

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Teoritis Tentang Kedisiplinan Menjalankan Shalat Tahajjud**

##### **1. Pengertian Shalat Tahajjud dan kedisiplinan**

Shalat secara bahasa berarti doa. Ibadah shalat dinamai doa karena dalam shalat itu mengandung doa. Shalat juga dapat berarti doa untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad SAW. Secara terminology, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.<sup>1</sup>

Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT. Sebagai pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya, Tuhan yang Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang melaksanakan shalat dengan khusyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah SWT. Akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristikamah dalam beribadah kepada Allah SWT. Dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2006), 108.

<sup>2</sup> *Ibid.*, 109.

Shalat, bagi kaum muslimin adalah hal yang tidak asing lagi. ia merupakan ibadah yang paling utama. Sementara itu, shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan disepertiga malam yang terakhir, dimana orang yang terbiasa dengannya mendapatkan predikat sebagai orang yang shalih, sedangkan tujuan dari shalat tahajjud adalah untuk melengkapi, berdoa, dan bermunajat kepada Allah SWT terhadap berbagai kebutuhan dan keperluan seseorang sebagai manusia.<sup>3</sup>

Para ulama menjelaskan bahwa shalat tahajjud bisa dikerjakan di permulaan, di pertengahan, dan di penghabisan malam. Keterangan ini dijelaskan pada QS. Al-Muzammil: 1-4:

يَأْتِيهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصِّفَهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

Artinya: “*Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.*”

---

<sup>3</sup>Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Diva Press, 2011), 57.

Firman Allah ini menjelaskan kepada Nabi SAW apabila diinterpretasikan menurut waktu Indonesia, sepertiga malam itu kira-kira pukul 22.00 WIB sampai pukul 23.00 WIB, seperdua malam diperkirakan kira-kira pukul 00.00 WIB sampai pukul 01.00 WIB, dan dua pertiga malam sekitar pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum fajar atau masuk shalat subuh.

Namun menurut hadits yang sahih. Sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajjud adalah pada sepertiga malam yang terakhir, yaitu pukul 02.00 WIB sampai sebelum fajar atau masuk waktu subuh.<sup>4</sup>

Adapun jumlah maksimal rakaat shalat tahajjud adalah seperti yang diriwayatkan dalam sebuah hadits bahwa Nabi Muhammad SAW, mengerjakan shalat malam sebanyak tiga belas rakaat. Ada yang meriwayatkan Sembilan atau tujuh rakaat. Sementara banyak riwayat menyebutkan bahwa jumlah rakaat shalat malam yang dikerjakan oleh Nabi adalah sebelas rakaat.<sup>5</sup>

Hasbi As-Shiddiqy dalam bukunya *Pedoman Shalat* menyebutkan ada enam adab yang harus dipelihara oleh mereka yang mengerjakan shalat malam, yaitu:

- 1) Berniat ketiga akan tidur, bahwa ia akan bangun mengerjakan shalat malam.

---

<sup>4</sup> Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Peyembuhan*, (Jakarta: Erlangga,2007),171.

<sup>5</sup> Fatkhur Rahman, *Amalan Yang Dicintai Allah*, (Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani, 2007), 7.

- 2) Menyapu muka di kala bangun dari tidur, kemudian menyikat gigi untuk menyegarkan mulut, dan dilanjutkan dengan memandang langit disertai dengan membaca doa yang pernah diucapkan oleh Rasulullah SAW:

*Artinya: “Tidak da Tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau, Aku memohon ampun kepada Engkau bagi dosa-dosaku dan aku memohon kepada Engkau akan rahmat Engkau. Wahai Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu dan janganlah Engkau memiringkan hatiku, sesudah Engkau menunjukiku. Dan limpahkanlah rahmat dari sisi-Mu, bahwasanya Engkau dalah Tuhan yang banyak anugerah, Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami, dan hanya kepada-Nyalah tempat kembali.”*

- 3) Membuka shalat malam dengan dua rakaat yang ringan, sesudah itu dilanjutkan sesuai dengan jumlah rakaat yang diinginkan.
- 4) Membangunkan anggota keluarga dari tidur di malam hari.
- 5) Menghentikan shalat untuk tidur kembali, apabila terasa mata mengantuk, hingga hilang kantuk.
- 6) Jangan memberatkan diri, di sini, hendaknya ia melakukan shalat sesuai dengan kemampuan. Misalnya, ia hanya mampu melaksanakan shalat malam dua rakaat dan ditutup dengan satu atau tiga rakaat witr, maka hendaklah ia dilazimkan. Yang penting

tidak boleh semalam pun absen shalat malam kecuali dalam keadaan darurat.<sup>6</sup>

Adab-adab yang sudah dijelaskan di atas sangat perlu dan penting untuk dikerjakan oleh orang yang senantiasa melaksanakan shalat tahajjud, karena hal tersebut akan menambah kekhusyukan seseorang dalam melaksanakan shalat tahajjud.

Adapun doa setelah sholat tahajjud:

لِلَّهِمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ، أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَقَوْلُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ الْحَقُّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَبِكَ أَمَنْتُ، وَإِلَيْكَ أُنْبِتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ. فَاعْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَنْتَ إِلَهِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

**Artinya:**

"Ya, Allah Bagi-Mu segala puji, Engkau cahaya langit dan bumi serta seisinya. Bagi-Mu segala puji, Engkau yang mengurus langit dan bumi serta seisinya. Bagi-Mu segala puji, Engkau Tuhan yang menguasai langit dan bumi serta seisinya. Bagi-Mu segala puji dan bagi-Mu kerajaan langit dan bumi serta seisi-nya. Bagi-Mu segala puji, Engkau benar, janji-Mu benar, firman-Mu benar, bertemu dengan-Mu benar, Surga adalah benar (ada), Neraka adalah benar (ada), (terutusnya) para nabi adalah benar, (terutusnya) Muhammad adalah benar (dari- Mu), peristiwa hari kiamat adalah benar. Ya Allah, kepada-Mu aku pasrah, kepada-Mu aku bertawakal, kepada-Mu aku beriman, kepada-Mu aku kembali (bertaubat), dengan pertolongan-Mu aku berdebat (kepada orang-orang kafir), kepada-Mu (dan dengan ajaran-Mu) aku menjatuhkan hukum. Oleh karena itu, ampunilah dosaku yang telah lalu dan yang akan datang. Engkaulah yang mendahulukan dan mengakhirkan, tiada Tuhan yang hak disembah kecuali

<sup>6</sup> Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Peyembuhan*, ...164.

*Engkau, Engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan yang hak disembah kecuali Engkau*".<sup>7</sup>

Selain itu, menurut Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya *Child Development* menjelaskan "*Discipline comes from the same word as "disciple" one who learns from or voluntarily follows a leader*".<sup>8</sup> Disiplin berasal dari kata yang sama seperti '*disciple*' seseorang yang belajar dari atau mengikuti seorang pemimpin dengan sengaja.

Dalam bukunya yang lain yaitu *Child and Growth Development*, Elisabeth B. Hurlock menjelaskan "*To most people, discipline means punishment. But the Standard dictionaries define it as "training in selfcontrol and obedience" or "education". It also means training that molds, strengthens, or perfect*".<sup>9</sup> Bagi sebagian orang disiplin adalah hukuman. Tetapi menurut standar kamus disiplin adalah latihan pengendalian diri dan ketaatan atau pendidikan. Yang dimaksud latihan disiplin disini adalah pembentukan karakter, memperkuat karakter, atau menyempurnakan karakter.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan merupakan ketaatan atau kepatuhan seseorang dalam melakukan

---

<sup>7</sup><http://infotercepatku.blogspot.com/2013/07/tata-cara-sholat-tahajud-bacaan-doa.html>  
Diakses pada 18 Februari 2014.

<sup>8</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Child Development*, (Singapore: International Student Edition, 1978),392.

<sup>9</sup>Elisabeth B. Hurlock, *Child and Growth Development*, (Panama: Webster Division, 1978), 335.

suatu perbuatan atau tindakan terhadap suatu peraturan (tata tertib) yang sudah ditentukan.

## 2. Dasar Shalat Tahajjud

Shalat tahajjud merupakan shalat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Adapun yang menjadi perintah dalam melaksanakan shalat tahajjud tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-isra' ayat 79 yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: *"Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji."*

Dan pada sebagian malam bangun dan bertahajjudlah dengannya, yakni dengan bacaan Al-Qur'an itu, dengan kata lain lakukanlah shalat tahajjud sebagai suatu ibadah tambahan kewajiban, atau sebagai tambahan ketinggian derajat bagimu, mudah-mudahan dengan ibadah-ibadah ini Tuhan Pemelihara dan Pembimbingmu mengangkatmu di hari kiamat nanti ke tempat yang terpuji.<sup>10</sup>

Selain itu juga ada hadits Nabi SAW yang menegaskan bahwa shalat malam merupakan ibadah-ibadah yang dilakukan oleh orang-orang

---

<sup>10</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Jati,2006), Jil. 7, 523.

sebelumnya, yakni para umat sebelum Nabi Muhammad SAW. Beliau bersabda:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّا لِحِينَ قَبْلَكُمْ وَقُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَمَنْهَاةٌ عَنِ  
الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِّلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِّلدَّاعِ عَنِ الْجَسَدِ (رواه احمد عن بلال)

Artinya: “Kerjakanlah *qiyam al-lail* (shalat malam), karena sesungguhnya hal tersebut merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian sebagai pendekatan diri kepada Allah Ta’ala, sebagai pencegah dari perbuatan dosa, sebagai kafarat (penebus) dari perbuatan-perbuatan buruk dan sebagai pengusir penyakit dari badan.”( HR. Ahmad melalui Bilal) <sup>11</sup>

### 3. Hikmah Shalat Tahajjud

Orang yang melaksanakan shalat tahajjud memiliki keutamaan dan kemuliaan dari pada orang yang tidak melakukannya. Orang yang demikian ini telah memanfaatkan waktu malam tidak hanya untuk beristirahat dan tidur saja akan tetapi juga menggunakan sebagian waktunya untuk beribadah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, dari sisi pemanfaatan waktu malam, orang-orang yang melakukan ibadah kepada Allah SWT adalah orang-orang yang patut dan pantas untuk dipuji dan

---

<sup>11</sup>Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*,(Jakarta: Erlangga,2007),148.



dimuliakan. Hal itu terjadi karena orang tersebut telah mampu memanfaatkan kemuliaan malam.<sup>12</sup>

Selanjutnya, Ibn Al-Hajjaj dalam *Al-Madkhal* berkata, terdapat banyak manfaat dari shalat malam. Diantaranya adalah:

- a. Menggugurkan dosa seperti angin yang menggugurkan daun-daun kering dari pepohonan.
- b. Shalat malam juga dapat menerangi hati, mencerahkan wajah, menghilangkan kemalasan dan membugarkan tubuh.
- c. Orang yang mendirikan shalat malam menjadi tumpuan pandangan para malaikat dari langit yang terus mengawasi, seperti bintang-bintang yang memancarkan cahaya kepada penghuni bumi.
- d. Orang yang mendirikan shalat malam akan mendapatkan keberkahan, cahaya dan persembahan berharga yang tidak terbayangkan.<sup>13</sup>

#### **4. Faktor Kedisiplinan Pelaksanaan Shalat Tahajjud**

Disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. tata tertib itu bukan buatan binatang, tetapi buatan manusia sebagai pembuat dan pelaku. Sedangkan disiplin timbul dari dalam jiwa karena adanya dorongan untuk menaati tata tertib tersebut. Dengan demikian dapat dipahami bahwa disiplin adalah tata

---

<sup>12</sup>Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*,110.

<sup>13</sup> Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam*, (Jakarta: Mizania,2002),63.

tertib, yaitu ketaatan Kepatuhan kepada peraturan tata tertib dan sebagainya. Berdisiplin berarti menaati (mematuhi) tata tertib.<sup>14</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud adalah ketaatan atau kepatuhan seseorang (santri) dalam melaksanakan shalat tahajjud sesuai dengan peraturan (tata tertib) yang ada di dalam suatu lembaga, yang dalam hal ini adalah pondok pesantren putri YKUI Maskumambang Dukun -Gresik.

Faktor kedisiplinan shalat tahajjud antara lain:

a. Kesadaran dalam melaksanakan shalat tahajjud

Kesadaran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pembentukan kedisiplinan. Kesadaran muncul dalam diri seseorang Disiplin yang muncul karena kesadaran disebabkan seseorang menyadari bahwa hanya dengan disiplinlah akan didapatkan kesuksesan dalam segala hal, didapatkan keteraturan dalam kehidupan, dapat menghilangkan kekecewaan orang lain, dan dengan disiplinlah orang lain mengaguminya.<sup>15</sup>

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa kesadaran dalam melaksanakan shalat tahajjud tumbuh dari dalam diri seseorang yang melakukannya. Seseorang akan senantiasa melaksanakan shalat tahajjud tanpa diperintah ataupun dipaksa oleh orang lain.

---

<sup>14</sup>Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 17.

<sup>15</sup>*Ibid.*, 18.

b. Tepat waktu dalam melaksanakan shalat tahajjud

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata ketepatan mempunyai arti hal (keadaan, sifat) tepat; ketelitian; kejituan.<sup>16</sup>

Sedangkan yang dimaksud dengan tepat waktu dalam melaksanakan shalat tahajjud di sini adalah ketepatan santri dalam melaksanakan shalat tahajjud sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan oleh pondok pesantren putri YKUI Maskumambang Dukun-Gresik yaitu mulai jam 02.30 sampai 03.00 WIB. Jadi tepat waktu dalam menjalankan shalat tahajjud menjadi salah satu faktor kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud, karena dengan tepat waktu akan menjadikan seseorang berdisiplin.

c. Konsisten Dalam melaksanakan shalat tahajjud

Hal terpenting dalam disiplin adalah konsistensi. Konsistensi penting dalam pemberian “hukuman” saat perilaku yang tak diinginkan muncul. Sikap yang tidak konsisten dapat menjadikan anak oportunist (mencari kesempatan untuk memperoleh keuntungan semata).<sup>17</sup> Maka konsisten (istiqomah) dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor kedisiplinan pelaksanaan shalat tahajjud, karena dengan konsisten melaksanakan shalat tahajjud, akan tumbuh dalam diri seseorang sikap kedisiplinan dalam melaksanakan shalat tahajjud.

---

<sup>16</sup> Depdiknas, *Kamus Besar Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 178.

<sup>17</sup> Imam Musbikin, *Mendidik Anak-anak Nakal*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 75.

Banyak anjuran untuk bertahajjud, Allah berjanji akan memberi imbalan dan ganjaran yang besar di dunia dan di akhirat bagi siapa yang mau mengerjakannya. Dalam sebuah sabda beliau Nabi SAW menerangkan, ada Sembilan perkara yang akan didapat oleh orang yang gemar mendirikan shalat tahajjud. Di dalam kitab *Durrat an-Nasihin* diuraikan sebuah hadits riwayat Umar bin al-Khattab, Rasulullah SAW bersabda: *“Barang siapa mengerjakan shalat malam dan dia membaguskan shalatnya, maka Allah SWT akan memuliakannya dengan sembilan perkara, yang lima diperolehnya di dunia dan yang empat di akhirat.”*

Yang diperoleh di dunia, antara lain: (a) Dia dijaga oleh Allah SWT dari beberapa bencana, (b) Berkat ketaatannya tampak di wajahnya, (c) Dia disukai oleh para hamba Allah SWT yang salih-salih dan oleh semua manusia, (d) Lisannya mampu mengucapkan kata-kata yang mengandung hikmah, (e) Dia dijadikan orang yang bijaksana, yakni diberi rizki dan kepehaman.

Yang diperoleh di akhirat, antara lain: (a) Dia dikeluarkan dari kuburnya dengan wajah bersinar, (b) Dia mendapat keringanan dan kemudahan ketika dihisab, (c) Dia akan dapat melewati jembatan (*shirat al-mustaqim*) dengan kecepatan kilat yang menyambar, (d) Dia akan memperoleh kitab catatan amalnya dengan tangan kanan di hari kiamat.

Pada awalnya shalat tahajjud merupakan shalat wajib bagi Nabi SAW, bahkan sejak turunnya ayat dalam surat Al-Muzammil. Nabi SAW senantiasa tak pernah meninggalkannya baik ketika beliau sedang muqim maupun sedang safar. Maka dengan demikian shalat tahajjud menjadi wajib bagi mereka yang ingin memperoleh derajat di sisi Allah SWT.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung: Matja, 2006), 129.

## **B. Tinjauan Teoritis Tentang Kecerdasan Emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Sebelum kepada pengertian kecerdasan emosional, terlebih dahulu akan dijelaskan pengertian dari kecerdasan dan juga emosi. Dalam mengartikan inteligensi (kecerdasan), para ahli mempunyai pengertian yang beragam. Di antara pengertian inteligensi adalah sebagai berikut:

- 1) C.P Chaplin (1975) mengartikan intelegensi itu sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.
- 2) Anita E. Woolfolk (1995) mengemukakan bahwa menurut teori-teori lama, intelegensi ini meliputi tiga pengertian yaitu:
  - (a) Kemampuan untuk belajar.
  - (b) Keseluruhan pengetahuan yang diperoleh.
  - (c) Kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Selanjutnya, Woolfolk mengemukakan intelegensi itu merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.
- 3) Binet (Sumadi S. 1984) menyatakan bahwa sifat hakikat intelegensi itu ada tiga macam, yaitu:

- (a) Kecerdasan untuk menetapkan dan mempertahankan (memperjuangkan) tujuan tertentu. Semakin cerdas seseorang, akan semakin cakaplah dia membuat tujuan sendiri, mempunyai inisiatif sendiri, tidak menunggu perintah saja.
  - (b) Kemampuan untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan tersenut.
  - (c) Kemampuan untuk melakukan otokritik, kemampuan untuk belajar dari kesalahan yang telah dibuatnya.
- 4) Raymon Cattel (Kimble dkk, 1980) mengklasifikasikan intelegensi ke dalam dua kategori, yaitu:
- (a) “*Fluid Intelligenci*” yaitu kemampuan analisis kognitif yang relatif tidak dipengaruhi oleh pengalaman belajar sebelumnya.
  - (b) “*Crystallized Intelligenci*” yaitu keterampilan-keterampilan atau kemampuan nalar (berfikir) yang dipengaruhi oleh pengalaman belajar sebelumnya.<sup>19</sup>

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut dengan kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dengan tujuan untuk memecahkan masalah yang ada atau yang sedang dihadapi dan agar bisa beradaptasi dengan lingkungan.

---

<sup>19</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2008), 106.

Berkaitan dengan hakikat emosi, Beck mengungkapkan pendapat James dan Lange yang menjelaskan bahwa *Emotional is the perception of bodily changes which occur in response to an event.*<sup>20</sup> Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan (respons) terhadap suatu peristiwa. Definisi ini bermaksud bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi.

Kata emosi secara sederhana bisa didefinisikan sebagai menerapkan “gerakan” baik secara metafora maupun harfiah, untuk mengeluarkan perasaan bahasa latin, emosi dijelaskan sebagai *motus anima* yang arti harfiahnya “Jiwa yang menggerakkan kita”. Berlawanan dengan kebanyakan pemikiran konvensional, emosi bukan sesuatu yang bersifat positif atau negative, tetapi emosi berlaku sebagai sumber energi autentisitas, dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi sumber kebijakan intuitif.<sup>21</sup> Dengan kata lain, emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup kita, melainkan sebagai sumber kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijaksanaan.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Robert C.Beck, *Motivations: Theories and Principles*, (New Jersey: Prentice Hall, 1990),31.

<sup>21</sup> Robert K.Cooper dan Ayman Sawaf, *Executif EQ : Emotional Intelligenci in Leadership and Organization*, *Executif EQ : Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, Terjemahan Alex Tri Kantjono W, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1998), xiv-xv.

<sup>22</sup>*Ibid.*, xviii.



Di bawah ini ada beberapa contoh tentang pengaruh emosi terhadap perilaku individu di antaranya sebagai berikut:

- 1) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- 2) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini adalah timbulnya rasa putus asa (frustasi).
- 3) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara.
- 4) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- 5) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.<sup>23</sup>

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh dua orang ahli, yaitu Peter Salovey dan John Mayer untuk menerangkan jenis-jenis kualitas emosi yang dianggap penting untuk mencapai keberhasilan. Jenis-jenis kualitas emosi yang dimaksudkan antara lain, empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemampuan kemandirian, kemampuan

---

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 115.

menyesuaikan diri, diskusi, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.<sup>24</sup>

Kecerdasan emosional bukanlah muncul dari pemikiran intelek yang jernih, tetapi dari pekerjaan hati manusia. *Emotional Intelligence* (EI) bukanlah trik-trik tentang penjualan atau menata sebuah ruangan, dan bukan tentang memakai topeng kemunafikan atau psikologi untuk mengendalikan, mengeksploitasi, atau memanipulasi seseorang.

Kecerdasan emosional adalah yang memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang dijalani. Kecerdasan emosional menuntut seseorang belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Jadi kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.<sup>25</sup>

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri

---

<sup>24</sup> Lawrence E. Saphiro, *How To Raise A Child With A High EQ: A Present Guide to Emotional Intelligence*, Terjemahan A.T. Kancono (Jakarta: Gramedia, 1997), 9-10.

<sup>25</sup> Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, *Executif EQ : Emotional Intelligenci in Leadership and Organization*,xiv-xv.

dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.<sup>26</sup>

Lebih lanjut Goleman menjelaskan bahwa orang yang secara emosional cakap yang mengetahui dan menangani perasaan mereka dengan baik, yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan asmara dan persahabatan atau dalam menangkap aturan-aturan tidak tertulis yang menentukan keberhasilan dalam politik organisasi. Orang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka. Sementara, orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih.

Kecakapan emosi yang paling sering mengantar orang ke tingkat keberhasilan ini antara lain:

- 1) Inisiatif, semangat juang, dan kemampuan menyesuaikan diri.
- 2) Pengaruh, kemampuan memimpin tim, dan kesadaran politis.

---

<sup>26</sup>Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), 512.

- 3) Empati, percaya diri, dan kemampuan mengembangkan orang lain.<sup>27</sup>

Sebaliknya, dua pembawaan yang paling lazim dijumpai pada mereka yang gagal adalah:

- 1) Bersikap kaku: mereka tidak mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam budaya perusahaan, atau mereka tidak mampu menerima atau menanggapi dengan baik umpan balik tentang sikap mereka yang perlu diubah atau diperbaiki. Mereka tidak mampu mendengarkan atau belajar dari kesalahan.
- 2) Hubungan yang buruk: faktor yang paling sering disebut, seperti terlalu mudah melancarkan kritik pedas, tidak peka, atau terlalu menuntut sehingga mereka cenderung dikucilkan oleh rekan-rekan kerja.<sup>28</sup>

Selain itu, Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ)*, menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan

---

<sup>27</sup> Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligenci, Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terjemahan Alex Tri Kantjono Widodo, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1990),35.

<sup>28</sup>*Ibid.*, 63.

secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh manusia.<sup>29</sup>

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional dalam kehidupannya akan dapat memahami perasaan yang ada dalam dirinya maupun memahami perasaan orang lain yang ada disekitarnya, mampu memotivasi diri ketika dihadapkan pada suatu masalah yang sulit, serta mampu mengelola emosi baik emosi yang ada di dalam diri sendiri maupun ketika berhubungan dengan orang lain.

## **2. Unsur- unsur Kecerdasan Emosional**

### **1) Kesadaran diri**

Karakteristik perilaku:

- (a) Mengetahui dan merasakan emosi sendiri.
- (b) Memahami penyebab perasaan yang timbul.
- (c) Mengetahui pengaruh perasaan terhadap tindakan.

### **2) Mengelola emosi**

- (a) Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah dengan tepat tanpa berkelahi.
- (b) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi.

---

<sup>29</sup>Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses membangun kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), 199.

- (c) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain.
  - (d) Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
  - (e) Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress).
  - (f) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.
- 3) Memanfaatkan emosi secara produktif
- (a) Memiliki rasa tanggung jawab.
  - (b) Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan.
  - (c) Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif.
- 4) Empati
- (a) Mampu menerima sudut pandang orang lain.
  - (b) Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain.
  - (c) Mampu mendengarkan orang lain.
- 5) Membina hubungan
- (a) Memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisis hubungan dengan orang lain.
  - (b) Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain.
  - (c) Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.
  - (d) Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya.
  - (e) Memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain.

- (f) Memperhatikan kepentingan sosial ( senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok.
- (g) Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama.
- (h) Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.<sup>30</sup>

Jelaslah bahwa kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur tersebut, seseorang yang hanya memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, tidak menjamin seseorang akan punya kesempatan untuk mempelajari kecakapan emosi yang penting untuk bekerja. Resep untuk memiliki kinerja yang menonjol mempersyaratkan agar kita kuat dalam sejumlah kecakapan tertentu. Kekuatan itu tersebar secara merata di kelima bidang kecerdasan emosional.

### **3. Cara Menstimulasi Kecerdasan Emosi**

Dalam kaitannya dengan emosi remaja awal yang cenderung banyak melamun dan sulit diterka, maka satu-satunya hal yang dapat dilakukan oleh guru adalah konsisten dalam pengelolaan kelas dan memperlakukan siswa seperti orang dewasa yang penuh tanggung jawab. Guru-guru dapat membantu mereka yang bertingkah laku kasar dengan jalan mencapai keberhasilan dalam pekerjaan/ tugas-tugas sekolah sehingga mereka menjadi anak yang lebih tenang dan lebih mudah

---

<sup>30</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2008), 114.

ditangani. Salah satu cara yang mendasar adalah dengan mendorong mereka untuk bersaing dengan diri sendiri.<sup>31</sup>

Siswa sekolah menengah atas banyak mengisi pikirannya dengan hal-hal yang lain dari pada tugas-tugas sekolah. Misalnya, seks, konflik dengan orang tua, dan apa yang dilakukan dalam hidupnya setelah ia tamat sekolah. Salah satu persoalan yang paling membingungkan yang dihadapi oleh guru ialah bagaimana menghadapi siswa yang hanya mempunyai kecakapan yang selalu memimpikan kejayaan. Seorang guru tidak ingin membuat mereka putus asa, tetapi jika ia mendorong siswa tersebut untuk berusaha apa yang tidak mungkin dilakukan, walaupun mungkin pernah mencoba namun gagal, dapat terjadi kegagalan ini malah menambah kesengsaraan dalam hidupnya. Barangkali penyelesaian yang paling baik adalah mendorong anak itu untuk berusaha namun tetap mengingatkan dia untuk menghadapi kenyataan-kenyataan. Menyarankan tujuan-tujuan pengganti yang mungkin merupakan alternatif cara membuat ambisi-ambisinya lebih realistik dan mudah mengatasinya apabila mengalami kegagalan.<sup>32</sup>

Orang tua dan pendidik pada umumnya memberi perhatian yang sangat besar pada perkembangan fisik dan kemampuan kognitif anak,

---

<sup>31</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta,1999),165.

<sup>32</sup>*Ibid.*, 167.



namun terkadang kurang memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi anak. Sebagai orang tua dan pendidik yang menginginkan kebahagiaan anak, perlu secara serius mengasah kecerdasan emosi anak dan bahkan menempatkannya sebagai prioritas dalam tugas pengasuhan.

Untuk meningkatkan emosi anak, orang tua dan pendidik perlu rangsangan-rangsangan yang sesuai, sehingga anak dapat mempelajari keterampilan-keterampilan emosi dan sosial yang baru. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua, di antaranya:

- 1) Orang tua perlu memeriksa kembali cara pengasuhan yang selama ini dilakukan, jika perlu bersedia bertindak dengan cara-cara yang berlawanan dengan kebiasaan cara pengasuhan selama ini, seperti: tidak terlalu melindungi, membiarkan anak mengalami kekecewaan, tidak terlalu cepat membantu, mendukung anak untuk mengatasi masalah, menunjukkan empati, menetapkan aturan-aturan yang tegas dan konsisten.
- 2) Memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi.
- 3) Melatih anak untuk mengenali emosi dan mengelolanya dengan baik.

Adapun rangsangan pengembangan kecerdasan emosi yang perlu dilakukan oleh guru sebagai pendidik di sekolah menurut Nugraha dan Rachmawati (2004), antara lain:

- 1) Memberikan kegiatan yang diorganisasikan berdasar kebutuhan, minat dan karakteristik anak yang menjadi sasaran pengembangan kecerdasan emosi.
- 2) Pemberian kegiatan yang diorganisasikan bersifat holistik (menyeluruh). Kegiatan holistik ini meliputi semua aspek perkembangan dan semua pihak yang terkait dalam proses tumbuh kembang anak.

Kecerdasan emosi perlu diasah sejak dini, karena kecerdasan emosi merupakan salah satu proses keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Kemampuan anak mengembangkan kecerdasan emosinya, berkorelasi positif dengan keberhasilan akademis, sosial, dan kesehatan mentalnya. Anak yang memiliki kecerdasan emosi tinggi identik dengan anak yang bahagia, bermotivasi tinggi, dan mampu bertahan dalam menjalani berbagai kondisi stres yang dihadapi. Orang tua dan pendidik memegang peranan penting dalam memberikan stimulasi kecerdasan emosi ini, meski demikian, sebelum mengembangkan kecerdasan emosi

anak, selayaknya orang tua dan pendidiklah yang terlebih dahulu memiliki kecerdasan emosi dalam dirinya.<sup>33</sup>

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Setiap individu dilahirkan ke dunia dengan membawa hereditas tertentu. Ini berarti bahwa karakteristik individu diperoleh melalui pewarisan dari pihak orang tuanya. Karakteristik tersebut menyangkut fisik (seperti struktur tubuh, warna kulit, dan bentuk rambut) dan psikis atau sifat-sifat mental (seperti emosi, kecerdasan, dan bakat). Dalam hal ini faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain:

##### 1) Hereditas (keturunan atau pembawaan)

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal ini hereditas diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua kepada anak, atau segala potensi baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi (pembuahan ovum oleh sperma) sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen.<sup>34</sup>

Jadi keturunan atau pembawaan sangat mempengaruhi perkembangan individu dalam kehidupannya dan secara tidak langsung hal tersebut juga

---

<sup>33</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011),64.

<sup>34</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2008), 31.

berpengaruh terhadap pertumbuhan kecerdasan emosional. seseorang dalam berhubungan dengan orang lain dalam hidupnya.

## 2) Lingkungan Perkembangan

Urie Bronfenbrenner dan Ann Crouter sebagaimana dikutip Syamsu Yusuf dalam bukunya Psikologi Anak dan Remaja mengemukakan bahwa lingkungan perkembangan merupakan berbagai peristiwa, situasi, atau kondisi di luar organisme yang diduga mempengaruhi atau dipengaruhi oleh perkembangan individu. Lingkungan ini terdiri atas: a) fisik, yaitu meliputi segala sesuatu dari molekul yang adadi sekitar janin sebelum lahir sampai kepada rancangan arsitektur suatu rumah. b) sosial, yaitu meliputi seluruh manusia yang secara potensial mempengaruhi dan dipengaruhi oleh perkembangan individu.<sup>35</sup>

Lingkungan dalam proses belajar, berpengaruh besar untuk perkembangan emosi, terutama lingkungan yang berada paling dekat dengan anak khususnya ibu atau pengasuh anak. Goleman (1995), menyatakan bahwa tingkah laku seseorang ditentukan oleh lingkungan, apa yang dialami dan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari lebih menentukan tingkah laku dan pola tanggapan emosi. Jika sejak usia dini anak mendapat latihan-latihan emosi yang tepat, maka kecerdasan emosinya akan meningkat (Salvoyer dan Mayer,1995).

---

<sup>35</sup>*Ibid.*, 35.

Dalam perkembangan emosi, proses modeling terhadap lingkungan mikro dapat terbentuk ketika anak mendapat stimulus berupa pengalaman-pengalaman emosi dari orang-orang yang ada disekitarnya. Hurlock (1991), mengungkapkan proses belajar yang menunjang perkembangan emosi terdiri dari belajar secara *trial and error*, belajar dengan meniru, belajar dengan identifikasi, belajar melalui pembiasaan dan pelatihan. Belajar *trial and error* terutama melibatkan aspek reaksi.

Belajar melalui pengkondisian (*conditioning*), berarti belajar dengan cara asosiasi. Dalam metode ini objek dan situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi. Metode ini berhubungan dengan aspek reaksi. Pengkondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada tahun-tahun awal kehidupan karena anak kecil kurang mampu menalar, kurang pengalaman untuk menilai situasi secara kritis, dan kurang pengalaman untuk menilai situasi secara kritis, dan kurang mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Setelah lewatnya masa kanak-kanak awal, penggunaan metode pengkondisian terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka.<sup>36</sup>

Pelatihan (*training*) atau belajar di bawah bimbingan dan pengawasan, terbatas pada aspek reaksi. Kepada anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak

---

<sup>36</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, 20.

dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan dengan cara mengendalikan lingkungan apabila memungkinkan.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi dipengaruhi oleh faktor kematangan dan belajar. Faktor kematangan berpengaruh terhadap respons individu dalam menyikapi berbagai keadaan yang dihadapi, baik dari dalam diri maupun konflik-konflik dalam proses perkembangan yang terjadi. Faktor belajar diperoleh dari lingkungan yang ada disekitar anak.<sup>37</sup>

Selain beberapa faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional salah satunya adalah dengan melaksanakan shalat tahajjud. Dalam buku *Agama Sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, M. Sholeh dan Imam Musbikin menjelaskan bahwa orang yang menjalankan shalat tahajjud dengan tepat, kontinyu, khusyuk, dan ikhlas, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan memperbaiki *coping*, yang mana respons emosi positif dan *coping* yang efektif dapat mengurangi reaksi stress. Memang diakui, coping tidak

---

<sup>37</sup>*Ibid.*,24.

menyelesaikan masalah, akan tetapi dapat menolong subjek mengubah persepsi atau meningkatkan kondisi yang di anggap mengancam.<sup>38</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalankan shalat tahajjud dengan disiplin, kontinyu memiliki peran atau pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan emosional seseorang.

## **5. Kecerdasan Emosional Sebagai Hasil dari Kedisiplinan Pelaksanaan Shalat Tahajjud**

Menurut Ary Ginanjar dalam bukunya “Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (*ESQ*)” menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual bersumber dari suara-suara hati. Sedangkan shalat berisi tentang pokok-pokok pikiran dan bacaan suara-suara hati itu sendiri. Contoh, ucapan “Maha Suci Allah, Maha Besar Allah, Maha Tinggi Allah”. Ini akan menjadi suatu *reinforcement* atau penguatan kembali akan pentingnya suara-suara hati mulia itu yang sesungguhnya juga telah dimiliki di dalam setiap dada manusia, sehingga sumber-sumber *ESQ* akan hidup untuk mencerdaskan emosi dan spiritual sekaligus kepekaan jiwa seseorang.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup>M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi, Telaah menuju Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2005), 275.

<sup>39</sup>Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses membangun kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), 200.

Begitu juga dengan shalat tahajjud, sesuai dengan pendapat M. Sholeh dan Imam Musbikin dalam buku *Agama Sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, yang sudah dijelaskan di atas, bahwa shalat tahajjud yang dikerjakan dengan penuh kesungguhan, khusyu, tepat, ikhlas dan kontinyu diyakini dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Dan respons emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stress. Menumbuhkan persepsi dan motivasi positif tersebut merupakan bagian dari unsur-unsur kecerdasan emosional yaitu motivasi. Dari penjelasan ini menurut penulis shalat tahajjud berhubungan dengan kecerdasan emosional.

Selain itu, seseorang yang senantiasa disiplin melaksanakan shalat tahajjud akan menumbuhkan akhlakul karimah didalam dirinya. Dengan akhlakul karimah berarti orang tersebut dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosional. Karena didalam agama islam kecerdasan emosional sebenarnya adalah akhlak yang mana di dalamnya menunjukkan bagaimana seseorang dapat membina hubungan baik dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.