaitan dengan kebencian yang datang dari Allah berupa wahyu itu sendiri, seperti

---

<sup>182</sup> Isyatul Mardiyati, "Fenomena Hate Speech di Social Media dalam Perspektif Psikologi Islam," *At-Turats*, Vol. 11, No. 1, (pontianak2017): 38.  
<http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/atturats/article/view/867>

<sup>183</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 207.



kewajiban untuk taat, jihad, infaq, berperang, hijrah dan lain sebagainya.<sup>184</sup> Tema-tema kebencian di dalam Al-Qur'an terhitung sangat sedikit dibandingkan tema-tema antonimnya, seperti kesenangan. Hal ini menunjukkan pendekatan Al-Qur'an cenderung menggunakan *reward* (ganjaran) dibandingkan *punishment* (hukuman atau ancaman).<sup>185</sup> Dalam Al-Qur'an menyatakan bahwa rahmat Allah meliputi segala sesuatu, dan tidak ditemukan ungkapan kebencian Allah meliputi segala sesuatu. sehingga secara garis besar bisa dinyatakan bahwa rahmat Allah melebihi murka-Nya. Dalam literatur bahasa arab emosi benci memuat oleh beberapa kata, diantaranya adalah *al-karāhah* dan *al-baghḍā'*.<sup>186</sup> Kedua kata tersebut beserta derivasinya masing-masing telah disebutkan di dalam Al-Qur'an berulang-ulang, dan akan penulis jelaskan sebagai berikut:

#### a. *Al-Karāhah*

Emosi benci yang merujuk pada *al-karāhah* berasal dari kata كره-يكره-

كراهة. Yang memiliki berbagai makna menurut para ahli bahasa memiliki

beberapa makna diantaranya: *pertama*, lawan kata ridlo dan cinta.<sup>187</sup> *Kedua*,

bisa bermakna kesulitan yang didapatkan manusia di luar batas

<sup>184</sup> Hude, 207.

<sup>185</sup> Mohammad Sirod Judin, "Emosi Benci Dalam Al-Qur'an," (SKRIPSI, UINSUKA YOGYAKARTA), 2017, 3.

<sup>186</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab*, 119.

<sup>187</sup> Ibn Fāris, *al-Maqāyis al-Lughā*,

<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=14783&book=9#986950>

kemampuannya.<sup>188</sup> *Ketiga*, Lawan kata dari mencintai, dan bisa artikan sebagai kesulitan atau kesusahan.<sup>189</sup> Di dalam Al-Qur'an kata *al-karāhah* beserta derivasinya digunakan sebanyak 41 kali.<sup>190</sup> Hemat penulis penjelasan ayat-ayat yang memiliki indikator kecerdasan emosional hanya terdapat dalam beberapa ayat berikut.

1) Membenci sesuatu sewajarnya

Pada pembahasan ini penulis menguraikan himbauan kepada kaum muslim agar membenci atau mencintai sewajarnya yang terkandung QS. Al-Baqarah/2:216.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ

أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: *Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.*<sup>191</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap manusia khususnya kaum muslim membenci peperangan, akan tetapi terkadang

<sup>188</sup> Al-Raghīb, *al-Mufradāt*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8632&book=33#e7573e>

<sup>189</sup> Al-Fayyumi, *Al-Misbah*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8632&book=19#37036c>

<sup>190</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 590.

<sup>191</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

manusia membenci sesuatu yang dibaliknya memiliki kebaikan dan menyukai sesuatu padahal memuat unsur keburukan. Dengan nilai dari ayat tersebut menghimbau kepada manusia untuk tidak larut dalam kebenciab terhadap sesuatu karena bisa jadi hal tersebut mengandung dampak positif baginya, dan dihimbau agar tidak terlena dengan sesuatu yang disenanginya karena bisa jadi hal tersebut mengandung dampak negatif baginya.

2) Konsisten dalam berdo'a walaupun tidak disukai manusia

Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa orang yang menyadari kekuasaan dan kebesaran Tuhan, akan senantiasa mendorong dirinya untuk berdo'a kepada Tuhannya walaupun tindakan tersebut tidak disukai oleh manusia khususnya orang-orang kafir seperti yang dicantumkan dalam QS. Gafir/40:14.

فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكُفْرُونَ ﴿١٤﴾

Artinya: *Maka, sembahlah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya meskipun orang-orang kafir tidak menyukai(-nya).*<sup>192</sup>

Dengan demikian rasa benci dalam individu lain semestinya bukanlah sesuatu yang menghalangi dorongan untuk senantiasa berdo'a dan mendekatkan diri kepada Allah.

3) Larangan untuk menggunjing sesama muslim

---

<sup>192</sup> Kemenag RI.

Setiap muslim seyogyanya mengasihi dan berbuat baik kepada sesamanya. Setiap manusia pasti tidaklah luput dari kesalahan dan kekhilafan dalam beberapa tindakannya, oleh karena itu seyogyanya bagi muslim yang menyadari kesalahan saudaranya hendak mengingatkan dan menasehatinya serta tidak menggunjing atau melakukan gosip tentangnya seperti yang tercantum dalam QS. Al-Hujurat/49:12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ بَشِيرٌ غَفِيرٌ

تَوَابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*<sup>193</sup>

<sup>193</sup> Kemenag RI.

## 6. Heran

Pada dasarnya ungkapan emosi heran dan kaget berada pada garis kontinum yang sama. Emosi heran akan muncul jika sesuatu yang di luar bayangan terjadi. Sedangkan kaget berawal dari sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba.<sup>194</sup> Intensitas emosi kaget melebihi intensitas emosi pada peristiwa heran. Akibatnya, perubahan fisiologis pada emosi kaget jauh lebih tinggi, seperti denyut nadi, detak jantung yang berdenyut lebih cepat, dan pernapasan yang berat, pada ghalibnya ekspresi tersebut diperlihatkan dengan teriakan spontan, terpanjat, mata terbelalak, merinding, latah, meneteskan air mata, dan tertawa.<sup>195</sup> Dalam konstelasi kehidupan manusia, emosi heran dan kaget sangatlah dibutuhkan, karena keduanya membawa peringatan terhadap sesuatu yang bisa mengancam kehidupan.<sup>196</sup> Di dalam Al-Qur'an emosi heran dan kaget terdapat dalam beberapa ayat sebagai fenomena yang jarang terjadi dalam kehidupan manusia. Dalam literatur arab emosi heran diwakili oleh satu kata yaitu *at-ta'ajjub*.<sup>197</sup> Kata tersebut disebutkan di dalam Al-Qur'an dalam beberapa ayat yang akan dijelaskan sebagai berikut.

### a. *At-Ta'ajjub*

Emosi heran yang merujuk pada kata *at-ta'ajjub* berasal dari *fi'il mādlī tsulātsi mazīd khumāsī* yang ketambahan ta' dan huruf yang serupa

<sup>194</sup> Darwis Hude, *EMOSI Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia*, 214.

<sup>195</sup> Rina Suciati, "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau", 19.

<sup>196</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 9.

<sup>197</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Indonesia-arab*, 317.

dengan lam fi'il, yaitu *تعجب-يتعجب-تعجبا*. Menurut para ahli bahasa kata tersebut memuat beberapa makna, yaitu: gejala Emosi jiwa karena bertambahnya sifat dari sesuatu yang dikagumi.<sup>198</sup> Kemudian *at-ta'ajub* juga bermakna sombong dan menyombongkan sesuatu.<sup>199</sup> Selanjutnya kata *at-ta'ajub* juga bermakna kaget.<sup>200</sup> Kata *at-ta'ajub* dengan berbagai derivasinya disebutkan sebanyak 27 kali.<sup>201</sup> Namun hanya terdapat beberapa ayat yang memuat indikator kecerdasan emosional sebagai berikut.

1) Tidak terlena oleh perasaan kagum terhadap orang lain

Dalam penjelasan berikut membahas beberapa ayat-ayat yang memuat perasaan kagum terhadap orang lain. Perasaan kagum yang berlebihan tentunya harus dihindari, karena dapat menipu dan membuat hati seseorang menjadi iri yang menjerumuskan pada sikap kufur nikmat. Seperti yang dicantumkan dalam QS. Al-Baqarah/2:204, QS. Al-Baqarah/2:221, QS. At-Taubah/9:55, dan QS. At-Taubah/9:85.

<sup>198</sup> Al-Fayyumi, *Al-Misbah*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=307&book=19#a6245f>

<sup>199</sup> Ibn Fāris, *al-Maqāyis al-Lughā*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=13895&book=9#9d0948>

<sup>200</sup> Al-Manzūr, *Lisān al-'Arab*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=307&book=3#2eb13f>

<sup>201</sup> Muhammad Fu'ad, *Al-Mu'jam al-Mufahras*, 446.

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ ۗ وَهُوَ أَلَدُّ

الْخِصَامِ ﴿٤٤﴾

Artinya: Di antara manusia ada yang pembicaraannya tentang kehidupan dunia mengagumkan engkau (Nabi Muhammad) dan dia menjadikan Allah sebagai saksi atas (kebenaran) isi hatinya. Padahal, dia adalah penentang yang paling keras.<sup>202</sup>

Ibnu Abi Jarir bersumber dari As-Suddi mengemukakan bahwa turunnya ayat tersebut berkenaan dengan sikap Al-Akhnas bin Syariq yang datang kepada Rasulullah untuk menyatakan keislamannya sembari bertutur kata yang menarik sehingga mampu membuat hati Rasulullah takjub. Akan tetapi di sisi lain, ketika dia berjalan melewati kebun dan ternak milik kaum muslimin, dia membakar kebun dan membunuh ternak-ternak mereka.<sup>203</sup> Kemudian, diturunkanlah ayat ini untuk mengingatkan nabi Muhammad dan seluruh umat Islam agar tidak mudah terlena dan tertipu dengan perkataan-perkataan yang menarik dari seseorang.

<sup>202</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.

<sup>203</sup> Jalāluddīn As-Suyūfī, *Lubābun Nuqūl*, 70.

وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَةَ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ<sup>ط</sup> وَلَا أَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا

تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا<sup>ط</sup> وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ

يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ<sup>ع</sup> وَيُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ

يَتَذَكَّرُونَ<sup>ع</sup>

Artinya: *Janganlah kamu menikahi perempuan musyrik hingga mereka beriman! Sungguh, hamba sahaya perempuan yang beriman lebih baik daripada perempuan musyrik, meskipun dia menarik hatimu. Jangan pula kamu menikahkan laki-laki musyrik (dengan perempuan yang beriman) hingga mereka beriman. Sungguh, hamba sahaya laki-laki yang beriman lebih baik daripada laki-laki musyrik meskipun dia menarik hatimu. Mereka mengajak ke neraka, sedangkan Allah mengajak ke surga dan ampunan dengan izin-Nya. (Allah) menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia agar mereka mengambil pelajaran.*<sup>204</sup>

Menurut Ibnu Mundzir, Ibnu Abi Hatim dan Al-Wahidi bersumber dari Muqatil menyatakan bahwa turunnya ayat tersebut berkenaan dengan Martsad Al-Ghanawi yang memohon izin kepada

<sup>204</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya.



Rasulullah untuk menikahi ‘Anaq seorang wanita musyrik dari kaum terpendang.<sup>205</sup> Namun permintaan tersebut terjawab dengan turunnya ayat ini. Dengan demikian seorang muslim diharuskan untuk bisa mengelola emosi heran dan takjubnya terhadap keindahan paras dari orang-orang yang tidak seiman. Al-Qur’an menjelaskan bahwa istri atau suami yang beriman akan membawa pasangannya kepada surga dan pengampunan.

فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ  
 أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿٥٥﴾

Artinya: *(Oleh karena itu,) janganlah harta dan anak-anak mereka membuatmu kagum. Sesungguhnya Allah hendak menyiksa mereka dengan itu dalam kehidupan dunia dan kelak nyawa mereka keluar dengan susah payah, sedangkan mereka dalam keadaan kafir.*<sup>206</sup>

وَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَأَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ  
 وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿٥٥﴾

<sup>205</sup> As-Suyūṭī, 78.

<sup>206</sup> Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya.

*Artinya: Janganlah harta dan anak-anak mereka membuatmu kagum. Sesungguhnya dengan (sebab harta dan anak) itu Allah berkehendak untuk menyiksa mereka di dunia dan (membiarkan) nyawa mereka melayang dalam keadaan kafir.<sup>207</sup>*

Kedua ayat diatas memuat poin pembahasan yang sama yaitu larangan kepada orang-orang muslim untuk kagum terhadap harta benda yang dimiliki oleh orang-orang kafir. Karena sejatinya nikmat yang dirasakan oleh orang kafir merupakan kenikmatan semu yang di dalamnya terdapat murka Allah. Dengan demikian umat pengelolaan emosi kagum dari umat Islam juga bertujuan agar tidak merasa lebih rendah diri daripada mereka.

## **B. Analisis Kecerdasan Emosional Terhadap Ayat-ayat Emosi**

Berdasarkan himpunan ayat-ayat yang memuat indikator kecerdasan emosional masih belum memuat komponen dari konsep kecerdasan emosional secara utuh. Oleh karena itu pembahasan dalam sub bab ini menganalisa ayat-ayat tersebut dengan teori kecerdasan emosional model Daniel Goleman guna menemukan dan mengkonsep kecerdasan emosional berlandaskan ayat-ayat Al-Qur'an.

### **1. Self Awareness**

#### **a. Kesadaran Diri dalam Al-Qur'an**

---

<sup>207</sup> Kemenag RI.

Kesadaran terhadap emosi diri merupakan komponen utama untuk memunculkan kecerdasan emosional. Penjelasan komponen tersebut yang merujuk pada Al-Qur'an memiliki satu indikator yaitu kognisi. Dalam pembahasan ini indikator tersebut dijelaskan dalam komponen takut yang bersifat *metapersonal*, yaitu hubungan antara hamba dan Tuhannya. Selanjutnya, relasi tersebut berpengaruh terhadap tindakan-tindakan individu dalam menjalani kehidupan, diantaranya: *pertama*, kesadaran untuk mencegah diri dikuasai hawa nafsu ([Data A:4:a] QS. An-Nazi'at/79:40). *Kedua*, kesadaran untuk senantiasa menunaikan segala sesuatu yang Allah perintahkan ([Data A:4:a] QS. An-Nahl/16:50). *Ketiga*, kesadaran untuk menjauhi berbagai bentuk kemaksiatan ([Data A:4:a] QS. Al-An'am/6:15, QS. Az-Zumar/39:13). *Keempat*, kesadaran untuk senantiasa berhati-hati dalam menjalani kehidupan. Maksud dari sikap hati-hati tersebut ialah waspada terhadap segala sesuatu yang tidak diridloi oleh Allah. *Kelima*, kesadaran untuk senantiasa bertobat dari setiap dosa-dosa yang pernah dilakukan. Tobat yang dimaksud dalam ayat ini merupakan tobat nasuha ([Data A:4:b] QS. Qaf/50:33).

Kesadaran diri yang terkonsep dari penjelasan tersebut tidak hanya berdampak pada kehidupan duniawi, namun juga berdampak pada kehidupan ukhrawi diantaranya: *pertama*, akan mendapatkan pengampunan dari Allah atas dosa-dosa yang pernah dilakukannya ([Data A:4:b] QS. Al-Mulk/67:12). *Kedua*, menjadi orang yang beruntung di kehidupan dunia dan akhirat ([Data A:4:b] QS. An-Nur/24:52). *Ketiga*, akan mendapatkan balasan surga dan berbagai

kenikmatan di dalamnya ([Data A:4:a] QS. An-Nazi'at/79:41). Dengan demikian Telaah komponen kesadaran diri dalam Al-Qur'an berpengaruh terhadap ketakwaan dan akhlak individu.

## **b. Refleksi Kesadaran Diri**

Kesadaran diri dalam teori kecerdasan emosional model Daniel Goleman merupakan perhatian terhadap suasana hati individu. Dalam kesadaran diri pikiran bertugas untuk mengamati dan mengenali emosi diri beserta dampaknya.<sup>208</sup> Goleman mengutip gagasan John Mayer yang menyatakan bahwa kesadaran diri ialah kewaspadaan terhadap suasana hati dan pikiran terkait gejala emosi.<sup>209</sup> Ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan kepada kesadaran diri menunjukkan satu indikator yaitu kognisi. Indikator tersebut mengarahkan pembaca untuk mengenali emosi diri dan waspada terhadap gejala emosi yang tidak terkendali, dan kejernihan pikiran menjadi faktor utama dalam mengenali gejala emosi yang sedang terjadi.

## **2. Self Management**

### **a. Penguasaan Diri dalam Al-Qur'an**

Kecakapan manusia untuk mengelola luapan emosi ketika terjadi merupakan salah satu komponen utama dari konsep kecerdasan emosional. Penjelasan terhadap pengelolaan emosi yang merujuk kepada Al-Qur'an terdapat empat indikator. *Pertama*, pengelolaan emosi dengan menekan perasaan senang

---

<sup>208</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*, 63.

<sup>209</sup> Goleman, 64.

dan berbangga diri yang berlebihan agar tidak terlena dan melupakan kewajiban sebagai makhluk Tuhan ([Data A:1:a] QS. Al-An'am/6:44, QS. Al-Qasas/28:76, QS. Ar-Rum/30:36). *Kedua*, menekan perasaan pesimis dan perasaan sedih yang berlebihan supaya tidak terjerumus dalam depresi ([Data A:3:a] QS. Ali Imran/3:139). Langkah-langkah untuk meredam perasaan sedih tersebut yaitu: berdoa dan mengadukan seluruh keluh kesahnya kepada Allah ([Data A:3:a] QS. Yusuf/12:86), tidak menghiraukan perkataan orang lain ([Data A:3:a] QS. Yasin/36:76), dan senantiasa melakukan evaluasi dan meningkatkan amal saleh guna memperkuat keimanan dan ketakwaan ([Data A:3:a] QS. Al-An'am/6:48).

*Ketiga*, mengelola perasaan takut terhadap berbagai macam ujian kehidupan dengan bersabar, berdzikir, dan berdoa ([Data A:4:a] QS. Al-Baqarah/2:155, QS. Al-A'raf/7:56, QS. Al-A'raf/7:205). Selanjutnya, mengelola perasaan takut kepada manusia supaya tidak melebihi rasa takut terhadap Tuhan, bahkan manusia dianjurkan untuk takut hanya kepada Allah dan hari akhir guna meningkatkan keimanan dan ketakwaan ([Data A:4:b] QS. Al-Ahzab/33:39, QS. Al-Insan/76:7). *Keempat*, mengelola perasaan kagum terhadap orang-orang musyrik dan munafik supaya tidak terjerumuskan ke dalam tipu daya mereka ([Data A:6:a] QS. Al-Baqarah/2:204, QS. Al-Baqarah/2:221, QS. At-Taubah/9:55, QS. At-Taubah/9:85). Dari empat penjelasan tersebut menyatakan bahwa pengelolaan emosi berdasarkan Al-Qur'an memiliki aspek spiritual dalam penerapannya.

#### **b. Refleksi Penguasaan Diri**

Daniel Goleman menjelaskan bahwa penguasaan diri merupakan kemampuan untuk menghadapi gejolak emosi supaya tidak larut dalam emosi tersebut.<sup>210</sup> Mengelola perasaan supaya agar terungkap secara proposional merupakan kemampuan yang bergantung kepada kesadaran diri.<sup>211</sup> Penjelasan dari ayat-ayat Al-Qur'an terkait pengelolaan emosi menyatakan bahwa terdapat empat indikator yaitu kemampuan mengelola emosi senang, meredam perasaan emosi sedih, mengelola rasa takut, dan mengelola perasaan kagum. Empat indikator tersebut mengarahkan pembaca memahami langkah-langkah untuk mengendalikan emosi dan pelupannya secara proposional yang berlandaskan ayat-ayat Al-Qur'an.

### 3. *Motivation*

#### a. **Memotivasi Diri dalam Al-Qur'an**

Memotivasi diri untuk memunculkan gairah dalam melakukan perbuatan positif termasuk salah satu komponen utama dari kecerdasan emosional. Penjelasan terkait aspek motivasi yang merujuk pada Al-Qur'an terdapat dalam tiga indikator. *Pertama*, kemampuan bertahan menghadapi frustrasi atau musibah dengan mendorong diri untuk optimis, senantiasa berusaha, berdo'a dan memohon pertolongan kepada Allah. Pemahaman ini berdasarkan kisah nabi Yunus yang mendapatkan ujian ditelan ke dalam perut ikan Hut. Akan tetapi nabi Yunus tidak larut dalam kesedihan dan penyesalan, sehingga

---

<sup>210</sup> Goleman, 77.

<sup>211</sup> Goleman, 58.

membuatnya senantiasa berdo'a kepada Allah dengan penuh keyakinan supaya bisa diselamatkan dari ujian tersebut ([Data A:2:a dan A:3:b] QS. Al-Anbiya'/21:87-88).

*Kedua*, dorongan untuk senantiasa berbuat kebaikan aspek berlandaskan keimanan ([Data A:3:a] QS. Al-Baqarah/2:277, [Data A:4:a] QS. Taha/20:112). Selain itu sikap berserah diri kepada ketetapan Tuhan juga termasuk dalam komponen motivasi ([Data A:3:a] QS. Al-Baqarah/2:112).

*Ketiga*, *istiqāmah* yang bermakna berpendirian teguh dan selalu konsisten dalam dimensi spiritual maupun sosial ([Data A:3:a] QS. Fussilat/41:30, QS. Al-Ahqaf/46:13). Selanjutnya, Al-Qur'an mendeskripsikan *istiqāmah* sebagai seorang yang senantiasa mengurangi waktu tidur malamnya untuk mendirikan sholat dan berdo'a dengan penuh rasa takut dan harapan ([Data A:4:a] QS. As-Sajdah/32:16). Dengan demikian tiga penjelasan Al-Qur'an terkait indikator motivasi diri memiliki aspek pendukung yaitu keimanan sebagai landasan untuk menyempurnakan komponen tersebut.

#### **b. Refleksi Motivasi Diri**

Menurut Daniel Goleman motivasi diri merupakan kemampuan untuk menata emosi dan menghadapi berbagai persoalan kehidupan sebagai alat untuk mencapai tujuan. Motivasi diri juga bisa diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dari kepuasan dan mengendalikan dorongan hati

untuk menyesuaikan diri dalam *flow*.<sup>212</sup> *Flow* merupakan keadaan seseorang yang mampu melebihi kemampuan diri sendiri dengan memanfaatkan emosi diri sebagai aspek pendukung, pemberi tenaga dan menyelaraskan diri dengan tujuan yang akan dihadapi.<sup>213</sup> Penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an terkait komponen motivasi menunjukkan tiga indikator, yaitu bertahan menghadapi frustrasi, dorongan untuk senantiasa melakukan kegiatan positif, dan *istiqāmah*. Ketiga indikator tersebut mengarahkan pembaca agar dapat memahami indikator motivasi sebagai faktor pendukung tercapainya tujuan berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an.

#### 4. *Emphaty*

##### a. **Empati dalam Al-Qur'an**

Empati atau kemampuan untuk memahami emosi orang lain melalui pesan non verbal yang disampaikan termasuk komponen utama dalam penerapan konsep kecerdasan emosional. Penjelasan dari Al-Qur'an terkait empati memiliki dua indikator. *Pertama*, kemampuan mengenali dan meredam luapan emosi orang lain, seperti meredam luapan marah dan menghilangkan kesedihan. Meredam emosi marah orang lain terdapat dalam kisah nabi Harun, yaitu ketika menghadapi kemarahan nabi Musa karena Bani Israil ingkar dengan menyembah patung anak sapi dan ia menganggap saudaranya tidak bisa mengurus kaum mereka. Pada ayat tersebut nabi Musa

---

<sup>212</sup> Golemam, 58.

<sup>213</sup> Golemam, 127,



menarik kepala nabi Harun sebagai pelampiasan amarahnya. mengetahui emosi amarah yang memuncak dari nabi Musa, nabi Harun mencoba menenangkannya dengan memanggilnya “Wahai Anak Ibuku!” yang seakan menyampaikan pesan tersirat bahwa mereka masih saudara, selanjutnya nabi Harun menjelaskan kronologi sebenarnya sehingga tindakan tersebut dapat meredakan emosi marah nabi Musa ([Data A:2:a] QS. Al-A'raf/7:150).

Sedangkan meredakan emosi sedih orang lain terdapat dalam kisah nabi Muhammad yang menenangkan perasaan sedih dan gelisah Abu Bakar karena tempat persembunyian mereka di datangi oleh gerombolan orang kafir yang hendak membunuh mereka ([Data A:3:a] QS. At-Taubah/9:40). Selanjutnya Rasulullah juga menenangkan perasaan beberapa sahabat yang bersedih karena tidak dapat andil dalam peperangan karena minimnya kendaraan ([Data A:3:a] QS. At-Taubah/9:92). *Kedua*, memiliki rasa belas kasih terhadap sesama manusia, penjelasan tersebut dideskripsikan dalam kisah nabi Ya'qub yang merasa kasihan dengan nasib anaknya karena dia tidak bisa kembali pulang bersama para saudaranya ([Data A:2:c] QS. Yusuf/12:84). Penjelasan selanjutnya terdapat dalam kisah nabi Luth yang khawatir terhadap keselamatan tamunya ketika hendak berangkat pergi dari rumahnya, sedangkan nabi Luth tidak mampu melindungi mereka dari gangguan kaumnya ([Data A:3:a] QS. Al-'Ankabut/29:33). Dengan demikian empati yang merujuk kepada ayat-ayat Al-Qur'an menekankan rasa belas kasih terhadap sesama manusia sebagai landasan agar mudah memahami perasaan orang lain.

## b. Refleksi Empati

Daniel Goleman menjelaskan empati sebagai kemampuan untuk memahami kondisi perasaan orang lain.<sup>214</sup> Empati terbentuk berdasarkan keterampilan dalam memahami pesan non verbal seperti tingkah laku dan perubahan ekspresi.<sup>215</sup> Aspek empati bergantung pada kepekaan diri terhadap emosi dan dikategorikan sebagai salah satu pendukung dalam menjalin hubungan sosial yang baik.<sup>216</sup> Penjelasan dari ayat-ayat Al-Qur'an terkait empati menunjukkan dua indikator yaitu, kemampuan memahami serta meredam emosi orang lain dan memiliki rasa belas kasih kepada sesama manusia. Kedua indikator tersebut mengarahkan pembaca untuk lebih memahami langkah-langkah untuk melatih komponen empati dalam dirinya.

## 5. *Social Skills*

### a. Keterampilan Sosial dalam Al-Qur'an

Seni membina hubungan merupakan keterampilan untuk mengelola emosi orang lain. Menjalinkan hubungan sosial yang baik termasuk dalam salah satu komponen penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional tiap individu. Penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an yang merujuk pada keterampilan sosial terbagi dalam empat indikator. *Pertama*, kemampuan mengelola emosi diri dengan baik ketika menjalin hubungan sosial. Indikator tersebut memiliki dua faktor pendukung yaitu kemampuan untuk menahan amarah dan kemampuan untuk

---

<sup>214</sup> Goleman, 138.

<sup>215</sup> Goleman, 137.

<sup>216</sup> Goleman, 59.

memaafkan. Kedua faktor tersebut juga menjadi indikator ketakwaan seseorang, karena orang yang bertakwa memiliki kepekaan sosial yang tinggi ([Data A:2:b] QS. Ali Imran/3:134, [A:2:a] QS. Asy-Syura/42:37). *Kedua*, dorongan untuk menginfakkan sebagian harta yang dimiliki kepada golongan yang membutuhkan, serta tidak mengharapkan timbal balik atas perbuatan tersebut ([Data A:2:b] QS. Ali Imran/3:134, [A:3:a] QS. Al-Baqarah/2:262, QS. Al-Baqarah/2:274).

*Ketiga*, kemampuan untuk menyampaikan pesan guna meyakinkan orang lain. Penjelasan terkait penyampian tersebut ialah menggunakan tutur kata yang baik dan lemah lembut sehingga mampu menyentuh hati orang yang mendengarnya ([Data A:4:b] QS. Taha/20:44). *Keempat*, dorongan untuk senantiasa menjalin relasi sosial, lebih-lebih kepada kerabat yang masih memiliki ikatan nasab ([Data A:4:a] QS. Ar-Ra'd/13:21). Dalam menjalin komunikasi sangat dianjurkan untuk menjauhi obrolan-obrolan yang mengandung unsur *ghibah* atau gosip ([Data A:5:a] QS. Al-Hujurat/49:12). Kemudian, umat Islam diperingatkan untuk tidak menjadikan orang-orang yang tidak seiman sebagai teman kepercayaan ([Data A:1:a] QS. Ali Imran/3:118-120). Dengan demikian komponen keterampilan sosial yang merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an menekankan aspek ketakwaan sebagai landasan dalam menjalin hubungan sosial.

#### **b. Refleksi Keterampilan Sosial**

Goleman menjelaskan bahwa keterampilan sosial merupakan komponen yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan kemampuan mempengaruhi emosi orang lain.<sup>217</sup> Keterampilan sosial juga merujuk pada seberapa baik seseorang mengungkapkan luapan emosinya di depan khalayak ramai.<sup>218</sup> Penjelasan terkait ayat-ayat yang membahas konsep keterampilan sosial menunjukkan bahwa terdapat empat indikator yaitu: kemampuan mengelola emosi ketika menjalin relasi sosial, sikap *altruisme* yang merujuk pada kesukarelaan dalam berinfak, kemampuan menyampaikan gagasan untuk meyakinkan orang lain, dan dorongan untuk senantiasa menjalin hubungan sosial. Keempat faktor tersebut mengarahkan pembaca untuk memahami langkah-langkah untuk melatih keterampilan sosial berdasarkan kandungan dari ayat-ayat Al-Qur'an.

### **C. Implikasi Terhadap Kajian Kecerdasan Emosional**

Berdasarkan uraian dan refleksi terhadap konsep kecerdasan emosional yang bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an menyatakan bahwa penerapan kecerdasan emosional dapat terealisasi dengan sempurna ketika seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu di dalam dirinya berdasarkan keimanan serta pikiran rasional, kecakapan untuk menerapkan akhlak yang mulia ketika menjalin hubungan sosial dan kemampuan memotivasi diri untuk selalu *istiqāmah* dalam

---

<sup>217</sup> Goleman, 158.

<sup>218</sup> Goleman, 159.

menunaikan segala kewajiban. Dengan demikian penulis merangkum tiga komponen tersebut dalam konsep Spiritualisasi Kecerdasan Emosional atau pembentukan jiwa yang cerdas secara emosional berdasarkan pikiran rasional dan kesadaran spiritual.

Konsep spiritualisasi kecerdasan emosional dari hasil penelitian ini mendukung sekaligus memperluas konsep kecerdasan emosional perspektif Al-Qur'an dalam penelitian Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati. Konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an yang dibahas oleh kedua peneliti tersebut memfokuskan pembahasan pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat kecerdasan verbal untuk mengelola luapan emosi marah dan perasaan berbangga diri dalam menjalin hubungan sosial.<sup>219</sup> Sedangkan dalam penelitian ini penulis menjelaskan indikator-indikator lain untuk mewujudkan keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menyampaikan gagasan dengan baik dan dorongan diri untuk menginfakkan sebagian harta yang dimiliki. Selanjutnya, penelitian ini menjelaskan komponen-komponen utama kecerdasan emosional secara menyeluruh yang terdiri dari kesadaran diri, penguasaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

Kecerdasan emosional yang diperkenalkan Daniel Goleman merujuk pada dua dimensi utama yaitu, dimensi *intrapersonal* dan dimensi *interpersonal*. Dimensi *intrapersonal* merupakan hubungan antara individu dengan segala sesuatu yang dirasakan mencakup tiga komponen utama meliputi: kesadaran diri, penguasaan diri,

---

<sup>219</sup> Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an," 26-36.

dan motivasi diri. Kemudian, dimensi *interpersonal* merupakan hubungan individu kepada individu lain dalam menjalin hubungan sosial yang mencakup dua komponen utama yaitu, empati dan keterampilan sosial. Dengan demikian konsep kecerdasan emosional Daniel Goleman berfokus pada hubungan antar manusia. Sedangkan, konsep spiritualisasi kecerdasan emosional yang dihasilkan dari ayat-ayat Al-Qur'an menambahkan dimensi lain yaitu *metapersonal*. Dimensi *metapersonal* merupakan hubungan antara individu dengan sang pencipta, seperti keimanan dan ketakwaan sehingga dimensi *metapersonal* menjadi pendukung untuk mengimplementasikan komponen-komponen kecerdasan emosional. Oleh karena itu implikasi dari hasil penelitian ini yaitu aspek *metapersonal* sebagai penyempurna teori kecerdasan emosional.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penulis terhadap pembahasan konsep kecerdasan emosional yang terkandung dalam Al-Qur'an telah mengungkap dan menguraikan konsep kecerdasan emosional berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Sekurang-kurangnya penulis menyimpulkan tiga poin utama dari hasil pembahasan tersebut.

*Pertama*, konsep kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an mencakup lima komponen yang mana setiap komponen memiliki indikator tertentu. Komponen pertama, kesadaran diri yang mencakup kognisi sebagai aspek untuk mengenali emosi. Komponen kedua, penguasaan diri yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi positif dan meredam emosi negatif. Komponen ketiga, motivasi diri yang mencakup kemampuan bertahan menghadapi frustrasi, melakukan tindakan positif, dan *istiqāmah* atau konsisten. Komponen keempat, empati yang mencakup kemampuan untuk mengenali serta meredam emosi orang lain dan dorongan untuk bersikap belas kasih. Komponen kelima, keterampilan sosial yang mencakup kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial, dermawan, menyampaikan perkataan yang menyentuh hati orang lain, dan dorongan untuk senantiasa menjalin hubungan sosial.

*Kedua*, konsep kecerdasan emosional model Daniel Goleman dan konsep kecerdasan emosional berlandaskan Al-Qur'an memiliki komponen yang sama, akan

tetapi komponen kecerdasan emosional berdasarkan Al-Qur'an mencakup aspek keimanan dan ketakwaan sebagai indikator penerapan kecerdasan emosional. *Ketiga*, analisa kecerdasan emosional terhadap ayat-ayat emosi dalam Al-Qur'an menghasilkan konsep spiritualisasi kecerdasan emosional, konsep tersebut berlandaskan aspek *metapersonal* (hubungan individu dengan Tuhan) yang tercakup dalam beberapa ayat-ayat Al-Qur'an. Konsep tersebut juga berdampak pada penelitian terdahulu dan kecerdasan emosional model Goleman.

## **B. Saran**

Setelah kami menyelesaikan penelitian di atas dengan menjelaskan semuanya sesuai dengan tema, maka kami sebagai penulis ingin mengucapkan permohonan maaf jika masih banyak kesalahan dalam penelitian ini, karena kami menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan, dan kesimpulan yang dihasilkan juga bisa diperdebatkan, tetapi kritik, saran, dan masukan akan sangat berpengaruh bagi penulis untuk memperbaiki kembali penelitian ini.

Maka dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis berharap penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam penelitian ke depannya, dengan lebih komprehensif dan menggunakan analisis yang lain, khususnya yang terkait dengan masalah tentang Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an maupun secara umum, sehingga bisa lebih komprehensif dan menyeluruh.



Penulis juga berharap, semoga hasil karya ini menjadi salah satu sumber tambahan penelitian dalam lingkup lembaga pendidikan umumnya, maupun khususnya di Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.



## DAFTAR PUSTAKA

### A. Buku

- Academy of Arabic language in Cairo. *Mu'jam al-Wasīṭ*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=74150&book=37#22695a>
- Bagir, Haidar. *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: Mizan, 2005.
- Bāqī(al), Muhammad Fu'ad 'Abd. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Mesir: Darul Kitab Mishriyah, 1945..
- Barakāti(al), *al-Ta'rifāt al-Fiqhiya*, t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=46812#323154>
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019.
- Fāris, Ibn. *Maqāyīs al-Lughā*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=12997&book=9#ab1ef2>
- Fayyumi(al). *Al-Misbah al-Munir fi al-Gharib asy-Syahr al-Kabir*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2841#aa66ab>
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, mengapa lebih penting daripada IQ*. Cet. XII. Terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- . *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Cet. IV. Terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Ghazali (al). *Kimiya al-Sa'adah*. Terj. Dedy Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman Press.
- Hude, Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ishfahānī(al), Al-Raghīb. *al-Mufradāt fī al-Gharīb al-Qur'ān*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=7529&book=33#a78ced>
- Jurjānī(al), Al-Sharīf. *Kitāb al-Ta'rifāt*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2703#a82704>
- Malik, Ibnu. *al-Alfāz al-Mukhtalifah fī al-Ma'āni al-Mukhtalifah*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=8783#9e2756>
- Manzūr(al). Ibn. *Lisān al-'Arab*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=7529&book=3#2569da>
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Indonesia-arab*. Surabaya: Penerbit Pustaka Progresif, 2007.
- Mursī(al), Ibn Sīda. *Al-Muḥkam wa al-Muḥīt al-A'zam*. t.t, t.p, t.th.  
<http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2703#7a9f6e>

- Najati, M. Utsman. *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah*. Cet. VII. Terj. Irfan Salim, Jakarta: Hikmah, 2004.
- Rāzy(al), Zayn al-Din. *al-Mukhtār aṣ-Ṣiḥah*. t.t, t.p, t.th. <http://arabiclexicon.hawramani.com/?p=2841#171c74>
- Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia, 1998.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai masalah umat*. Bandung: mizan, 1996.
- . *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- . *Membumikan Al-Qur'an*. Jakarta: Mizan, 1992.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R+D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Tim Penyusun Pedoman Karya Ilmiah. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Jember: IAIN Jember, 2020.
- Yusufa, Uun. *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*. Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020.

## B. Skripsi

- Ariska, Andi. “Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri Teunom Aceh Jaya.” Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Fatah, Abdul. “Pemikiran Utsman Najati tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya terhadap Pendidikan Agama Islam.” Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Judin, Mohammad Sirod. “Emosi Benci Dalam Al-Qur'an.” Skripsi, UIN SUKA Yogyakarta, 2017.
- Qibtiyah, Maria. “Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an.” Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Suciati, Rina. “Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Orang Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau.” Skripsi, UIN SUSKA Pekanbaru, 2014.

## C. Jurnal

- Ariansah, Ilham Yosi. “Motivasi Rasulullah Menghadapi Tahun Kesedihan Dalam Kerangka Self Determination Theory.” *Inteleksia: Jurnal Pengembangan Ilmu Dakwah*, Vol. 5, No 1, Juni (2023): 25. <http://inteleksia.stidalhadid.ac.id/index.php/inteleksia/article/view/230>.
- Arieska, Ovi, Fatrica Syafri, dan Zubaedi, “Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman pada Anak Usia Dini dalam Tinjauan Pendidikan Islam.”, *Journal of Early Childhood Islamic*

- Education*, Vol 1, No 2, (Januari 2018): 106.  
<https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/alfitrah/article/download/1337/1127>
- Faruqi, Ahmad. “Kecerdasan Emosi dalam Tafsir Mahasin al-Ta’wil.” *Jurnal Qolamnua*, Vol. 3, No. 1 (Yogyakarta 2017):  
<https://ejournal.stismu.ac.id/ojs/index.php/qolamuna/article/download/70/56/112>
- Halida, Putri Alfia. “Hirarki Kebahagiaan Dalam Tafsir Al-Sha’rawi Atas Term Al-Surur Perspektif Abraham Maslow.” *Jurnal Studi: Ilmu-Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*, Vol. 21. No. 2 (Madura, 2020): 270 <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/286196121.pdf>.
- Hamdan, Stephani Maharani. “Happiness: psikologi positif versus psikologi islam.” *UNISIA*, Vol 38, No. 84, (2016): 2-3.  
<https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/view/11661>.
- Husnaini, Rovi. “Hadis Mengendalikan Marah Dalam Perspektif Psikologi.” *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, No. 1 (Desember 2019): 84.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/234031188.pdf>.
- Mardiati, Isyatul. “Fenomena Hate Speech di Social Media dalam Perspektif Psikologi Islam.” *At-Turats*, Vol. 11, No. 1, (Pontianak, 2017): 38.  
<http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/atturats/article/view/867>.
- Nisa, Alifia Wahyuni Choirun, Ari susandi, “Kontribusi Pendidikan Islam Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional.” *IQ Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 2 (Problinggo 2021):  
<https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/download/236/161#:~:text=Pendidikan%20Islam%20memiliki%20strategi%20khusus, Islam%20kepada%20anak%20sedari%20dini>.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, (2020): 5.  
<https://www.e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>.
- Riyadi, Ivan. “Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman.” *HUNafa: Jurnal Studia Islamika*, Vol. 12, No. 1 (Palu, Juni 2015): 145 <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/229980496.pdf>.
- Rizmiardani, Anisa. “Analisis Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kinerja Pustakawan Bagian Layanan Sirkulasi UPT Perpustakaan

- Universitas Negeri Semarang.” *Jurnal Skripsi*, Universitas Negeri Semarang. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://media.neliti.com/media/publications/137361-ID-analisis-kecerdasan-emosional-dalam-meni.pdf>.
- Safitri, Dillah Nurfadhilah, Abdul Rauf Haris. “Studi Analisis Rasa Takut Dalam Al-Qur’an.” *Izzatuna, Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 3, No. 2 (Bogor, Juni 2022): 4-8. <https://jurnal.stiuwm.ac.id/index.php/izzatuna/article/view/26>.
- Syarifah. “Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Garner.” *Jurnal Ilmiah Sustainable*, Vol. 2, No. 2 (Bangka Belitung, Desember 2019): 180. <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/sus/article/download/987/312/>
- Setyawan, Andoko Ageng dan Simbolon Dumora. “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Kansai Pekanbaru.” *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol 11, No 1, (pekan baru, 2018): 13. <https://pustaka.untirta.ac.id/index.php/JPPM/article/view/2980>.
- Sarnoto, Ahmad Zain. “Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar.” *Jurnal PROFESI*, Vol. 3 No. 4 (2014): 64. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/871>.
- , dan Sri Tuti Rahmawati. “Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur’an.” *STATEMENT*, Vol. 10, No. 1, (2020): <https://jurnal.pmpp.or.id/index.php/statement/article/download/17/17/33>.
- Wibowo, Cahyo Tri. “Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) pada Kinerja Karyawan.” *Jurnal Bisnis dan Manajemen*, Vol. 15, No 1 (2015):. 4. <https://jurnal.uns.ac.id/jbm/article/view/4108>
- Wigati, Indah. “Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam.” *Ta’dib*, Vol 18, No. 2 (Nopember 2013): 204. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/view/46>.
- Yenti, Nofri, Machasin, dan Chairul Amsal. “Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, dan Disiplin Terhadap Kinerja Perawat pada R.S. PMC Pekanbaru,” *Jom FEKON*, Vol.1, No.2 (2014): 1-19. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://media.neliti.com/media/publications/33674-ID-pengaruh-kecerdasan-emosional-kecerdasan-intelektual-dan-disiplin-terhadap-kiner.pdf>.

Zazimah, Iffaty. Dinda Aulia Putri. “Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an.” *QOF: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 5, No. 2, (2021): 190.

<https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/qof/article/download/13/8>.

Zulfikar, Eko, Iskandar. “Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur’an terhadap Problem *Al-huzn* dalam Kehidupan,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an dan Hadits*, Vol. 17, No. 1, (Juni 2023): 48-58.

<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-dzikra/article/view/15962>.

#### D. Website

KBBI Daring. “emosi” 20 Desember 2023. <https://kbbi.web.id/emosi>.

———. “Tafsir” 30 Desember 2023. <https://kbbi.web.id/tafsir>.

———. “kecerdasan” 20 Desember 2023 <https://kbbi.web.id/kecerdasan>

Wikipedia encyclopedia. “Daniel Goleman” 20 Desember 2023.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel\\_Goleman](https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman).





## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akhmad Zainul Arifin  
NIM : 201104010020  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi dari skripsi ini yang berjudul "*EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL-QUR"AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)*." Merupakan hasil karya sendiri, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa adanya paksaan dari siapapun.

Jember, 09 Juni 2024

  
Akhmad Zainul Arifin  
NIM. 201104010020

**BIODATA PENULIS**

Nama : Akhmad Zainul Arifin  
NIM : 201104010020  
TTL : Jember, 21 Desember 2001  
Alamat : Dusun Tegal Banteng RT 08 RW 07, Desa Kesilir, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember.  
@mail : [mrfaynsantraq1512@gmail.com](mailto:mrfaynsantraq1512@gmail.com)  
No. HP : 082140984356  
PRODI : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
FAKULTAS : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
INSTITUSI : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

**Riwayat Pendidikan:**

1. TK Dharmawanita Kesilir (2007-2009)
2. SDN Kesilir 05 (2009-2014)
3. MTs Al-Qodiri 1 Jember (2014-2017)
4. MA Al-Qodiri 1 Jember (2017-2020)
5. Pondok Pesantren Al-Qodiri 1 Jember (2014-2021)
6. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2020-2024)

**Riwayat Organisasi:**

1. PKM (Osis) MTs Al-Qodiri.
2. HMPS Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
3. PMII Rayon Ushuluddin Adab dan Humaniora.
4. DEMA F Ushuluddin Adab dan Humaniora.
5. Assent Ace UIN KHAS Jember.
6. FKMBK (Forum Komunikasi Mahasiswa Bidikmisi dan KIPK) Jawa Timur.
7. FKMTHI (Forum Komunikasi Mahasiswa Tafsir Hadits Indonesia) Jawa Timur.