

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kitab suci Islam berupa Al-Qur'an sebagai kitab bukti buku manual bagi umat manusia yang di jadikan pedoman umat Islam selalu berbicara tentang panduan semua isi kehidupan, baik yang terikat dengan aspek keberadaan maupun aspek spiritual. keduanya berkesinambungan melahirkan sebuah sikap dan prilaku kehidupan sehari-hari. Begitupun manusia merupakan makhluk kompleks dan sistematis boleh di sebut juga dengan makhluk yang telah di atur aspek kehidupannya, Kompleksitas di gambarkan secara garis besar dapat di kaji dengan dua aspek. *Pertama*, yang menyangkut aspek jasmani atau keberadaan. *Kedua*, yang menyangkut aspek ruhani atau mental spiritual. (Hude, 2006, hlm 2)

Dalam Al-Qur'an sendiri tidak sedikit ayat yang mengungkap psikologis tingkah laku makhluk hidup baik dari segi individu dan bersifat kelompok sekaligus mengungkap tingkah laku yang bersifat spiritual. Allah Swt memberikan seperangkat logistik yang dapat di gunakan oleh manusia untuk menjalani kehidupan di muka bumi ini. yang di maksud dengan seperangkat logistik yaitu indra, akal, emosi nurani dorongan dan kecerdasan. (Choliludin AS, 2003)

Tersimpan benda kecil dalam kepala manusia berupa otak, pula daya kerja yang sangat fleksibel bahkan lebih canggih dari teknologi mutakhir pada zaman ini, di dalam otak sendiri terdapat 20 miliar sel berikut terdapat *neuron-neuron* (kelenjar otak yang terkecil). Manusia tercerdas di muka bumi hanya mampu mengaktifkan kurang lebih sekitar 5% dari 100% otak tersebut, adapun yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata hanya mampu menambah 1% saja menjadi 6%. Dengan demikian 94% dari 20 miliaran kapasitas otak manusia masih kosong. hanya menggunakan 5-6% saja manusia bisa sangat hebat dalam hal menciptakan teknologi semisal dan hal-hal

yang sangat menakjubkan lainnya, apalagi jika manusia bisa menggunakan kapasitas otaknya di atas 50-80% atau bahkan 100% penggunaan kapasitas otaknya maka manusia bisa disebutkan makhluk terhebat di dunia. Disinilah kemudian muncul istilah *Intelligence Quotient (IQ)*, yang ditentukan oleh kecerdasan intelektual. (Umar, 2006, hlm vii-viii)

Akan tetapi paradoks dari pemaparan di atas, kecerdasan intelektual hanya menyumbang sekitar 20% pada penentuan kesuksesan hidup, sedangkan 80% diisi dengan kekuatan-kekuatan lain, salah satunya dengan kecerdasan emosi. (Goleman, 2003, hlm 44). Kemampuan dasar kecerdasan juga tidak bisa dimiliki secara tiba-tiba melainkan harus dipelajari dan harus diasah dan dilatih dalam kehidupan sehari-hari agar terbiasa dan dapat mengendalikan diri secara tepat dan benar dalam menyikapi persoalan yang muncul, sehingga akan menimbulkan keputusan yang lebih bijak dan positif, penuh pengertian, rasa toleransi dalam menghargai orang lain, serta terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Kecerdasan emosi ini memiliki peran penting bagi manusia, karena dengan berbagai kecerdasan ini mereka mampu mengenali emosi, mengatur diri, memotivasi diri, memiliki sikap empati, dan kepekaan sosial yang baik dalam mencapai tujuan hidup. Karena dengan adanya kecerdasan emosi dalam diri manusia maka akan terbentuk karakter dan sikap yang lebih baik dalam diri personal (Shapiro, 2003).

Kecerdasan emosi berperan dalam psikologi pribadi dan antar pribadi, dimana kecerdasan emosi ini bertanggung jawab atas harkat martabat dalam dirinya, kepekaan sosial, kemampuan adaptasi sosial. Apabila manusia mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi maka akan memahami berbagai perasaan secara mendalam sehingga dapat mengenali dirinya sendiri. Dengan mengenali kecerdasan emosional ini maka manusia secara individu mampu mengenali dirinya sendiri dan mampu menentukan pilihan-pilihan bijak atau baik serta mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan internal dan kebutuhan eksternal. (Jeanne, 2003, hlm 27)

Konsep psikologi dalam Islam sangat terkait dengan sikap terpuji yang bersumber dari dalam hati atau *kalbu* dan akal, yakni sikap bersahabat, kasih sayang, takut berbuat salah, berkomunikasi, perhatian. (Titin, 2014, hlm 214). bahkan cinta sekaligus masuk terhadap sifat sifat psikologis, dengan demikian manusia hanya perlu mengasah rasa yang terdapat di dalam diri secara personal agar kehidupan mampu berjalan dengan baik dan menjalankan kewajiban tuhan dengan sebaik mungkin.

Untuk mengkaji psikologis diperlukan pendekatan multidimensi, semisal informasi-informasi dalam Al-Qur'an, karena bagi manusia informasi dalam Al-Qur'an di anggap sebagai informasi yang bersifat absolut terkhusus untuk umat Islam dan di percaya sebagai keaslian dan kemurnian Al-Qur'an yang bersumber dari Allah yang di turunkan kepada nabi Muhammad Saw yang merupakan *Mukjihat* yang pernah ada,(Ulumul Quran,2019).

Mengkaji pada aspek psikologis akan berkesinambungan dengan aspek pengkajian jasmani atau keberadaan dan kajian rohani, mengkaji pada aspek jasmani tidak akan mengalami kesulitan dikarenakan dalam perumusan berbagai ilmu pengetahuan akan dapat dengan jelas dan di amati dengan cermat. penelitian fenomena jasmani atau keberadaan ini sungguh sangat jelas dan dapat di amati melalui indra atau dengan kasat mata. Namun akan berbedadengan pengkajian dalam hal rohanian atau mental, pengkajian ini diperlukan upaya yang sangat serius dan mendalam salah satu upaya memahami apa yang ada di balik fenomena itu dengan cara menggali informasi profetik (dogma) yang berbicara tentang psikologis manusia, menjadikan manusia sebagai sentral dan multi dimensi. Hal ini dapat di teliti dikarenakan dalam jasad manusia terdapat sesuatu yang tak nampak wujud, juga masih banyak sisi manusia yang masih belum terungkap, dikarenakan sampai kapanpun akan melahirkan teori teori baru dari aspek ruhani manusia sehingga penelitian penelitian akan terus berkesinambungan.

Pemokusan ini di sentralkan kepada kecerdasan emosi dalam Al-Qur'an, dengan merujuk pada psikologi manusia sebagai wadah umum bagi manusia itu sendiri. Kajian psikologi ini juga lebih condong dan akan di kerucutkan ke dalam pembahasan akhlak seperti sabar, syukur, taubat, atau dengan aspek sosial semisal mengedepankan kepentingan orang lain (*itsar*), juga berbuat baik dengan sesama manusia dan hal-hal tersebut, jika ditinjau dari teori kecerdasan emosional Daniel Goleman masuk ke dalam kecerdasan pribadi dan kecakapan sosial pula mencakup psikologi khusus dan psikologi umum secara garis besar.

Dengan demikian peneliti ingin mengungkap lokasi-lokasi yang berhubungan dengan istilah kecerdasan emosional di dalam Al-Qur'an dengan gagasan yang telah terpapar di atas.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada pemaparan di atas peneliti merumuskan dua permasalahan sebagai berikut:

1. Apa saja kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi kecerdasan emosional menurut Al-Qur'an dengan perspektif psikologi?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Merujuk pada pembuatan rumusan masalah di atas, tujuan penulis ingin memperoleh pengetahuan berupa:

1. Mengetahui apa saja kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an menurut.
2. Mengetahui relevansi tentang kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an dengan teori kecerdasan emosional.

Dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa pengetahuan yang bersifat teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan:

1. Menyajikan kebutuhan manusia dalam bentuk teori mengenai istilah kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.
2. Berkontribusi dalam khazanah keilmuan tafsir Al-Qur'an berkaitan dengan kecerdasan emosional manusia.

Secara praktis beberapa konsep mengenai psikologis manusia diharapkan menumbuhkan pentingnya kesadaran atau kemampuan manusia di ranah individualnya dalam menjalani kehidupan.

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian psikologis manusia banyak dilakukan para keilmuan terdahulu. Sedangkan penelitian mengenai psikologis manusia belum banyak membahas secara khusus tentang psikologis manusia ini yang akan di terangkan di dalamnya seperti kecerdasan emosi dan yang tertera di dalam Al-Qur'an. Ada banyak buku dan artikel yang menyajikan psikologi manusia yang menyangkut aspek-aspek kecerdasan emosional diantaranya:

Suparlan, *Psikologi dan Kepribadian: Pengkajian prespektif Al-Qur'an dan pertimbangan bahwasannya Al-Qur'an sudah merupakan percikan dari kecerdasan Tuhan yang layak di jadikan sumber pedoman.* (Suparlan: 2006, hlm 1). Dalam artikel beliau mengungkap potensi psikologis manusia secara umum dan mengkrucut masuk kedalam Al-Qur'an juga membahas potensi psikologis manusia secara pribadi atau secara personal lalu dalam jurnalnya juga beliau menuliskan Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa manusia berpotensi positif dan negatif. Pula mengisyaratkan bahwasannya sisi positif lebih mendominasi dari pada sifat negatif, hanya saja daya tarik sisi negatif lebih menarik dari pada sisi positif, diantaranya sisi positif yaitu Surah at-Tin [95] ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".

dan Surah al-Isra' [7] ayat 70:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sungguh, Kami telah memulakan nak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, Dan kami mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”.

Selain itu banyak pula yang mencela manusia dan mencap negatif terhadap manusia, di antaranya: manusia aniaya serta mengingkari nikmat (Q.S. Ibrahim [14]: 34).

وَأَنْتُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya: “Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohon kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)”.

Kemudian, manusia sangat banyak membantah (Q.S. al-Kahfi [18]:54).

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah menjelaskan berulang-ulang kepada manusia dalam Al-Qur’an ini dengan bermacam-macam perumpamaan. Tetapi manusia adalah memang yang paling banyak membantah”.

Selain itu terdapat juga manusia bersifat keluh kesah lagi kikir (Q.S. al-Ma'arij [70]: 19). (Suparlan: 2006, hlm 9)

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh*”.

Hassan Langulung dalam buku *Pendidikan Islam Di Era Modern*, menuliskan prespektif baru dalam perkembangan modern (Hasan Langulung, 2008, hlm 12). Dan menguap bahwasanya psikologi dalam Islam merujuk kepada empat istilah yaitu, *aql, nafs, roh, qalb*. Ini mampu membedakan dan membuat ciri sendiri dari psikologi Islam dan barat, kajian terhadap jiwa lebih di utamakan sedangkan barat, kajian tentang tingkah laku lebih di kedepankan.

Pada penghujung abad XX, terdapat macam macam aliran besar psikologi yakni, *Psychoanalysis, behavior psychology, humanistic psyhology, dan transfersonal psychoogy*. (Bastaman,1997, hlm 49). dari masing masing aliran menemukan sudut pandang yang beragam, menurut *Psykoanalysis* kepribadian manusia terbagi menjadi tiga bagian yaitu: Id (dorongan dorongan biologis), Ego (kesadaran terhadap realitas), Super Ego (kesadaran normatif). ketiganya ini mempunyai hubungan satu sama lain dengan fungsi masing masing yang khas. Berbeda dengan *behavior psychology* yang menggambarkan bahwa tak di sadaridorongan nafsu banyak sekali menentukan prilaku manusia, ini menunjukkan bahwasannya upaya rekayasa dan kondisi lingkungan luar adalah hal yang paling mempengaruhi kepribadian manusia, melalui eksperimen terhadapnya dan di gunakan untuk mengetahui polarisasi dasar prilaku manusia dan proses perubahannya. kepribadian ini terbentuk dengan menggunakan upaya stimulisasi di sertai dengan penguatan melalui cara memberikan hadiah yang selanjutnya di biasakan, yang pada akhirnya merespon semua stimulus untuk sampai pada terbentuknya kepribadian (Nawawi, 2000, hlm 54-56). Sedangkan *Humanistik psychology* memandang manusia memiliki potensi yang baik, dan mampu memperbanyak baiknya dari batas minimal daripada kecenderungan sikap buruknya, golongan ini memusatkan perhatian untuk menelaah kualitas manusia, sifat dan kemampuan yang terdapat pada eksistensi

manusia, yaitu dengan kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan berkehendak, bertanggung jawab, aktualisasi diri, makna hidup, sikap etis dan estetik. kemampuan ini yang melekat dalam diri manusia dan tidak dimiliki oleh makhluk lain seperti hewan (Bastaman: 1997, hlm 52).

Al-Qur'an memaanang manusia sebagai makhluk Allah Swt.yang memiliki keunikan tertentu. Manusia di ciptakan dengan bentuk hrga yang sebaik baiknya (Q.S :95 :4), serta di lengkapi dengan organ psikofisik yang istimewa, sebagai berikut adalah beberapa ayat yang secara gamblang menegaskan manusia memiliki potensi-potensi psikofik diantaranya: kekuatan fisik, nafs, dan ruh.

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Artinya: "kemudian dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati: (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur" (Q.S. As-Sajadah: 9)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur". (Q.S. An-Nahl: 78).

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Artinya: "Dan mereka berkata :” Sekiranya kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah kami termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala” (Q.S. Al-Mulk: 10)

Kepemilikan potensi fisik manusia secara organ yang telah terbentuk lalu di miliki oleh manusia sudah terbentuk sejak manusia dalam kandungan pada usia 4 bulan dalam kandungan, merupakan kekuatan yang dapat di gunakan sebagai alat untuk menetralsir dorongan fisik sekaligus membantu memenuhi fisiknya. (Suparlan: 2006, hlm 5). Sedangkan jiwa/nafs sebagai bukti perwujudan potensi manusia yang terkait dengan adanya dorongan insting, berkehendak, dan imajinasi. Akal juga mempunyai kemampuan yang luar biasa dalam diri manusia, yang dapat di gunakan dalam menalar dan menilai secara rasional untuk membedakan benar-salahnya atau baik-buruknya suatu perbuatan, potensi pada hati tingkatannya paling rendah memang dapat mengarah pada baik atau buruk, namun pada tingkatan hati yang tinggi (*qolbun salim*), adalah menjadi pencegah akal. Jiwa dan fisik untuk terus mengikuti pada nilai-nilai kebenaran.

E. Kerangka Berfikir

Kata kecerdasan emosional pertama kali di lontarkan sekitar tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk memaparkan kualitas-kualitas emosional yang Nampak penting bagi kesuksesan seseorang. (Lawrence E Shafiro: 2003, hlm 5). Selang beberapa tahun tepat pada tahun 1995 istilah kecerdasan emosional ini melaju pesat melalui karya Danil Golman yang berjudul. (Steven J. Stein dan Howard E. Book: 2002, hlm 17).

Pada tahun 1920-an, para ahli psikologi asal *Amerika*, Edwar Thorndike membicarakan sesuatu yang di sebut “Kecerdasan Sosial”. Lalu pada tahun 1948, Peneliti ahli asal *Amerika* lainnya, R.W. Leeper mengungkapkan gagasannya tentang “Pemikiran emosional” yang di yakini sebagai bagian dari “Pemikiran Logis”. (Steven J. Stein dan Howard E. Book. 2002 hlm 17).

Menurut Peter Salovey dan John Mayer, kecerdasan emosional ini merupakan kumpulan-bagian dari kecerdasan social yang melibatkan kemampuan meneliti

perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah dan memilah semuanya, dan menggunakan informasi ini guna membimbing pikiran dan tindakan. (Shafiro: 2003, hlm 8).

Menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, kecerdasan emosional ini merupakan dasar kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya kepekaan emosi sebagai wadah sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh manusiawi. (Robert K Chooper: 2002, hlm 12).

Lain halnya dengan Daniel Goleman kecerdasan emosi merupakan potensi menggali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, potensi memotivasi diri sendiri, dan potensi mengelola emosi dengan cara yang baik pada diri dan mengelola hubungan dengan orang lain. (Daniel Golman: 2003, hlm 512).

Merujuk pada beberapa definisi di atas yang di maksud dengan kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengarah pada hasrat keinginannya, orang lain, dan lingkungannya. Dalam hal seseorang dapat dikatakan cerdas apabila menghadapi suatu persoalan tidak mengalami kapanikan yang menyebabkan dirinya kehilangan control diri. Akan tetapi sebaliknya dia akan mampu menghadapi setiap persoalan dengan bijaksana.

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosi terdiri dari lima unsur, yaitu:

1. Kesadaran diri

yaitu mengetahui apa yang dirasakan, pula menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri yang kuat. (Daniel Golman: 2003, hlm 513). Kesadaran diri menjadi bagian penting dalam kecerdasan emosi. Ahli psikologi menyebut kesadaran diri sebagai *metamood*, yaitu kesadaran seseorang terhadap emosinya sendiri. (Daniel Golman: 2003, hlm 64).

Adapun bagian bagian kesadaran diri adalah:

- a) Kesadaran emosi: mengenali emosi diri sendiri dan efeknya.

- b) Penilaian diri secara teliti: mengetahui kekuatan dan batas batas diri sendiri.
- c) Percaya diri: keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri.
(Daniel Golman: 2003, hlm 57-61)

Kesadaran diri bukanlah perhatian yang melebur terhadap emosi, bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan sesuatu yang diserap. Beberapa indicator untuk mengetahui kesadaran diri, yaitu potensi mengenali perasaan diri sendiri, mengungkapkan suasana batin dengan kata-kata dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi yang di timbulkan. Adapun langkah-langkah untuk mengetahui kesadaran diri adalah mendengarkan suara hati dan memahami alam bawah sadar agar dapat menyesuaikan diri dengan suara hati. (Karwadi: 2006, hlm 26).

2. Pengendalian diri

Kemampuan yang menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata-kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu memulihkan kembali dari tekanan emosi. Dalam pengendalian diri terdapat kecakapan untuk menangani perasaan agar tetap selaras sehingga tercapai keseimbangan emosi dalam diri individu. (Daniel Golman: 2003, hlm 13).

Terdapat kecakapan dalam pengendalian diri untuk menangani perasaan agar tetap selaras sehingga tercapai keseimbangan emosi dalam diri individu. Kemampuan ini mencakup upaya dalam menghibur diri, melepas kecemasan, kemurungan serta kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. (Daniel Golman: 2003, hlm 42).

Adapun unsur-unsur pengendalian diri adalah:

- a) Kendali diri: mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak.
- b) Sifat dapat di percaya: memelihara norma integritas dan kejujuran

- c) Kewaspadaan: bertanggungjawab atas kinerja pribadi.
- d) Adaptibilitas: keluasan dalam menghadapi perubahan.
- e) Inovasi: mudah terbuka dan menerima terhadap gagasan, informasi-informasi baru, dan pendekatan. (Daniel Golman: 2003, hlm 42)

3. Motivasi

Kemampuan untuk menggerakkan pula menuntun untuk menuju sasaran serta membantu berperan dalam inisiatif dan bertindak secara efektif, guna bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. (Daniel Golman: 2003, hlm 514)

Motivasi merupakan satu variable yang di gunakan untuk menumbuhkan faktor-faktor tertentu yang dapat membangkitkan, mengelola, menyalurkan dan mempertahankan tingkahlaku menuju satu sasaran. (James P. Caplin: 1999, hlm 310).

Adapula bagian-bagian yang terikat dengan motivasi adalah:

- a) Dorongan prestasi: dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standarisasi keberhasilan.
- b) Komitmen: berbau menyesuaikan diri dengan kelompok atau perusahaan.
- c) Inisiatif: kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.
- d) Optimism: memperjuangkan kegigihan dalam sarana sekalipun ada halangan dan kegagalan. (Daniel Golman: 2003, hlm 42)

Motivasi pula berarti kemampuan untuk mendorong dan menumbuhkan semangat diri dari dalam untuk menghadapi tantangan hidup dan menuai prestasi lebih tinggi. Kunci paling utama dalam motivasi adalah adanya harapan dan motivasi. Menjau dari sudut pandang kecerdasan emosional, mempunyai harapan berarti seseorang tidak akan terjebak dalam kecemasan, mempunyai sikap pasrah, atau depresi menghadapi sulitnya tantangan kehidupan. Sedangkan optimism adalah sikap yang menyangga agar orang tidak sampai terjatuh dalam sikap masa bodo, depresi atau putus asa ketika berhadapan dalam kesulitan. Sifat ini yang perlu di bangun dan di kembangkan adalah optimism realistik, sebab yang terlalu

naif akan mengundang malapetaka. Hal yang menjadi dasar lahirnya harapan dan optimisme adalah memaksimalkan diri. Yakni keyakinan bahwa manusia mempunyai penguasaan atas peristiwa peristiwadalam hidupnya dan dapat menghadapi sewaktu-waktu.

4. Empati

Empati merupakan kemampuan merasakan yang di rasakan oleh orang lain, mampu memahami prespektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan semua orang. (Golman: 2003, hlm 514).

Kata empati ini seringkali di kaitkan dengan simpati. Kedua istilah ini mempunyai perbedaan terletak pada intensitasnya. Jika seseorang hanya mencoba dan hanya ingin mengetahui apa yang ada dalam diri orang lain, maka intensitas ini seseorang telah memiliki simpati. Akan tetapi jika mencoba untuk dapat memahami lebih jauh menurut cara pandang orang lain, maka di sebut dengan empati. (Hude :2004, hlm 277).

Pangkal kesadaran yang merupakan timbulnya empati, pula yang membedakan antara empati dan penularan emosi. Dengan adanya penularan emosi. Adanya kesadaran berempati, seseorang akan mampu menggali pengalaman serta mereduksi gejolak emosi tatkala sedang terjadi peristiwa yang sama pada dirinya. Upaya memberikan pemahaman apa yang terjadi pada orang lain akan memberikan kekayaan kognisi terhadap suatu hal yang akan terjadi pada seseorang. Sikap ini akan melahirkan ketulusan untuk menolong orang lain. (Hude: 2004, hlm 275).

Berikut unsur-unsur empati yaitu:

- a) Memahami orang lain: mengindra perasaan dan prespektif orang lain, dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan orang lain.
- b) Orientasi pelayanan: berusaha memenuhi kebutuhan orang lain, mengantisipasi, dan mengenali.

- c) Mengembangkan orang lain: merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan orang lain.
- d) Mengatasi keragaman: menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan semua orang.
- e) Kesadaran politis: mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan. (Golman: 2003, hlm 43).

Empat unsur yang mengarah pada sifat empati merupakan upaya seseorang untuk memberikan respon terhadap keadaan orang lain melalui sudut pandang orang tersebut. Dalam hal ini, orang yang berempati menjadikan kesadaran dirinya sebagai ukuran dan pertimbangan. Dan mempunyai arti berupaya menyelami kondisi seseorang dengan mendasarkan pada kondisi pribadinya. Dari hal ini akan menimbulkan dalam diri seseorang sikap memahami, melayani, dan mengembangkan apa yang menjadi kebutuhan orang lain. (Kawardi: 2004, hlm 31).

5. Keterampilan sosial

Yaitu potensi menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan social, berinteraksi dengan lancar, serta menggunakan keterampilan-keterampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, pula bekerja dalam tim. (Golman: 2003, hlm 514).

Bagian dari keterampilan menggunakan unsur-unsur sebagai berikut:

- a) Pengaruh: memiliki taktik dan cara yang tepat untuk melakukan persuasi.
- b) Komunikasi: mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan.
- c) Kepemimpinan: menghidupkan inspirasi dan memandu kelompok dan orang lain.
- d) Katalisator perubahan: memulai dan mengelola perubahan.
- e) Manajemen konflik: negosiasi dan pemecahan silang pendapat.

- f) Pengikat jaringan: menumbuhkan hubungan sebagai alat untuk menumbuhkan kebersamaan.
- g) Kolaborasi dan kooperasi: bekerjasama dengan yang lain demi tujuan bersama.
- h) Kemampuan tim: menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkna tujuan bersama.(Golman: 2003, hlm 42).

Bagain dari keterampilan di atas, merupakan unsur-unsur menajamkan kemampuan antar pribadi, pembentuk daya Tarik, keberhasilan social, bahkan charisma. Jika seseorang memiliki keterampilan tersebut dalam keterampilan social akan dating mudah menjalin hubungan dengan orang lain dan cukup lancer, pula peka membaca reaksi dan perasaan orang lain, memimpin dan mengorganisir, serta jeli menangani perselisihan yang muncul. Menggunakan keterampilan seperti ini lah yang di sukai oleh khalayak orang sekitar, karna bisa membuat orang sekitarnya menjadi tentram. Orang yang mampu mengendalikan kecerdasan emosional akan mengetahui perbedaan apa yang penting bagi dirinya dan orang lain. (Kawardi: 2004, hlm 33)

Merujuk pada pemaparan di atas maka definisi oprasional dari tema penelitian ini adalah penelitian yang bersifat umum dan konperhensif mengenai kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.

F. Metode Penelitian

Penggunaan beberapa metode yang akan di gunakan dalam penelitian ini baik dengan jenis penelitian, pendekatan, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data. Berikut metode tersebut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini memfokuskan kepada metode yang bisa di sebut dengan penelitian pustaka (*Library Reseach*). Karna objek penelitian yang digunakan adalah kitab tafsir, buku, jurnal, dan artikel maupun bacaan-bacaan lain yang

berkaitan dengan objek penelitian. Begitupun literature yang menjadi objek penelitian ini adalah Al-Qur'an itu sendiri.

2. Sumber Data

Penulisan yang di jadikan sebagai data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua bagian:

- a) Data primer, dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an yang meruju kepada ayat-ayat yang berkaitan dengan kecerdasan emosional.
- b) Data sekunder, yang meliputi berbagai kitab, buku dan jurnal yang relvan yang berkaitan dengan objek penelitian.

3. Pendekatan

Dikarnakan objek penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an dan para ahli yang pokus pada salah satu term, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mencari buku buku yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, yaitu kajian tematik melalui tokoh.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian tematik tokoh adalah sebagai berikut:

- a) Menentukan tokoh yang akan di teliti.
- b) Menentukan objek formal yang akan di teliti.
- c) Mengumpulkan data-data yang terkait dengan tokoh yang akan diteliti.
- d) Melakukan identifikasi tentang elemen-elemen bangunan pemikiran tokoh.
- e) Melakukan analisis dan kritik terhadap pemikiran tokoh yang di teliti.
- f) Melakukan penyimpulan sebagai jawaban terhadap rumusan masalah.

4. Pengumpulan Data

Penelitan dan pengumpulan data ini di peroleh dari literature yang berkaitan dengan objek penelitain. Karna penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library Reseach*), maka metode yang akan di gunakan adalah dokumentasi. Yaitu dengan

pengumpulan kitab, buku, dan jurnal yang berkaitan dengan tema penelitian. Karna sumber data primer dari peneliti ini, maka data-data lain tetap menjadi rujukan untuk mempertajam analisis penelitian ini.

5. Metode dan Analisis Data

Penelusuran sumber data primer dan data sekunder dalam tema penelitian ini, diharapkan bisa mendapatkan data yang akurat dan jelas. Maka dari itu diperlukan sebuah metode dalam penelitian. Adapun metode yang akan digunakan yaitu metode deskriptif, analisis. Yang akan menguraikan pula mendeskripsikan pemikiran Ash-shabuni tentang kecerdasan emosional. Kemudian menggunakan kajian terhadap ayat-ayat yang mengandung term kecerdasan emosi dalam tafsir dalam Al-Qur'an.

Adapun langkah-langkah metode dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Deskriptif, yaitu menguraikan dan mendeskripsikan pemikiran tokoh-tokoh yang meneliti kecerdasan emosional.
- b) Analisis, yaitu melakukan kajian konseptual terhadap ayat-ayat yang mengandung term kecerdasan emosi dalam Al-Qur'an.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan merupakan susunan atau runtutan pembahasan. Adapun sistematika penulisannya yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan pada bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan

BAB II Landasan Teori pada bab ini memaparkan mengenai masing-masing teori dalam penelitian mulai dari uraian landasan teoritis yang berkaitan dengan

kecerdasan emosi dalam Al-Qur'an. Mencakup Pengertian EQ, sejarah, pembagian dan teory.

BAB III Pembahasan pada bab ini membahas mengenai hasil dari penelitian dan pembahasan yang ada di dalamnya mencakup deskripsi hasil penelitian library reasesech dan kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an.

BAB IV Penutup pada bab ini membahas tentang penutup yang di dalamnya berisi kesimpulan dan saran serta rangkuman secara menyeluruh isi dari penelitian.

