

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) telah menjadi topik yang semakin relevan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, psikologi, dan manajemen. Kecerdasan ini mencakup kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain.<sup>2</sup> Dalam kehidupan sehari-hari, memainkan peran penting dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, meningkatkan produktivitas, dan menjaga kesejahteraan mental.<sup>3</sup>

Namun, dalam praktiknya, sebagian besar masyarakat masih mengukur kecerdasan seseorang dari sisi intelektual atau akademik semata, yang dikenal sebagai IQ (*Intelligence Quotient*). Padahal, realitas sosial menunjukkan bahwa keberhasilan hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh IQ, melainkan juga oleh kemampuan mengelola emosi dan menjalin relasi sosial yang sehat.<sup>4</sup> Hal ini mendorong para psikolog modern untuk memperkenalkan konsep kecerdasan emosional sebagai bentuk kecerdasan yang tidak kalah penting.

Peter Salovey dan John Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial, yakni kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri dan orang lain, memilah informasi emosional tersebut, dan menggunakannya untuk membimbing pikiran serta tindakan.<sup>5</sup> Daniel Goleman

---

<sup>2</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ* (Gramedia Pustaka Utama, 2007).

<sup>3</sup> Amaliyah Amaliyah, "Relevansi Dan Urgensi Kecerdasan Spritual, Intelektual Dan Emosional Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Online Studi Al-Qur'an* 14, no. 2 (2018): 151–60, <https://doi.org/10.21009/jsq.014.2.04>.

<sup>4</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ*.

<sup>5</sup> Lawrence E. Saphiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak* (Jakarta: Gramedia, 1998).

menambahkan bahwa kecerdasan intelektual hanya menyumbang sekitar 20% terhadap kesuksesan seseorang, sementara sisanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. EI membantu individu memotivasi diri, mengelola stres, menunjukkan empati, dan membangun hubungan yang harmonis. Dalam konsep EI, kemampuan menyesuaikan suasana hati menjadi salah satu kunci utama dalam membangun interaksi sosial yang positif. Individu yang mampu memahami dan menyesuaikan diri dengan perasaan orang lain atau memiliki empati cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik, sehingga lebih mudah beradaptasi dalam berbagai lingkungan sosial. Kecerdasan emosional juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, tetap tabah menghadapi kegagalan, serta mengelola emosi demi menjaga keseimbangan batin. Selain itu, kecerdasan ini memungkinkan seseorang mengatur luapan emosi secara tepat, menunda kepuasan sesaat, dan menjaga kestabilan suasana hati.<sup>6</sup>

M. Ustman Najati mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah jenis kecerdasan yang mampu mendorong kondisi psikologis seseorang menuju kedewasaan. Kecerdasan ini mencakup kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi, yang secara efektif meningkatkan kepekaan emosional.<sup>7</sup> Keseimbangan emosi dalam diri seseorang menjadi sumber energi yang membawa informasi, mempererat hubungan, dan memengaruhi interaksi sosial. Kecerdasan emosional berperan layaknya bahan bakar yang menggerakkan kreativitas, kerja sama, inisiatif, dan proses perubahan. Dalam konteks ini, pengendalian diri, empati,

---

<sup>6</sup> Akhmad Zainul Arifin, "Emotional Intelligence Dalam Al- Qur ' An ( Kajian Tafsir Tematik ) Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Emotional Intelligence Dalam Al- Qur ' An ( Kajian Tafsir Tematik )," 2024.

<sup>7</sup> M. Utsman Najati, *Psikologi Dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2005).

kemampuan mengelola suasana hati, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup merupakan aspek-aspek penting yang tercakup dalam EI.<sup>8</sup> Oleh karena itu, penting untuk menggali nilai-nilai EI dari perspektif yang lebih luas, termasuk dalam ajaran agama.

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak hanya memuat ajaran teologis, tetapi juga memberikan panduan dalam pengembangan karakter dan pengelolaan emosi. Salah satu tafsir yang menekankan dimensi humanistik dan psikologis dari Al-Qur'an adalah Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Tafsir ini dikenal karena pendekatannya yang kontekstual, mengaitkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan realitas sosial dan kehidupan batin manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kecerdasan emosional yang terkandung dalam Al-Qur'an dengan merujuk pada Tafsir Al-Azhar. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi nilai-nilai EI dalam ayat-ayat Al-Qur'an serta mengkaji bagaimana tafsir Hamka menjelaskan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori EI dari perspektif Islam, sekaligus menjadi referensi dalam pendidikan karakter. Lebih jauh, hasil kajian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam membangun keharmonisan sosial dan kesejahteraan individu.

Melalui kajian integratif antara Al-Qur'an dan ilmu psikologi ini, diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang studi Islam,

---

<sup>8</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ*.

sekaligus menawarkan alternatif pendekatan dalam memahami kecerdasan emosional secara lebih holistik.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat diambil fokus penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja konsep kecerdasan emosional sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran Buya Hamka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai-nilai kecerdasan emosional dan apa relevansinya terhadap tantangan kehidupan modern?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan konsep kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Untuk menganalisis penafsiran Buya Hamka terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan kecerdasan emosional serta menjelaskan relevansi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan modern.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dalam menghubungkan nilai-nilai kecerdasan emosional yang terkandung dalam

ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya melalui perspektif Tafsir Al-Azhar. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat memperkaya literatur tentang pemahaman konsep EI dalam Al-Qur'an yang lebih konseptual dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para pembaca, khususnya umat Islam dalam mengimplementasikan nilai-nilai kecerdasan emosional yang diajarkan oleh Al-Qur'an, terutama dalam konteks pengendalian diri, kesabaran, empati, dan keterampilan sosial. Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dapat menjadi panduan praktis dalam mengaplikasikan EI dalam interaksi sosial dan kehidupan spiritual.

## 3. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metodologi tafsir kontemporer, khususnya dalam mengkaji tema-tema yang berkaitan dengan psikologi dan akhlak, seperti kecerdasan emosional. Selain itu, penelitian ini dapat membuka ruang untuk penelitian lanjutan yang menghubungkan teks-teks agama dengan kajian psikologi islam.

## **E. Penegasan Istilah**

### 1. Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*)

Kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dirinya maupun orang lain

secara tepat.<sup>9</sup> Secara terminologi, kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai kapasitas individu dalam mengelola emosinya secara cerdas dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan untuk menjaga keseimbangan perasaan serta mengekspresikannya secara tepat dan sesuai dengan situasi.<sup>10</sup> Definisi ini mengacu pada konsep EI yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, namun dalam konteks penelitian ini akan dikaji melalui nilai-nilai yang termuat dalam Al-Qur'an dan ditafsirkan oleh Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

Dalam penelitian ini, istilah "Kecerdasan Emosional" secara eksplisit memang tidak ditemukan dalam Al-Qur'an. Namun, Al-Qur'an memuat banyak istilah dan konsep yang berkaitan erat dengan nilai-nilai kecerdasan emosional, seperti pengelolaan emosi, kesadaran diri, dan pembentukan kepribadian yang baik.

Beberapa term atau istilah dalam Al-Qur'an yang dianggap relevan dan mendekati konsep kecerdasan emosional antara lain:

1. *Al-Qalb* (القلب)

Dalam Al-Qur'an, *qalb* dipahami bukan hanya sebagai organ biologis, tetapi sebagai pusat kesadaran, keimanan, dan pengambilan keputusan. Hati yang bersih dan tenang menjadi pondasi penting dalam pengelolaan emosi.

2. *An-Nafs* (النفس)

Istilah *nafs* atau jiwa sering digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan berbagai kondisi kejiwaan manusia, termasuk

---

<sup>9</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, n.d.

<sup>10</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ*.

kecenderungan emosionalnya. Penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* merupakan proses yang sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi.

3. *As-Sabr* (الصبر)

Kesabaran adalah salah satu indikator penting kecerdasan emosional. Dalam Al-Qur'an, kesabaran menjadi kunci untuk menghadapi berbagai situasi sulit dan menjaga kestabilan emosi.

4. *Al-Hilm* (الحلم)

*Hilm* atau sifat lemah lembut dan pengendalian diri disebut sebagai salah satu ciri orang yang beriman dan berakhlak baik. Konsep ini sangat erat kaitannya dengan pengelolaan emosi yang proporsional.

5. *At-Tuma'ninah* (الطمأنينة)

Ketenangan hati adalah hasil dari kemampuan mengelola emosi dan menjaga hubungan spiritual dengan Allah SWT. Al-Qur'an menyebutkan bahwa hati yang selalu mengingat Allah akan merasakan ketenangan.

Dengan demikian, istilah-istilah tersebut dapat dipandang sebagai konsep Qur'ani yang sejalan dengan nilai-nilai kecerdasan emosional, yang kemudian dikaji lebih dalam melalui penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

2. Al-Qur'an

Yang dimaksud dengan Al-Qur'an dalam penelitian ini adalah kitab suci umat Islam yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw sebagai petunjuk hidup, yang memuat ajaran-ajaran tentang keimanan, akhlak, hukum,

dan petunjuk kehidupan manusia, termasuk ajaran tentang pengelolaan emosi dan akhlak mulia.

### 3. Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar adalah karya tafsir Al-Qur'an yang disusun oleh Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Buya Hamka), seorang ulama dan intelektual Muslim Indonesia yang dikenal sebagai mufasir yang menekankan sisi humanistik, kontekstual, dan spiritual dalam menafsirkan ayat, sehingga tafsirnya sangat relevan dijadikan rujukan untuk memahami aspek-aspek emosional dalam Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, Tafsir Al-Azhar dijadikan sebagai sumber utama dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kecerdasan emosional.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini disusun secara sistematis ke dalam lima bab utama agar pembahasan berjalan runtut dan mudah dipahami. Setiap bab memiliki fokus dan peran yang saling melengkapi dalam menguraikan topik penelitian mengenai kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an berdasarkan tafsir Buya Hamka. Adapun rincian sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan. Bab ini memuat landasan awal dari penelitian yang meliputi beberapa komponen penting, yaitu latar belakang masalah, rumusan fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Pada bagian ini, peneliti menguraikan alasan dan urgensi dilakukannya penelitian mengenai kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an. Penjelasan ini

mencakup relevansi topik dengan konteks kehidupan modern, serta kontribusinya dalam memperkuat hubungan antara kajian keislaman dan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah kecerdasan emosional. Peneliti juga menyampaikan arah dan cakupan penelitian secara keseluruhan agar pembaca mendapatkan gambaran menyeluruh sebelum memasuki pembahasan inti.

BAB II: Kajian Teori dan Tinjauan Pustaka. Bab kedua ini berfungsi sebagai dasar teoritis dalam penelitian. Di dalamnya dibahas konsep kecerdasan emosional secara komprehensif, terutama berdasarkan pandangan Daniel Goleman yang merupakan tokoh terkemuka dalam bidang ini. Selain itu, pembahasan akan diperkaya dengan perspektif Islam, khususnya melalui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Bab ini juga mencakup telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, baik dari bidang ilmu Al-Qur'an dan Tafsir maupun dari sudut pandang psikologi Islam. Tujuan dari kajian ini adalah untuk membangun kerangka pemikiran yang kuat, sehingga analisis pada bab berikutnya memiliki pijakan yang ilmiah dan terarah.

BAB III: Metode Penelitian. Pada bab ini, peneliti menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode analisis maudhu'i atau tematik, yaitu metode dalam ilmu tafsir yang menelusuri dan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu tema tertentu, dalam hal ini adalah kecerdasan emosional. Penjelasan mengenai sumber data, baik data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsirnya, maupun data sekunder seperti

buku-buku dan artikel ilmiah, juga diuraikan di sini. Selain itu, teknik pengumpulan dan analisis data dijelaskan agar proses penelitian menjadi transparan dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

BAB IV: Hasil dan Analisis Data. Bab keempat merupakan inti dari penelitian ini. Pada bagian ini, peneliti menyajikan hasil analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosional. Penafsiran dilakukan berdasarkan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, dengan menyoroti unsur-unsur utama dalam kecerdasan emosional seperti pengendalian diri, kesabaran, empati, dan keterampilan sosial. Setiap ayat yang dianalisis dikaitkan dengan aspek-aspek EI sebagaimana dijelaskan dalam teori psikologi modern, sehingga menghasilkan pemahaman yang integratif antara wahyu dan ilmu pengetahuan kontemporer. Peneliti juga memberikan refleksi atas relevansi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks membina hubungan sosial dan menjaga kesehatan mental.

BAB V: Penutup. Bab terakhir ini berisi simpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat dijadikan rekomendasi bagi pengembangan keilmuan maupun praktik. Simpulan merangkum temuan utama yang diperoleh dari hasil analisis, serta menjelaskan implikasi akademik dan praktis dari penelitian ini. Selain memberikan kontribusi terhadap khazanah keilmuan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta psikologi Islam, peneliti juga menawarkan saran aplikatif yang dapat diimplementasikan oleh masyarakat Muslim dalam kehidupan sehari-

hari, terutama dalam rangka menumbuhkan dan menerapkan nilai-nilai kecerdasan emosional sebagaimana dicontohkan dalam ajaran Al-Qur'an.