

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “Kecerdasan Emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Psikolog Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini yaitu : kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat.¹

Istilah emosi berasal dari kata *emotus/emove* yang artinya mencerna, menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia.² Berkaitan dengan hakikat emosi, Beck mengungkapkan pendapat James dan Lange bahwa *Emotion is the perception of bodily changes which occur in response to an event*. Yang berarti emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan atau respon terhadap suatu peristiwa. Definisi ini menjelaskan bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi.³

¹ Kantjono, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal. 5.

² Mualifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, (Jogyakarta: DIVA Press, 2009), hal. 115.

³ *Ibid.*, hal. 62.

Emosi atau perasaan dapat diartikan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri terhadap suatu hal yang berbeda dengan keadaan atau nilai diri. Apabila berpikir itu bersifat objektif, maka perasaan itu bersifat subjektif karena lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan diri. Apa yang indah, baik, dan menarik bagi seseorang belum tentu indah, baik, dan menarik bagi orang lain. Karena itu perasaan pada umumnya bersangkutan dengan fungsi mengenai, artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menangkap, membayangkan, mengingat, atau memikirkan sesuatu.⁴

Kecerdasan emosional biasanya kita sebut sebagai “*street smart*” atau kemampuan dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial, menatanya kembali, kemampuan memahami secara spontan yang akan diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kekurangan dan kelebihan mereka, kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan, dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan yang kehadirannya didambakan orang lain.⁵

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan,

⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Kecerdasan Kenabian Mengembangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani*, (Yogyakarta: Pustaka al-Furqan, 2006), hal. 708.

⁵ *Ibid.*, hal. 709.

mengatur suasana hati dan menjaga agar bebas stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdo'a.⁶

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merasa. Kunci kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Tiga pertanyaan yang selanjutnya akan ditanyakan kepada diri adalah apakah kita jujur pada diri sendiri, seberapa halus, dan cermat kita merasakan perasaan terdalam pada diri kita. Seberapa sering kita peduli atau tidak memperdulikan diri kita. Suara hati itulah yang menjadi pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan.

Kecerdasan emosional memberi kita kesadaran mengenal perasaan memiliki diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memberi kita rasa empati, simpati, cinta, motivasi, dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan atau kegembiraan secara tepat.⁷

Kecerdasan emosional memberi kita kesadaran mengenai perasaan memiliki diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memberi kita rasa empati, simpati, cinta, motivasi, dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan atau kegembiraan secara tepat.

Kecerdasan emosional 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 untuk belajar mengakui dan

⁶ Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 68.

⁷ Iffatin Nur, *Kecerdasan Spiritual dan Emosional Disajikan dalam Jurnal Dinamika Penelitian*, (Stain Tulungagung edisi 1 juli, 2007), hal. 22.

menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energy, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.⁸

Salah satu ciri orang yang cerdas emosinya adalah banyaknya kosa kata emosi yang dimilikinya. Kemudian, ia bisa menggunakan kosa kata itu dalam berhubungan dengan emosi dirinya sendiri dan orang lain. Kita harus bisa membedakan antara kecerdasan emosional dan pengetahuan emosional. Kecerdasan menggambarkan adanya potensi, meskipun ia sendiri belum bicara atau belajar. Sementara pengetahuan emosional bisa dipelajari. Tentu saja, jika manusia mempunyai kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual yang tinggi, maka proses belajarnya akan bertambah cepat dan hasil yang dicapai akan lebih baik.⁹ Jadi kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri.¹⁰

Definisi tentang Kecerdasan Emosional menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

- a. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada

⁸ Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 71.

⁹ Makmun Mubayidh, *Kesehatan Emosional Kecerdasan dan Anak*, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2006), hal. 10.

¹⁰ Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 72.

orang lain, memilah-milah semuanya, dan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.¹¹

- b. Cooper dan Sawaf mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara aktif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecerdasan emosi menuntut seseorang untuk belajar mengakui, menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat dan menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.¹²
- c. Bar On mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan nonkognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi segala tuntutan dan tekanan dari lingkungan.¹³
- d. Goleman mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.¹⁴

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki

¹¹ Kantjono, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak...*, hal. 6.

¹² Fila Rachmi, *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi*, jurnal, hal. 24.

¹³ Hamzah B. Uno..., hal. 69.

¹⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), hal. 512.

seseorang dalam mengendalikan atau mengenali emosi baik untuk dirinya sendiri ataupun mengenali emosi orang lain.

2. Bentuk-bentuk Emosi

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, namun Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah emosi, yaitu sebagai berikut:

- a. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patalogis.
- b. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
- c. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak senang, ngeri, kecut, panik, dan fobia.
- d. Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- e. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f. Terkejut, di dalamnya meliputi terkisap, takjub, dan terpana.
- g. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.

- h. Malu, di dalamnya meliputi merasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.¹⁵

3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

a. Kesadaran diri (*Self-awareness*)

Kesadaran diri yakni mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri sendiri dan kepercayaan diri yang kuat.¹⁶ Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami hal yang sedang kita rasakan dan mengapa hal itu kita rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku kita terhadap orang lain.¹⁷

b. Pengaturan diri

Pengaturan diri ialah menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan, maupun pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi (*Motivation*)

Motivasi ialah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita

¹⁵ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 62-63.

¹⁶ Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 158.

¹⁷ Hamzah B. Uno..., hal. 77.

mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

Menurut Mc Donald, motivasi adalah perubahan energy dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan, motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan, dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu ini didorong karena adanya tujuan, kebutuhan, atau keinginan.¹⁸

d. Empati (*empathy*)

Empati adalah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.¹⁹ Empati dibangun dari kesadaran diri dan dengan memposisikan diri senada, serasa dengan emosi orang lain akan membantu seseorang mampu membaca dan memahami perasaan orang lain. Menurut Bullmer empati merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkap arti perasaan itu, kemudian mengkomunikasikanya dengan kepekaan sedemikian rupa hingga menunjukkan bahwa ia sungguh-sungguh mengerti perasaan orang lain.

¹⁸ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 73-74.

¹⁹ *Ibid.*, hal. 85.

e. Ketrampilan sosial

Ketrampilan sosial ialah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan-ketrampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam team.²⁰ Menurut Combs dan Slaby bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat bersamaan dapat menguntungkan individu, atau bersifat saling menguntungkan orang lain.

4. Komponen-komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional membantu manusia untuk menentukan kapan dan dimana ia bisa mengungkapkan perasaan dan emosinya. Kecerdasan emosional juga membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya.²¹

Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional menjadi dua komponen yaitu mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri.

²⁰ Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran...*, hal. 160.

²¹ *Ibid*, hal. 18.

a. Mengelola emosi

Mengelola emosi (managing emotions), yaitu menangani emosi sendiri agar berdampak positif bagi pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum mencapai satu tujuan, serta mampu menetralkan tekanan emosi.²²

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Kemampuan mengelola emosi juga merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara salah.

Kemampuan mengelola emosi melahirkan kecakapan yang meliputi, kesadaran mengatur emosi, pengaturan diri, dan mengendalikan dorongan hati.²³

171. ²² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal.

²³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional...*, hal. 400.

Mengelola emosi mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah orang yang handal bagi kehidupan mereka, karena memiliki perasaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan.

Kemampuan mengelola emosi diri juga merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul. Ini sering dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah bila ia memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap. Misalnya sikap yang diambil dalam menentukan berbagai pilihan, seperti sahabat, pekerjaan, sampai kepada pemilihan pasangan hidup.

b. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.²⁴

²⁴ Hamzah B.Uno, *Orientasi Baru...*, hal. 74.

Menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran, sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk motivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

Kemampuan memotivasi diri sendiri juga merupakan kemampuan untuk memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan manfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimis yang tinggi, sehingga seseorang memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain, dan sebagainya.

Kemampuan memotivasi diri sendiri juga merupakan kemampuan untuk mengelola emosi orang lain, sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas. Anak-anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul, dan menjadi lebih populer.

Unsur kecerdasan emosional dalam memotivasi diri menumbuhkan kecakapan yang meliputi: dorongan prestasi, komitmen, inisiatif, dan optimis.²⁵

Hal ini dapat kita simpulkan betapa pentingnya kecerdasan emosional dikembangkan pada diri siswa atau peserta didik. Karena

²⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi...*, hal. 42.

betapa banyak kita jumpai siswa, dimana mereka begitu cerdas disekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, namun bila tidak dapat mengelola emosinya, seperti mudah marah, mudah putus asa, angkuh dan sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak manfaat bagi dirinya. Ternyata kecerdasan emosional perlu lebih dihargai dan dikembangkan pada siswa sedini mungkin dari tingkat pendidikan usia dini sampai ke perguruan tinggi. Karena hal ini yang mendasari keterampilan seseorang ditengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensi dapat berkembang secara lebih optimal.²⁶

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu memiliki potensi dan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari lingkungan sekitarnya untuk lebih mengoptimalkan dari semua potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional.

Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan

²⁶ *Ibid.*, hal. 61.

emosional adalah faktor otak, faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah, faktor lingkungan dan dukungan sosial.

a. Faktor otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional. Apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa. Tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.²⁷

b. Faktor lingkungan keluarga

Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Jika orang tua salah dalam mengenalkan bentuk emosi, maka dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

c. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena lingkungan sekolah ini anak mendapatkan pendidikan

²⁷ Mualifah, *Psyco Islamic Smart Parenting...*, hal. 125.

lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui beberapa cara diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar, sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan intelektual dan bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.²⁸

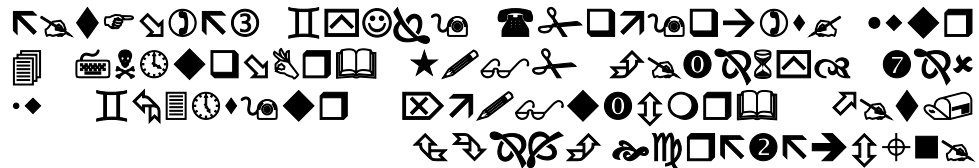
d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat, atau penerimaan masyarakat. Semuanya memberikan dukungan psikis atau psikologi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu arah atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi, dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak. Sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

²⁸ *Ibid.*, hal. 126.

6. Konsep Kecerdasan Emosional menurut Perspektif Islam

Dalam Islam, kata perasaan atau emosi yang berhubungan dengan kecerdasan dapat dipahami dari beberapa Firman Allah Swt diantaranya sebagai berikut :



Artinya: Dan janganlah kamu mengatakan terhadap orang-orang yang gugur di jalan Allah, (bahwa mereka itu) mati; bahkan (sebenarnya) mereka itu hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya. (QS. Al-Baqoroh : 154.²⁹

Pada ayat tersebut, Allah Swt menjelaskan dan bahkan kita tidak boleh mengatakan bahwa orang-orang yang mati, wafat, atau terbunuh di jalan-Nya itu mati, akan tetapi selamanya mereka itu hidup, akan tetapi kita tidak dapat merasakan, mengetahui, dan memahaminya. Makna mati dalam ayat tersebut ada dua makna, yakni mati dalam arti lahir (lepasnya roh dari jasad) dan mati dalam arti batin (lepasnya sifat-sifat duniawi dari dalam diri dan lepas dalam sifat-sifat ke Tuhanan dan dengan sifat-sifat ke Tuhanan).³⁰

Adapun indikator yang menunjukkan adanya atau hadirnya kecerdasan emosional dalam diri seseorang dalam perspektif Islam diantaranya adalah sebagai berikut:

²⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2002), hal. 96.

³⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian Mengembangkan Potensi Rabbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani*, (Yogyakarta: Pustaka Al-Furqan, 2006), hal. 713.

a. Menghargai dan menghormati diri dan orang lain

Yang dimaksud menghargai dan memahami diri sendiri adalah senantiasa merawat kebersihan dan kesehatan diri dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat, bergizi, dan halal, olahraga yang rutin dan istirahat yang cukup, serta menempatkan diri dalam ruang dan waktu yang sehat dan bersih pula baik secara batin maupun batin. Sedangkan yang dimaksud menghargai dan menghormati orang lain adalah tidak mengajak sesuatu hal yang dapat mengganggu akal pikirannya, ketenangan hatinya dan hak-hak pribadinya.³¹

b. Muraqabah (waspada dan mawas diri)

Syekh ‘Ali Ad-Daqqaq mengatakan bahwa mawas diri adalah kesadaran si hamba bahwa Allah senantiasa melihat dirinya. Tetaplah ia dalam kesadaran ini, merupakan muraqabah kepada-Nya, dan inilah sumber kebaikan baginya. Sikap muraqabah kepada Allah Swt akan melahirkan sikap mengalah terhadap diri dan lingkungannya. Kehati-hatian dalam berkeyakinan, berpikir, bersikap, dan berperilaku pun akan tumbuh. Sehingga kondisi seseorang akan terhindar dari perbuatan dan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

c. Bersahabat dengan lingkungan hidup

³¹ *Ibid.*, hal. 717.

Hubungan antara manusia dengan alam atau hubungan manusia dengan sesamanya, bukan merupakan antara penakluk dan yang ditaklukkan, tetapi hubungan kebersamaan dalam ketundukan kepada Allah Swt. Karena kemampuan manusia dalam mengelola bukanlah akibat kekuatan yang dimilikinya, tetapi akibat anugerah Allah Swt.³²

Menurut perspektif Islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah Swt, nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pamarah, dan lain sebagainya.³³

Nafsu dalam pandangan Mawardy Labay El-Sulthani yang disebutkan dalam bukunya yang berjudul “Dzikir dan Do’a Menghadapi Marah” tersebut, nafsu terbagi dalam lima bagian, yaitu:³⁴

- 1) Nafsu Rendah yang disebut dengan nafsu hewani, yaitu nafsu yang dimiliki oleh binatang, seperti keinginan untuk makan dan minum, keinginan seks, keinginan mengumpulkan harta benda, kesenangan terhadap binatang, dan juga rasa takut.
- 2) Nafsu Amarah artinya menarik, membawa, menghela, mendorong, menyuruh pada kejelekan dan kejahatan saja. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebih-lebihan.
- 3) Nafsu Lawwamah, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia untuk berbuat baik. Ini merupakan lawan dari nafsu amarah. Apa

³² *Ibid.*, hal. 721

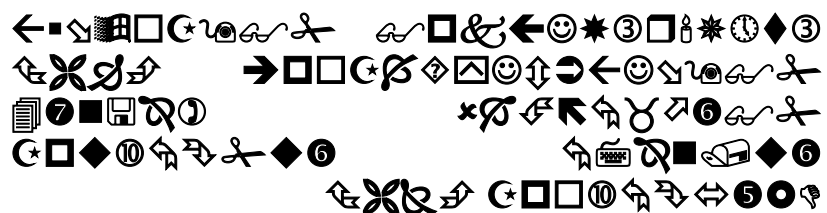
³³ Mualifah, *Psyco Islamic Smart Parenting...*, hal. 124.

³⁴ Ibnu Qayyim, dkk, *Tazkiyatun Nafi*, (Solo: Pustaka Arafah, 2007), hal. 81.

yang dikerjakan nafsu amarah terus ditentang dan dicela terus oleh nafsu lawwamah, sehingga diri akan tertegun sebentar atau berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan amarahnya.

- 4) Nafsu Musawwilah, yaitu nafsu provokator, ahli memperkosa, ahli memukau. Nafsu ini pandai menipu, sehingga kejahatan tampak sebagai suatu kebaikan.
- 5) Nafsu Mutmainah, artinya kondisi jiwa yang seimbang atau tenang, seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin akan jadi tenang, teduh walaupun sesekali terlihat riak kecil. Nafsu mutmainnah juga berarti nafsu yang tenang dan tentram dengan berdzikir kepada Allah, tunduk kepada-Nya, serta jinak kala dekat denganNya.

Menurut perspektif Islam, kecerdasan emosi pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam firman Allah

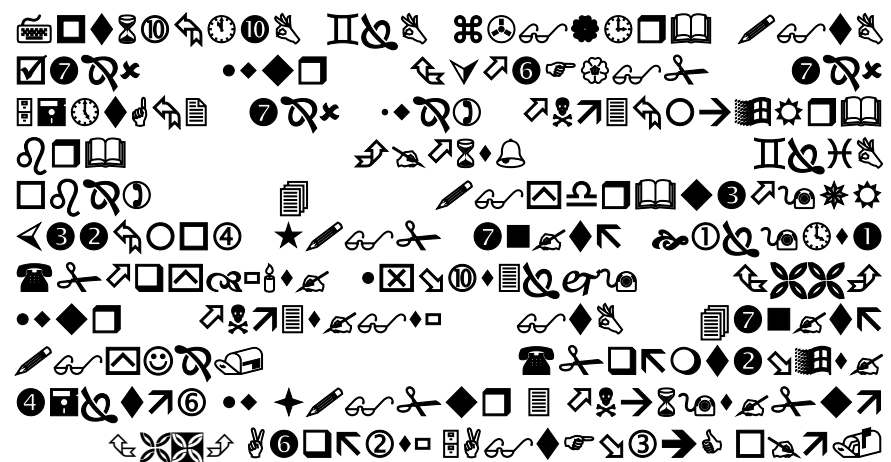


Artinya : Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.(Qs. Al-Fajr ayat 27-28)³⁵

³⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Duta Ilmu Surabaya, 2005), hal. 893.

Dalam perspektif Islam, kecerdasan emosi pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya dan juga mengontrolnya.³⁶

Seperti firman Allah Swt:



Artinya : Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.(Qs. Al-Hadid ayat 22-23)³⁷

³⁶ Muallifah, *Pysco Islamic Smart Parenting...*, hal. 124.

³⁷ Al-Qur'an Terjemah, (CV Menara Kudus : Kudus, 1999), hal. 435.

B. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

1. Pengertian Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Kemampuan secara etimologi berasal dari kata mampu yang berarti kuasa, bisa, sanggup melakukan sesuatu. Secara terminologi kemampuan berarti kesanggupan atau kecakapan untuk melakukan jenis pekerjaan tertentu. Selain itu, kemampuan dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang melalui jalur pendidikan untuk mengerjakan sesuatu, baik secara fisik maupun mental sehingga dapat melaksanakan tugas tertentu.

Sedangkan menghafal berasal dari kata hafal yang mempunyai arti dapat mengucapkan diluar kepala. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian menghafal adalah berusaha meresapkan kedalam fikiran agar selalu ingat.³⁸ Dalam bahasa Arab, menghafal menggunakan terminology al-Hifzh yang artinya menjaga, memelihara atau menghafalkan. Sedang al-Hafizh adalah orang yang menghafal dengan cermat, orang yang selalu berjaga-jaga. Istilah al-Hafizh ini dipergunakan untuk orang yang hafal Al-Qur'an 30 juz.

Al-Qur'an adalah Kalamullah yang diturunkan ke dalam kalbu Rasulullah Saw dengan perantara wahyu, melalui Ruhul Qudus, yaitu Jibril, turun secara bertahap dalam bentuk ayat demi ayat, surah demi surah sepanjang periode kenabian Rasulullah 23 tahun, yang isi Al-Qur'an tersebut ada pembukaan dengan Surah Al-Fatihah dan ditutup dengan

³⁸ Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 381.

Surah An-Nas, yang proses perpindahan antargenerasi umat Islam adalah dengan cara mutawatir mutlak, berlaku sebagai bukti nyata dan bersifat mu'jiz (mengalahkan pendapat yang lain) atas kebenaran risalah agama Islam.³⁹

Menurut Ahsin Sakho, “Menghafal Al-Qur’an adalah proses membaca dan mencamkan Al-Qur’an tanpa melihat tulisan (diluar kepala) secara berulang-ulang agar senantiasa ingat dalam rangka memperoleh ilmunya atau suatu proses berusaha untuk mengingat Al-Qur’an dengan berlandaskan kaidah tajwid yang benar.”⁴⁰

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur’an merupakan kesanggupan atau kecakapan menghayati dan meresapkan bacaan-bacaan Al-Qur’an kedalam hati hingga melekat kuat dalam ingatan.

Sebagai salah satu tahap atau proses menuntut ilmu, hafalan bukanlah metode asing dalam khazanah Islam. Ia telah dikenal dan di praktekkan sejak zaman Nabi Muhammad SAW.⁴¹

Menurut Romdoni, “Tradisi menghafal pada dasarnya sesuatu yang fundamental. Apalagi disaat situasi peradaban yang sangat rendah pada era jahiliyah di Jazirah Arab, maka tradisi menghafal adalah sesuatu yang boleh dibilang “wajib”. Hal ini untuk menjembatani agar tidak terjadi

³⁹ Ahsin Sakho Muhammad, *Sejarah Al-Qur’an*, (Jakarta: PT Rehal Publika, 2008), hal. 208.

⁴⁰ Bambang Saiful Ma’arif, *Teknik Menghafal Al-Qur’an*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hal. 31.

⁴¹ Romdoni Massul, *Metode Cepat Menghafal Dan Memahami Ayat-Ayat Suci Al-Qur’an*, (Bantul: Lafal Indonesia, 2014), hal. 9.

keterpasungan sejarah. Mengingat tradisi menulis tidak ada, maka menghafalkan langkah paling tepat untuk dilakukan. Tradisi menghafal Al-Qur'an bermula sejak diturunkannya ayat Al-Qur'an yang pertama. Saat itu usia Nabi Muhammad Saw 40 tahun. Manakala Rasulullah sedang beribadah di Gua Hira'. Allah Swt mengutus malaikat Jibril untuk mengajarkan Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad Saw.⁴²

Jadi tradisi menghafal Al-Qur'an sudah dimulai sejak zaman Nabi Muhammad Saw, kemudian diteruskan oleh para sahabat dan tabi'in. dan pada masa sahabatlah Al-Qur'an mulai ditulis untuk menjaga keaslian dan kelestariannya. Tradisi menghafal itu berperan penting dalam proses kelahiran Al-Qur'an sampai dengan dibukukan pertama kali.⁴³

2. Indikator Menghafal Al-Qur'an

Secara garis besar hafalan Al-Qur'an bisa dikategorikan baik atau kurang baik bisa dilihat dari beberapa aspek yaitu, sesuai dengan tajwid, fasahah, kelancaran hafalan, dan ketekunan hafalan Al-Qur'an.

a. Tajwid

Secara etimologi kata "tajwid" diambil dari kata jawwada, yujawwidu, tajwidan yang berarti baik, bagus, memperbaiki. Ilmu tajwid adalah ilmu baca Al-Qur'an secara tepat, yaitu dengan mengeluarkan bunyi huruf dari asal tempat keluarnya, sesuai dengan karakter bunyi, yang memiliki huruf tersebut, mengetahui dimana harus membaca panjang dan dimana harus memendekkan bacaanya. Adapun

⁴² *Ibid.*, hal. 10.

⁴³ *Ibid.*, hal. 22.

masalah-masalah yang dikemukakan dalam ilmu ini adalah makharijul huruf (tempat keluarnya huruf), sifatul huruf (sifat-sifat huruf), ahkamul huruf (hukum tertentu bagi tiap huruf), al mad wa al qasr (panjang pendeknya bacaan).⁴⁴

b. Fasahah

Fasahah secara bahasa berasal dari kata bahasa arab yang merupakan isim masdar dari kosa kata fi'il madhi "fashoha" yang berarti berbicara dengan menggunakan kata-kata yang benar dan jelas. Fasahah adalah mengucapkan dengan jelas atau terang dalam pelafalan atau pengucapan lisan ketika membaca Al-Qur'an dan memperhatikan hukum *al waqfu wal ibtida'* (ketepatan antara memulai bacaan dan menghentikan bacaan), *mura'atul wal harakat* (memperhatikan huruf dan harakat), dan *mura'atul kalimah wal ayah* (memperhatikan kalimat dan ayat).⁴⁵

c. Kelancaran

Lancar ialah tidak tersangkut-sangkut dan tidak terputus-putus.⁴⁶ Hafalan dikatakan lancar bisa dilihat dari kemampuan mengucapkan kembali atau memanggil kembali dengan baik informasi yang telah dihafal atau dipelajari. Para penghafal mempunyai hafalan yang lancar disebabkan karena seringnya melakukan pengulangan hafalan (muraja'ah) secara rutin. Karena penghafal Al-Qur'an cepat hilang dari

⁴⁴Abdurrah Nawabuddin, *Teknik Menghafal Al-Qur'an*, (Bandung : Sinar Baru, 2005), hal. 26.

⁴⁵*Ibid.*, hal. 28.

⁴⁶Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang: CV. Widya Karya, 2009), hal. 283.

pikiran. Oleh karena itu, ketika penghafal meninggalkan sedikit saja, maka akan melupakanya dengan cepat. Untuk itu harus mengulanginya secara rutin dan menjaga hafalannya.⁴⁷

d. Ketekunan

Ketekunan adalah upaya bersinambungan untuk mencapai tujuan tertentu tanpa mudah menyerah hingga meraih keberhasilan. Seorang penghafal Al-Qur'an perlu memiliki jiwa ketekunan, karena semakin tekun untuk menghafal maka tujuan ataupun target yang diinginkan bisa tercapai.⁴⁸

3. Metode Menghafal Al-Qur'an

Metode artinya cara yang teratur dan teruji baik-baik untuk mencapai sesuatu maksud. Hafal artinya sesuatu yang telah masuk dalam ingatan sehingga diucapkan dengan ingatan tidak usah melihat catatan atau buku. Yang dimaksud metode menghafal disini adalah menghafal Al-Qur'an yang terdiri dari 30 juz.⁴⁹ Ada beberapa metode yang mungkin bisa dikembangkan dalam rangka mencari alternative terbaik untuk menghafal Al-Qur'an diantaranya:

a. Metode (Thariqoh) wahdah

Yang dimaksud dengan metode ini yaitu menghafal satu per satu terhadap ayat-ayat yang hendak dihafalkan. Untuk mencapai hafalan

⁴⁷ Ahmad Salim Badwilan, *Paduan Cepat Menghafal Al-Qur'an*, (Jogjakarta: Bening, 2010), hal. 113.

⁴⁸ Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 633.

⁴⁹ Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, *Beberapa Aspek Ilmiah Tentang Al-Qur'an*, hal. 144-145.

awal, setiap ayat bisa dibaca sebanyak sepuluh kali, atau dua puluh kali, atau lebih sehingga proses ini mampu membentuk pola dalam bayanganya⁵⁰

b. Metode (Thariqoh) kitabah

Metode ini penulis terlebih dahulu menulis ayat-ayat yang akan dihafalkan pada secarik kertas yang telah disediakan untuknya.⁵¹

c. Metode (Thariqoh) Sima'i

Sima'i artinya mendengar. Yang dimaksud metode ini ialah mendengarkan sesuatu bacaan untuk dihafalkanya. Metode ini sangat efektif bagi penghafal tuna netra, anak-anak yang masih dibawah umur yang belum mengenal baca Al-Qur'an. Metode ini dapat dilakukan dengan dua alternatif:

- 1) Mendengarkan dari guru yang membimbingnya, terutama bagi penghafal tuna netra, anak-anak. Dalam hal seperti ini instruktur dituntut untuk lebih berperan aktif, sabar, dan teliti dalam membacakan dan membimbingnya, karena ia harus membacakan satu per satu ayat untuk dihafal, sehingga penghafal mampu menghafal secara sempurna. Baru kemudian dilanjutkan dengan ayat berikutnya.
- 2) Merekam terlebih dahulu ayat-ayat yang akan dihafalkanya kedalam kaset sesuai dengan kebutuhan dan kemampuanya.

Kemudian kaset diputar dan didengar secara seksama sambil

⁵⁰ Ahsin Wijaya Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 63.

⁵¹ *Ibid.*, hal. 64.

mengikuti secara perlahan-lahan. Kemudian di ulang lagi dan diulang lagi menurut kebutuhan, sehingga ayat-ayat tersebut benar-benar hafal diluar kepala. Setelah hafalan dianggap cukup mapan barulah berpindah ke ayat-ayat berikutnya dengan cara yang sama.⁵²

d. Metode (Thariqoh) Gabungan

Metode ini ialah gabungan dari metode wahdah dan kitabah. Hanya saja kitabah (menulis) disini lebih memiliki fungsi uji coba terhadap ayat-ayat yang telah dihafalnya. Maka dalam hal ini, setelah menghafal selesai menghafal ayat yang dihafalnya kemudian ia mencoba menuliskanya di atas kertas.⁵³

e. Metode (Thariqoh) Jama'

Metode ini ialah cara menghafal yang dilakukan secara kolektif, yakni ayat-ayat yang dihafalkan dibaca secara bersama-sama dan dipimpin oleh seorang instruktur.⁵⁴

Selain metode diatas, pada saat ini telah ramai diperbincangkan tentang metode menghafal Al-Qur'an yaitu metode *One Day One Ayah* yang dianggap mudah dan efektif dalam pelaksanaan hafalan.

One day One Ayah (ODOA) mulai diterapkan di Pesantren Tahfidz Sekolah Daarul Qur'an internasional pada tahun 2008. Secara bahasa One Day berarti satu hari, sedangkan One Ayah berarti satu ayat. Sehingga secara istilah dapat dikatakan bahwa *One Day One*

⁵² *Ibid.*, hal. 64-65.

⁵³ *Ibid.*, hal. 65.

⁵⁴ *Ibid.*, hal. 66.

Ayah adalah sebuah teknik menghafal Al-qur'an dengan cara satu hari satu ayat.⁵⁵

Menurut Masagus dan Farid tentang metode ODOA bahwa, “Metode ODOA adalah sebuah terobosan baru dalam menghafal Al-Qur'an dengan menggabungkan kekuatan otak kiri dan kanan secara seimbang sehingga dapat merasakan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang maha dahsyat. Metode ini dikembangkan berdasarkan multiple intelligences (kecerdasan majemuk) pada diri manusia, antara lain cerdas visual (cerdas rupa), cerdas auditori (cerdas pendengaran), kecerdasan verbal linguistic (kecerdasan bahasa), kecerdasan kinestetik (cerdas memahami tubuh), cerdas interpersonal (cerdas sosial), dan cerdas logis matematis.⁵⁶

4. Faktor yang mempengaruhi menghafal Al-Qur'an

a. Persiapan yang matang

Merupakan syarat penting bagi seseorang menghafal Al-Qur'an. Faktor persiapan sangat berkaitan dengan minat seseorang dalam menghafal Al-Qur'an. Minat yang tinggi sebagai usaha menghafal Al-Qur'an adalah modal awal seseorang mempersiapkan diri secara matang. Persiapan personal ditunjang dengan minat yang tinggi secara

⁵⁵ Sukman Hermawan Dan Evi Luthfiaty, *Panduan Tahfidz Qur'an One Day One Ayah*, (Jakarta: Pppa Daarur Qur'an, 2011), hal. 9.

⁵⁶ Masagus A.Fauzan Dan Farid Wajdi, *Quantum Tahfidz(Siapa Bilang Menghafal Al-Qur'an Susah?)*, (Bandung: Ykm Press, 2010), hal. 52- 61.

tidak langsung akan mewujudkan konsentrasi, sehingga dapat memperlancar proses menghafal Al-Qur'an secara cepat.⁵⁷

b. Motivasi dan stimulus

Selain minat, motivasi dan stimulus juga harus diperhatikan bagi seseorang yang menghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an dituntut kesungguhan khusus, pekerjaan yang berkesinambungan dan kemauan keras tanpa mengenal bosan dan putus asa. Karena itulah motivasi yang tinggi untuk menghafal Al-Qur'an harus selalu dipupuk.⁵⁸

c. Faktor usia

Menghafal Al-Qur'an pada dasarnya tidak dibatasi dengan usia, namun setidaknya usia yang ideal untuk menghafal Al-Qur'an harus tetap dipertimbangkan. Seorang yang menghafal Al-Qur'an dalam usia produktif (5-20 tahun) lebih baik daripada menghafal Al-Qur'an dalam usia 30-40 tahun. Faktor usia tetap harus diperhitungkan karena berkaitan dengan daya rekam (memori) seseorang. Oleh karena itu, lebih baik usia menghafal Al-Qur'an adalah usia dini, karena daya rekam yang dihasilkan sangat kuat dan daya ingat yang cukup tajam.⁵⁹

d. Manajemen waktu

Pengelolaan dan pengaturan waktu sangat penting dalam menunjang keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Seseorang yang menghafal Al-Qur'an harus dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki

32. ⁵⁷ M. Ziyad Abbas, *Metode Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Firdaus, 1993), hal.

⁵⁸ Bambang Saiful Ma'arij, *Teknik Menghafal Al-Qur'an...*, hal. 48-49.

⁵⁹ Ahsin Wijaya Al Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an...*, hal. 56.

dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, seseorang yang menghafal Al-Qur'an harus dapat memilah kapan ia harus menghafal dan kapan ia harus melakukan aktivitas dan kegiatan lainya. Sehubungan dengan manajemen waktu, Ahsin W. Al-Hafidh telah menginventarisir waktu-waktu yang dianggap ideal untuk menghafal Al-Qur'an sebagai berikut:

- 1) Waktu sebelum fajar
- 2) Setelah fajar, sehingga terbit matahari
- 3) Setelah bangun dari tidur siang
- 4) Setelah shalat
- 5) Waktu diantara Maghrib dan Isya'.⁶⁰

e. Intelegensi dan potensi ingatan

Hal ini lebih menyangkut faktir psikologis. Seseorang memiliki kecerdasan dan daya ingat yang tinggi akan lebih cepat menghafal Al-qur'an daripada seseorang yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata. Bukan berarti kecerdasan menjadi satu-satunya faktor menentukan kemampuan seseorang dalam menghafal. Realitas menunjukkan bahwa banyak orang yang memiliki kecerdasan cukup tinggi tidak dapat menghafal Al-Qur'an, sedangkan banyak orang yang memiliki keceerdasan rat-rat berhasil menghafal Al-Qur'an dengan baik karena motivasi yang tinggi dan bersungguh-sungguh.⁶¹

⁶⁰ *Ibid.*, hal. 60.

⁶¹ *Ibid.*, hal. 61.

f. Tempat menghafal

Faktor ini penentu kecepatan seseorang dalam menghafal Al-qur'an, faktor ini berkaitan dengan situasi dan kondisi seseorang dalam menghafal. Menghafal ditempat bising dan kumuh serta penerangan yang kurang akan sulit untuk dilakukan daripada menghafal ditempat yang tenang, nyaman, dan penerangan yang cukup. Hal ini dikarenakan faktor tempat menghafal sangat erat kaitanya dengan konsentrasi seseorang.

g. Panjang dan pendek surat atau ayat

Panjang dan pendek surat atau ayat berpengaruh terhadap kecepatan menghafal Al-Qur'an. Surat atau ayat yang panjang lebih sulit untuk dihafalkan daripada surat atau ayat yang pendek lebih dapat dihafalkan.

5. Tips Menghafal Al-Qur'an

a. Luruskan Niat

Jadikanlah niat dalam menghafal Al-Qur'an ini hanya karena Allah semata, seraya mengharapkan keridhaanNya dan derajat tinggi di surgaNya. Jadi, harus ada niat yang tulus dan keinginan yang kuat untuk menghafal Al-Qur'an

b. Do'a salah satu kuncinya

Hanya Allah Swt semata yang berkuasa untuk menjadikan seorang hamba bisa membaca Al-Qur'an sehingga dia tidak akan lupa.

Oleh karenanya, kita harus memohon, berdo'a dan merendahkan diri kepada Allah pada waktu-waktu mustajab, seperti pada pertengahan malam dan setiap kali selesai shalat.

c. Banyak beristighfar dan jauhi maksiat

Imam An-Nawawi mengatakan, “Hendaknya dia (orang yang menghafal Al-Qur'an) membersihkan hatinya dari berbagai macam kotoran, supaya hatinya siap menerima Al-Qur'an, menghafalnya, dan mengambil faedah darinya.”

d. Kuatkan tekad dan perbesar kesabaran

Ketika kita rutin menghafal dan bersabar dalam menghadapi segala kesulitan yang muncul pada saat pertama kali mengerjakannya, maka kita pasti akan mendapat kemudahan. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt



Artinya : (5) karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(6)Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Asy-Syarh: 5-6).⁶²

Menetapkan tekad dan keyakinan untuk menghafal setiap harinya, hal ini dapat dilakukan dengan menjadikan wirid harianya untuk menghafal. Pertama dimulai dengan yang ringan, dengan cara menghafal seperdelapan, kemudian seperdelapan, dan demikian seterusnya. Lalu setelah merasa terbiasa, maka hafalanya bisa

⁶² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2002), hal. 902.

ditingkatkan menjadi dua perdelapan setiap harinya dan dibarengi dengan memilih waktu yang tepat untuk menghafal. Permulaan itu selalu sulit dan sedikit membosankan. Namun dengan keimanan, kesabaran, dan kekuatan niscaya akan dapat banyak kebaikan yang meliputi diri kita. Cukuplah bagi kita pahala dan ganjaran dalam setiap huruf yang kita baca.

e. Kurangi kesibukan duniawi

Al-hafidz mengatakan bahwa “menyibukkan diri dengan suatu urusan duniawi meski ia termasuk kedalam perkara yang mubah, terkadang bisa menyebabkan hilangnya banyak kebaikan.” Oleh karena itu sibukkan diri untuk hal-hal yang lebih baik seperti mendengarkan Al-Qur’an ataupun hal yang terkait, agar kita tidak terlalu memikirkan urusan duniawi saja.

f. Jadikan wirid harian dalam membaca dan menghafal Al-Qur’an

Bagi orang yang ingin menghafal Al-Qur’an hendaknya dia menentukan bagi dirinya sejumlah ayat yang akan ia hafalkan setiap hari, dan dia harus semangat melaksanakannya sebagaimana hasratnya terhadap makanan dan minuman. Namun hal ini berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan pribadinya masing-masing. Maka kita harus mengetahui kadar kemampuan hafalan kita dalam satu hari serta tidak membebani diri dengan sesuatu yang melebihi batas kemampuan.

g. Mengulang-ulang dan menjaga hafalan, serta kontinu dalam membaca dan mudarasa (menyimakkan kepada hafidz lain)

Melakukan muraja'ah (pengulangan) hafalan secara terus menerus dan berkesinambungan bisa kita lakukan ketika shalat, sehingga surat yang kita baca ketika shalat akan melekat dalam ingatan. Dengan melakukan muraja'ah yang terus menerus dapat mempermudah hafalan, walaupun kita telah lama berhenti membaca atau menghafal karena berbagai kondisi yang kita alami.

Yang terpenting adalah kita harus selalu bersama Al-Qur'an pada pagi dan sore hari. Kita juga harus menentukan satu hari dalam satu pekan untuk muraja'ah hafalan dalam satu pekan. Serta jangan segan untuk menyimakkan hafalan kita kepada para Tahfidz. Ulangilah selalu hafalan ketika berjalan menuju masjid, sekolah atau tempat-tempat yang akan kita tuju.

h. Menuliskan hafalan

Tuliskan apa yang telah dihafal, dan kenallah letak kekeliruannya. Tulislah semua itu dalam kertas yang terpisah.

i. Menggunakan satu jenis mushaf

Tidak ada keharusan menggunakan satu jenis mushaf tertentu, mana saja jenis mushaf yang disukai boleh di pilih, asal tidak berganti-ganti. Karena bergantinya penggunaan satu mushaf kepada mushaf yang lain akan membingungkan pola hafalan dalam bayangannya. Dapat disimpulkan bahwa aspek visual mempengaruhi pola hafalan.⁶³

⁶³ *Ibid.*, hal. 69.

6. Do'a Menghafal Al-Qur'an

Secara umum, para penghafal Al-Qur'an bila ditanya mengenai kiat menghafal akan menegaskan bahwa hal tersebut sederhana namun memerlukan komitmen. Diantaranya adalah kelurusan niat, kesungguhan usaha, pengulangan/muraja'ah, dan do'a. Diantara kiat tersebut adalah do'a. Berikut adalah do'a agar diberi kelancaran dalam menghafal Al-Qur'an:

اَللّٰهُمَّ ارْحَمْنِيْ بِتَرْكِ الْمَعَاصِيْ اَبَدًا مَا اَبْقَيْتَنِيْ وَاَرْحَمْنِيْ اَنْ اَتَّكِلَ مَا لَا يَعْزِيْنِيْ وَاَرْزُقْنِيْ حُسْنَ النَّظَرِ
فِيْمَا يُرْضِيْكَ عَنِّيْ اَللّٰهُمَّ بَدِّعِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِيْ لَا تُرَامُ اَسْأَلُكَ يَا
اللهُ يَا رَحْمٰنُ بِجَلَالِكَ وَنُوْرِ وَجْهِكَ اَنْ تُلْزِمَ قَلْبِيْ حِفْظَ كِتٰبِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِيْ وَاَرْزُقْنِيْ اَنْ اَتْلُوْهُ عَلٰى
النَّحْوِ الَّذِيْ يُرْضِيْكَ عَنِّيْ اَللّٰهُمَّ بَدِّعِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِيْ لَا تُرَامُ
اَسْأَلُكَ يَا اللهُ يَا رَحْمٰنُ بِجَلَالِكَ وَنُوْرِ وَجْهِكَ اَنْ تُنَوِّرَ بَكْتٰبِكَ بَصْرِيْ وَاَنْ تُطْلِقَ بِهِ لِسَانِيْ وَاَنْ تُفَرِّجَ
بِهِ عَن قَلْبِيْ وَاَنْ تَشْرَحَ بِهِ صَدْرِيْ وَاَنْ تَغْسِلَ بِهِ بَدَنِيْ فَاِنَّهُ لَا يُعِيْنُنِيْ عَلٰى الْحَقِّ غَيْرُكَ وَلَا يُؤْتِيْهِ اِلَّا
اَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ .

Artinya : "Ya Allah, rahmatilah aku untuk meninggalkan kemaksiatan selama Engkau masih menghidupkanku, dan rahmatilah aku untuk tidak memperberat diri dengan sesuatu yang tidak bermanfaat bagiku, berilah aku rizki berupa kenikmatan mencermati perkara yang mendatangkan keridha'anMu kepadaku. Ya Allah, wahai pencipta langit dan bumi, wahai zat yang memiliki keagungan dan kemuliaan serta keperkasaan yang tidak pernah habis. Aku memohon kepadaMu ya Allah, wahai zat yang Maha Pengasih, dengan KebesaranMu dan cahaya WajahMu agar mengawasi hatiku untuk menjaga kitabMu, sebagaimana Engkau telah mengajarkannya kepadaku, dan berilah aku rizki untuk senantiasa membacanya hingga membuatMu ridha kepadaku. Ya Allah pencipta langit dan bumi, wahai zat yang memiliki keagungan dan kemuliaan serta keperkasaan yang tidak pernah habis. Aku memohon kepadaMu ya Allah, wahai zat yang Maha Pengasih, dengan KebesaranMu dan cahaya WajahMu agar Engkau menerangi pandangan mataku dengan KitabMu dan melancarkan lidahku, lenyapkanlah kesusahan dari hatiku, lapangkanlah dadaku dan basuhlah badanku dengan Al-Qur'an , sesungguhnya tidak ada yang

*dapat membantuku untuk mendapatkan kebenaran selain Engkau, dan juga tidak ada yang bisa memberi kebenaran itu selain Engkau. Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi dan Maha Agung.*⁶⁴

C. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa

Kecerdasan Emosional menunjuk pada suatu kemampuan untuk mengatur dan mengelola dorongan-dorongan emosi, yang terdapat dalam diri individu. Emosi dapat dikelompokkan pada kesedihan, amarah, takut, gembira, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Kecerdasan emosional sangat menentukan potensi manusia mempelajari ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsure, terdiri dari kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, serta ketrampilan sosial.⁶⁵

Orang yang memiliki kecerdasan emosional mereka memiliki kemampuan melepaskan dan mengendalikan diri dari suasana hati yang buruk, dan dapat menjalani dan mengelola emosi yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai sikap optimisme, dimana hal tersebut merupakan sikap pendukung bagi seseorang agar tidak mudah putus asa bila menghadapi kesulitan karena akan melihat hal tersebut sebagai suatu hal yang dapat diselesaikan, dan kecil kemungkinan merasa kecemasan dan depresi.⁶⁶

⁶⁴ Romdoni Massul, *Metode Cepat Menghafal Dan Memahami Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an...*, hal. 77-78.

⁶⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi...*, hal. 35.

⁶⁶ Yasin Musthofa, *EQ untuk Anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Sketsa, 2007), hal. 50.

lahir batin, mengatur suasana hati, dan pengaturan diri yang ketat.⁶⁹ Hal ini sejalan sesuai pendapat Al-Qadhi yang membuktikan bahwa:

Dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar seperti Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit. Karena bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.⁷⁰ Sehingga dapat dikatakan bahwasanya seseorang yang senantiasa

mendengar atau melafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dan mengulang-ulang bacaan akan mendapatkan ketenangan jiwa (lebih bisa mengontrol emosi dengan baik).

Syarat yang harus dipenuhi agar tujuan menghafal 30 juz tercapai, kemampuan mengelola emosi didalam menghafal juga pertimbangan penting. Seorang penghafal Al-Qur'an harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan pengaruh tekanan dengan cara memotivasi diri sendiri, mampu menghadapi kegagalan, mengontrol dorongan, mengatur perasaan sehingga tidak mempengaruhi kemampuan berfikir. Maka dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan Emosional berpengaruh terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an.

⁶⁹ Khaliq dan Sirjani, *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam, 2007), hal. 31.

⁷⁰ Salis Khotami Mabruri, *Menghafal Al-Qur'an dan Kecerdasan Emosional disajikan dalam Jurnal Penelitian*, (IAIN Intan Lampung edisi 1 Maret 2017), hal. 38.

D. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mengemukakan tentang perbedaan dan persamaan bidang kajian yang diteliti antara peneliti dengan peneliti-peneliti sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya plagiasi terhadap kajian mengenai hal-hal yang sama pada penelitian ini, adapun penelitian terdahulunya adalah:

1. **Zuhria Khumairo’**. IAIN Tulungagung 2016. Skripsi “ Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Siswa di SD Alam Mutiara Umat Tulungagung”. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap kemampuan menghafal Al-Qur’an siswa di SD Alam Mutiara Umat. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dan motivasi belajar dapat meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur’an siswa di SD Alam Mutiara Umat.
2. **Nur Aini Mardiyati**. IAIN Surakarta. 2017. Skripsi “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan menghafal Al-Qur’an pada siswa kelas VIII di MTsN 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.
3. **Agung Priambodo**. IAIN Tulungagung. 2017. Skripsi “ Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa di MTs Ma’arif Bakung

Udanawu Blitar”. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dalam mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri terhadap akhlak siswa di MTs Ma’arif Bakung Udanawu Blitar. Ditunjukkan nilai signifikan t untuk variabel kecerdasan emosional dalam memotivasi diri sendiri adalah 0,000 dan nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Tabel 2.1 : Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Judul	Rumusan Masalah	Hasil Penelitian
1	Zuhria Khumairo’ , skripsi tahun 2016 dengan judul : Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Siswa di SD Alam Mutiara Umat Tulungagung	Rumusan masalah meliputi : (1) Apakah terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan menghafal Al-Qur’an Siswa di SD Alam Mutiara Umat Tulungagung? (2) Apakah terdapat pengaruh antara motivasi belajar terhadap kemampuan menghafal Al-Qur’an Siswa di SD Alam Mutiara Umat Tulungagung?	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Siswa
2	Nur Aini Mardiyati , skripsi tahun 2017 dengan judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016	Rumusan masalah meliputi : (1) Bagaimana tingkat kecerdasan emosional siswa Kelas VIII di MTsN 2 Surakarta? (2) Bagaimana tingkat kemampuan menghafal Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Surakarta? (3) Adakah Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Surakarta?	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an pada Siswa
3	Agung Priambodo , skripsi tahun 2017 dengan judul : Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap	Rumusan masalah meliputi : (1) Adakah pengaruh kecerdasan emosional dalam mengelola emosi Terhadap Akhlak Siswa di MTs Ma’arif Bakung Udanawu Blitar? (2)	Ada pengaruh yang positif dan signifikan Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa

	Akhlak Siswa di MTs Ma'arif Bakung Udanawu Blitar	Adakah pengaruh kecerdasan emosional dalam memotivasi diri Terhadap Akhlak Siswa di MTs Ma'arif Bakung Udanawu Blitar? (3) Adakah Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa di MTs Ma'arif Bakung Udanawu Blitar	
--	---	--	--

Kesimpulan : Dari penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaanya menekankan pada kecerdasan emosional dan menghafal Al-Qur'an, menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan perbedaanya, Rumusan masalah yang terdahulu kecerdasan emosionalnya lebih umum, dibanding penelitian sekarang kecerdasan emosionalnya lebih di spesifikasikan.

E. Kerangka Berfikir Penelitian

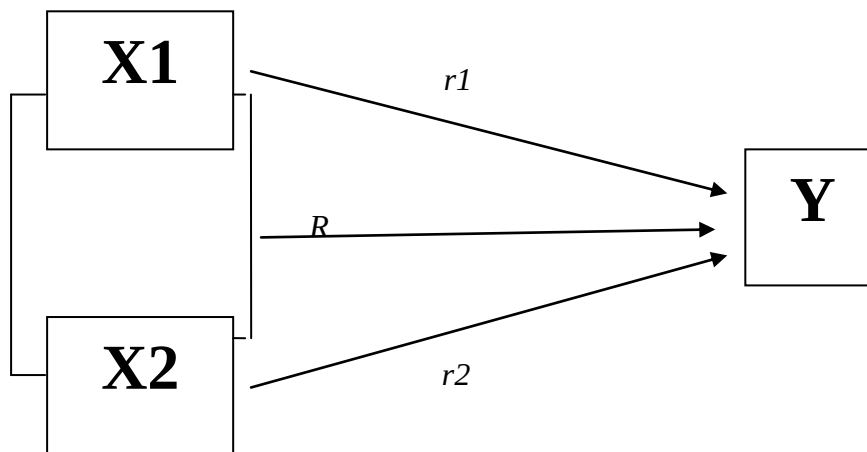
Kerangka berfikir sama dengan kerangka penelitian. Kerangka berfikir merupakan suatu kesimpulan teori yang berhubungan dengan variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Menurut Sugiyono kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.⁷¹

Kecerdasan Emosional menunjukkan pada suatu kemampuan untuk mengorganisasikan, mengendalikan, dan mempergunakan emosi kearah yang mendatangkan hasil yang optimal. Emosi yang dikendalikan ini merupakan

⁷¹ Sugiyono, *Metode penelitian Pendidikan*, (Bandung:Alfabeta, 2012), hal. 92.

dasar bagi otak untuk berfungsi dan berperan dengan baik. Adapun ciri-ciri dari kecerdasan emosional yaitu mengenali diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, membina hubungan. Itulah kecerdasan emosional yang dikonstruksi oleh Goleman. Kecerdasan emosional lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan diri. Apabila emosi tidak terkendali, orang akan mudah marah, dan sering kali membuat hafalan Al-Qur'an siswa kurang lancar dan fokus. Salah satu upaya untuk membantu dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya adalah dengan mengembangkan tingkat hafalan siswa.

Gambar 2.1 : Kerangka Berfikir



Keterangan :

X1 = Kecerdasan Emosional dalam Mengelola Emosi

X2 = Kecerdasan Emosional dalam Memotivasi Diri Sendiri

Y = Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa