

BAB I

Manusia merupakan makhluk yang unik, sekaligus makhluk dengan sebaik-baik ciptaan dibanding dengan kebanyakan makhluk lainnya, Dikatakan unik karena dalam diri manusia terhimpun potensi *al-malak* (kebaikan) dan juga potensi *al-iblis* (keburukan), dan dua potensi inilah yang disebut Muhammad ‘Abduh *al-quwwah al-ṭabī’iyyah* sebagai kekuatan alami manusia. Tidak heran jika banyak kajian yang mengupas tentang manusia.

Kajian untuk menguak misteri manusia pun terus berkembang dari waktu ke waktu. Berbagai penelitian pun dilakukan oleh kalangan ahli untuk menguak segala potensi yang dimiliki manusia. Di antaranya muncul dan berkembang ilmu *neurosains*, salah satu ilmu yang membahas tentang syaraf dan juga berkenaan dengan otak manusia. Demikian halnya dengan disiplin ilmu Psikologi, beragam penelitian dilakukan untuk menguak segala potensi yang ada pada diri manusia, sebagai contoh yakni kajian tentang potensi kecerdasan manusia yang mendapat perhatian dari beberapa ilmuwan barat khususnya para psikolog. Hal tersebut nampak dari hasil penelitian yang menghasilkan beberapa teori tentang kecerdasan manusia.

Berkenaan dengan kecerdasan manusia, dewasa ini muncul beragam teori tentang kecerdasan yang dimiliki manusia yang dihasilkan oleh para pakar, seperti *intelligence quotient* (kecerdasan intelektual) yang dipopulerkan oleh Alfred Binet, *general intelligence* (kecerdasan umum) yang dipopulerkan oleh Charles Spearman, *fluid and crystaled*

intelligence (kecerdasan cair dan kecerdasan kristal) yang dipopulerkan oleh Raymond Cattel dan John Horn, *proximal intelligence* (kecerdasan proksimal) dipopulerkan oleh Leo Vygotsky, *behaviour intelligence* (kecerdasan perilaku) yang dipopulerkan oleh Arthur Costa, *triarchic intelligence* (kecerdasan tri tunggal) dipopulerkan oleh Robert J. Sternberg, *adversity intelligence* (kecerdasan memecahkan kesulitan) yang dipopulerkan oleh Paul Scholtz, *multiple intelligence* (kecerdasan majemuk) dipopulerkan oleh Howard Gardner, juga *emotional intelligence* (kecerdasan emosi) yang menjadi populer berkat peran Daniel Goleman

Dalam al-Qur'an banyak ayat yang menggugah kesadaran manusia untuk mendayagunakan potensi berfikir (nalar) dengan beragam redaksi, untuk menggali makna, baik yang ada dalam diri manusia itu sendiri atau yang di luar dirinya, pun demikian juga dengan kecerdasan emosi. Sebagai contoh Al-Qur'an menegaskan bahwasanya manusia yang tidak memiliki kecerdasan emosi, derajat kemanusiaannya telah turun seperti binatang bahkan lebih rendah dari pada binatang, sebagaimana dalam surat al-A'rāf: 179.

Bertolak pada deskripsi di atas, maka dalam penelitian ini penulis berusaha menguak potensi manusia yang terkait dengan nilai-nilai kecerdasan yang dikandung oleh al-Qur'an, khususnya yang berhubungan dengan kecerdasan emosi dalam hubungannya dengan jiwa manusia, dengan harapan dapat menemukan konsep kecerdasan emosi berbasis nilai-nilai al-Qur'an (*Qur'anic Quotient*).

BAB II

Emotional intelligence atau kecerdasan emosi pada mulanya dimunculkan pada tahun 1990 oleh dua Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Pada perkembangan berikutnya kecerdasan emotional semakin populer berkat Daniel Goleman melalui salah satu karyanya yang berjudul *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More than IQ*

Istilah *emotional intelligence* menurut etimologi, merupakan gabungan dari dua suku kata, yakni *emotional* dan *intelligence*. Kata *emotion* dalam Cambridge Dictionary mengandung makna, *strong feeling in general such as love and anger* (secara umum emosi dapat diartikan perasaan yang sangat kuat, sebagai contohnya adalah rasa cinta dan marah), sedang *emotional* memiliki arti *relating to emotion, showing strong feeling, person* (emotional merupakan kata sifat dari emosi yang mengandung makna sesuatu yang berhubungan dengan emosi serta dapat diartikan dengan diri)

Kata *emotion* juga memiliki beragam derivasi dari berbagai bahasa, seperti *emouvoir* (bahasa perancis) yang berarti kegembiraan, *movere/emovere* (bahasa latin) yang berarti luar dan juga bermakna gerak. Kata *movere* mendapat imbuhan 'e' untuk memberi makna bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak adalah hal yang

mutlak dalam emosi. Oleh karena itu emosi disebut *motus anima* yaitu jiwa yang menggerakkan

Sementara kata *intelligence* memiliki arti *being able to think, learn and understand quickly and well* yakni kemampuan berfikir dan memahami secara cepat dan akurat. Wechsler mendefinisikan *intelligence* sebagai, “*the aggregate or global capacity of individual to act purposefully, to think rationally and to deal effectively with his environment*” (kecakapan menyeluruh yang dimiliki individu untuk melakukan suatu maksud dengan tujuan yang jelas dan mampu berpikir secara rasional serta beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif).

Sedangkan menurut terminologi, ada beragam definisi yang diberikan oleh para pakar, berkenaan dengan kecerdasan emosi diantaranya, Daniel Goleman sendiri memberikan definisi kecerdasan emosi sebagai “*emotional intelligence refers to the capacity for recognising our own feelings and those of others, for motivating ourselves, and for managing emotions well in ourselves and in our relationships.*” bahwa manusia dikatakan memiliki kecerdasan emosi, bilamana memiliki beberapa aspek yang melekat pada dirinya, meliputi kesadaran diri, manajemen emosi, motivasi, empati, dan mengatur hubungan dengan orang lain. Ciri utama kecerdasan ini adalah respon yang cepat namun tidak ceroboh serta mendahulukan perasaan dari pada pemikiran.

Berpijak dari makna bahasa serta pendapat tokoh di atas dapat diambil pengertian bahwa kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) adalah

sebuah kecerdasan tersendiri meliputi kecakapan mengelola emosi dengan penuh kesadaran jiwa yang ada dalam diri (intrapersonal) serta kesadaran berkenaan dengan emosi orang lain (interpersonal) sebagai acuan untuk dapat berfikir dan bertindak terhadap stimulus yang ada.

BAB III

Emosi merupakan sesuatu yang ada dalam diri manusia. Sebagai sisi dalam, emosi seringkali mempengaruhi manusia dalam bertindak. Hal ini tidak dapat dipungkiri, dikarenakan emosi adalah bagian dari potensi jiwa yang melekat dalam diri manusia.

Kecerdasan emosi secara sederhana dapat dipahami sebagai kecerdasan memahami diri (*knowing self*) dalam rangka mengidentifikasi serta mengatur segala emosi untuk membangun nilai diri (*personal values*) serta meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*).

Term kecerdasan emosi memang secara eksplisit tidak ditemukan dalam al-Qur'an, namun secara implisit nilai-nilai kecerdasan emosi terkandung dalam beberapa ayat al-Qur'an. Ada banyak istilah yang digunakan al-Qur'an dalam membicarakan tentang sisi dalam diri manusia.

Dalam bahasa Arab, kata emosi-emosional dibahasakan dengan *nafsānī* atau *infi'ālī*, akan tetapi kata *nafs-nafsānī* dengan segala bentuk perubahannya lebih banyak dipakai dalam al-Qur'an dari pada kata *infi'ālī*. Sebagai pijakan dalam mencari ayat-ayat yang berhubungan dengan kecerdasan emosi, maka dalam penelitian ini mengambil term *nafs*.

Kata *nafs* dengan berbagai derivasinya banyak ditemukan diberbagai ayat. Al-Qur'an menggunakan kata tersebut dalam berbagai bentuk kata jadian. Kata *nafs* di dalam al Qur'an terulang sebanyak 297 kali, masing-masing dalam bentuk *ism* sebanyak 140 kali, dalam bentuk jamak terdapat dua versi, yaitu *nufūs* sebanyak 2 kali dan *anfus* sebanyak 153 kali, sedang dalam bentuk *fi'il* (*kata kerja*) ada 2 kali yakni *tanaffasa, yatanaffasu*.

Sebagian besar ayat-ayat yang menggunakan term *nafs* menunjuk pada diri manusia, karena term *nafs* mengandung arti totalitas manusia baik itu dari fisik (diri) maupun psikis (jiwa), sebagaimana yang tertera dalam al-Māidah : 32.

رَضٍ فِي فَسَادٍ أَوْ نَفْسٍ بغيرِ نَفْسًا قَتَلَ مَنْ أَنَّهُ إِسْرَاءِ يَلِ بَنِي عَلَى كَتَبْنَا ذَلِكْ أَجَلٍ مِنْ
 وَ لَقَدْ جَمِيعًا النَّاسِ أَحْيَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَاهَا وَمَنْ جَمِيعًا النَّاسِ قَتَلَ فَكَأَنَّمَا أَلَا
 ﴿٣٢﴾ لَمُسْرِفُونَ الْأَرْضِ فِي ذَلِكْ بَعْدَ مِنْهُمْ كَثِيرًا إِنَّ تُمْرًا بِالْبَيْنَتِ رُسُلْنَا جَاءَتْهُمْ

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

Hubungan personal manusia berkenaan dengan perilaku dan ekspresi emosi menurut al-Qur'an terbagi dalam tiga kategori : kecerdasan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal.

1. Intrapersonal

Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan yang berhubungan dengan kesadaran dan pengetahuan tentang diri sendiri, yang dapat memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan mampu memotivasi dirinya sendiri dan melakukan disiplin diri. Kecerdasan intrapersonal ini dalam perspektif al-Qur'an meliputi :

a. Taubat

Daniel Goleman dalam teori kecerdasan emosinya menjelaskan, bahwa *self awareness* (kesadaran diri), adalah langkah awal individu dalam mengenali emosinya. Maksud dari kesadaran diri ini mencakup, kemampuan mengetahui serta memahami apa yang sedang dirasakan dan mampu menggunakan kemampuan tersebut untuk memandu dalam pengambilan keputusan diri sendiri. Kesadaran ini senada dengan prinsip taubat.

b. Sabar

Selain memiliki kesadaran diri, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi adalah seseorang yang memiliki kemampuan *self regulation* (pengaturan diri). Pengaturan diri berkaitan dengan upaya menangani emosi diri sehingga berdampak positif, peka terhadap kata hati dan mampu menahan hal-hal yang menyenangkan sebelum

tercapainya suatu sasaran (*self control*), serta mudah untuk bangkit dari tekanan emosi negatif. Isyarat teori tersebut menurut al-Qur'an lekat dengan prinsip sabar.

c. Syukur

Selain sabar, syukur juga termasuk bentuk *self regulation* sekaligus menjadi *motivation* / pendorong untuk mendapatkan nikmat yang lebih banyak. Sebagaimana yang tertera dalam teorinya, Daniel Goleman meletakkan unsur *commitment* (prinsip yang teguh) serta *initiative* (mampu mendayagunakan kesempatan yang ada) sebagai bagian dari adanya motivasi. Unsur-unsur motivasi tersebut merupakan bagian integral dari sikap syukur.

2. Interpersonal

Kecerdasan interpersonal adalah kemampuan untuk mengamati dan mengerti dan memahami perasaan orang lain. Dalam perspektif al-Qur'an, kecerdasan interpersonal ini meliputi beberapa prinsip diantaranya :

a. *Iḥsān*

Social skill dalam al-Qur'an ditunjukkan adanya sifat *iḥsān*. *Iḥsān* adalah melakukan suatu pekerjaan (amal) dengan sebaik-baiknya atau sesempurna mungkin. Hal itu berlaku kepada siapa saja dalam rangka memberi manfaat kepada pihak lain.

b. *Ṭhār* / alturisme

Dalam penelitiannya, Daniel Goleman menyimpulkan seseorang yang mempunyai kecerdasan sosial adalah seseorang yang memiliki rasa empati yang tinggi. Dalam al-Qur'an prinsip empati tersebut memiliki benang merah dengan prinsip *īthār.Īthār* merupakan bentuk kecerdasan seseorang dalam mementingkan atau mendahulukan kepentingan orang lain.

3. Kecerdasan metapersonal / *trancendental intelligence*

Kecerdasan metapersonal merupakan bagian dari kesadaran manusia berkenaan dengan keberadaan Tuhan yang selalu dibutuhkan dalam realitas kehidupan manusia, sehingga keberadaan Tuhan mampu menjadi pelindung bagi dirinya dalam mengarungi segala peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang. Dalam al Qur'an kecerdasan metapersonal ini merupakan wujud prinsip takwa. Interaksi metapersonal antara manusia dengan penciptanya merupakan bagian dari proses ketaatan terhadap segala perintah dan larangan.