

## ABSTRAK

**Alna Ningsih, “KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR’AN DAN KORELASINYA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL (EMOTIONAL INTELLIGENCE) (Studi Analisis Tafsir Tematik Perspektif Quraish Shihab)”.**

Berdasarkan laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) tahun 2023 menunjukkan bahwa stress dan gangguan emosional menjadi salah satu jenis gangguan yang menyebabkan kesehatan mental rakyat Indonesia rendah. Kecerdasan emosional yang baik akan membentuk perilaku dan mental yang sehat, begitupun sebaliknya. Allah SWT menjadikan Al-Qur’an sebagai petunjuk dan pedoman bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang baik serta terbebas dari rasa emosi berlebihan, stress, dan penyakit mental lainnya yang menyebabkan rendahnya kecerdasan emosional. Salah satu term yang menjadi solusi bagi manusia dalam menghadapi pemasalahan adalah melalui sikap tawakal.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk menganalisis bagaimana penafsiran ayat-ayat tawakal dalam Al-Qur’an perspektif tafsir maudhu’i M. Quraish Shihab; (2) untuk mengetahui keutamaan dan hikmah sikap tawakal dalam Al-Qur’an perspektif tafsir maudhu’i M. Quraish Shihab; (3) untuk memahami bagaimana korelasi sikap tawakal dengan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif melalui metode studi kepustakaan (*library research*), dengan menggunakan jenis *content analysis* yakni melakukan analisis pada konten tafsir terhadap ayat-ayat tawakal. Adapun pendekatan yang digunakan pada penelitian adalah pendekatan ilmu tafsir melalui langkah tafsir maudhu’i yang di usung oleh M. Quraish Shihab dan pendekatan psikologi. Pendekatan secara psikologi dilakukan peneliti untuk mendapat informasi yang akurat mengenai kecerdasan emosional atau *emotional intelligence*.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: (1) tawakal dalam pandangan M Quraish Shihab merupakan sikap seorang mukmin yang menjadikan Allah SWT sebagai wakil, serta tawakal bukan berarti memasrahkan urusan secara mutlak kepada Allah semata akan tetapi tawakal merupakan sikap pasrah kepada Allah dengan diiringi usaha maksimal terlebih dahulu; (2) keutamaan dan hikmah memiliki sikap tawakal dalam Al-Qur’an perspektif M Quraish Shihab adalah membentuk perilaku-perilaku yang positif dengan terwujud iman kepada Allah SWT, selalu merasa cukup, terbentuknya kekuatan hati, keberanian, keteguhan, terbentuk perilaku sabar, menahan diri dari gangguan setan, hadirnya ketenangan dalam hidup, menghilangkan rasa takut serta membentuk sikap lemah lembut dan pemaaf; (3) Tawakal dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang saling berkaitan. Persamaan tawakal dan kecerdasan emosional adalah sama-sama akan memberikan dampak positif dalam menghadapi suatu tekanan, mendapatkan hati yang tenang dan terbebas dari perasaan-perasaan negatif seperti cemas, khawatir, berkeluh kesah dan gelisah, serta memiliki pengendalian emosi yang baik. Adapun perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional terletak pada, konteks dan penempatan kedua istilah. Faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara sikap tawakal dan kecerdasan emosional dalam Al-Qur’an adalah beriman dan berhusnudzan kepada Allah SWT.

**Kata Kunci: Tawakal, Kecerdasaan Emosional, Al-Qur'an**

## **ABSTRACT**

**Alna Ningsih, "THE CONCEPT OF TAWAKAL IN THE QUR'AN AND ITS CORRELATION WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE (Study of Thematic Interpretation Analysis from Quraish Shihab's Perspective)".**

Based on the 2023 Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) report, it shows that stress and emotional disorders are one type of disorder that causes the mental health of the Indonesian people to be low. Good emotional intelligence will shape healthy behavior and mental health, and vice versa. Allah SWT made the Qur'an as guidance and guidance for humans to live a good life and be free from excessive emotions, stress and other mental illnesses that cause low emotional intelligence. One of the terms that is a solution for humans in facing problems is through an attitude of resignation.

The purpose of this research is: (1) to analyze how the interpretation of tawakal verses in the Qur'an from the perspective of M. Quraish Shihab's maudhu'i interpretation; (2) to know the importance and wisdom of the attitude of trust in the Qur'an from the perspective of M. Quraish Shihab's maudhu'i interpretation; (3) to understand how the attitude of tawakal correlates with emotional intelligence.

This research uses qualitative research through the literature study method (library research), by using types content analysis namely carrying out an analysis of the content of the interpretation of the tawakal verses. The approach used in the research is an exegetical science approach through the Maudhu'i exegetical steps proposed by M. Quraish Shihab and a psychological approach. A psychological approach was taken by researchers to obtain accurate information regarding emotional intelligence or emotional intelligence.

The conclusions of this research are: (1) tawakal in the view of M Quraish Shihab is the attitude of a believer who makes Allah SWT as his representative, and tawakal does not mean surrendering matters absolutely to Allah alone, but tawakal is an attitude of surrender to Allah accompanied by maximum effort, especially formerly; (2) the virtue and wisdom of having an attitude of resignation in the Al-Qur'an from M Quraish Shihab's perspective is forming positive behaviors by realizing faith in Allah SWT, always feeling sufficient, forming heart strength, courage, Ksteadfastness, forming patient behavior, restraining oneself from Satan's interference, the presence of calm in life, eliminating fear and forming a gentle and forgiving attitude; (3) Tawakal and emotional intelligence have an interrelated relationship. The similarity between tawakkul and emotional intelligence is that they will both have a positive impact in dealing with pressure, getting a calm heart and being free from negative feelings such as anxiety, worry, complaining and restlessness, and having good emotional control. The difference between trust and emotional intelligence lies in the context and placement of the two terms. The factors that influence the relationship between tawakal and emotional intelligence in the Qur'an are faith and dedication to Allah SWT.

**Keywords: Tawakal, Emotional Intelligence, Al-Qur'an**

## الخلاصة

ألنا نينسيه، " مفهوم التوكل في القرآن وارتباطه بالذكاء العاطفي (*Emotional Intelligence*) (دراسة تحليل التفسير الموضوعي من وجهة نظر قريش شهاب) .

استنادًا إلى تقرير المسح الوطني للصحة العقلية للمراهقين في إندونيسيا (INAMHS) لعام 2023، يُظهر أن التوتر والاضطرابات العاطفية هي أحد أنواع الاضطرابات التي تتسبب في انخفاض الصحة العقلية للشعب الإندونيسي. الذكاء العاطفي الجيد سوف يشكل السلوك الصحي والصحة العقلية، والعكس صحيح. لقد جعل الله سبحانه وتعالى القرآن هدىً وإرشادًا للإنسان ليعيش حياة طيبة ويتحرر من الانفعالات المفرطة والتوتر والأمراض العقلية الأخرى التي تسبب انخفاض الذكاء العاطفي. ومن المصطلحات التي تعتبر حلاً للإنسان في مواجهة المشاكل هو موقف الاستسلام.

والغرض من هذا البحث هو: (1) تحليل كيفية تفسير آيات التوكل في القرآن من وجهة نظر تفسير قريش شهاب الموضوعي؛ (2) معرفة أهمية وحكمة موقف الثقة بالقرآن من وجهة نظر تفسير قريش شهاب الموضوعي؛ (3) فهم كيفية ارتباط سلوك التوكل بالذكاء العاطفي (*Emotional Intelligence*).

يستخدم هذا البحث البحث النوعي من خلال طريقة دراسة الأدب (البحث المكتبي)، باستخدام أنواع تحليل محتوى وهي إجراء تحليل لمضمون تفسير آيات التوكل. المنهج المستخدم في البحث هو منهج علمي تفسيري من خلال الخطوات التفسيرية المودوثية التي اقترحها محمد قريش شهاب، ومنهج نفسي. وقد اتبع الباحثون المنهج النفسي للحصول على معلومات دقيقة فيما يتعلق بالذكاء العاطفي أو الذكاء العاطفي.

أما نتائج من هذا البحث فهي: (1) التوكل عند قريش شهاب هو موقف المؤمن الذي يجعل الله سبحانه وتعالى وكيلاً عنه، والتوكل لا يعني تسليم الأمور مطلقاً إلى الله وحده، بل التوكل هو موقف الإيمان. التسليم لله مصحوباً بأقصى جهد، خاصة سابقاً؛ (2) فضل وحكمة اتخاذ موقف الاستسلام في القرآن من وجهة نظر قريش شهاب هو تكوين السلوكيات الإيجابية من خلال إدراك الإيمان بالله سبحانه وتعالى، والشعور بالافتقار الدائم، وتكوين قوة القلب، والشجاعة، كالثبات، وتكوين سلوك الصبر، والكف عن تدخلات الشيطان، ووجود الهدوء في الحياة، وإزالة الخوف، وتكوين السلوك اللطيف المتسامح؛ (3) التوكل والذكاء العاطفي هناك علاقة مترابطة. والتشابه بين التوكل والذكاء العاطفي هو أن كلاهما سيكون لهما أثر إيجابي في التعامل مع الضغوط والحصول على هدوء القلب والتحرر من المشاعر السلبية مثل القلق والشكوى والأرق، والتحكم الجيد في الانفعالات. الفرق بين الثقة والذكاء العاطفي يكمن في سياق ومكان المصطلحين. إن العوامل التي تؤثر على العلاقة بين التوكل والذكاء العاطفي في القرآن هي الإيمان والإخلاص لله سبحانه وتعالى.

الكلمات المفتاحية: التوكل، الذكاء العاطفي (*Emotional Intelligence*)، القرآن