

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah melalui pemaparan serta analisa berkenaan dengan *emotional intelligence* (kecerdasan emosi) dalam perspektif al-Qur'an, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tipologi emosi jiwa dalam al-Qur'an terbagi dalam tiga kelompok; pertama, *al-Nafs al-Ammārah* (emosi jiwa yang tercela), kedua, *al-Nafs al-Lawwāmah* (emosi jiwa labil), ketiga, *al-Nafs al-Muṭmainnah* (emosi jiwa yang tenang).
2. *Emotional intelligence* (kecerdasan emosi) dalam perspektif al-Qur'an terdiri dari tiga aspek.
  - a. Aspek pertama, yakni kecerdasan intrapersonal meliputi:
    - 1) Taubat, yaitu kesadaran diri untuk kembali berbuat kebajikan setelah melakukan kesalahan.
    - 2) Sabar sebagai bentuk *self awareness* (pengendalian diri) terhadap apa yang menimpa diri.
    - 3) Syukur sebagai bentuk *self regulation* (pengaturan diri) dalam menghargai nikmat yang dimiliki.

- b. Aspek kedua, yakni kecerdasan interpersonal meliputi :
- 1) *Īthār*, yakni mengutamakan kepentingan orang lain dari pada kepentingan diri dalam hal muamalah.
  - 2) *Iḥsān* yakni kesadaran merasa diawasi sehingga berupaya untuk selalu berbuat baik pada sesama.
- c. Aspek ketiga, yakni kecerdasan metapersonal berupa takwa, yaitu kecerdasan transendental untuk tunduk dan patuh pada sang pencipta.

## B. Implikasi Teoritik

Sebagaimana yang termaktub dalam teori kecerdasan emosi yang dicetuskan oleh Daniel Goleman, bahwa seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi manakala aspek-aspek yang tertera dalam teori itu melekat dalam diri seseorang. Aspek-aspek itu meliputi kecerdasan intrapersonal seperti *self awareness* (kesadaran diri), *self regulation* (pengaturan diri) dan *motivation* (motivasi) demikian juga kecerdasan interpersonal seperti *empathy* (empati) serta *social skill* (ketrampilan sosial).

Dari hasil kesimpulan penelitian di atas nampak bahwa, *emotional intelligence* (kecerdasan emosi) dalam perspektif al-Qur'an tidak hanya pada aspek intrapersonal dan interpersonal semata, melainkan menyentuh aspek metapersonal. Kecerdasan metapersonal merupakan respon dari hal-hal yang bersifat *intuitif-ilahiyah* yakni mengutamakan nilai-nilai *teosentris* (ketuhanan) terlebih dahulu dari pada *antroposentris* (kemanusiaan). Kecerdasan metapersonal berbeda dengan konsep kecerdasan intrapersonal

dan interpersonal, selain sifatnya yang teosentris menembus dunia religius, kecerdasan metapersonal juga mencakup kompleksitas aktifitas keimanan.

### C. Keterbatasan Studi

Pembahasan kecerdasan emosi dalam perspektif al-Qur'an ini masih terbatas pada ayat-ayat yang memiliki term *nafs* secara umum. Masih banyak yang bisa dikaji berkenaan kajian emosi terlebih hubungannya dengan potensi manusia lainnya, baik itu dalam perspektif al-Qur'an atau pun hadis, guna memperkaya khazanah keilmuan ke-Islaman, khususnya dalam hal psikologi Islam yakni yang bersumber dari al-Qur'an maupun hadis.

### D. Saran

1. Pada penelitian ini penulis hanya membahas kecerdasan emosi dalam perspektif al-Qur'an secara global melalui ayat-ayat yang memiliki term *nafs*. Oleh karena itu diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji ayat-ayat lain yang berhubungan dengan potensi sisi dalam manusia yang lain seperti *al aql*, *al qalb*, *fuad* serta istilah lain.
2. Perlu adanya penelitian yang fokus pada psikologi al-Qur'an mengingat pembahasan tentang psikologi masih sedikit dan seringkali didominasi oleh teori barat. Dengan demikian akan melahirkan kajian psikologi Islami yang berbasis nilai-nilai al-Qur'an.



### ***EMOTIONAL INTELLIGENCE* DALAM PERSPEKTIF AL QURAN**

EI adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi serta mengarahkannya pada hal-hal yang positif.

EI dalam bahasa agama adalah kepiawain dalam menjalin *habl min al nās*

#### 1. Al ikhbat (Calm)

*Al Ikhbat* adalah sebuah kecakapan berkenaan dengan kondisi kalbu yang memiliki kerendahan dan kelembutan hati, merasa tenang dan khusyuk. Hal ini sebagaimana yang tercantum dalam sūrah al Fajr: 27. *Al ikhbat* adalah cermin dari *al nafs al muṭma'innah*. Jika dalam teori *emotional intelligence* terdapat *self awareness* (kesadaran diri) diantara salah satu unsurnya adalah

mengenali emosi diri, maka *al Ikibat* adalah bagian dari kecakapan dalam mengelola kondisi kalbu, sehingga jiwa mampu merasakan ketenangan dan juga kedamaian.

Adanya ketenangan jiwa tersebut dikarenakan individu yang memiliki kecakapan *al ikibat* senantiasa melakukan dzikir dengan upayanya selalu ingat kepada penciptanya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh para mufassir bahwa keberadaan *al nafs al muṭma'inna* tercipta karena adanya intensitas individu yang selalu mengingat keberadaan Allah.

2. Al Syukr (Receive)
3. Al Raja' (Optimis)
4. Al Ithār (Alturisme)
5. Al Ihsan (The best service)

### BAB III

#### A. Elemen Dasar Potensi Manusia Dalam Al Quran

1. Al Nafs
2. Al Aql
3. Al Qalb
  
6. Al Ithār (Alturisme)

Al Ithār secara bahasa berarti mengutamakan, mendahulukan atau memuliakan orang lain. Istilah ini digunakan al Quran dalam surah al Ḥashr : 9 untuk menggambarkan sikap mulia yang dimiliki oleh kaum Anṣār yang memuliakan

kaum Muhajiriin ketika hijrah ke Madinah. Ithariah adalah sikap menghormati dengan cara mengutamakan orang lain.