

Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an

Uliyatul Marfu'ah
STAI Mulia Astuti Wonogiri
uliyatulmarf@staimaswonogiri.ac.id

Abstract: *The purpose of this study, first, is to find out the values of emotional intelligence perspective of Daniel Goleman. Second, to know the integration of the values of emotional intelligence perspective of Daniel Goleman in the Qur'an. This type of research is literature research. Data are taken from various scientific literature sources such as books, journals, and various types of scientific papers relevant to research studies. Data collection techniques use documentation techniques, then analyzed with content analysis methods. The results of this study are: emotional intelligence according to Daniel Goleman includes five aspects, namely self-awareness, self-regulation, motivation, empathy and social skills. These five aspects cannot be possessed suddenly, but require a process in learning them and the environment has a great influence in shaping emotional intelligence. The Qur'an discusses these five aspects in detail and thoroughly as a guide for Muslims to guide them in living their daily lives. First, the aspect of self-awareness (QS. An-Nisaa: 1, QS. Al-Hashr: 18). Second, the aspect of self-regulation (QS. Ar-Rad: 28). Third, the motivation aspect (QS. Adz-Dzaariyat: 56, QS. Al-An'aam: 162, QS. Ar-Ra'd: 11, QS. Al-Qashash: 77, QS. Al-Maidah: 48). Fourth, the aspect of empathy (QS. Al-Balad: 17, QS. Maryam: 96, QS. An-Nisaa': 1). Fifth, aspects of social skills (QS. Al-Maa'idah: 2, QS. Ali-Imran: 103, QS. An-Nisaa: 59, QS. An-Nisa: 114).*

Keywords: *Integration, Emotional Intelligence, Daniel Goleman and the Qur'an*

Abstrak: Tujuan penelitian ini, pertama, untuk mengetahui nilai-nilai kecerdasan emosional perspektif Daniel Goleman. Kedua, untuk mengetahui integrasi nilai-nilai kecerdasan emosional perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Data diambil dari berbagai sumber literatur ilmiah seperti buku, jurnal, dan berbagai jenis karya ilmiah yang relevan dengan kajian penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi, kemudian dianalisis dengan metode analisis isi. Hasil penelitian ini yaitu: kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman mencakup lima aspek, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Kelima aspek tersebut tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kecerdasan emosional tersebut. Dalam Al-Qur'an membahas kelima aspek tersebut dengan rinci dan menyeluruh sebagai panduan bagi umat Islam untuk panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Pertama*, aspek kesadaran diri (QS. An-Nisaa: 1, QS. Al-Hashr: 18). *Kedua*, aspek pengaturan diri (QS. Ar-Rad: 28). *Ketiga*, aspek motivasi (QS. Adz-Dzaariyat: 56, QS. Al-An'aam: 162, QS. Ar-Ra'd: 11, QS. Al-Qashash: 77, QS. Al-Maidah: 48). *Keempat*, aspek empati (QS. Al-Balad: 17, QS. Maryam: 96, QS. An-Nisaa': 1). *Kelima*, aspek keterampilan sosial (QS. Al-Maa'idah: 2, QS. Ali-Imran: 103, QS. An-Nisaa: 59, QS. An-Nisa: 114).

Kata kunci: *Integrasi, Kecerdasan Emosional, Daniel Goleman dan Al-Qur'an*

PENDAHULUAN

Masa dimana pertumbuhan teknologi meningkat dengan pesat, menghilangkan batas-batas privasi antar manusia, serta memfasilitasi manusia untuk mengekspresikan emosinya dengan bebas. Ekspresi yang sifatnya positif maupun negative dapat terjadi kapan saja dan dimana saja diberbagai media sosial seperti WhatsApp, Twitter, Instagram, Tiktok dan lain sebagainya. Contohnya seperti memberikan komentar yang kurang baik dan menghujat seseorang. Tidak sekadar di dunia maya, di dunia nyata juga sering terjadi konflik atau pertengkaran antar keluarga, tetangga, dan teman. Kondisi seperti inilah yang menuntut manusia untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik.¹

Kecerdasan emosional memiliki dua unsur penting yaitu empati dan kontrol diri. Empati memiliki makna mampu merasakan perasaan orang lain terutama ketika orang lain dalam keadaan kurang baik (malang), kemudian kontrol diri yaitu kemampuan mengendalikan emosi diri sehingga seseorang dapat bersikap dan berperilaku yang dapat diterima oleh orang lain.² Daniel Goleman mengungkapkan bahwa dari hasil banyak penelitian menyatakan, kecerdasan umum hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20%, sedangkan 80% yang lain merupakan apa yang disebut dengan *Emotional Intelligence* (kecerdasan emosional). Jika tidak didukung dengan pengelolaan emosi yang sehat, kecerdasan saja, tidak akan menghasilkan seseorang yang sukses hidupnya di masa yang akan datang.³

Selain itu, kecerdasan emosional juga berkaitan erat dengan kecerdasan verbal, karena seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan dapat mengetahui bermacam-macam emosi yang muncul dalam dirinya. Berbagai macam emosi yang sedang bermain dalam diri seseorang merupakan dampak dari hasil sebuah hubungan. Dikatakan hubungan apabila terjadi komunikasi maupun interaksi dengan orang lain. Sehingga dengan adanya kecerdasan emosi tersebut, seseorang tidak akan mengungkapkan atau mengekspresikan emosinya melalui ucapannya pada moment dan tempat yang tidak tepat. Sebab pengungkapan atau pengekspresian emosi yang tidak tepat melalui ucapan berupa kata-kata ataupun melalui gestur tubuh akan berdampak buruk pada suatu hubungan ataupun suatu interaksi, bahkan berdampak pada komunikasi dengan orang lain. Pengungkapan emosi tanpa kecerdasan emosional akan memberikan efek kepada orang lain,

¹ Ahmad Zain Sartono dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an", dalam *Statemen* No. 01, Vol. 10 Edisi 2020, 35.

² Nyanyu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 146.

³ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (terj), (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), 44.

sebab pengekspresian emosi yang tidak cerdas seringkali tidak memperhatikan suasana hati orang lain. Demikian juga dengan emosi yang timbul berupa kebahagiaan. Kebahagiaan diartikan sebagai kemampuan untuk menikmati, menikmati kebersamaan dengan orang lain serta perasaan puas dengan kehidupannya sendiri.⁴

Kecerdasan emosional bukan sesuatu yang baru, sejak 1400 tahun yang lalu, Allah telah menjelaskan kecerdasan emosional tersebut melalui firman-firman-Nya dalam Al-Qur'an. Darwis Hude berpendapat bahwa kecerdasan emosional seringkali dikaitkan dengan *qalb* (kalbu). Ada *qalb* yang sifatnya positif dan ada pula *qalb* yang sifatnya negatif. *Qalb* yang positif terdiri dari kalbu yang damai, kalbu yang bertaubat, dan kalbu yang tenang. Sedangkan *qalb* yang negatif terdiri dari kalbu yang sewenang-wenang, kalbu yang sakit, kalbu yang melampaui batas, kalbu yang berdosa, kalbu yang terkunci serta kalbu yang terpecah-pecah.⁵

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait dengan nilai-nilai kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman kemudian penulis menganalisis nilai-nilai tersebut dengan kecerdasan emosional yang dijelaskan dalam Al-Qur'an. Judul penelitian ini yaitu "Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an."

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Teknik pengumpulan data peneliti yaitu dengan mengeksplorasi data sesuai dengan pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai kecerdasan emosional perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. Sumber data yang digunakan terbagi menjadi dua bentuk yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah buku yang dijadikan pegangan utama berupa buku-buku karya Daniel Goleman dan Al-Qur'an. Kemudian untuk sumber data sekunder adalah buku-buku yang masih relevan dengan kajian penelitian. Setelah itu data dikumpulkan, diseleksi dan dikelompokkan, selanjutnya akan dilakukan pembahasan dan analisa. Analisa data dalam penelitian kepustakaan (*library research*) ini yaitu analisis isi (*content analysis*) yaitu mengambil kesimpulan dengan

⁴ Ahmad Zain Sartono dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an", 26.

⁵ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), ix.

mengidentifikasi berbagai karakteristik khusus suatu pesan secara objektif, sistematis, dan generalis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional menurut Daniel Goleman

Sebelum masuk ke dalam pembahasan terkait kecerdasan emosional perlu diketahui terlebih dahulu terkait dengan emosi. Karena emosi merupakan kerangka mendasar sebuah teori yang komprehensif tentang kaitannya dengan kecerdasan emosional. Para psikolog meneliti terkait emosi dengan fokus yang sesuai dengan urgensinya pada kehidupan manusia. Emosi memiliki pengaruh pada kesehatan mental dan fisik manusia, berpengaruh pada perilaku pribadi dan sosial manusia, serta berpengaruh pula pada tingkat intelektualitas manusia. Dengan pengetahuan ini, emosi memiliki pengaruh pada segala aspek kepribadian individu, baik luar maupun dalam.

Emosi merupakan respons integral dari makhluk hidup, yang bedasar pada pemahaman terkait situasi eksternal dan internal, yang meliputi perubahan-perubahan perasaan yang kompleks dan perubahan-perubahan fisiologis, yang meliputi organ-organ tubuh, pembuluh darah, dan kelenjar. Dia bertujuan menghadapi situasi yang merangsangnya, akan tetapi dengan cara yang menyebabkan usaha menjadi kacau dan tidak mengantarkan kepada hasil yang memuaskan.⁶

Daniel Goleman menyatakan beberapa macam emosi yaitu: a) Amarah meliputi kesal hati, beringas, mengamuk, benci, dan jengkel. b) Kesedihan meliputi muram, pedih, sedih, melankolis, suram, mengasihi diri, dan putus asa. c) Rasa takut meliputi cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, dan ngeri. d) Kenikmatan meliputi bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga. e) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, dan kasih. f) Terkejut meliputi terkesiap, terkejut. g) Jengkel meliputi hina, jijik, muak, mual dan tidak suka. h) Malu meliputi malu hati dan kesal.⁷

⁶Sayyid Muhammad Az-Za'Balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, terj. Abdul Hayyir al-Kattani dkk (Jakarta: Gema Insani, 2007), 284.

⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (terjemahan). (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000), 411.

Selanjutnya istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Peter Salovey, psikolog dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk memaparkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini diantara yaitu: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.⁸

Istilah *emotional Intelligence* atau sering diterjemahkan dengan kecerdasan emosi menjadi populer di penjuru dunia semenjak Daniel Goleman, seorang psikolog dari New York menerbitkan bukunya yang berjudul kecerdasan emosi pada tahun 1995. Dalam bidang psikologi istilah kecerdasan emosi bukan sesuatu yang baru lagi. Daniel Goleman sengaja mengemas istilah kecerdasan emosional dengan tujuan agar mudah dipahami oleh orang-orang di luar disiplin ilmu psikologi. Berdasarkan banyaknya hasil penelitian, Goleman menyatakan bahwa kecerdasan umum hanya mampu memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedangkan 80% yang lain merupakan apa yang disebutnya dengan *Emotional Intelligence*. Jika tidak ditunjang dengan pengelolaan emosi yang sehat, kecerdasan saja tidak akan menjadikan seseorang sukses dalam hidupnya di masa depan.⁹ Salovey dan Mayer mendiskripsikan kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.¹⁰

Daniel Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang mengatur kehidupannya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.¹¹

⁸ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emosional Intelligence Pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 5.

⁹ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (terj), (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), 44.

¹⁰ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emosional Intelligence Pada Anak...*, 8.

¹¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (terjemahan) ... hlm 512

Kecerdasan emosi dan kecerdasan akademik (*academic intelligence*) mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, akan tetapi keduanya saling melengkapi, yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang dapat diukur dengan IQ. Banyak orang cerdas dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi.¹² Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Idealnya, seseorang dapat menguasai keterampilan kognitif sekaligus keterampilan sosial dan emosional. Barangkali perbedaan paling penting antara IQ dan EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.¹³

Menurut Daniel Goleman ada lima aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional. Pertama, aspek kesadaran diri. Pada aspek kesadaran diri ini, seseorang mengetahui apa yang dirasakannya pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kedua, aspek pengaturan diri. Aspek ini menitik beratkan pada kemampuan seseorang dalam menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas. Peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran. Serta mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Ketiga, aspek motivasi. Seseorang menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntunnya menuju sasaran. Membantu seseorang dalam mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Keempat, aspek empati. Merasakan apa yang dirasakan orang lain. Mampu memahami perspektif orang lain. Serta menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Kelima, aspek keterampilan sosial. Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dapat dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial serta berinteraksi dengan lancar. Seseorang dapat menggunakan keterampilan-keterampilan tersebut untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, bekerja sama serta bekerja dalam tim.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas, kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman mencakup lima aspek, yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

¹² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 512.

¹³ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emosional Intelligence Pada Anak...*, 10.

¹⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi...*, 513-514.

Kelima aspek yang diungkapkan oleh Daniel Goleman tersebut merupakan teori pokok yang digunakan oleh penulis untuk menganalisis kecerdasan emosional yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Pandangan Islam terhadap Kecerdasan Emosional

Dalam Al-Qur'an menyitir beberapa bentuk emosi, baik emosi yang bersifat gembira maupun emosi yang mengakibatkan *mudharat*. Pertama Al-Qur'an menganjurkan dan memberikan rangsangan-rangsangan untuk mendorong orang kepadanya. Sedangkan untuk yang kedua, Al-Qur'an memperingatkan untuk tidak berlebihan, dan memberi petunjuk mengenai cara-cara meredakannya, serta tahapan-tahapan penyembuhan dan pembebasan dari pengaruhnya. Berikut adalah contoh yang terdapat dalam Al-Qur'an terkait emosi kebahagiaan yaitu pada QS. Ali Imran ayat 31 yang artinya: *"Katakanlah, jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu, Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*

Cinta adalah salah satu emosi gembira yang membahagiakan manusia dalam hidupnya. Dan ayat yang mulia ini, mendorong untuk mencintai, dengan cinta yang kontinu, terus menerus, tetap, dan penuh kesabaran, selama tujuan dari cinta tersebut adalah *maqam* tertinggi. Selanjutnya berikut contoh dalam Al-Qur'an tentang emosi takut yaitu dalam Q.S. Thaha.

"Berkatalah mereka berdua, Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami khawatir bahwa ia segera menyiksa kami atau akan bertambah melampaui batas, Allah berfirman, Jangan kamu berdua khawatir, sesungguhnya Aku beserta kamu berdua, Aku mendengar dan melihat." (Q.S. Thaha: 45-46)

"Berkata Musa, Silahkan kamu sekalian melempar. Maka tiba-tiba tali-tali dan tongkat-tongkat mereka, terbayang kepada Musa seakan-akan ia merayap cepat, lantaran sihir mereka. Maka Musa merasa takut dalam hatinya. Kami berkata: Janganlah kamu takut, sesungguhnya kamulah yang paling unggul (menang)." (Q.S. Thaha: 66-68)

Q.S. Thaha menuturkan tiga peristiwa yang membangkitkan emosi takut pada diri Nabi Musa. Peristiwa pertama: ketika Allah memerintahkannya untuk melempar tongkatnya, lalu tiba-tiba tongkat itu berubah menjadi ular hidup. Peristiwa kedua: ketika Allah memerintahkannya untuk pergi menemui Fir'aun dan kaumnya untuk menyeru mereka supaya mengesakan Allah

dan menyembah-Nya. Peristiwa ketiga: terjadi pada hari raya, ketika Fir'aun mengumpulkan bala tentara dan tukang-tukang sihirnya. Namun semua rasa takut tersebut berakhir ketika Allah memberikan wahyu kepada Nabi Musa yaitu, "Janganlah kamu takut, sesungguhnya kamulah yang paling unggul (menang)."¹⁵

Dari uraian mengenai emosi yang terdapat dalam Al-Qur'an tersebut menunjukkan bahwa Islampun telah mengajari umatnya mengenai emosi serta bagaimana untuk menjaga atau meredakan emosi baik yang baik maupun membawa *mudharat* dari beberapa kisah atau firman-firman Allah dalam Al-Qur'an itu sendiri.

Selanjutnya Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' 'Ulumuddin* mengatakan bahwasanya marah adalah nyala api yang diambil dari api neraka Allah SWT yang dinyalakan kemudian naik ke kalbu. Dan sesungguhnya marah itu terdapat di lipatan kalbu, seperti tempatnya bara api di bawah tungku api yang berabu. Juga marah itu dikeluarkan oleh kesombongan yang tertanam dalam kalbu setiap orang yang perkasa lagi keras kepala seperti mengeluarkan batu akan api dari besi.¹⁶ Secara umum, kekuatan marah itu tempatnya di kalbu. Dalam artian mendidihnya darah di kalbu karena keinginan menuntut balas. Ketika berkobar kekuatan ini tertuju kepada menolak hal-hal yang menyakitkan sebelum terjadi dan kepada menuntut balas atas peristiwa yang telah terjadi. Menuntut balas itu merupakan makanan pokok kekuatan ini dan nafsu syahwatnya. Dan di dalam menuntut balas itulah ada kelezatan kekuatan ini. Ia tidak tentram kecuali dengannya.¹⁷ Dalam hal mengelola kekuatan ini, manusia terbagi atas tiga derajat yaitu sebagai berikut:

- a. *al-tafrith*, yaitu ia kehilangan kekuatan ini atau memilikinya tetapi lemah. Hal itu adalah tidak ada kobaran. Itu tercela. Inilah yang dimaksud dengan perkataan Al-Syafi'I, "Barang siapa dibuat marah, tetapi tidak marah, ia adalah keledai.
- b. *al-i'tidal*, yaitu keseimbangan. Inilah yang dikehendaki. Hal itu adalah yang Allah SWT sifatkan tentang para sahabat r.a., "...bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang di antara sesama Muslim..." (QS. al-Fath: 29)
- c. *al-ifrath*, yaitu berlebihan, melebihi batas. Marah menguasai dirinya sehingga tidak dapat dikendalikan akal dan rambu-rambu syariat. Orang yang seperti itu adalah seperti yang

¹⁵ Sayyid Muhammad Az-Za'Balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa...*, 260-262.

¹⁶ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid 5* terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika, 2012), 164.

¹⁷ Al-Ghazali.

ditundukkan. Ini pun tercela. Secara lahir tampak berubah dan jelek, sementara batinnya lebih jelek lagi.¹⁸

Penyebab yang mengobarkan kemarahan diantaranya yaitu kemegahan, kebanggaan, bersenda gurau, bermain-main, menertawakan, menjelek-jelekkkan, bertengkar, berlawanan, melanggar janji, sangat rakus serta berlebihan terhadap harta dan kedudukan. Semuanya itu secara keseluruhan merupakan budi pekerti yang rendah lagi tercela menurut syara'. Oleh karena itu, seyogyanya engkau matikan kemegahan dengan tawadhu' (merendahkan diri), engkau matikan kebanggaan dengan mengenal dirimu, kebanggaan engkau hilangkan dengan engkau menyadari bahwa engkau bagian manusia yang memiliki satu ayah.¹⁹

Sesungguhnya marah ketika berkobar efektif diobati dengan perpaduan antara ilmu dan amal. Adapun tentang ilmu, maka terdapat enam perkara, yaitu sebagai berikut:

- a. Ia berpikir terkait hadis-hadis tentang keutamaan menahan marah, memaafkan, bersikap pemurah, dan menanggung rasa sakit pada kalbu lalu ia mendapatkan pahala.
- b. Ia menjadikan dirinya takut dengan siksa Allah.
- c. Ia memperingatkan dirinya akan akibat permusuhan dan balas dendam, persiapan musuh untuk menghadapi, usaha menghancurkan maksud-maksudnya, dan gembira dengan bencana-bencana yang menyimpannya.
- d. Ia berpikir tentang bentuk kejelekan di waktu marah dengan mengingat bentuk orang lain pada waktu marah dan berpikir tentang kejelekan marah pada dirinya dan penyerupaan orang yang marah dengan anjing yang buas dan binatang buas yang menerkam. Penyerupaan orang yang bersikap pemurah, tenang lagi meninggalkan kemarahan dengan para nabi, para wali, para ulama dan orang-orang ahli hikmah.
- e. Ia berpikir tentang sebab yang mendorongnya kepada balas dendam dan mencegahnya dari menahan marah.
- f. Ia mengerti bahwa keramahannya itu dari kekagumannya terhadap berlakunya sesuatu sesuai dengan kehendak Allah, tidak sesuai dengan kehendaknya.²⁰

¹⁸ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin Ringkasan Yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam* terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizan, 2016), 259-260.

¹⁹ Al-Ghazali.

²⁰ Al-Ghazali.

Perlu diketahui bahwasanya hawa nafsu merupakan musuh yang sangat mencelakakan. Menimbulkan petaka yang amat besar dan sukar dihindari. Oleh karena itu, kita harus waspada, hal ini karena dua perkara yaitu: pertama, hawa nafsu merupakan musuh dari dalam, bukan musuh dari luar, seperti halnya setan. Kedua, hawa nafsu merupakan musuh yang disukai, maka manusia yang mencintainya akan menutup mata terhadap segala kejelekannya. Ia tidak akan melihat kejelekan tersebut.²¹ Berikut ada dua jalan yang dapat digunakan untuk menghadapi hawa nafsu yaitu sebagai berikut:

- a. Dididik dan diberi ajaran, dengan harapan dapat melakukan pekerjaan baik.
- b. Lemahkan dan menahan diri, agar ia tidak terus menerus menguasai kita.

Memang dalam mengendalikan hawa nafsu kita harus berusaha sekuat tenaga dan berfikir keras. Seperti telah dijelaskan, nafsu harus dilawan dengan takwa dan kebaikan. Jika nafsu kita ibaratkan kuda binal yang ganas dan liar, cara apa yang harus dipergunakan untuk melawannya? Para ulama mengatakan, untuk mengalahkan nafsu syahwat terdapat tiga cara, yaitu sebagai berikut:

- a. Mengekang keinginan, karena binatang binal akan lemah bila dikurangi makanannya.
- b. Dibeberi dengan beribadah. Sebab keledai yang ditambah bebannya dan dikurangi makanannya maka akan tunduk dan menurut.
- c. Berdoa dan memohon pertolongan Allah.²²

Dalam uraian di atas dapat dipahami bahwasanya Islam telah mengajarkan cara terbaik untuk menahan hawa nafsu ketika seseorang sedang marah, yaitu dengan kebaikan dan takwa. Dan setiap manusia memiliki potensi untuk marah, tergantung dari seseorang tersebut dapat mengendalikannya dengan baik atau tidak.

Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional menurut Daniel Goleman dalam Al-Qur'an

Dalam pembahasan ini penulis mengalisis lima aspek kecerdasan emosional dari Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. Kelima aspek tersebut yaitu sebagai berikut:

a. Aspek kesadaran diri

²¹Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Petunjuk Ahli Ibadah* terj. Abul Hiyadh (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1955), 117.

²² Imam Al-Ghazali.

Kesadaran diri dalam pandangan Daniel Goleman yaitu Seseorang mengetahui apa yang dirasakannya pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.²³ Dimensi kesadaran diri ini, dalam pengertian Islam dikenal sebagai proses *muraqabah* dan *muhasabah*. *Muraqabah* merupakan proses dalam diri manusia saat mengawasi amal perbuatannya dengan mata yang tajam. Hal ini didasarkan pada QS. An-Nisaa: 1 yang berbunyi: “*Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya, dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu*” (QS. An-Nisaa: 1)²⁴

Dalam konteks ayat 1 QS. An-Nisaa tersebut lebih menekankan pada ayat yang mengatakan “*Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.*” Dalam bahasan ini telah jelas bahwa semua tindakan manusia tidak ada yang luput dari Allah SWT.

Proses kesadaran diri yang kedua yaitu *muhasabah*. *Muhasabah* merupakan proses menilai dan menimbang kebaikan serta keburukan yang telah diperbuat oleh diri sendiri. Hal ini menjadi ladang koreksi diri untuk memperbaiki amal ibadah di masa yang akan datang. Koreksi diri ini didasarkan pada QS. Al-Hasyr: 18, yaitu sebagai berikut:

“*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*” (QS. Al-Hasyr: 18)²⁵

Kedua proses tersebut, baik *muraqabah* maupun *muhasabah* merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang muslim. Dengan kedua alat inilah, seseorang muslim mampu mengetahui sejauhmana kebaikan dan keburukan yang telah ia perbuat, batas kemampuan diri serta menjadi tolok ukur diri dalam menentukan rekonstruksi amal ibadahnya di masa mendatang.

²³Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 513.

²⁴ Al-Qur'an, 4: 1.

²⁵ Al-Qur'an, 59: 18.

b. Aspek pengaturan diri

Pengaturan diri dalam pandangan Daniel Goleman yaitu Kemampuan seseorang dalam menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas. Peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran. Serta mampu pulih kembali dari tekanan emosi.²⁶

Dalam Islam, kemampuan pengaturan diri yang mencakup mengendalikan emosi dan menahan diri disebut dengan sabar. Orang yang paling sabar yaitu orang yang memiliki kecerdasan emosional paling tinggi. Orang tersebut biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan, tekun ketika sedang belajar, mampu mengatasi berbagai gangguan dengan tidak memperturutkan emosinya, serta mampu mengendalikan emosi. Kemampuan bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi tersebut berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam meregulasikan emosi.

Ibadah yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan emosi yang dirasakan sehingga memperoleh kembali ketenangan, diantaranya yaitu dengan membaca Al-Qur'an, mengingat Allah (dzikir) dan shalat. Ketika manusia merasakan gejolak emosi di dalam dirinya, Al-Qur'an menganjurkan manusia untuk mengendalikan emosi yang dirasakan. Sesungguhnya mengontrol diri dapat dilakukan dengan mengingat Allah. Hal ini sesuai dengan QS. Ar-Rad: 28, yang berbunyi:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Rad: 28)²⁷

Dalam aspek pengaturan diri, Al-Qur'an menjelaskan bahwa dalam mengendalikan emosi dan pengendalian diri yaitu dengan sabar. Dimana orang-orang sabar dalam memperoleh ketenangan dengan melakukan ibadah kepada Allah, diantaranya membaca Al-Qur'an, dzikir dan shalat.

c. Aspek motivasi

Pada aspek motivasi Daniel Goleman berpendapat bahwa seseorang menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntunnya menuju sasaran. Membantu seseorang

²⁶Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi...*, 514.

²⁷Al-Qur'an, 13: 28.

dalam mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.²⁸

Menurut Baharuddin yang dikutip oleh Stephani Raihana Hamdan dalam jurnalnya bahwa ibadah merupakan motivasi utama manusia dalam berperilaku. Hal ini dikarenakan sesungguhnya manusia diciptakan untuk menyembah Tuhannya.²⁹ Allah SWT telah mewahyukan hal ini dalam QS. Adz-Dzaariyat: 56 yang berbunyi:

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.” (QS. Adz-Dzaariyat: 56)³⁰

Selain itu, Allah SWT juga berfirman bahwa sesungguhnya segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia tidak lain untuk beribadah karena Allah, yaitu dalam QS. Al-An'aam: 162, yang berbunyi:

“Katakanlah: Sesungguhnya shalat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.” (QS. Al-An'aam: 162)³¹

Dalam Al-Qur'an terdapat banyak kandungan ayat-ayat yang mendorong manusia untuk beribadah dan melakukan perbuatan sebaik-baiknya. Hal ini dapat menjadi sumber inspirasi kaum muslimin untuk senantiasa melakukan ibadah dan terus memotivasi diri untuk berkarya di jalan yang benar, jalan yang diridhai Allah SWT. Meskipun Allah telah menentukan takdir seseorang, namun Allah tidak memerintah manusia berdiam diri, berpangku tangan menunggu takdir ditetapkan baginya. Akan tetapi Allah memerintah manusia untuk berusaha mencari nafkah dan berusaha senantiasa memperbaiki dirinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT yaitu:

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra'd: 11)³²

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat

²⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi...*, hlm. 514

²⁹ Stephani Raihana Hamdan, “Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an”, *Journal of Psychological Research* Vol. 3 No. 1 Edisi Mei 2017.

³⁰ Al-Qur'an, 51: 56.

³¹ Al-Qur'an, 6: 162.

³² Al-Qur'an, 13: 11.

baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu.” (QS. Al-Qashash: 77)³³

Al-Qur'an juga memerintahkan kepada umat manusia untuk terus termotivasi dalam melakukan aktivitas kebaikan. Manusia harus memotivasi dirinya untuk melakukan kebaikan dengan niat yang konsisten, yaitu hanya karena Allah semata. Hal ini sesuai dengan wahyu Allah dalam QS. Al-Maidah: 48 yang menyatakan:

“Maka berlomba-lombalah dalam berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah-lah kembali semuanya...” (QS. Al-Maidah: 48)³⁴

Al-Qur'an menjadi sumber motivasi manusia untuk senantiasa beribadah kepada Allah, melakukan kebaikan-kebaikan dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta terus berkarya di jalan yang diridhoi oleh Allah. Sebab penciptaan manusia di muka bumi ini hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT.

d. Aspek empati

Pada aspek ini Daniel Goleman berpendapat bahwa seseorang merasakan apa yang dirasakan orang lain. Mampu memahami perspektif orang lain. Serta menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.³⁵ Dalam pandangan Islam, Allah SWT menganjurkan pada orang-orang yang beriman untuk saling menyebarkan kasih sayang dan saling menghibur dikala duka dengan senantiasa berpesan untuk sabar. Hal ini sesuai dengan ayat dibawah ini:

“Dan dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (QS. Al-Balad: 17)³⁶

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal shaleh, kelak Allah Yang Maha Pemurah akan menanamkan dalam (hati) mereka rasa kasih sayang.” (QS. Maryam: 96)³⁷

Dalam Al-Qur'an juga terdapat banya ayat-ayat yang memerintahkan manusia untuk saling mengenal dan menjaga silaturahmi. Diantaranya yaitu:

³³ Al-Qur'an, 28: 77.

³⁴ Al-Qur'an, 5: 48.

³⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi...*, hlm. 514

³⁶ Al-Qur'an, 90: 17.

³⁷ Al-Qur'an, 19: 96.

“Dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.” (QS. An-Nisaa’: 1)³⁸

Pada aspek empati ini dalam Al-Qur’an menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa menyabar kasih sayang dan menghibur antar sesama serta berpesan untuk bersabar. Selain itu Al-Qur’an juga berpesan untuk senantiasa menjaga silaturahmi.

e. Aspek keterampilan sosial

Aspek keterampilan sosial menurut Ganiel Goleman yakni kemampuan dalam menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dapat dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial serta berinteraksi dengan lancar. Seseorang dapat menggunakan keterampilan-keterampilan tersebut untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, bekerja sama serta bekerja dalam tim.³⁹

Islam merupakan agama yang menekankan akan pentingnya kehidupan sosial. Pada dasarnya ajaran Islam mengajarkan manusia untuk melakukan segala sesuatu demi kesejahteraan bersama, bukan untuk kepentingan pribadi semata. Islam menjunjung tinggi tolong menolong, saling menasihati tentang hak dan kesabaran, kesetiakawanan, kesamaan derajat (egaliter), tenggang rasa dan kebersamaan. Bahkan dalam Islam, Allah menilai ibadah yang dilakukan secara berjamaah atau beramasama dengan orang lain nilainya lebih tinggi daripada shalat yang dilakukan perorangan, dengan perbandingan 27 derajat.

Dalam Al-Qur’an banyak sekali ayat-ayat yang menganjurkan untuk menjaga hubungan sosial dengan baik, salah satunya dengan membangun kekompakan dan kerjasama dalam kebaikan di dalamnya.

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa.” (QS. Al-Maa’idah: 2)⁴⁰

“Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai.” (QS. Ali-Imran: 103)⁴¹

³⁸ Al-Qur’an, 4: 1.

³⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi...*, hlm. 514

⁴⁰ Al-Qur’an, 5: 2.

⁴¹ Al-Qur’an, 3: 103.

Kaitannya dengan hubungan sosial, faktor kepemimpinan memegang peranan yang sangat penting. Allah SWT sangat memperhatikan hal ini, Sehingga memerintahkan manusia untuk taat pada pemimpin langsung setelah perintah menaati Allah dan Rasul-Nya, yaitu:

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.” (QS. An-Nisaa: 59)⁴²

Ayat ini juga menyampaikan bahwa dalam kehidupan kelompok seringkali terjadi perbedaan pendapat yang dapat menjadi bibit perpecahan. Allah memberikan tuntunan kepada manusia untuk menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul sebagai dasar untuk memecahkan permasalahan tersebut. Al-Qur'an juga memerintah manusia untuk menebarkan kebajikan, menyelesaikan pertikaian dan menjalin kasih sayang dengan sesama manusia. Hal ini sesuai dengan QS. An-Nisa: 114 yang berbunyi:

“Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar.” (QS. An-Nisa: 114)⁴³

Aspek keterampilan sosial dalam Al-Qur'an yaitu saling tolong menolong pada kebaikan. Jika dikaitkan dengan kepemimpinan, Al-Qur'an juga mengajarkan untuk patuh kepada pemimpin, dan kaitannya dengan hubungan sosial dalam memecahkan permasalahan yang seringkali timbul pada suatu kelompok menggunakan Al-Qur'an dan Hadis sebagai pedoman dalam penyelesaiannya.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman mencakup lima aspek, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Kelima aspek tersebut tidak dapat

⁴² Al-Qur'an, 4: 59.

⁴³ Al-Qur'an, 4: 114.

dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kecerdasan emosional tersebut. Dalam Al-Qur'an membahas kelima aspek tersebut dengan rinci dan menyeluruh sebagai panduan bagi umat Islam untuk panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Pertama*, aspek kesadaran diri terdapat dalam Al-Qur'an dikenal dengan *muraqabah* dan *muhasabah*, dijelaskan dalam QS. An-Nisaa: 1 dan QS. Al-Hasyr: 18. *Kedua*, aspek pengaturan diri terdapat dalam QS. Ar-Rad: 28 yang menjelaskan bahwa dalam mengendalikan emosi dan pengendalian diri dilakukan dengan cara sabar. Orang-orang sabar memperoleh ketenangan dengan mengingat Allah (dzikir), membaca Al-Qur'an dan shalat. *Ketiga*, aspek motivasi terangkum dalam QS. Adz-Dzaariyat: 56, QS. Al-An'aam: 162, QS. Ar-Ra'd: 11, QS. Al-Qashash: 77 dan QS. Al-Maidah: 48. Dalam konteks ini Al-Qur'an mendorong kaumnya untuk senantiasa melakukan kebaikan dengan niat hanya untuk Allah, karena sejatinya penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada-Nya. *Keempat*, aspek empati dijelaskan dalam QS. Al-Balad: 17 dan QS. Maryam: 96, QS. An-Nisaa': 1 bahwasanya antar sesama manusia agar senantiasa menyebar kasih sayang dan menghibur serta berpesan akan kesabaran. *Kelima*, aspek keterampilan sosial terdapat dalam QS. Al-Maa'idah: 2, QS. Ali-Imran: 103, QS. An-Nisaa: 59 dan QS. An-Nisa: 114, Al-Qur'an menganjurkan untuk saling tolong-menolong antar sesama dan mematuhi seorang pemimpin serta menggunakan Al-Qur'an dan Hadits sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam. *Minhajul Abidin Petunjuk Ahli Ibadah* terj. Abul Hiyadh. Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995.
- Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid 5* terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Jakarta: Republika, 2012.
- Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin Ringkasan Yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam* terj. Irwan Kurniawan. Bandung: Mizan, 2016.
- Az-Za'Balawi, Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, terj. Abdul Hayyir al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani, 2007.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* (terj). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence*, (terj). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi untuk Meraih Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.

- Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence*, (terj). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Hamdan, Stephani Raihana. "Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an." *Journal of Psychological Research* Vol. 3 No. 1 (Mei 2017).
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Khadijah, Nyanyu. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.
- Sartono, Ahmad Zain dan Sri Tuti Rahmawati. "Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an." *Statemen* No. 01, Vol. 10 (Desember 2020).
- Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emosional Intelligence Pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.