

## Kecerdasan Emosional Dalam Pandangan Al-Qur'an

Muhammad Irfan Tasbih<sup>1</sup>, Muhammad Tarmizi<sup>2</sup>, Salfen Hasri<sup>3</sup>, Sohiron<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

[muhammadirfantasbih30@gmail.com](mailto:muhammadirfantasbih30@gmail.com)<sup>1</sup>, [tarmizihusnul@gmail.com](mailto:tarmizihusnul@gmail.com)<sup>2</sup>, [salfen.hasri@uin-suska.ac.id](mailto:salfen.hasri@uin-suska.ac.id)<sup>3</sup>, [sohiron@uin-suska.ac.id](mailto:sohiron@uin-suska.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Kecerdasan emosional dapat diartikan kemampuan, merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Selain pengendalian amarah, kecerdasan emosional juga mampu mengontrol dosa verbal tanpa sadar seperti dosa verbal dalam dunia virtual. Perkembangan teknologi yang mampu menembus batas-batas privasi, menjadikan manusia mudah mengakses dan menyalurkan emosinya. Metodologi atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah data, mengeksplorasi beberapa jurnal atau buku, dan sumber-sumber data atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian. Kecerdasan emosional dalam konteks al-Quran mencakup pemahaman mendalam tentang pengendalian diri, pengetahuan akan perasaan diri dan orang lain, serta kemampuan untuk berinteraksi secara baik dan bijak dalam berbagai situasi kehidupan.

**Kata Kunci:** Kecerdasan, Emosional, Al-Quran.

### Abstract

*Emotional intelligence can be defined as the ability to feel, understand and effectively apply emotional power and sensitivity as a source of human energy, information, connection and influence. Apart from controlling anger, emotional intelligence is also able to control verbal sins without realizing it, such as verbal sins in the virtual world. The development of technology that is able to penetrate the boundaries of privacy, makes it easier for humans to access and channel their emotions. The methodology or approach used in this research was carried out by reviewing data, exploring several journals or books, and other sources of data or information that were considered relevant to the research or study. Emotional intelligence in the context of the Koran includes a deep understanding of self-control, knowledge of the feelings of oneself and others, and the ability to interact well and wisely in various life situations.*

**Keywords:** Intelligence, Emotional, Al-Quran.

## **I. PENDAHULUAN**

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungannya dapat dipastikan pernah mengalami saat-saat dimana ia merasa sangat marah, jengkel, muak terhadap perlakuan orang yang dinilainya tidak adil, tidak pantas atau tidak pada tempatnya. Pada saat yang lain, ia merasa bahagia, tenteram atau puas berkat adanya faktor-faktor tertentu yang membuatnya demikian.<sup>1</sup>

Berbagai kenakalan, emosi yang tak terkendali dan kriminalitas diri yang terjadi pada usia anak-anak, mungkin memiliki latar belakang dari setting keluarga yang tidak harmonis atau memang terpicu oleh kekerasan sistem sosial itu sendiri. Tetapi faktor-faktor itu tetaplah bersifat eksternal atau faktor kedua. Faktor pertama tetap berada pada diri yang bermasalah itu sendiri. Jelasnya, karena pengetahuan tentang diri tidak dimilikinya, akibatnya terjadi kekosongan yang kemudian diisi oleh sentimen, kemarahan, kesombongan dan sifat-sifat buruk lainnya, yang menggerakkannya untuk berbuat jahat.<sup>2</sup>

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosi atau emotional intelligence merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.<sup>3</sup> Sedangkan menurut Cooper dan Sawaf, kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan serta kecerdasan emosi sebagai sebuah sumber energi manusia, informasi, hubungan dan pengaruh.<sup>4</sup>

Al-Qur'an dan Sunnah merupakan sumber berbagai ilmu pengetahuan yang tak akan pernah kering walaupun digali terus menerus, termasuk dalam bidang pendidikan. Ia merupakan sumber inspirasi untuk dikaji dari berbagai sudut pandang. Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang melukiskan ekspresi emosi dengan sangat jelas sampai pada reaksi behavioral yang menyertainya, misalnya emosi marah, sedih, campur kecewa yang digambarkan dalam surat an-Nahl ayat 58-59.<sup>5</sup> Apa yang diungkapkan al-Qur'an ini

---

<sup>1</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 14.

<sup>2</sup> Suharsono, *Melejitkan IQ, IE & IS* (Depok: Insiasi Press, 2004), 116

<sup>3</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 512.

<sup>4</sup> Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21* (Bandung: Alfabeta, 2001), 172

<sup>5</sup> Hude, *Emosi*, 9.

tidak sekedar sebuah informasi, tetapi memiliki makna untuk dipetik sebagai pelajaran, nasihat dan nilai-nilai dalam kehidupan. Dalam pandangan agama, emosi negatif sedapat mungkin direduksi atau diredam secara arif, sementara emosi positif dikembangkan untuk mewarnai kehidupan.

## **II. METODE PENELITIAN**

Tulisan ini merupakan hasil dari penelitian kepustakaan atau *library research* yakni studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data melalui kepustakaan.<sup>6</sup> Mestika Zed mengartikan penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan untuk memperoleh data dan kemudian dilakukan pengolahan bahan penelitian hingga diperoleh hasil penelitian.<sup>7</sup> Kemudian menurut Sari teknik pengumpulan data dalam bentuk verbal simbolik yaitu mengumpulkan naskah-naskah yang akan dianalisis.<sup>8</sup> Penelitian kepustakaan identik dengan suatu peristiwa baik berupa perbuatan atau tulisan yang diteliti untuk mendapatkan fakta yang tepat dengan menemukan asal-usul, sebab penyebab sebenarnya.<sup>9</sup> Menurut Arikunto kajian literatur meliputi pengolahan bahan penelitian dengan membaca dan mencatat serta mengumpulkan informasi dari berbagai sumber.<sup>10</sup>

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dimana penelitian yang datanya disajikan secara lisan bukan melalui uji statistik dalam analisis datanya. Pendekatan secara kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>11</sup> Menganalisis data kualitatif mengarah kepada analisis isi (*content analysis*). *Content analysis* dilakukan dengan enam tahapan kerja yakni (1) mengolah dan mempersiapkan data dengan memilah-milah dan menyusun data; (2)

---

<sup>6</sup> T Mirzaqon and Budi Purwoko, "Sejarah Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing," *Jurnal BK Unesa* 8, no. 1 (2017): 20.

<sup>7</sup> Zed Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2020).

<sup>8</sup> Sari, ""Penelitian Kepustakaan (Lybrary Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA"," *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA* 6 (2020): 45.

<sup>9</sup> Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), h. 7

<sup>10</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2019).

<sup>11</sup> Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017).

membaca semua data; (3) melakukan *coding* semua data dengan mengumpulkan potongan-potongan teks; (4) mendeskripsikan *setting* (ranah), orang (*participant*), kategori dan tema yang akan dianalisis; (5) deskripsi; (6) interpretasi.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Kecerdasan Emosional**

Berbagai pendapat dikemukakan oleh para pakar pendidikan mengenai kecerdasan emosional. Salovey menyatakan, EQ adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi diri (*knowing one's emotion*) melalui keterampilan kesadaran diri, mengelola emosinya dengan intelegensi (*to manage emotional with intelligence*) dengan cara menjaga keselarasan emosi dan pengungkapan-nya (*the appropriatenes of emotion and it expression*); memotivasi diri sendiri (*motivating oneself*), mengenali emosi orang lain (*recognizing emotions in others*), dan kecakapan dalam membina hubungan (*handling relationships*).<sup>12</sup>

Daniel Goleman sebagai tokoh yang mempopulerkan teori ini mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan manusia berupa keterampilan emosional yang akan membentuk karakter, termasuk di dalamnya kemampuan pengendalian diri, empati, modifikasi, semangat, kesabaran, ketekunan, dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional memiliki wilayah cakupan pembahasan, antara lain sebagai berikut;

a) Kesadaran diri (*selfawareness*).

Kesadaran diri yaitu perhatian yang terus menerus terhadap batin seseorang, penggunaan istilah ini mengacu pada perhatian seseorang yang bersifat introspektif dan bercermin pada diri akan pengalamannya. Kesadaran untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu melanda, merupakan landasan kecerdasan emosi. Kesadaran diri pada seorang pendidik adalah dapat mengenali diri sendiri, membedakan diri dari orang lain, memiliki imajinasi dan realitas antara benar dan salah, membedakan emosinya sendiri dan orang lain.

---

<sup>12</sup> Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: A. Bantam Books, 1996

b) Pengendalian diri (*self regulation*).

Pengendalian diri merupakan suatu proses untuk menyelaraskan individu dengan dirinya sendiri dan lingkungan sehingga mencapai kebahagiaan dalam hidup. Pengendalian diri sama halnya dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu respon tingkah laku individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan frustrasi dan konflik yang ada di dalam dirinya, menjaga keserasian antara tuntutan yang ada dalam dirinya dan lingkungan. Goleman mendefinisikan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk menghadapi badai emosional yang ditimbulkan oleh kesadaran tertentu, dan bukan dikendalikan oleh nafsu. Pengendalian diri bertujuan menjaga keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, sebab setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Penyesuaian diri terdiri dari unsur intrapersonal (pribadi) dan ekstrapersonal (sosial) yang keduanya mendukung proses berfungsinya kepribadian.

c) Motivasi diri sendiri (*self motivation*).

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Dalam hubungan antara motivasi dan intensitas, intensitas terkait dengan seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak menghasilkan prestasi kerja yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang menguntungkan. Sebaliknya elemen yang terakhir, ketekunan, merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya.

Beragam emosi dapat terlihat pada saat memotivasi diri, seperti: rasa antusias, gairah, keyakinan diri, optimisme, dan harapan. Dalam membentuk ketekunan siswa, seorang pendidik dapat melatih menunda keinginan siswa. Siswa perlu dibiasakan untuk menyelesaikan tugas semampunya disesuaikan dengan kondisinya. Menciptakan iklim positif dengan menghindari sikap memaksa pada siswa, karena akan mengakibatkan sikap cemas yang berakibat pada sikap ketergantungan pada pendidik dan bimbingan eksternal serta instruksi orang lain.

Kunci utama motivasi diri adalah optimisme dan selalu berpengharapan positif. Individu yang selalu memiliki harapan akan terhindar dari sikap cemas, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi setiap kesulitan dan dapat menghindarkan individu dari sikap masa bodoh, putus asa dan depresi. Optimisme yang perlu dikembangkan menurut

Goleman adalah optimisme realistis.

d) Kecakapan sosial (*social skill*)

Kecakapan sosial merupakan kemampuan memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar sesama manusia. Membina hubungan dengan orang lain akan mengasah kemampuan pendidik dalam mengendalikan emosi dan keterampilan untuk mengenali emosi orang lain. Kecakapan sosial yang sehat adalah adanya keseimbangan antara kepekaan terhadap diri sendiri dan fenomena sosial, dan memanfaatkan keduanya secara terpadu. Perpaduan ini penting untuk menghindari sikap sebagai bunglon sosial (*social chameleons*). Oleh karenanya Goleman menegaskan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya bersikap ramah, tetapi bersikap tegas walaupun tidak menyenangkan dengan cara mengungkapkan kebenaran yang selama ini dihindari.

**B. Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an.**

Kecerdasan emosi, didalam al-Qur'an menunjukkan salah satu sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang bertaqwa. Kemampuan orang bertaqwa dalam mengelola emosi negatif tercermin dalam kemampuannya dalam menahan amarah. Allah menerangkannya sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ

*"...yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain(pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan" (QS.Ali Imran:134).*

Diantara ciri-ciri orang bertaqwa itu adalah memiliki kepekaan sosial yang tinggi terhadap orang lain, penderitaan orang lain merupakan penderitaan dirinya, kebahagiaan orang lain adalah kebahagiaan dirinya. Sehingga ia sangat jauh dari sifat iri, dengki bahkan ria atau takabur. Ciri tersebut digambarkan dengan kalimat *orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit.*

Ada ataupun tidak, banyak ataupun sedikit tidak mengurangi kualitas kebaikan yang ia miliki, kondisi apapun tidak mampu merobah pendiriannya yang begitu kuat. Kasih sayang kepada sesama yang tercermin dari sifatnya yang mudah memberi mengantarkannya mampu menahan amarah terhadap orang lain. Sehingga kemampuan menahan amarah menjadi ciri orang bertaqwa dalam berinteraksi atau berkomunikasi kepada sesama hal ini diungkapkan melalui *term kazhimîna al-gaizha*, *kazhimîna* merupakan bentuk isim fail asal katanya adalah *kazhama* yang memiliki arti secara bahasa adalah menahan, atau menahan sesuatu ketika ia muncul.<sup>13</sup> sehingga *kazhimîna* berarti orang-orang yang menahan, Sedangkan makna *al-gaizha* adalah marah.<sup>14</sup> Gabungan kedua kata tersebut yakni *kazhimîna algaizha* memiliki arti yang berarti “diam dari kemarahan”, tidak marah, tidak menampakkan kemarahannya dengan perkataan maupun dengan perbuatan.<sup>15</sup> Ibn ‘Athiyah mengilustrasikan *kazhimîna al-gaizha* dengan mengatakan makna *kazhimîna al-gaizha* seperti seorang yang mengembalikan kekerongkongan ketika (makanannya penuh dimulutnya) lalu ia menahan mencegahnya. Menahan amarah akan melahirkan kekuatan sebaliknya mudah marah merupakan kelemahan Rasulullah Saw bersabda:

*“Telah mengabarkan kepada kami Abd ar-Razzâq, dari ‘Umar bin Ma’mar, dari al-Zuhri, dari Humaid bin Abdi ar-Rahman dari Abi Hurairata berkata: Rasulullah Saw bersabda: “Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”<sup>16</sup>*

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi pasti mampu mengendalikan amarahnya sehingga tidak melahirkan ucapan-ucapan yang buruk, yang tentu saja ucapan-ucapan tersebut tidak disenangi Allah, mengenai hal ini Allah menerangkan dalam firman-Nya, sebagaimana berikut ini:

---

<sup>13</sup> Muhammad Marwan, الغيظ كظم هو ما, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 23 Juni 2024

<sup>14</sup> Muhammad Marwan, الغيظ كظم هو ما, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 23 Juni 2024

<sup>15</sup> Ahmad Ibn Hanbal, Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbaal, (Riyad, Bait al-Afka>r al-Dauliah, 1998) h. 1095. no Hadis:15722 .

<sup>16</sup> al-Bukhari (no. 5763) dan Muslim (no. 2609)

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

“Allah tidak menyukai perkataan buruk (ketika diucapkan) secara terang-terangan kecuali bagi orang yang teraniaya. Dan Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui” (QS.an-Nisa’:148).

Dalam tafsir al-Munir dijelaskan bahwa ayat ini mengandung makna kebencian orang munafik, karena keburukan sifatnya yang selalu mengolok-olok agama Islam, dan kaum muslimin secara terbuka dan terang terangan dengan membuka dan mempublikasikan aib, kekurangan dan mencela orang lain. Perkara ini termasuk perbuatan mungkar.

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ

Kata الجهر (*al-jahra*) bermakna al-i'lân artinya menyiar nyiar atau mempublikasikan keburukan orang lain yang terlihat dengan mata dan terdengar oleh telinga. Dzulm diartikan sebagai perampasan atau pengambilan hak manusia yang dilakukan oleh manusia lainnya.<sup>17</sup> Menurut Thahir bin ‘âsyur, الجهر (*al-jahra*) adalah kemunculan sesuatu yang bisa dilihat dengan mata atau didengar dengan telinga, sebagaimana dalam surat yang lain Allah menerangkan makna الجهر (*al-jahra*) yakni pada surat al-Baqarah:55 dan Thoha:7 lawannya adalah tersembunyi sebagaimana firman Allah dalam surat an-Nahl:75.<sup>18</sup> Senada dengan pendapat as-Sya’rawi, sedangkan kata (*bis-sû’*) kedudukannya sebagai i’rab nasab berta’alluq dengan mashdar dengan kata الجهر (*al-jahra*). Dengan demikian ayat ini menerangkan tentang larangan dan kecaman Allah terhadap ucapan orang-orang Yahudi yang melampaui batas yakni ucapan mereka yang dituduhkan kepada Nabi Isa dan Maryam. Namun larangan ini tidak terbatas karena sabab an-nuzul berdasarkan kaedah tafsir *al’ibratu bi’umum allafdz la bikhusus as-sabab* bahwa sebuah ungkapan bermakna umum bukan karena sebab khusus. Sehingga ucapan

<sup>17</sup> Al-Imâm Abi al-Qâsim ‘Abd al-Karîm bin Hawâzan bin ‘Abd al-Mulk alQushairî an-Naisâbûrî as-Syâfi’î (Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Alamiyyah 1871) hal. 725

<sup>18</sup> Muhammad Thohir bin ‘Âsyur, Tafsir at-Tahrîr wa Tanwîr (:Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Tauji’) hal. 309

buruk yang dilakukan secara terang-terangan tersebut merupakan sifat yang menunjukkan sifat orang munafik dan tidak layak dilakukan oleh orang-orang muslim. Oleh karena itu larangan pada ayat tersebut bermakna bahwa Allah akan memberikan sanksi kepada pelakunya, pengertian ini dipegang oleh Muhammad Ali As-Shabuni.<sup>19</sup> Bahkan menurut Hamka, Allah tidak menyukainya memiliki makna bahwa Allah membencinya.<sup>20</sup>

Kalimat *illa man zhulim* merupakan kalimat yang mengecualikan daripada ungkapan buruk tersebut, namun menurut Ibn Katsir bersabar lebih baik daripada harus berkata atau mengucapkan suatu ucapan diluar batas syari'at walaupun diperbolehkan atas dasar kondisi teraniaya.<sup>21</sup> Wahbah al-Juhaili memaknai *illa man zhulim* sebagai izin yang diberikan Allah, namun bukan berarti pembolehan melakukan keburukan dengan ucapan, Wahbah al-Juhaili menjadikan surat as-Syuara:40 sebagai landasan pembolehan tersebut.<sup>22</sup> Masih menurut Wahbah pembolehan izin tersebut bagi orang yang terdzolimi dari kalangan awam namun bagi orang khawas tidak diperkenankan. Berbeda dengan al-Maraghi dalam memaknai *illa man zhulim* menurutnya Allah tidak menyukai ucapan yang keji, mengolok-olok dengan lisan kecuali bagi orang terzholimi sehingga tidak membatasi baik itu orang awam maupun orang khawas, yang lebih penting adalah sifat terzholiminya sebagaimana riwayat yang dikeluarkan oleh Ibn 'Abbas dalam memaknai ayat ini: "Adapun makna bahwa Allah tidak menyukai seseorang memanggil atau menyeru orang lain dengan keburukan kecuali bagi orang yang terdzolimi.

Namun tidak semua marah menunjukkan keburukan, karena pengungkapan marah yang diperbolehkan dengan syarat bahwa emosi marah diungkapkan atas dasar alasan untuk menjaga agama dan tetap menjaga etika ucapan yang baik, seperti peristiwa marahnya nabi Musa as, sebagaimana gambaran al-Qur'an sebagai mana berikut:

---

<sup>19</sup> Muhammad Ali Ash-Shabûni, *Shafwat at-Tafâsir* (Mesir:Dâr As-Shâbuni ) hal. 5 2

<sup>20</sup> Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta:Gema Insani, 2015) hal.507

<sup>21</sup> Abu al-Fidâ Isma'il Ibn Katsir al-Qurasyi ad-Dmasyqi, *Tafsir Ibn Katsir* (Beirut: Dar al-Fikr, 1981) hal. 571

<sup>22</sup> Wahbah al-Juhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah was-Syari'ah Wa alManhaj* (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'ashir, ttp) hal. 236

فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ۚ قَالَ لِقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا ۚ أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَن يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي

*“Kemudian Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati. Berkata Musa: "Hai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka apakah terasa lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?".(QS.Thaha:86).*

Selain pengendalian amarah, kecerdasan emosional juga mampu mengontrol dosa verbal tanpa sadar seperti dosa verbal dalam dunia virtual. Perkembangan teknologi yang mampu menembus batas-batas privasi, menjadikan manusia mudah mengakses dan menyalurkan emosinya. Ekspresi emosi bisa terjadi tiap saat, tanpa batasan waktu diberbagai media sosial seperti whatsapp, twitter, Instagram. Inilah sebuah kondisi dimana manusia dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

#### IV. KESIMPULAN

Kecerdasan emosional dalam konteks al-Quran mencakup pemahaman mendalam tentang pengendalian diri, pengetahuan akan perasaan diri dan orang lain, serta kemampuan untuk berinteraksi secara baik dan bijak dalam berbagai situasi kehidupan. Al-Quran menekankan pentingnya kesabaran, kebijaksanaan, dan empati sebagai bagian integral dari kecerdasan emosional, yang secara keseluruhan bertujuan untuk menciptakan harmoni dalam hubungan individu dengan diri sendiri, sesama manusia, dan dengan Allah SWT.

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Maka, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abu al-Fidâ Isma'il Ibn Katsir al-Qurasyi ad-Dmasyqi, Tafsir Ibn Katsir (Beirut: Dar al-Fikr, 1981) hal. 571
- Ahmad Ibn Hanbal. 1998. Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbaal, (Riyad, Bait al-Afka>r al-Dauliah) h. 1095. no Hadis:15722.
- Al-Imâm Abi al-Qâsim 'Abd al-Karîm bin Hawâzan bin'Abd al-Mulk alQushairî an-Naisâbûrî as-Syâfi'î (Beirut: Dâr al-Kutub al-'Alamiyyah 1871) hal. 725
- Arikunto. 2019. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta).
- Efendi, A. 2001. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*(Bandung: Alfabeta), 172.
- Goleman, D. 1996. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: A. Bantam Books.
- Goleman, D. 2005. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EQ lebih Penting daripada IQ*, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2003. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi*, terj. Alex T. Kantjono, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2001. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), 512.
- Hamka. 2015. *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani) hal.507
- Hamzah. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi), h. 7
- Hude, M.D. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga,), 14.
- Mestika, Z. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia).
- Mirzaqon, T dan Purwoko, B. 2017. "Sejarah Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing," *Jurnal BK Unesa* 8, no. 1: 20.
- Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Muhammad Ali Ash-Shabûni, Shafwat at-Tafâsir (Mesir: Dâr As-Shâbuni) hal. 5 2
- Muhammad Thohir bin 'Âsyur, Tafsir at-Tahrîr wa Tanwîr (: Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Tauji') hal. 309

## **Ma'arif: Jurnal Kajian Agama dan Filsafat Islam**

Vol. 6, No. 3, Agustus 2024

<https://journalpedia.com/1/index.php/jkafi>

Sari. 2020. "Penelitian Kepustakaan (Lybrary Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA* 6: 45.

Suharsono. 2004. *Melejitkan IQ, IE & IS*. (Depok: Insiasi Press), 116.