

**PENGELOLAAN KECERDASAN EMOSI DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGHAFAL AL-QUR'AN PESERTA DIDIK
DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN JAKARTA**

TESIS

**Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)**



Oleh :
MUHAMMAD FAJAR BADRUZZAMAN
NIM : 222520055

**PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN AL-QUR'AN
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2024 M./1446 H.**

ABSTRAK

MUHAMMAD FAJAR BADRUZZAMAN: 222520055. Pengelolaan Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Tesis: Program Studi Megister Manajemen Pendidikan Islam Universitas PTIQ Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait strategi pengelolaan kecerdasan emosi peserta didik, langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik, kontribusi pengelolaan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field Research*), menggunakan metode survei dengan tehnik observasi, wawancara dan studi dokumen yang dilakukan peneliti terhadap informan utama dan pendukung. Hasil penelitian ini menunjukka bahwa:

Pertama; strategi dalam mengelola kecerdasan emosi peserta didik dilakukan dengan beberapa kegiatan, diantaranya: pembiasaan keagamaan, pembinaan wali kelas dan guru bimbingan konseling, bakti sosial, seminar, tasmi' Al-Qur'an antar peserta didik, diskusi, dan darma wisata.

Kedua; langkah-langkah peningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an, melalui indikator-indikator sebagai berikut: memberikan motivasi dan menumbuhkan niat para peserta didik, memberikan saran dan arahan, membentuk kelompok sesuai kemampuan, mengajarkan tehnik *muraja'ah* (ulangan hafalan), membuat jadwal rutin hafalan setiap hari, bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan *support* dan motivasi.

Ketiga; pengelolaan kecerdasan emosi terbukti memberikan kontribusi yang efektif terhadap peningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik SMA Islam PB Soedriman Jakarta. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian target hafalan dengan kualitas bacaan yang baik pada peserta didik yang telah mengikuti ujian. Bacaan Al-Qur'an peserta didik memiliki kualitas dalam 3 aspek penting, yaitu: penggunaan tajwid yang benar, *fashohah* yang sesuai dan kelancaran bacaan yang baik.

Kata Kunci: Pengelolaan, Kecerdasan Emosi, Menghafal Al-Qur'an.

ABSTRACT

MUHAMMAD FAJAR BADRUZZAMAN: 222520055. Management of Emotional Intelligence in Improving Students' Ability to Memorize the Al-Qur'an at Islamic High School PB Soedirman Jakarta. Thesis: Islamic Education Management Masters Study Program, PTIQ University Jakarta.

This research aims to find out strategies for managing students' emotional intelligence, steps to increase students' ability to memorize the Al-Qur'an, the contribution of managing emotional intelligence to increasing students' ability to memorize the Al-Qur'an at PB Soedirman Islamic High School, Jakarta.

This research aims to find out strategies for managing students' emotional intelligence, steps to increase students' ability to memorize the Al-Qur'an, the contribution of managing emotional intelligence to increasing students' ability to memorize the Al-Qur'an at PB Soedirman Islamic High School, Jakarta.

First; The strategy for managing students' emotional intelligence is carried out with several activities, including: religious familiarization, coaching for class teachers and counseling guidance teachers, social service, seminars, *tasmi'* of the Al-Qur'an between students, discussions, and field trips.

Second; steps to increase the ability to memorize the Qur'an, through the following indicators: providing motivation and fostering students' intentions, providing advice and direction, forming groups according to ability, teaching *muraja'ah* techniques (rote repetition), making a schedule daily memorization routine, working together with parents in providing support and motivation.

Third; Management of emotional intelligence has been proven to provide an effective contribution to increasing the ability to memorize the Qur'an of PB Soedirman Jakarta Islamic High School students. This can be seen from the achievement of memorization targets with good reading quality among students who have taken the exam. Students' reading of the Qur'an has quality in 3 important aspects, namely: correct use of *tajwid*, appropriate *fashohah* and good reading fluency.

Keywords: Management, Emotional Intelligence, Memorizing the Qur'an.

الخلاصة

محمد فجر بدرالزمان: ٢٠٢٢٥٢٠٠٥٥. إدارة الذكاء العاطفي في تحسين قدرة الطلاب على حفظ القرآن الكريم في المدرسة الثانوية الإسلامية بي بي سويديرمان جاكرتا. الأطروحة: برنامج دراسة الماجستير في إدارة التربية الإسلامية بجامعة علوم القرآن PTIQ جاكرتا. يهدف هذا البحث إلى معرفة استراتيجيات إدارة الذكاء العاطفي لدى الطلاب، خطوات زيادة قدرة الطلاب على حفظ القرآن الكريم، مساهمة إدارة الذكاء العاطفي في زيادة قدرة الطلاب على حفظ القرآن الكريم في المدرسة الابتدائية مدرسة سويديرمان الإسلامية الثانوية، جاكرتا.

أولاً؛ تنفذ استراتيجية إدارة الذكاء العاطفي لدى الطلاب بعدة أنشطة منها: التعريف الديني، تدريب معلمي الصفوف وإرشاد معلمي التوجيه، الخدمة الاجتماعية، الندوات، تسميع القرآن الكريم بين الطلاب، المناقشات، والميدان. رحلات. ثانياً؛ خطوات زيادة القدرة على حفظ القرآن الكريم، من خلال المؤشرات التالية: تحفيز الطلاب وتعزيز نواياهم، تقديم النصح والتوجيه، تشكيل المجموعات حسب القدرة، تعليم تقنيات المراجع (التكرار)، وضع جدول يومي روتين الحفظ، والعمل مع أولياء الأمور في تقديم الدعم والتحفيز.

ثالثاً؛ لقد ثبت أن إدارة الذكاء العاطفي توفر مساهمة فعالة في زيادة القدرة على حفظ القرآن الكريم لدى طلاب مدرسة PB Soedirman Jakarta الإسلامية الثانوية. ويمكن ملاحظة ذلك من خلال تحقيق أهداف الحفظ بجودة قراءة جيدة بين الطلاب الذين تقدموا لامتحان. إن قراءة الطلاب للقرآن الكريم تتميز بجودة في ثلاثة جوانب مهمة، وهي: الاستخدام الصحيح للتجويد، والفصحح المناسبة، وطلاقة القراءة الجيدة.

الكلمات المفتاحية: الإدارة، الذكاء العاطفي، حفظ القرآن.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fajar Badruzzaman
Nomor Induk Mahasiswa : 222520055
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Qur'an
Judul Tesis : Pengelolaan Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 27 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Fajar Badruzzaman

TANDA PERSETUJUAN TESIS

PENGLOLAAN KECERDASAN EMOSI DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGHAVAL AL-QUR'AN PESERTA DIDIK DI SMA
ISLAM PB SOEDIRMAN JAKARTA

Tesis

Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

Disusun oleh:
Muhammad Fajar Badruzzaman
NIM: 222520055

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diajukan.

Jakarta, 27 September 2024
Menyetujui:

Pembimbing I,



Dr. H. EE Junaedi Sastradiharja, M.Pd.

Pembimbing II,



Dr. Agus Tasbih, M.M.

Mengetahui,

Ketua Program Studi/Konsentrasi



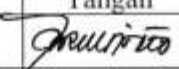
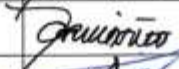



Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.

TANDA PENGESAHAN TESIS

PENGELOLAAN KECERDASAN EMOSI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGHAFAK AL-QUR'AN PESERTA DIDIK DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN JAKARTA

Disusun oleh:
Nama : Muhammad Fajar Badruzzaman
Nomor Induk Mahasiswa : 222520055
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Al-Qur'an

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
Selasa, 8 Oktober 2024

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Penguji II	
4.	Dr. EE. Junaedi Sastradiharja, M.Pd.	Pembimbing I	
5.	Dr. Agus Tasbih, M.M.	Pembimbing II	
6.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Panitera/ Sekretaris	

Jakarta, 8 Oktober 2024

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta


Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penggunaan transliterasi Arab-Indonesia dalam tesis ini berpedoman pada Transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988 tentang pedoman transliterasi Arab-Latin.

1. Konsonan					
No	Arab	Latin	No	Arab	Latin
1	ا	Tidak dilambangkan	16	ط	T
2	ة	B	17	ظ	Z
3	ت	T	18	ع	'
4	ث	ṣ	19	غ	G
5	ج	J	20	ف	F
6	ح	ḥ	21	ق	Q
7	خ	Kh	22	ك	K
8	د	D	23	ل	L
9	ذ	Ẓ	24	م	M
10	ر	R	25	ن	N
11	ز	Z	26	و	W
12	س	S	27	هـ	H
13	ش	Sy	28	ء	'
14	ص	ṣ	29	ي	Y
15	ض	D	30	-	-

Catatan:

- Konsonan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّ ditulis rabba.
- Vokal panjang (mad): fathah (baris di atas) ditulis â atau Â, kasrah (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta dhammah (baris depan) ditulis

- dengan atau \hat{u} atau \hat{U} , misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين
ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang alif + lam (ال) apabila diikuti oleh huruf qamariyah
ditulis al, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti
oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang
mengikutinya, misalnya:
 4. الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan
transliterasi al-qamariyah ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal
sampai akhir.
 5. Ta' marbutah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan h,
misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis
dengan t, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء
surat an-Nisâ. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya,
misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râziqîn*.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala karunia rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tesis dengan judul: “Pengelolaan Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Peserta Didik Di SMA Islam PB Soedirman Jakarta” dapat terselesaikan tepat pada waktunya, penulisan tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian dari persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I) PTIQ Jakarta.

Penulisan tesis ini merupakan kesempatan yang berharga sekali untuk mencoba menerapkan beberapa teori yang diperoleh selama duduk di bangku kuliah dalam situasi dunia nyata. Dalam hal ini Penulis menyadari sepenuhnya bahwa baik dalam pengungkapan, penyajian dan pemilihan kata-kata maupun pembahasan materi tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati penulis mengharapkan saran, kritik dan segala bentuk pengarahannya dari semua pihak untuk perbaikan tesis ini. Banyak pihak yang telah dengan tulus ikhlas memberikan bantuan, baik itu melalui kata-kata ataupun dorongan semangat untuk menyelesaikan penulisan tesis ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih disertai penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

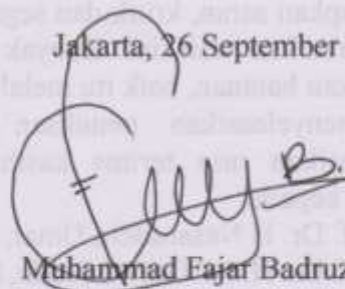
1. Prof. Dr. H Nasaruddin Umar, MA, selaku Rektor PTIQ Jakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si, selaku Direktur Pascasarjana yang telah mencurahkan perhatian dan tenaga serta dorongan kepada penulis hingga selesainya tesis ini.

3. Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah mencurahkan perhatian dan tenaga serta dorongan kepada penulis hingga selesainya tesis ini.
4. Dr. H. EE. Junaedi Sastradiharja, M.Pd. dan Dr. Agus Tasbih, M.M. selaku pembimbing yang telah mencurahkan perhatian dan tenaga serta membantu dan memberikan saran-saran serta perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Seluruh civitas akademika Pascasarjana PTIQ Jakarta yang telah memberikan ilmu manajemen melalui suatu kegiatan belajar mengajar dengan dasar pemikiran analitis dan pengetahuan yang lebih baik.
6. Bapak Drs. Suroto selaku Kepala Sekolah SMA Islam PB Soedirman Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di lingkungan SMA Islam PB Soedirman hingga selesainya penulisan tesis ini, beserta Keluarga Besar SMA Islam PB Soedirman yang memberikan bantuan moral serta material tiada yang patut di sampaikan kecuali ungkapan terima kasih yang tiada terhingga kepada Para Guru dan Siswa.
7. Kedua orang tuaku, saudara-saudaraku yang turut memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan tesis ini.
8. Guru-guru, para murid dan sahabat-sahabatku yang selalu memotivasi dan membantu dalam penulisan tesisi ini.
9. Kawan-kawan Mahasiswa Pascasarjana angkatan 2021 yang ikut serta membantu selesainya tesis ini.
10. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Hanya harapan dan doa, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis kelak. *Aamiin ya Rabbal Aalamiin*

Jakarta, 26 September 2024



Muhammad Fajar Badruzzaman

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Halaman Persetujuan Tesis	xi
Halaman Pengesahan Penguji	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Kerangka Teori	6
G. Tinjauan Pustaka/Penelitian Terdahulu	10
H. Metode Penelitian	13
I. Jadwal Penelitian.....	18
J. Sistematika Penulisan	19
BAB II. PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGHAFAL AL- QUR'AN.....	21
A. Hakikat Menghafal Al-Qur'an	21
B. Hukum Menghafal Al-Qur'an.....	27

C. Kesiapan Menghafal Al-Qur'an.....	30
D. Hikmah dan Manfaat Menghafal Al-Qur'an.....	35
E. Prinsip dan Syarat dalam Menghafal Al-Qur'an.....	44
F. Indikator Kemampuan Menghafal Al-Qur'an.....	55
G. Tahapan Menghafal Al-Qur'an.....	58
H. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghafal Al-Qur'an	62
BAB III. MENGELOLA KECERDASAN EMOSI	75
A. Hakikat Kecerdasan Emos	75
B. Urgensi Kecerdasan Emosi	89
C. Indikator Kecerdasan Emosi	94
D. Cara Mengelola Kecerdasan Emosi	102
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi	104
F. Fungsi Kecerdasan Emosi.....	107
G. Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an	109
BAB IV. PENGELOLAAN KECERDASAN EMOSI DI SMA ISLAM PB SOEDIRMAN JAKARTA.....	123
A. Deskripsi Objek Penelitian	123
B. Temuan Hasil Penelitian dan Pembahasan	133
1. Strategi Pengelolaan Kecerdasan Emosi Peserta Didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta	133
2. Langkah-Langkah Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik di SMA Islam PB soedirman Jakarta.....	143
3. Kontribusi Pengelolaan Kecerdasan Emosi Terhadap Peningkatan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB soedirman Jakarta	151
BAB V. PENUTUP	155
A. Kesimpulan.....	155
B. Implikasi Hasil Penelitian	156
C. Saran	156
DAFTAR PUSTAKA	157
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an adalah sumber utama *dienul Islam*. Semua urusan agama selalu dikembalikan kepada wahyu Allah swt maka setiap muslim wajib mempelajari Al-Qur'an sesuai dengan kemampuannya. Dalam konteks keilmuan Islam, Al-Qur'an tidak bisa ditinggalkan semakin mendalam pengetahuan seseorang tentang Al-Qur'an semakin baik kemampuannya dalam memahami agama ini, maka disinilah para ulama saling melakukan *tahfizhul Qur'an* sebagai dasar utama yang harus ditempuh sebelum mempelajari ilmu yang lain.

Usaha para ulama terdahulu menghafal Al-Qur'an bertujuan untuk menjaga kemurnian Al-Qur'an, berawal dari peristiwa yang diceritakan Rasulullah SAW. Terjadinya suatu peristiwa menegangkan yang menjadikan khalifah Islam pertama Abu Bakar As-Shidiq terdorong untuk menjadikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berserakan itu dikumpulkan menjadi sebuah buku. Peristiwa tersebut ialah terjadinya pertempuran Yamamah, yakni peperangan antara kaum muslimin yang sejati melawan kaum murtadin. Dalam peperangan ini banyak dari para sahabat penghafal Al-Qur'an yang gugur dalam

medan perang, hingga mencapai jumlah 70 orang.

Sehubungan dengan peristiwa tersebut, maka khalifah selanjutnya Umar bin Khattab Ra. mengusulkan agar ayat-ayat Al-Qur'an yang berserakan dikumpulkan dalam satu mushaf.

Seiring berjalannya waktu usaha-usaha pemeliharaan Al-Qur'an terus dilakukan dari generasi ke generasi berikutnya, dan salah satunya usaha nyata dalam proses pemeliharaan kemurnian Al-Qur'an yaitu menghafalnya. Selain untuk memelihara kemurnian Al-Qur'an menghafal Al-Quran memiliki derajat yang amat mulai disisi Allah SWT.

Tahfizhul Qur'an atau menghafal Al-Qur'an merupakan sesuatu yang sangat mulia dan terpuji, sebab orang yang menghafalkan Al-Qur'an merupakan salah satu hamba yang *Abdullah* di muka bumi.¹

Menghafal Al-Qur'an sangat erat kaitannya dengan kekuatan hafalan dan sangat bergantung pada kemampuan otak. Kecepatan memori dalam menghafal sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi. Sebab, konsentrasi sangat berkaitan erat dengan kemampuan menghafal data yang masuk dan mengingatnya kembali. Namun demikian, ketidakmampuan mengingat suatu kejadian tertentu bukan berarti lemah ingatan. Lupa terkadang disebabkan oleh faktor-faktor psikis atau syaraf.²

Tentu hal ini tidak lepas dari adanya faktor yang mempengaruhi, baik faktor dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam antara lain kematangan usia, kekuatan iman, takwa, dan kecerdasan, sedangkan faktor dari luar berupa lingkungan. Dengan demikian perlu adanya bantuan berupa bagaimana membangun kecerdasan emosional bagi siswa agar memiliki kemampuan menghafal yang maksimal.

Namun demikian, masih terdapat sebagian umat muslim berpendapat bahwa Al-Qur'an itu sulit untuk dipelajari, karena huruf-hurufnya yang jelas berbeda dengan huruf-huruf lainnya, dan banyak kaidah-kaidah yang harus dikuasai untuk bisa mempelajari Al-Qur'an. Pada kenyataannya sekarang ini di sekolah-sekolah islam (seperti MI/SDIT, MTs/SMPIT, MA/SMAIT) materi *tahfizh* sudah banyak diajarkan.

Oleh karena sebagai muslim yang baik dalam menghafal Al-Qur'an perlu adanya kecerdasan emosional karena pada hakikatnya manusia menginginkan keberhasilan dan kelayakan hidup. Untuk

¹ Wiwi Alawiyah Wahid, *Panduan Menghafal Al-Qur'an Super Kilat*, Yogyakarta: Diva Press, 2015, hal. 13.

² Sa'ad Riyadh, *Mendidik Anak Cinta Al-Qur'an*, Solo: Insan Kamil, 2007, hal. 24.

menjadi orang yang berhasil diperlukan suatu kecerdasan tertentu di antaranya kecerdasan akal (*intelligence question*). Akan tetapi dengan kecerdasan akal (IQ) saja tidak dapat menjamin keberhasilan hidup seseorang. Tidaklah benar asumsi masyarakat selama ini bahwa orang yang mempunyai IQ tinggi dikatakan cerdas dan orang yang mempunyai IQ rendah tentu bodoh. Para psikolog sepakat bahwa IQ hanya menyumbangkan kira-kira dua puluh persen sebagai faktor dalam menentukan keberhasilan, delapan puluh persen berasal dari faktor lain.³

Daniel Goleman, mengungkapkan bahwa ada faktor lain selain faktor IQ yang ikut menentukan tingkat kesuksesan seseorang yaitu faktor kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*). Kecerdasan emosi menunjuk pada suatu kemampuan untuk mengatur dan mengelola dorongan-dorongan emosi yang terdapat dalam diri individu.

Secara garis besar dimensi-dimensi kecerdasan emosional tersebut adalah, *pertama*; kemampuan mengenali emosi diri, *kedua*; kemampuan mengelola emosi diri, *ketiga*; kemampuan memotivasi diri ketika menghadapi kegagalan atau rintangan dalam mencapai keinginan, *keempat*; kemampuan mengenali emosi orang lain, dan *kelima*: kemampuan membina hubungan dengan sosialnya.⁴

Para siswa adalah anak-anak yang tengah memasuki usia remaja, yang notabene dari segi emosi masih sangatlah labil maka tidak heran jika muncul berbagai macam permasalahan. Permasalahan yang sering dihadapi para siswa adalah ada di antara mereka berpersepsi bahwa menghafal itu sulit, mudah putus asa, ada beberapa siswa yang masih kesulitan dalam membaca Al-Qur'an sehingga berdampak kepada kemampuan menghafalnya, kurangnya kesadaran siswa dalam mengulang hafalan Al-Qur'an, serta belum konsisten dalam menjalankan dan mengelola jadwal menghafal yang telah dibuatnya (wawancara dengan Ibu Balqis Nurul Ilma, Lc, selaku wali kelas layanan tahfidz).

Faktor dari dalam antara lain kematangan usia, kekuatan iman, takwa, dan kecerdasan, sedang faktor dari luar berupa lingkungan.⁵ Dengan demikian perlu adanya bantuan berupa bagaimana membangun kecerdasan emosional bagi peserta didik agar

³ Darwin Rasyid, *Tes Emosi Anda*, Tangerang: Gaya Media Pratama 2004. hal. 5.

⁴ Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Alih Bahasa, Alex Trikantjono Widodo). Jakarta: Pustaka Utama, 1999, hal.58-59.

⁵ Munthali'ah, *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi PAI*. Semarang: Gunung Jati, 2002, hal. 45.

memiliki kemampuan menghafal yang maksimal.

Menjaga kemampuan hafalan Al-Qur'an tidak dapat dibentuk dalam sekolah hanya dengan menyampaikan ajaran-ajaran atau hanya dengan perintah-perintah atau larangan-larangan saja. Untuk menanamkan kesadaran dan semangat menghafal Al-Qur'an agar dapat berkualitas, sangat diperlukan pendidikan dan motivasi terus-menerus dalam masa yang panjang, sehingga akan menjadi budaya.

Ketika anak mempunyai kecerdasan emosional yang baik (positif), maka akan berpengaruh baik pula pada kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik. Sehingga hafalan Al-Qur'an peserta didik akan bagus dan baik dalam menghafalnya. Akan tetapi, ketika anak mempunyai kecerdasan emosional yang rendah atau negatif, maka akan mempengaruhi rendahnya semangat dalam menghafal Al-Qur'an.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SMA Islam PB Soedirman Jakarta, karena sekolah ini memiliki beberapa program layanan lintas minat salah satunya adalah layanan *tahfizh* atau kelas layanan hafalan Al-Qur'an yang setiap tahun meluluskan peserta didik dengan hafalan minimal satu juz yaitu juz tiga puluh, namun demikian sekolah ini sudah banyak memberikan prestasi baik akademik maupun non akademik. Banyaknya peserta didik yang belum memiliki kesadaran, semangat menghafal dan kurangnya kemampuan menghafal Al-Qur'an, pada hakikatnya tak lepas dengan berbagai perkembangan remaja secara fisik, psikis, sosial maupun agamanya. Begitu banyak hal penting yang terdapat pada perkembangan jiwa, baik itu yang terjadi pada anak-anak maupun remaja. Salah satu upaya membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan hafalan Al-Qur'an yang kuat adalah dengan mengelola kecerdasan emosionalnya dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik masih rendah yang disebabkan kurang tekun dan kurangnya kesabaran.
2. Rendahnya kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik karena kurang tekun dalam mengulang hafalan Al-Qur'an.
3. Sebagian peserta didik belum mencapai target hafalan Al-Qur'an sebagaimana yang telah ditentukan karena kurangnya semangat yang muncul dari peserta didik.

4. Guru belum memahami secara konseptual tentang kecerdasan emosi sehingga tidak bisa mengaplikasikan dalam pelajaran *tahfizh*.
5. Guru belum optimal menerapkan konsep kecerdasan emosional dalam pembelajaran *tahfizh* sehingga tidak mampu memahami karakteristik peserta didik yang menghafal Al-Qur'an.
6. Pemanfaatan kecerdasan emosi belum dilakukan secara efektif dalam pembelajaran *tahfizh* sehingga tidak mampu mendorong peserta didik dalam meningkatkan kemampuan menghafal.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka agar pembahasan dalam penelitian ini lebih fokus dan tidak melebar kemana-mana masalah penelitian ini dibatasi hanya pada: 1) Pengelolaan kecerdasan emosi, 2) Peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi pengelolaan kecerdasan emosi peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta?
2. Bagaimana langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB soedirman Jakarta?
3. Bagaimana kontribusi pengelolaan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB soedirman Jakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan strategi pengelolaan kecerdasan emosi peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta.
2. Untuk mengidentifikasi langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta.
3. Untuk menganalisis dan menemukan kontribusi pengelolaan kecerdasan emosi terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini,

diantaranya adalah manfaat secara teoritis yaitu untuk perkembangan ilmu manajemen pendidikan dan manfaat secara praktis yang menjadi jawaban serta jalan keluar untuk masyarakat di masa kini, yang penulis jabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menambah khazanah ilmu pengetahuan secara umum, secara khusus dalam pengembangan teori peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an pada anak usia remaja. Dengan menerapkan konsep pengelolaan kecerdasan emosional, penelitian ini akan menggambarkan bagaimana pengelolaan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Secara Praktis

a. Untuk Guru

- 1) Agar guru mampu memahami secara konseptual kecerdasan emosional dalam pembelajaran *tahfizh* sehingga mampu memahami karakteristik peserta didik yang menghafal Al-Qur'an.
- 2) Agar guru memahami secara konseptual tentang kecerdasan emosi sehingga bisa mengaplikasikan dalam pelajaran *tahfizh*.
- 3) Agar guru bisa menjadikan kecerdasan emosi secara efektif dalam pembelajaran *tahfizh* sehingga mampu mendorong peserta didik dalam meningkatkan kemampuan menghafal.

b. Untuk Peserta Didik

- 1) Agar peserta didik mampu memanfaatkan kecerdasan emosional yang mereka miliki untuk mendukung peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an.
- 2) Agar peserta didik semakin tekun dalam mengulang hafalan Al-Qur'an berkat pengelolaan emosi yang mereka miliki.

c. Untuk Peneliti

Dapat menyelesaikan masalah secara teoritis khususnya mengenai upaya meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik melalui kecerdasan emosional.

F. Kerangka Teori

1. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Untuk membahas peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an, penulis menggunakan teori pokok, yaitu:

Kemampuan adalah: kapasitas seseorang untuk melakukan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Menurut Krietner & Kinicki dalam anggraeni kemampuan adalah bentuk karakteristik seseorang yang stabil dan mencakup tanggung jawab serta ketercapaian maksimal yang dapat dicapai oleh individu. Dalam UU mendiknas no. 45 tahun 2022 disebutkan bahwa kemampuan merupakan seperangkat tindakan cerdas penuh tanggung jawab yang dimiliki oleh individu agar dianggap mampu dalam melaksanakan tugas tertentu.⁶ Menurut Robbins kemampuan merupakan suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Lebih lanjut, kemampuan (*ability*) adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.⁷

Dalam kamus bahasa arab kata menghafal berasal dari kata “حَفِظَ - يَحْفَظُ - حِفْظًا” yang berarti memelihara, menjaga, menghafal.⁸ Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, menghafal adalah berusaha meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat.⁹

Sedangkan menghafal pada dasarnya merupakan bentuk atau bagian dari proses mengingat yang mempunyai pengertian menyerap atau melekatkan pengetahuan dengan jalan pengecaman secara aktif.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an berarti kecakapan memelihara atau menjaga Al-Qur'an sebagai wahyu Allah melalui proses meresapkan lafaz-lafaz ayat Al-Qur'an sesuai dengan kaidah-kaidah membaca Al-Qur'an ke dalam pikiran agar bisa mengingat dan melafalkannya kembali tanpa melihat mushaf atau tulisan.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an membutuhkan ketenangan dan kestabilan emosi. Karena, ketika peserta didik menghadapi masalah, banyak hal yang sedang difikirkan sehingga belum siap untuk menyetorkan hafalan Al-Qur'an, hal tersebut merupakan gangguan dalam mencapai keberhasilan menghafal Al-

⁶ Angraeni, Baharussin, dan Mattalatta, “Pengaruh Kemampuan, Motivasi dan Fasilitas Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Komunikasi, Informatika, Statistik dan Persandian Kabupaten Bantaeng”, dalam *Jurnal Mirai Management* Vol. 3 No. 1, 2018, hal. 152.

⁷ Stephen Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi cetakan ke-16*, Jakarta: Salemba Empat, 2015, hal. 117.

⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2007, hal. 107.

⁹ Tim Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gita Media Press, hal. 307.

Qur'an. Berbeda dengan peserta didik yang memiliki pikiran yang rileks akan fokus pada tujuan untuk menyelesaikan hafalannya, maka peserta didik tersebut kemungkinan mampu dalam mencapai keberhasilannya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaik apapun peserta didik belajar di lembaga pendidikannya, tidak menjamin mereka dengan mudah mendapatkan keberhasilan di sekolahnya. Sama halnya dengan menghafal Al-Qur'an. Salah satu yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik adalah kecerdasan emosinya.

2. Kecerdasan Emosi

Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti menggerakkan, bergerak, ditambah awalan "e" untuk memberi arti bergerak menjauh, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.¹⁰

Daniel Goleman mendefinisikan emosi dengan merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.¹¹

Para peneliti terus berdebat tentang emosi mana yang benar-benar dapat dianggap sebagai emosi primer-biru, merah, dan kuningnya setiap campuran perasaan- atau bahkan mempertanyakan apakah memang ada emosi primer semacam itu. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu, yaitu: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.¹²

Dari emosi-emosi ini kemudian dikelompokkan lagi menjadi emosi inti atau emosi dasar yaitu: takut, marah, sedih dan senang. Dan oleh ahli lain, menurut Santrock,¹³ ditambahkan benci dan kaget, sehingga keseluruhannya menjadi enam. Keenam emosi inilah yang selanjutnya ditetapkan menjadi emosi dasar yang

¹⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001, hal. 7.

¹¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, ..., hal. 409.

¹² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, ..., hal. 410.

¹³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 8.

mewarnai lembar kehidupan manusia. Emosi juga merupakan reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif. Perasaan merupakan pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani. Emosi kadang-kadang dibangkitkan oleh motivasi, sehingga antara emosi dan motivasi terjadi hubungan interaktif.¹⁴

Menurut Rahmatullah sejalan dengan pengertian dalam KBBI, jiwa seseorang saat Allah ciptakan sudah mempunyai semua perasaan (emosi) berupa: senang, sedih, takut, khawatir, tenang, tentram, keteguhan, tertekan (stres). Namun disaat jiwa berada dalam qolbu kiri akan merasakan ketenangan, ketentraman, keteguhan, kegembiraan, dan kemampuan hidup. Sedang saat jiwa berada dalam fikir, qolbu kanan dan shodr akan merasakan sedih, takut, khawatir, stres, dan bermacam-macam kegundahan dalam hidup.¹⁵

Sedangkan menurut M. Darwis Hude, emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.¹⁶

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, berempati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.¹⁷

Kecerdasan emosi menurut Salovey dan Mayer adalah suatu kapasitas atau kemampuan individu untuk memproses informasi emosional secara akurat dan efisien, meliputi informasi yang relevan dengan pengenalan, konstruksi, dan pengaturan emosi pada diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional merupakan bagian dari kecerdasan sosial (*social intelligence*) yang meliputi kemampuan untuk memonitor emosi seseorang dan orang lain,

¹⁴ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, dengan judul asli "Dictionary of Psikology", Jakarta: Rajawali Press, 1999, hal. 414-421.

¹⁵ Mohammad Rahmatullah, *Bersama Cahaya. Revolusi Jiwa Menggapai Ridho Ilahi Cetakan ke-2*, Jakarta: Beemarketer Institute, 2009, hal. 52.

¹⁶ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 18.

¹⁷ Capi Triatna dkk, *EQ Power: Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, Bandung: CV Citra Praya, 2008, hal. 68.

untuk membedakannya, dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing orang yang berpikir dan bertindak.¹⁸ Sehingga dengan kecerdasan emosi seseorang mampu mengolah emosinya agar tindakan dan cara berpikirnya benar-benar berada pada sebuah bimbingan atau tuntunan.

Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.¹⁹ Goleman menambahkan, bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang di dalamnya terdiri atas berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan, mampu mengatur *reactive needs*, menjaga agar bebas stres, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa. Kecerdasan emosional merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial.²⁰

Ary Ginanjar Agustian mengatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi berarti mampu mengenali emosi dirinya sendiri serta orang lain sehingga emosinya bisa stabil dan optimal.²¹

Cooper dan Sawaf mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Oleh

¹⁸ Salovey dan Mayer dalam Hasan Jorfikk, "The Impact of Emotional Intelligence on Communication Effectiveness: Focus On Strategic Alignment", dalam *Academic Journals*, Vol. 06, No. 5 Tahun 2014, hal. 82.

¹⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, ..., hal. 7.

²⁰ Daniel Goleman, *Primal Leadership: Kepemimpinan Berdasar Kecerdasan Emosi*, Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama, 2005, hal. 9.

²¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001, hal. 199.

karenanya kecerdasan emosi menuntut individu untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain, untuk menanggapi emosi yang muncul secara tepat, kemudian menerapkan dengan efektif energi emosi itu dalam kehidupan sehari-hari. Emosi yang stabil adalah sumber bagi kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijaksanaan.²²

Maka dari itu, pentingnya meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik agar stabil dalam menerima pembelajaran tertentu sehingga lebih memudahkan baginya untuk meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an.

G. Tinjauan Pustaka/ Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Rudiyanto dengan judul penelitian, *“Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Budaya Sekolah Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Smp Huffazh Darul Munir Bekasi”* Tesis Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Konsentrasi Manajemen Pendidikan Al-Qur'an, Institut PTIQ Jakarta.

Dari hasil penelitian dijelaskan bahwa Pentingnya meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an dikalangan anak didik agar lebih mudah untuk menghafal Al-Qur'an sesuai dengan kaidah yang berlaku, kedua pentingnya meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik agar stabil dalam menerima pembelajaran tertentu sehingga lebih memudahkan baginya untuk meningkatkan dalam kemampuan menghafal Al-Qur'an, ketiga pentingnya meningkatkan budaya sekolah yang baik, dinamis dan nyaman sehingga lebih membantu untuk Peserta Didik dalam proses belajar serta dapat meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an di SMP Darul Munir.²³

2. Dwi Eka Adhariani dengan judul penelitian, *“Pengelolaan Kecerdasan Emosional Pendidik Tk Azhari Islamic School Jakarta”* Tesis Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam, Konsentrasi Manajemen Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut PTIQ Jakarta.

Hasil dari penelitian ini ialah pengelolaan kecerdasan emosi para pendidik TK Azhari Islamic School Jakarta adalah dengan melakukan pembinaan diri secara intensif, selanjutnya

²² Robert K Cooper dan Ayman Sawaf, *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002, hal. 11.

²³ Rudiyanto, *“Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Budaya Sekolah Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Smp Huffazh Darul Munir Bekasi”*, Tesis, Jakarta: Institut PTIQ, 2019.

pengelolaan kecerdasan emosi tenaga pendidik di TK Azhari Islamic School Jakarta khususnya per aspek yang terdiri atas: aspek mengenal emosi diri sendiri, aspek mengelola emosi, aspek memotivasi diri sendiri, aspek mengenali emosi orang lain, aspek membina hubungan. Dan yang ketiga Pengelolaan kecerdasan emosi pendidik TK Azhari rata-rata persentase dari setiap aspek kecerdasan emosional tenaga pendidik berada pada level baik dikarenakan beberapa hal diantaranya: a) Kualifikasi pendidikan yang mendukung, b) Sudah menikah dan memiliki anak sehingga membuat pendidik lebih terlatih dan berpengalaman mengasuh dan mendidik anak, c) Usia kerja lebih dari 10 tahun sehingga seorang pendidik dapat memahamai dan memperlakukan anak didiknya dengan piawai, d) Lingkungan kerja yang sejalan dengan visi misi hidup pendidik, e) Fasilitas materi dan immaterial dari yayasan dan komite dirasa adil dengan hak kewajiban yang diberikan oleh pendidik.²⁴

3. Iffah Hanifah, Hidayah Baisa dan Gunawa Ikhthiono, dengan judul *“Peranan Kecerdasan Emosi Dalam Keberhasilan Menghafal Al Qur’an Di Smp Ita El Ma’mur Bogor”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kecerdasan emosi berperan dalam keberhasilan menghafal Al-Qur’an peserta didik, maka dilakukan penelitian di SMP ITA El Ma’mur yang merupakan lembaga pendidikan SMP berbasis islam terpadu, yang menerapkan kepada para Peserta Didiknya untuk memiliki hafalan sebelum mereka menamatkan belajarnya di sekolah tersebut. Peneliti melakukan penelitian pada kelas VIII (delapan) dengan anggapan bahwa kelas delapan sudah mengetahui tata cara menghafal yang baik, menentukan waktu dan menargetkan setoran hafalan kepada guru tahfizh. Namun nyatanya tidak semua Peserta Didik memiliki kemampuan menghafal yang sama. Masih ada beberapa Peserta Didik SMP yang kesulitan dalam menghafal, menyebabkan mereka tidak maksimal dalam menyelesaikan hafalan yang sudah ditentukan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah pertama Kecerdasan emosi Peserta Didik kelas VIII SMP ITA el Ma’mur Bogor dapat dikatakan cukup baik. Selain itu Peserta Didik juga cukup baik dalam menghadapi rasa takut yang dialaminya dan mampu mengontrol emosi ketika kebahagiaan dirasa dalam dirinya. Kedua, Keberhasilan menghafal Al-Qur’an Peserta Didik SMP ITA el Ma’mur Bogor

²⁴ Dwi Eka Adhariani, “Pengelolaan Kecerdasan Emosional Pendidik Tk Azhari Islamic School Jakarta”, *Tesis*, Jakarta: Institut PTIQ, 2023.

dapat dikatakan baik. Bahkan banyak juga di antara mereka yang memiliki nilai di atas rata-rata kelas yaitu 83. Hal ini sudah cukup untuk membuktikan bahwa keberhasilan menghafal Al-Qur'an Peserta Didik kelas VIII SMP ITA el Ma'mur sudah baik. Ketiga, Berdasarkan hasil uji korelasi dengan rumus korelasi pearson dengan taraf signifikan 5%, diketahui bahwa nilai korelasi variabel X dan Y sebesar 0,775 apabila dilihat dari tabel interpretasi nilai yang diperoleh yaitu 0,775 terletak antara interval 0,70-0,90 sehingga terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan keberhasilan menghafal al Qur'an Peserta Didik yang bersifat kuat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan keberhasilan menghafal Al-Qur'an.²⁵

Dari hasil tinjauan pustaka dapat dilihat kesamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu sama-sama meneliti tentang pengelolaan kecerdasan emosional, sedangkan sisi yang berbeda adalah peneliti yang sekarang berfokus pada pengelolaan kecerdasan emosi dalam upaya meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an anak usia remaja.

H. Metode Penelitian

1. Pemilihan Objek Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mencoba memfokuskan objek penelitian kepada pengelolaan kecerdasan emosi peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an.

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode kualitatif yang mana kecerdasan emosional menjadi objek utamanya. Penelitian kualitatif dapat dipahami sebagai sebuah prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa teks tertulis dari sebuah objek yang diamati. Kesimpulan yang dilahirkan dengan metode kualitatif ini bersifat analitik berdasarkan objek yang dikaji. Metode kualitatif ini bertujuan untuk menjabarkan sebuah realitas dengan sejelas-jelasnya dengan metode pengumpulan data dan pengkajian yang dilakukan secara komperhensif.

Apabila melihat objek kajian dalam tesis ini, maka jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian lapangan (*field Research*). Menurut Dedy Mulyana penelitian lapangan (*field Research*) adalah jenis penelitian yang mempelajari fenomena

²⁵ Iffah Hanifah, dkk, "Peranan Kecerdasan Emosi Dalam Keberhasilan Menghafal Al Qur'an Di Smp Ita El Ma'mur Bogor", dalam *Jurnal Pendidikan Guru*, Vol. 3, No. 2 April 2022.

dalam lingkungannya yang alamiah.²⁶ Untuk itu, data primernya adalah data yang berasal dari lapangan. Sehingga data yang didapat benar-benar sesuai dengan realitas mengenai fenomena-fenomena yang ada di lokasi penelitian tersebut. Maka dari itu disini peneliti menggunakan jenis penelitian *Field Research*, agar dapat mencari data di lapangan secara detail dan terperinci dengan cara mengamati dari fenomena terkecil yang menjadi acuan titik permasalahan, sampai mengamati fenomena terbesar serta berusaha mencari solusi permasalahan demi kemaslahatan bersama.

Hasil dari penelitian kualitatif ini akan dideskripsikan dan dianalisis dengan kata-kata secara sistematis sebagai hasil dari kesimpulan dari pembacaan dan analisis terhadap objek kajian, sebagaimana penjelasan Bogdan yang menerangkan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan data dekriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan tentang orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.²⁷

2. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat verbal atau narasi bukan data angka numerik, yang mana informan utamanya adalah guru dan peserta didik SMA Islam Soedirman dan kepala sekolah menjadi informan sekunder.

Data dimaknai dalam hal ini adalah keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian (analisis atau kesimpulan).²⁸ Sedangkan sumber adalah tempat keluar atau asal dari sesuatu tersebut.²⁹ Dalam hal ini dapat dipahami juga bahwa sumber data adalah suatu asal dari tempat keluarnya suatu kenyataan sebagai bentuk dalam menyusun suatu pendapat.

Dapat dikatakan juga bahwa sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Oleh sebab itu, maka data yang diperoleh mesti dari sumber yang tepat. Jika data yang diambil tidak tepat, maka data yang terkumpul akan tidak relevan dengan apa yang diteliti.

Jenis data dalam penelitian mencakup dua, yaitu data

²⁶ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004, hal. 160.

²⁷ Robert C. Bogdan, *Riset Kualitatif untuk Pendidikan: Pengantar, Teori dan Metode*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1990, hal. 1-4.

²⁸ Kemendikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring kata data*, dapat di akses pada <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses pada 27 Juli 2024.

²⁹ Kemendikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring kata sumber*, dapat di akses pada <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses pada Juli 2024.

primer dan data sekunder. Data primer adalah data datang langsung diperoleh dari sumber informasi yang akan diteliti atau peristiwa-peristiwa yang diamati dan sejenisnya. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber informasi yang diolah dari pihak lain yang akan diteliti, seperti buku bacaan, dokumen-dokumen, dan lain sejenisnya.³⁰

Penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menggunakan dua data tersebut, baik data primer maupun data sekunder. Yang bertujuan untuk mengungkapkan keadaan yang terjadi sebenarnya.

a. Data Primer

Dalam hal ini data primer adalah data informasi yang didapat langsung dari lapangan. Data primer disini adalah informasi yang didapat langsung dari tempat penelitian, yaitu SMAI PB Soedirman Jakarta, mencakup data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sumber data primer berasal dari observasi langsung di SMAI PB Soedirman Jakarta, wawancara dengan guru di SMAI PB Soedirman Jakarta, dan dokumentasi foto-foto gedung, foto-foto dokumen, kegiatan, narasumber di SMAI PB Soedirman Jakarta.

b. Data Sekunder

Sedangkan data sekunder adalah data informasi dari hasil pengumpulan orang lain dengan maksud tersendiri namun berkaitan dengan penelitian yang akan peneliti teliti. Data tersebut berupa artikel, jurnal, video dan lainnya yang terkait dengan penelitian yang peneliti lakukan. Sumber data sekunder ini berasal dari internet maupun buku-buku.

3. Teknik Input dan Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen dalam Lexy mengatakan bahwa analisis data kualitatif ialah upaya yang dilakukan dengan cara jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, kemudian memilah-milahnya menjadi satuan data yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang dipelajari dan apa yang penting, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³¹

Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang digunakan dalam menganalisis data menggunakan model Miles dan Huberman yaitu dengan prosedur 1. pengumpulan data, 2. Reduksi data 3.

³⁰ Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, Malang: UM Pres, 2008, hal. 41.

³¹ Lexy J Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017, hal. 248.

Penyajian data 4. Penarikan kesimpulan atau verifikasi, karena komponen tersebut saling berkaitan dengan aktivitasnya berbentuk interaksi antar komponen dengan proses pengumpulan data sebagai proses siklus.

Proses analisis data kualitatif pada penelitian ini, dijelaskan dalam empat tahap:

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yaitu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti yang tujuannya untuk memperoleh data yang terkait dengan penelitian tersebut. Burhan Bungin berpendapat bahwa teknik pengumpulan data yang utama menyandarkan pada pengamatan dan wawancara.³² Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh peneliti adalah: pertama, menentukan subyek penelitian. Kedua, melakukan observasi terhadap lingkungan fisik dan sarana prasarana sekolah. Ketiga, melakukan wawancara secara tatap muka antara peneliti dengan subyek penelitian. Keempat, mengambil dokumentasi selama penelitian berlangsung. Dalam hal ini data akan diperoleh dari observasi selama penelitian, hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah, serta analisis dokumentasi yang berhubungan dengan masalah pada penelitian.

b. Reduksi Data

Pada reduksi data ini peneliti melakukan proses pemilihan, memusatkan perhatian terhadap penyederhanaan, pengabsahan, dan transformasi data kasar yang diambil dari catatan yang ditulis oleh peneliti selama penelitian di lapangan. Reduksi data berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung. Seluruh data yang diperoleh selama melakukan observasi terhadap lingkungan fisik dan sarana prasarana sekolah, melakukan wawancara secara tatap muka antara peneliti dengan subyek penelitian, serta mengambil dokumentasi selama penelitian berlangsung yang berkaitan dengan pengelolaan kecerdasan emosional dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an. Selanjutnya peneliti melakukan reduksi data, semua data yang sudah diambil oleh peneliti dikumpulkan menjadi satu.

c. Penyajian Data

Penyajian data adalah rangkaian informasi yang menunjukkan kesimpulan riset yang dapat dilakukan. Dengan

³² Burhan Bungin, *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka, 2012, hal. 133.

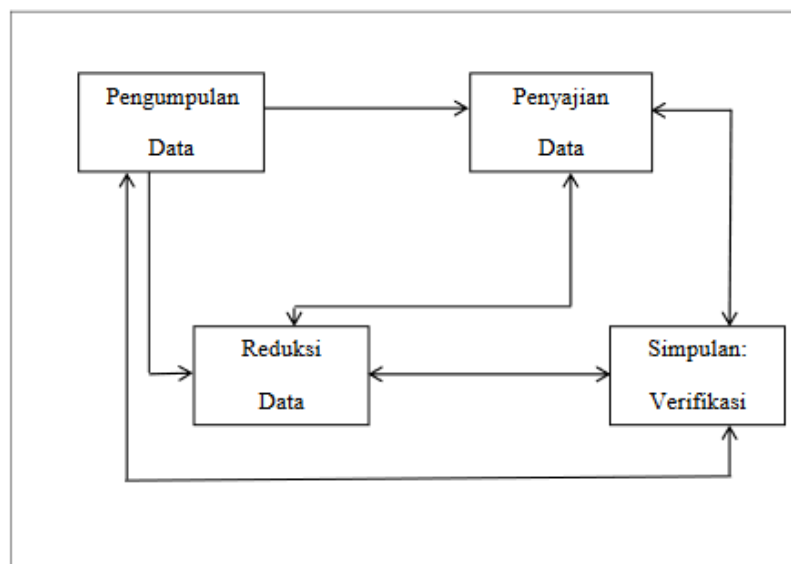
adanya sajian data diharapkan agar peneliti dapat memahami berbagai hal yang terjadi selama penelitian. Untuk mengerjakan sebuah analisis atau tindakan berdasarkan pemahaman yang sudah dilalui oleh peneliti. Maka peneliti harus berusaha semaksimal mungkin menyajikan data yang runtut, jelas, serta mudah difahami oleh orang lain yang membacanya. Penyajian data tersebut adalah berbagai macam data yang terkait dengan pengelolaan kecerdasan emosional dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan ini melalui proses verifikasi secara terus-menerus selama penelitian berlangsung. Penarikan kesimpulan terkait dengan penelitian di lapangan. Maka akan dipilah lagi data yang dibutuhkan dan data yang tidak dibutuhkan, data yang diambil tersebut terkait dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti. Kemudian disusun dengan permasalahan penelitian yaitu pengelolaan kecerdasan emosional dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik di SMAI PB Soedirman Jakarta.

Menurut Miles and Huberman analisis data ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Skema komponen dalam analisis data (*interactive model*)



Gambar di atas menjelaskan bahwa reduksi data,

penyajian data, dan simpulan/verifikasi merupakan kegiatan yang saling berhubungan. Antara reduksi data dan penyajian data saling berhubungan timbal balik. Demikian juga antara pengumpulan data dengan simpulan/verifikasi, reduksi data dengan simpulan/verifikasi, serta penyajian data dengan simpulan/verifikasi juga saling berhubungan timbal balik. Pada waktu melakukan reduksi data bermula dari pengumpulan data dan pada hakikatnya setelah itu sudah penarikan kesimpulan, dan pada waktu penarikan kesimpulan selalu bersumber dari reduksi data dan juga dari penyajian data. Empat komponen ini merupakan suatu yang saling terkait dalam penelitian ini.

4. Pengecekan Keabsahan Data

Setelah pengumpulan data-data di atas dilakukan, selanjutnya penulis akan melakukan pengecekan data-data atau informasi lainnya untuk dipisahkan menjadi data primer dan sekunder. Hal ini dilakukan untuk memperoleh penelitian yang lebih ringkas dan terjamin keorisinilannya. Penulis akan menggunakan banyak buku dan sumber informasi agar penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan juga memiliki kualitas penelitian yang relevan. Di awal proposal tesis ini, setidaknya peneliti akan menggunakan sekitar 40 referensi buku dan sumber bacaan lain yang berkaitan dengan tema peneliti yang akan peneliti gunakan untuk mendukung penelitian ini.

I. Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil penelitian dalam bentuk deskriptif kualitatif.

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Tahap awal, peneliti menyusun pedoman wawancara yang didasarkan pada aspek-aspek signifikan kehidupan yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh subjek penelitian. Pedoman wawancara ini berisi pertanyaan-pertanyaan pokok yang akan menjadi panduan selama proses wawancara. Pedoman wawancara yang telah disusun kemudian diperlihatkan kepada pembimbing penelitian, yang memiliki keahlian dalam bidang tersebut, untuk mendapatkan masukan dan saran tentang isi pedoman tersebut. Setelah menerima masukan dan koreksi dari pembimbing, peneliti memperbaiki pedoman wawancara dan bersiap-siap untuk melaksanakan wawancara.
- b. Langkah selanjutnya dalam persiapan adalah peneliti

menyusun pedoman observasi. Pedoman ini dibuat berdasarkan hasil observasi terhadap perilaku subjek selama wawancara, pemantauan lingkungan atau situasi wawancara, dan dampaknya terhadap perilaku subjek. Selain itu, pedoman observasi juga mencakup catatan langsung yang akan dibuat oleh peneliti selama proses pengamatan.

- c. Peneliti kemudian melakukan pencarian untuk menemukan subjek yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sebelum pelaksanaan wawancara, peneliti berkomunikasi dengan subjek penelitian untuk menanyakan apakah mereka bersedia untuk diwawancarai. Setelah subjek menunjukkan kesiapannya, peneliti dan subjek mencapai kesepakatan mengenai jadwal dan lokasi wawancara yang akan dilakukan.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mengatur kesepakatan dengan subjek penelitian mengenai waktu dan lokasi pelaksanaan wawancara sesuai dengan pedoman yang telah dibuat. Dalam tahap ini, peneliti melakukan pengumpulan data yang relevan dengan fokus penelitian dari lokasi penelitian. Dalam proses pengumpulan data ini, peneliti memanfaatkan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3. Tahap Penyelesaian dan Pelaporan

Peneliti melakukan analisis dan interpretasi data sesuai dengan langkah- langkah yang dijelaskan dalam metode analisis data. Selanjutnya, dinamika psikologis dan kesimpulan penelitian dirumuskan, serta diberikan saran untuk penelitian selanjutnya. Peneliti diharapkan dapat mengorganisir data dengan terstruktur agar dapat dipahami dengan mudah dan temuan dapat dijelaskan secara jelas. Selanjutnya, peneliti menyusun laporan penelitian secara sistematis, sesuai dengan jadwal penelitian yang mencakup tahapan-tahapan yang telah dijelaskan di atas. dapat digambarkan seperti berikut.

No	Kegiatan	Bulan-					
		Mei 2023	Jun 2023	Apr	Agus	Sept	Okt
1	Persiapan	V					
2	Pengajuan Judul	V					
3	Ujian Komprehensif		V				
4	Penyusunan Proposal			V			
5	Seminar Proposal				V		
6	Revisi Proposal				V		

7	Penyusunan Tesis Progres I				V		
8	Perbaikan Tesis Progres I					V	
9	Penyusunan Tesis Progres II						V
10	Perbaikan Tesis Progres II						V
11	Sidang Tesis						V

J. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan tesis ini, penulis menggunakan sistematika penulisan yang diuraikan dalam tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian utama dan bagian akhir.

1. Bagian awal (prelemanasies) mencakup: halaman judul, halaman pernyataan keaslian tesis, halaman persetujuan tesis, halaman pengesahan tesis, halaman moto, halaman kata pengantar, halaman pedoman transliterasi Arab-Latin, halaman daftar isi dan halaman abstraksi.
2. Bagian utama merupakan isi pokok dari tesis ini yang mencakup:

BAB I: Pada bab pertama berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, jadwal penelitian dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

BAB II: Pada bagian bab ini berisi mengenai kajian teori dan pustaka yang berisi tentang pembahasan mengenai teori tentang kecerdasan emosional.

BAB III: Bagian bab ketiga berisi kajian teori dan pustaka yang berisi tentang pembahasan mengenai teori tentang kemampuan menghafal Al-Qur'an.

BAB IV: Pada bagian ini peneliti memberi gambaran umum hasil dan data dari objek penelitian, selanjutnya dideskripsikan penemuan-penemuan di lapangan terkait penelitian yang diangkat, dan diakhiri dengan analisis dari temuan dan kajian teori yang dilakukan.

BAB V: Pada bab kelima berisi penutup dengan isi mengenai kesimpulan dari penelitian dan saran dari hasil penelitian untuk objek, organisasi terkait, ataupun peneliti selanjutnya.
3. Bagian akhir, meliputi daftar pustaka, daftar riwayat penulis dan lampiran-lampiran.

BAB II

PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

A. Hakikat Menghafal Al-Qur'an

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, menghafal adalah berusaha meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat.¹ Sedangkan dalam kamus bahasa arab kata menghafal berasal dari kata “حَفَظَ - يَحْفَظُ - حِفْظًا” yang berarti mengingat, memelihara, menjaga, menghafal.²

Kata menghafal dalam bahasa Arab menggunakan terminologi al-*Hifzh* yang artinya menjaga, memelihara atau menghafalkan. Sedang kata al-*Hafizh* adalah orang yang melakukan hafalan dengan cermat, orang yang selalu berjaga, orang yang selalu menekuni pekerjaannya.

¹ Tim Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gita Media Press, tt, hal. 307.

² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2007, hal. 107.

Selanjutnya kata al-*Hafizh* ini digunakan untuk orang yang hafal Al-Qur'an tiga puluh juz.³

Menghafal pada dasarnya merupakan bentuk atau bagian dari proses mengingat yang mempunyai pengertian menyerap atau melekatkan pengetahuan dengan jalan pengecaman secara aktif.

Menghafal merupakan upaya aktif untuk menyimpan informasi di otak. Kuswana mengatakan bahwa menghafal adalah upaya mencari informasi yang relevan dan menyimpannya dalam jangka waktu yang lama.⁴ Hafalan juga diartikan sebagai tindakan mengambil informasi yang dapat berfungsi sebagai memori jangka panjang sehingga dapat masuk ke dalam pikiran.⁵ Sedangkan menurut Bobbi, menghafal adalah proses menyimpan informasi di otak, itu adalah kemampuan seseorang untuk berpikir, memikirkan sesuatu, menyerap informasi, dan mengambil atau mengambil kembali ingatan.⁶ Chatrine Syarif menambahkan: Menghafal adalah suatu kegiatan yang berfungsi untuk memasukkan informasi ke dalam pikiran atau otak.⁷

Menurut Abdul Aziz Abdul Ra'uf menghafal adalah proses mengulang sesuatu, baik melalui membaca maupun mendengar, sehingga informasi atau materi tersebut dapat diingat dengan baik. Ketika kita sering mengulang-ulang sesuatu, otak kita akan membentuk koneksi yang kuat antara informasi tersebut dengan memori kita, sehingga memudahkan kita untuk mengingatnya. Menurut Syaiful Bahri Djamarah, menghafal adalah kemampuan jiwa untuk memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*) dan menimbulkan kembali (*remembering*) hal-hal yang telah lampau.⁸

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa menghafal adalah suatu kegiatan mengingat dengan cara mengulang-ulang suatu hafalan tersebut yang mana akan menjadi tersimpan diingatan jangka panjang sehingga dapat dikatakan benar-benar hafal tanpa melihat suatu tulisan atau teks.

Kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan

³ Ahmad Warson Munawir, *Almunawwir Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, hal. 279.

⁴ Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Kognitif Perkembangan Ragam Berpikir*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012, hal. 115.

⁵ Aji Indianto, *Kiat-Kiat Mempertajam Daya Ingat Hafalan Pelajaran*, Yogyakarta: DIVA Press, 2015, hal. 11.

⁶ Bobbi De Potter, *Quantum Teaching*, Bandung: Kaifa, 2007, hal. 168.

⁷ Chatrine Syarif, *Menjadi Pintar dengan Otak Tengah*, Yogyakarta: PT Buku Kuta, 2010, hal. 111-112.

⁸ Eni Rakhmawati, "Kegiatan Tahfidz Sebagai Wujud dalam Membentuk Karakter Anak yang Cinta Al-Qur'an dan Berakhlakul Karimah di MI Mambaul Hikmah Tegal", dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 04 No. 5 Tahun 2022, hal. 2107.

beragam tugas dalam suatu pekerjaan.⁹ Menurut Soelaiman kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik. Karyawan dalam suatu organisasi, meskipun dimotivasi dengan baik, tetapi tidak semua memiliki kemampuan untuk bekerja dengan baik.¹⁰ Robert Kreitner menyebutkan yang dimaksud dengan kemampuan adalah karakteristik stabil yang berkaitan dengan kemampuan maksimum psikis mental seseorang.

Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan yang berdasarkan hasil dari usah diri sendiri.¹¹ Kemampuan biasanya diidentifikasi dengan kemampuan individu dalam melakukan suatu aktifitas, yang menitik beratkan pada latihan dan performa. Sedangkan menurut Robert kreitner menyebutkan yang dimaksud dengan kemampuan adalah karakteristik stabil yang berkaitan dengan kemampuan maksimum pihak psikis mental seseorang.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwasannya kemampuan adalah daya mental ataupun fisik yang dimiliki seorang individu dalam melakukan aktifitas yang pada setiap individu memiliki perbedaan.

Kemampuan menghafal merupakan kemampuan untuk mentransfer suatu materi atau objek kedalam memori (*encoding*), melakukan penyimpanan didalam memori (*storage*) dan mengungkapkan kembali materi yang terdapat didalam memori (*retrival*).¹²

Para ulama memiliki pendapat yang berbeda-beda tentang pengertian Al-Qur'an. Hal ini berkaitan dengan setiap fungsi dari Al-Qur'an. Secara bahasa yaitu dari kata *qara'a* (قرأ) artinya membaca.¹³

Al-Qur'an adalah kitab suci kaum muslim dan menjadi sumber ajaran Islam yang pertama dan utama yang harus mereka imani dan aplikasikan dalam kehidupan mereka agar mereka memperoleh kebaikan

⁹ Stephen P. Robbins dan Judge, *Perilaku Organisasi Edisi 16*, Jakarta: Salemba Empat. 2015, hal. 56.

¹⁰ Soelaiman, *Manajemen Kinerja; Langkah Efektif Untuk Membangun, Mengendalikan dan Evaluasi Kerja. Cetakan Kedua*, Jakarta: PT. Intermedia Personalia Utama, 2007, hal. 117.

¹¹ Safri Talib, Soleman dan Tinamba, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Melalui Metode Inquiry," dalam *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP> 6, no. 3 (2019): 295–307.

¹² Sa'dullah, *Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, 2008, hal. 49.

¹³ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hida karya Agung, 1990, hal. 305.

di dunia dan di akhirat. Karena itu, tidaklah berlebihan jika selama ini kaum muslim tidak hanya mempelajari isi dan pesan-pesannya, tetapi juga telah berupaya semaksimal mungkin untuk menjaga kemurniannya.¹⁴

Bukti perhatian terhadap kemurnian Al-Qur'an juga dilakukan oleh sahabat Rasulullah SAW, yaitu Umar Ibnu Khattab Ra. Perhatian ini bermula setelah terjadinya perang Yamamah pada masa Abu Bakar, yaitu peperangan antara kaum muslimin dan murtaddin. Dalam peperangan ini dari para sahabat nabi yang hafal Al-Qur'an banyak yang gugur sebagai syuhada, hingga mencapai 70 orang.¹⁵

Al-Qur'an juga merupakan *ism maf'ul* yang semakna dengan kata *maqrû'* yang artinya dibaca.¹⁶ Sedangkan secara istilah Al-Qur'an ialah kata-kata Allah yang *azaliy*, diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw melalui malaikat Jibril as. yang ditulis pada mushaf yang diturunkan secara *mutawatir*, sebagai petunjuk bagi manusia dan bernilai ibadah bagi yang membacanya.¹⁷

Pendapat diatas diperkuat oleh pendapat *Subhiy al-Shâlih*, pengarang *Mabâhith fi 'Ulûm al-Qur'ân*, yang mengatakan bahwa pendapat yang paling rajih adalah lafaz Al-Qur'an merupakan bentuk kata *mashdar* yang memiliki padanan dengan lafaz *qirâ'ah*.¹⁸ Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam *Al-Qiyâmah* ayat 17-18.

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَآتَّبِعْ قُرْآنَهُ

Sesungguhnya Kami yang akan mengumpulkannya (*Al-Qur'an*) dan membacakannya. Apabila Kami telah selesai membacakannya maka ikutilah bacaan itu. (*al-Qiyâmah/75:17-18*)

Selaras dengan pendapat diatas, menurut *Mannâ 'al-Qatthân*, Al-Qur'an memiliki makna mengumpulkan dan menghimpun. *Qira'ah* artinya menghimpun satu huruf atau kata dengan yang lainnya menjadi satu lafaz yang tersusun rapi.¹⁹

Pendapat lain, menurut *al-Syâfi'i*, lafaz Al-Qur'an itu tidak *musytaqq* (pecahan dari suatu akar kata) dan tidak juga ber-*hamzah*,

¹⁴ Athaillah, *Sejarah Al-Qur'an Verifikasi tentang Otensitas Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, hal. 1.

¹⁵ Athaillah, *Sejarah Al-Qur'an Verifikasi tentang Otensitas Al-Qur'an...*, hal. 191.

¹⁶ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Tafsir*, Jakarta: Bulan Bintang, 1999, hal.13.

¹⁷ Munzir Hitami, *Pengantar studi Al-Qur'an: teori dan pendekatan*, Yogyakarta: LKsI Pelangi Pustaka, 2012, hal. 15-16.

¹⁸ Masjfuk Zuhdi, *Pengantar Ulumul Qur'an*, Jakarta: Bulan Bintang, 1990, hal. 2.

¹⁹ Mannâ' Khalîl al-Qatthân, *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, Bogor: Litera AntarNusa, 2015, hal. 15.

artinya tidak ada tambahan huruf hamzah ditengah. Sehingga tidak boleh dibaca dengan membunyikan “a”. Oleh karena itu menurut *al-Syafi'iy*, lafaz tersebut semestinya digunakan untuk mendefinisikan Al-Qur'an yang diturunkann kepada *Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam*.²⁰

Perbedaan pendapat dari sisi bahasa tidak selalu urgen untuk dibahas, yang lebih penting untuk dibahas adalah pengertian Al-Qur'an dari sisi istilah (terminologi). Dalam definisi secara istilah, para ulama pun berbeda pendapat dalam hal memaknai Al-Qur'an, tapi perbedaan itu adalah perbedaan yang bisa saling melengkapi (*ikhhtilaf tanawwu*). Diantara pendapat ulama yang populer mengenai definisi Al-Qur'an adalah definisi dari Muhammad 'Alî al-Shâbuniy:

الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ هُوَ كَلَامُ اللَّهِ تَعَالَى الْمُعْجِزُ الْمُنَزَّلُ عَلَى خَاتِمِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِوَسِطَةِ أَمِينِ الْوَحْيِ جِبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْمَنْقُولُ إِلَيْنَا بِالْتَوَاتُرِ ● المتعبد بتلاوته ● المبدوء بسورة الفاتحة والمختوم بسورة التَّاسِ^{٢١}

Al-Qur'an adalah kalamullah yang mu'jiz diturunkan kepada penutup para Nabi dan Rasul, dengan perantara yang dapat dipercaya yaitu Jibril as, yang ditulis dalam mushaf yang dinukilkan kepada kita dengan cara mutawatir yang diperintahkan untuk membacanya yang diawali dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Naas.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa Al-Qur'an merupakan *kalâmullâh* (perkataan Allah) yang bernilai mukjizat, diturunkan kepada Nabi dan Rasul terakhir, melalui perantara yang terpercaya yakni malaikat Jibril 'alaihi salam, yang dicatat dalam lembaran-lembaran (*mushaf*), sampai kepada kita melaui jalan *mutawâtir* dan dinilai ibadah ketika dibaca, dimulai dari surat al-Fâtihah dan ditutup dengan surat al-Nâs.

Selaras dengan definisi di atas *Mannâ 'al-Qatthân* juga mendefinisikan Al-Qur'an secara istilah dengan mengatakan bahwa Al-Qur'an merupakan kalam Allah *subhanahu wa ta'ala* yang di turunkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam*, dengan membacanya akan bernilai ibadah dan akan mendapatkan balasan berupa 10 pahala.²²

Al-Qur'an merupakan kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk bagi umat manusia hingga akhir zaman, diriwayatkan secara *mutawatir* (oleh banyak orang), dan bagi yang

²⁰ Adnan Mahmud Hamid Laonso, *Ulumul Qur'an*, Jakarta: Restu Ilahi, 2005, hal.

1.

²¹ Muhammad Ali, *Al-Tibyan fi Ulum Al-Qur'an*, Teheran: Dar Ihsan, 2008, hal. 8.

²² Mannâ' Khalîl, *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, Bogor: Litera Antar Nusa, 2015, hal.

membacanya merupakan suatu ibadah.²³ Ulama *ushûl* dan *fuqahâ* pun juga memberikan definisi yang berdekatan, Al-Qur'an adalah lafaz yang diturunkan Allah *subhanahu wa ta'ala* kepada Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* yang diawali surat al-Fâtihah dan diakhiri surat al-Nâs.²⁴ Imam Jalâluddîn al-Sayûthî juga mendefinisikan, "Al-Qur'an adalah firman Allah *subhanahu wa ta'ala* yang diturunkan kepada nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* untuk melemahkan pihak-pihak yang menentangnya, walaupun hanya dengan satu surat saja".²⁵

Berbagai macam persoalan, pertanyaan hingga solusi hidup dapat ditemukan dalam Al-Qur'an. Karena itu Al-Qur'an adalah salah satu sumber hukum umat Islam yang sekaligus sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan. Al-Qur'an merupakan wahyu yang diturunkan Allah *subhanahu wa ta'ala* melalui malaikat Jibril kemudian disampaikan kepada Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wassalam* dan bernilai ibadah bagi yang membacanya. Seorang muslim perlu mempelajari isi kandungan maupun tata cara membaca Al-Qur'an sesuai dengan kemampuannya. Semakin banyak seseorang mengetahui isi Al-Qur'an, makin banyak pula yang memahami agama Islam.

Al-Qur'an turun di tengah kaum yang ummi yaitu tidak pandai membaca dan menulis. Hafalan dan daya ingat mereka dijadikan catatan sebelum adanya penulisan dan pembukuan. Hal tersebut terjadi karena mereka tidak mempunyai pengetahuan tentang tatacara penulisan dan pembukuan yang dapat memungkinkan mereka untuk menuliskan dan mengumpulkan dalam satu buku kemudian menghafal dan memahaminya.

Umat yang tidak pandai membaca dan menulis itu tidak mudah pula untuk menghafal seluruhnya jika Al-Qur'an diturunkan sekaligus. Selain itu mereka kesulitan juga dalam memahami makna dan merenungkan ayat-ayatnya. Jelasnya bahwa turunnya Al-Qur'an secara berangsur-angsur merupakan bantuan terbaik bagi mereka untuk menghafal dan memahami ayat-ayatnya. Setiap kali satu atau beberapa ayat, para sahabat segera menghafal, merenungkan maknanya dan mempelajari hukum-hukumnya. Tradisi seperti itu menjadi suatu metode pengajaran dalam kehidupan para *tabi'in*.²⁶

Selain itu Al-Qur'an juga merupakan sumber serta dalil bagi hukum Islam, ahli ilmu kalam, ahli ilmu pengetahuan dan bukan hanya

²³ Chusniatun, *et.al.*, "Pendidikan Al-Qur'an dan Pendidikan Al-Hadist: Terampil Mendesain Pembelajaran dan Pengajarannya", Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2018, hal. 2.

²⁴ Abdul Adhim, *Manâhil al-Irfân fi Ulûm al-Qur'ân*, Beirut, Jilid I, 1988, hal. 1.

²⁵ A. Musthafa, *Sejarah Al-Qur'an*, Surabaya: Al-Ikhlâs, 1994, hal. 10.

²⁶ Manna' Khalil, *Pengantar Studi Ilmu Al Qur'an*. Diterjemahkan oleh: Annur Rafiq el Mazni, Jakarta Timur: Pustaka Al Kautsar, 2009, hal. 139.

sekedar kitab yang berbahasa Arab dan membacanya ibadah, namun di dalamnya juga mampu memecahkan problem kemanusiaan dalam berbagai segi kehidupan baik rohani, jasmani, sosial, ekonomi, maupun politik dengan pemecahan yang bijaksana karena ia diturunkan oleh yang maha bijaksana dan maha terpuji.

Menghafal Al Qur'an merupakan suatu kegiatan mengulang-ulang ayat demi ayat di dalam Al Qur'an agar tersimpan dalam hati dan fikiran. Bukan hal yang mudah untuk mempelajari Al Qur'an lalu menghafalnya di era saat ini. Banyak cobaan ketika seseorang memulai untuk menghafal Al Qur'an yang menyebabkan menghafal menjadi sesuatu hal yang sulit. Akan tetapi saat ini tidak jarang ditemukan para penghafal Al Qur'an yang mau untuk terus menambah dan menjaga hafalannya. Para penghafal Al Qur'an adalah manusia pilihan Allah, mereka telah dijanjikan derajat yang tinggi di sisi Allah *subhanahu wa ta'ala*, pahala yang besar serta penghormatan sesama manusia.²⁷ Menurut Fachruddin yang dikutip oleh Kartika, menghafal Al-Qur'an merupakan suatu usaha penjagaan dan pemeliharaan Al-Qur'an diluar kepala (memasukkan ingatan) dengan baik dan tepat, metode dan mekanisme yang ditetapkan.²⁸

Dari beberapa definisi menghafal dan Al-Qur'an, bisa disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan suatu usaha yang bertujuan untuk menjaga, memelihara, serta melestarikan kemurnian ayat-ayat suci Al-Qur'an yang turun kepada nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* dengan memasukkan materi ayat-ayat Al-Qur'an kedalam otak dan diproses sedemikian rupa agar bisa dibacakan kembali diluar kepala (tanpa melihat mushaf), sehingga ayat-ayat Al-Qur'an tidak terdapat perubahan dan terjaga dari lupa baik secara total atau sebagian. Kemampuan menghafal Al-Qur'an berarti kecakapan memelihara atau menjaga Al-Qur'an sebagai wahyu Allah melalui proses meresapkan lafaz-lafaz ayat Al-Qur'an sesuai dengan kaidah-kaidah membaca Al-Qur'an ke dalam pikiran agar bisa mengingat dan melafalkannya kembali tanpa melihat mushaf atau tulisan.

B. Hukum Menghafal Al-Qur'an

Allah *subhanahu wa ta'ala* memberikan jaminan terhadap penjagaan Al-Qur'an. Bentuk penjagaan Allah *subhanahu wa ta'ala* salah satunya melalui hati-hati hamba-Nya yang menghafal Al-Qur'an. Allah

²⁷ Wahid Ahsin, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Qaf, 2015, hal. 146.

²⁸ Tika Kartika, "Manajemen Pembelajaran Al-Qur'an Berbasis Metode Talaqqi" dalam *Jurnal Isena (Islamic Educational Management)*, Vol. 4 No. 2, Desember 2019, hal. 248.

subhanahu wa ta'ala menegaskan pada surat al-Hijr ayat 9.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Sungguh Kami lah yangtelah me nurunkan Al-Qur'an, dan pasti Kami (pula) yang menjaganya. (al-Hijr/15:9)

Dalam tafsir *al-Qurthubiy* dijelaskan bahwa makna dari *al-dzikir* adalah Al-Qur'an. Dan juga dapat dipahami bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* akan menjaga Al-Qur'an dari penambahan dan pengurangan. Namun demikian jaminan Allah SWT dalam menjadi Al-Qur'an tidak berarti melepaskan tanggung jawab umat Islam dalam memelihara kemurniannya. Karena usaha para musuh-musuh Islam juga tak akan henti untuk mengotori dan memalsukan ayat-ayat Al-Qur'an.

Mengacu pada ayat diatas, beberapa ulama pakar ilmu Al-Qur'an berpendapat bahwasanya hukum menghafal Al-Qur'an adalah *fardhu kifayah*. Menurut ahsin sakho dalam abdul aziz mengatakan bahwasanya hukum menghafal Al-Qur'an bagi kaum muslimin adalah *fardhu kifayah* atau kewajiban bersama-sama. karena bila tidak terdapat penghafal Al-Qur'an dikhawatirkan akan terjadi perubahan terhadap nash Al-Qur'an.²⁹

Para ulama sepakat bahwa hukum menghafal Al-Qur'an adalah *fardhu kifayah*.³⁰ Apabila di antara anggota masyarakat ada yang sudah melaksanakannya maka bebaslah beban anggota masyarakat yang lainnya, Jika tidak ada satupun umat Islam yang tidak melaksanakannya, maka seluruh umat Islam akan menanggung dosanya. Dihukumi fardhu kifayah ini supaya ayat- ayat suci Al-Qur'an terjaga dari tangan dan pemikiran orang-orang jahat yang ingin memalsukan Al-Qur'an, juga supaya Al-Qur'an selalu terpelihara keasliannya. Prinsip *fardhu kifayah* ini dimaksudkan untuk menjaga Al-Qur'an dari pemalsuan, perubahan, dan pergantian seperti yang pernah terjadi terhadap kitab-kitab yang lain pada masa lalu. Muhammad 'Aqililah mengatakan:

أَنَّ حِفْظَ الْقُرْآنِ فَرَضٌ كِفَايَةٌ عَلَى الْأُمَّةِ³¹

"Sesungguhnya menghafal Al-Qur'an di luar kepala hukumnya fardhu kifayah."

Demikian dalam mengajarkan membaca Al-Qur'an adalah fardhu kifayah dan merupakan ibadah yang utama.

Menghafal sebagian surah Al-Qur'an seperti Al-Fatihah atau

²⁹ Abdul Aziz Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur'an Da'iyah*, Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2004, Cet, 4, hal. 4.

³⁰ Jalaluddin Abdurrahman, *Al-Itqan Fi Ulumul Qur'an*, Beirut: Dar Al-Fikr, 1979, hal. 101.

³¹ Muhammad 'Aqililah, *al-Ziyadah wa al-Ihsan fii 'Ulumul Qur'an jilid ke 3*, Markazul Buhusts wa al-Diraasaat, cetakan pertama 1427 H, hal. 326.

selainnya adalah fardhu'ain. Hal ini mengingat bahwa tidaklah sah shalat seseorang tanpa membaca Al-Fatihah.

Orang yang telah menyelesaikan hafalan Al-Qur'an atau baru sebagian, maka hendaklah ia selalu mengulang hafalannya (*Muraja'ah*) supaya tidak lupa. Buatlah jadwal tersendiri untuk menghafal ataupun mengulang hafalan.

Berdasarkan uraian diatas, memelihara Al-Qur'an dengan cara menghafalkannya merupakan suatu perbuatan yang dianjurkan dalam islam serta menjadi syarat sah dalam melaksanakan Shalat. Khususnya pada saat membaca Surat Al-Fatihah maka menjadi *Fardhu 'Ain* hukumnya jika tidak dibaca maka akan berpengaruh terhadap sah atau tidaknya shalat.

Menurut Ahsin W dalam menghafal Al-Qur'an menjadi sangat penting dengan beberapa alasan:³²

1. Al-Qur'an diturunkan, diterima dan diajarkan oleh Rasulullah SAW. secara hafalan, sebagaimana Allah SWT menjelaskan dalam firman-Nya:

وَإِنَّهُ لَنَزِيلُ رَبِّ الْعَالَمِينَ (192) نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ (193) عَلَى قَلْبِكَ

لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ (194) بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ (195)

“Sesungguhnya ia (*Al-Qur'an*) benar-benar diturunkan Tuhan semesta alam. Ia (*Al-Qur'an*) dibawa turun oleh Ruhulamin (*Jibril*). (Diturunkan) ke dalam hatimu (*Nabi Muhammad*) agar engkau menjadi salah seorang pemberi peringatan. (Diturunkan) dengan bahasa Arab yang jelas.” (Q.S. As-Syu'ara: 192-195)

Pada ayat-ayat ini dijelaskan bahwa Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi SAW secara bertahap melalui perantara Jibril, malaikat yang bertugas membawa wahyu kepada para rasul. Al-Qur'an ditanamkan ke dalam hati nabi Muhammad, dibacakan oleh malaikat Jibril sedemikian rupa bukan dalam bentuk tulisan sehingga Nabi Muhammad memahami betul arti dan maksudnya. Dengan pemahaman dan pengertian yang demikian, maka Nabi Muhammad mudah menyampaikan kepada umatnya dan umatnya mudah pula menerimanya.

Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman:

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا

³² Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005, hal. 21-25.

الظَّالِمُونَ

“Sebenarnya, ia (Al-Qur’an) adalah ayat-ayat yang jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu. Tidaklah mengingkari ayat-ayat Kami, kecuali orang-orang zalim.” (Q.S. Al-Ankabut: 49)

Dalam ayat ini Allah SWT menegaskan lagi bahwa Al-Qur’an itu terjaga dalam dada kaum Muslimin. Dengan cara menghafalnya secara terus menerus sampai kepada anak keturunannya sehingga tidak seorangpun dapat mengubahnya.

Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman:

سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسَىٰ ۖ إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ۗ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَىٰ

“Kami akan membacakan (Al-Qur’an) kepadamu (Nabi Muhammad) sehingga engkau tidak akan lupa, kecuali jika Allah menghendaki. Sesungguhnya Dia mengetahui yang terang dan yang tersembunyi.” (Q.S. Al-A’laa: 6-7)

Allah SWT menjelaskan dalam ayat diatas bahwa Allah SWT menurunkan Al-Qur’an kepada Nabi Muhammad untuk dibaca dan Allah akan membukakan hati Nabi-Nya dan menguatkan ingatannya. Dengan demikian, setelah mendengarnya satu kali, maka ia akan mudah untuk menghafalnya.

2. Hikmah turunnya Al-Qur’an secara bertahap tidak sekaligus dalam satu masa merupakan isyarat dan dorongan ke arah tumbuhnya usaha untuk menghafal, dan Rasulullah merupakan sosok figur nabi yang disiapkan untuk menguasai wahyu secara hafalan, agar menjadi suli tauladan bagi umatnya. Rasulullah SAW menerima wahyu secara hafalan, mengajarkan kepada umatnya dengan hafalan dan mendorong para sahabat untuk menghafalkannya pula. Rasulullah SAW yang menghidupkan semangat para sahabat untuk menjaga kemurnian Al-Qur’an dengan cara dihafal, dan sungguh merupakan suatu hal yang luar biasa bagi umat Rasulullah SAW, karena bukan hanya sekedar mereka menulis tulisan-tulisan ayat dalam kertas dan bahan lainnya, melainkan mereka jaga dalam hati para penghafal Al-Qur’an.
3. Firman Allah SWT dalam surat Al-Hijr ayat 9 yang sudah dijelaskan di atas bersifat terapan, yang bermaksud bahwa jaminan akan penjagaan Al-Qur’an dari usaha pemalsuan dan mengotorinya adalah Allah yang memberikan, tetapi tugas secara tindakan nyata untuk memilihkannya dalam kehidupan harus dilakukan oleh umat Islam. Ayat tersebut menjelaskan bahwa pada hakikatnya manusia harus waspada terhadap usaha-usaha pemalsuan Al-Qur’an, karena pada faktanya banyak sekali usaha-usaha tersebut sejak zaman Rasulullah SAW. Namun berkat adanya para penghafal Al-Qur’an usaha-usaha

pemalsuan tersebut dapat diantisipasi dan dapat digagalkan oleh para penghafal Al-Qur'an.

C. Kesiapan Menghafal Al-Qur'an

Permasalahan yang umum terjadi muncul oleh para penghafal Al-Qur'an dalam proses menghafal Al-Qur'an memanglah banyak dan bermacam-macam. Mulai dari niat atau minat, lingkungan yang kurang mendukung, pembagian waktu sampai kepada metode menghafal itu sendiri.

Secara garis besar terdapat beberapa problematika yang muncul dalam proses menghafal Al-Qur'an, yaitu sebagai berikut:

1. Menghafal itu susah.
2. Ayat-ayat yang sudah dihafal tidak bertahan lama.
3. Banyaknya ayat-ayat yang serupa.
4. Gangguan-gangguan kejiwaan.
5. Gangguan-gangguan lingkungan.
6. Banyaknya kesibukan, dll.

Untuk mengatasi daripada probelmatika diatas yang dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an pada umumnya, terdapat beberapa upaya pendekatan yang bisa dilakukan:

1. Pendekatan Operasional

Dalam ilmu kependidikan modern menetapkan bahwa terdapat sifat-sifat khusus pada individu yang berperan aktif dalam proses perolehan segala hal yang diinginkan, baik studi, pemahaman, hafalan maupun ingatan. Sifat yang dimaksud tersebut ialah:

- a. Minat.
- b. Menelaah.
- c. Perhatian.

Semua sifat diatas merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dan saling mendukung satu sama lainnya. Jika seorang penghafal Al-Qur'an sudah memiliki minat atau keinginan yang tinggi, maka akan menumbuhkan pada dirinya konsentrasi yang tinggi pula secara serentak dengan sendirinya akan muncul pula dorongan dan respons, sehingga dengan kondisi demikian diharapkan minat dan perhatian yang tinggi senantiasa terbangun pada diri seseorang yang sedang melakukan proses menghafal Al-Qur'an.

Beberapa usaha untuk menumbuhkan minat menghafal Al-Qur'an melalui beberapa pendekatan sebagai berikut.³³

- a. Menanamkan sedalam-dalamnya tentang nilai keagungan Al-Qur'an dalam jiwa calon penghafal Al-Qur'an.

³³ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 41-42.

- b. Memahami keutamaan-keutamaan membaca, mempelajari dan atau menghafal Al-Qur'an.
 - c. Menciptakan kondisi lingkungan yang kondusif.
 - d. Mengadakan kegiatan-kegiatan untuk para penghafal Al-Qur'an yang mampu menjadikan motivasi bagi mereka.
 - e. Mengadakan studi banding dengan mengundang atau mengunjungi lembaga-lembaga pendidikan atau pesantren yang bercirikan Al-Qur'an yang memungkinkan memberikan masukan baru yang menyegarkan kembali minat para penghafal Al-Qur'an.
 - f. Mengembangkan metode-metode menghafal yang lebih bervariasi.
2. Pendekatan Intuitif

Al-Qur'an merupakan kitab yang Allah SWT muliakan, sekaligus disucikan dan diagungkan. Untuk mencapai tujuan menghafal Al-Qur'an yang diagungkan maka sudah selayaknya bagi penghafal Al-Qur'an untuk mensucikan jiwanya dengan sedemikian rupa. Agar dalam proses menghafal tidak hanya sekedar membaca atau menghafal semata melainkan bernilai ibadah dan mendapat pahala.

Proses ini akan tercapai dengan melalui beberapa pendekatan diantaranya:

- a. *Qiyamul-Lail* (Shalat Malam); merupakan amalan yang dilakukan orang-orang shaleh terdahulu dan merupakan perintah langsung dari Allah SWT kepada Rasulullah SAW sebagai penyokong dalam dakwahnya. Dalam surat Al-Muzzammil ayat 1-4 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا تَصَفَّهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ
عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

“Wahai orang yang berkelumun (Nabi Muhammad), bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (yaitu) seperduanya, kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (seperdua) itu. Bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan.” (Q.S. Al-Muzzammil: 1-4)

Di akhir surah al-Jinn dijelaskan tentang keagungan Al-Qur'an dan pemeliharaan Allah atas wahyu yang diturunkannya tersebut, sedangkan di awal surah ini berisi petunjuk kepada nabi Muhammad untuk mempersiapkan diri menghadapi turunnya wahyu yang berat. Wahai orang yang berselimut, yaitu nabi Muhammad! bangunlah untuk mengerjakan salat dan bermunajat kepada Allah pada malam hari, kecuali sebagian kecil dari waktu

*malammu dapat digunakan untuk istirahat tidur, yaitu separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari seperdua itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan dengan bacaan yang baik dan benar.*³⁴

Para ulama melakukan shalat malam karena mereka mengetahui bahwa waktu keheningan malam mempunyai banyak keistimewaan, lebih mudah menciptakan kekhusyu'an dan membuka cakrawala hati, sehingga meluruskan jalan hati untuk menerima sesuatu yang hendak direkamnya ke dalam benak kita dengan mudah. Allah berfirman:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا
مَّحْمُودًا

“Pada sebagian malam lakukanlah salat tahajud sebagai (suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” (Al-Isra’: 79)

Allah SWT berfirman:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً

“Sesungguhnya bangun malam itu lebih kuat (pengaruhnya terhadap jiwa) dan lebih mantap ucapannya.” (Q.S. Al-Muzzammil: 6)

Ayat ini menegaskan bahwa ibadah yang dilakukan pada malam hari terasa lebih berkesan dan mantap, baik di hati maupun di lidah, sebab bacaan ayat-ayat itu lebih jelas dibandingkan bacaan pada siang hari di saat manusia sedang disibukkan oleh urusan-urusan kehidupan duniawi.

Qiyamul lail merupakan amalan khusus yang menjadi ciri khusus para ahli Qur'an. Para salaf terdahulu hampir tidak pernah meninggalkan shalat malam, karena mengetahui begitu luar biasa keutamaannya salah satunya ialah penguat hafalan.³⁵

- b. Puasa; ibadah puasa merupakan bentuk riyadlah yang amat baik bagi orang yang sedang berproses menghafalkan Al-Qur'an. Nilai yang terdapat dalam puasa ialah selain kesehatan fisik juga kesehatan jiwa. Rasulullah SAW. Bersabda:

³⁴ Kementerian Agama RI, “Tafir Ringkas Kementerian Agama RI/Surat Al-Muzzammil ayat 1-4”, dalam <https://tafsirweb.com/11497-surat-al-muzzammil-ayat-1.html> diakses pada 30 September 2024.

³⁵ Adi Hidayat, *Metode Taisir: 30 Hari Hafal Al-Qur'an*, ..., hal. 34.

صُومُوا تَصِحُّوا

“Berpuasalah kamu sekalian maka kamu semua akan menjadi sehat.”

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata: Rasulullah SAW. Bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ ● فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْحَبُ ● فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ ● أَوْ قَاتَلَهُ ● فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ (متفقٌ عَلَيْهِ).³⁶

“Jika kamu sedang berpuasa, maka jangan berkata keji, jangan marah, dan jika ada orang yang memaki atau mengajak berkelahi, hendaklah diberitahu: saya sedang berpuasa.” (H.R. Bukhari & Muslim)

Melalui hadits diatas dijelaskan, para penghafal Al-Qur’an dalam menghadapi beratnya proses menghafal Al-Qur’an sangat dibutuhkan ketabahan, dan kesabaran dalam menghaqdpi cobaan yang sering kali datang mengganggu suasana ketenangan jiwa. Puasa menjadi salah satu jalan keluar untuk meredamnya karena dengan berpuasa dapat mengekang hawa nafsu, menjadi pengontrol ketenangan jiwa.

- c. Memperbanyak zikir dan doa; para ahli ahli Al-Qur’an ditekankan memperbanyak doa khususnya dalam waktu-waktu *mustajab*, agar Allah SWT senantiasa menjaga ayat-ayat suci dalam dirinya serta mampu mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya di waktu sujud di sepertiga malam terakhir, juga setelah mengulang hafalan merupakan waktu terbaik untuk berdoa. Allah SWT berfirman:

... فَاتَّبِعُوا وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“... maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.” (Q.S. Al-Anfal: 45)

Allah memerintahkan kepada kaum Muslimin untuk memperbanyak zikir kepada Allah dalam menghadapi peperangan dengan selalu mengingat kekuasaan dan janji-Nya akan memberi pertolongan kepada Rasul-Nya dan kaum Muslimin. Dalam setiap perjuangan, kaum Muslimin harus yakin bahwa kemenangan berada di tangan Allah dan Allah akan

³⁶ Abu Zakariya Yahya, *Riyadhu al-Shaalihin*, Beirut: Mua’ssasatu al-Risalah, 1998, hal. 356-357.

memberikan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Berzikir ialah dengan membaca takbir “*Allahu Akbar*” atau memanjatkan doa dengan ikhlas serta meyakini bahwa Allah Mahakuasa dapat memberi kemenangan. Ketabahan hati dan banyak zikir kepada Allah adalah dua hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan.³⁷

Berdasarkan petunjuk di atas, diharapkan para penghafal Al-Qur’an mampu menjaga hafalan mereka dengan cara mengulang kembali, membacanya dalam shalat, atau mengamalkan kandungannya dalam amalan sehari-hari.

D. Hikmah dan Manfaat Menghafal Al-Qur’an

Al-Qur’an adalah kitab suci yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman sekaligus sebagai penyempurna dari kitab-kitab suci sebelumnya. Dan Al-Qur’an adalah kitab Allah SWT yang mulia dan dijaga oleh Allah SWT dari segala bentuk penyimpangan dan perubahan. Hal ini ditegaskan Allah SWT dalam Firman-Nya:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

“*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur’an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.*” (Q.S. Al-Hijr: 9)

Dalam tafsir tahlili dijelaskan, Allah SWT menjadikan Al-Qur’an mudah untuk menjadi pelajaran dan menjadi peringatan bagi semua manusia, maka adakah di antara mereka yang mau mengambil pelajaran sehingga Allah melimpahkan karunia kepada-Nya dan membantunya memahami kitab suci ini. Sebagaimana kaum nabi nuh, kaum ‘ad pun mengingkari dakwah nabi mereka, nabi hud. Kaum ‘ad pun telah mendustakan nabi hud yang telah kami utus kepada mereka. Kami binasakan mereka, maka lihatlah betapa dahsyatnya azab-ku dan peringatan-ku yang telah kusampaikan melalui rasul-rasul-ku.³⁸

Dengan adanya jaminan Allah SWT pada ayat diatas bukan berarti umat islam terlepas dari tanggung jawab dan kewajiban untuk memelihara kemurnian Al-Qur’an. Allah SWT dalam menjaga Al-Qur’an melibatkan para hambanya. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh

³⁷ Kementerian Agama RI, “Tafsir Tahlili Surat Al-Anfal ayat 45”, dalam <https://quran.kemag.go.id/quran/per-ayat/surah/8?from=45&to=75> diakses pada 30 September 2024.

³⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, “Tafsir Ringkas Kementerian Agama RI Surat Al-Qamar Ayat 17”, dalam <https://tafsirweb.com/10255-surat-al-qamar-ayat-17.html> diakses pada 27 Juli 2024.

kaum islam untuk ikut ambil bagian dalam memelihara Al-Qur'an adalah dengan menghafalnya atau sering membacanya karna Al-Qur'an Adalah kalamullah yang merupakan mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan ditulis di mushaf serta diriwayatkan dengan mutawtir, membacanya termasuk ibadah.

Allah *subhanahu wa ta'ala* menjadikan Al-Qur'an kitab yang mudah untuk dipelajari dan difahami. Hal ini sebagaimana firman Allah *subhanahu wa ta'ala*:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

“Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Qur'an untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?” (QS. Al Qamar [54]: 17).

Berdasarkan ayat di atas, Allah *subhanahu wa ta'ala* telah memberikan kemudahan bagi siapapun yang ingin memahaminya. Menghafal al Qur'an merupakan salah satu cara agar menjadi dekat dengan al Qur'an. Menghafal Al Qur'an juga merupakan salah satu cara untuk membantu seseorang kembali ke jalan yang benar, karena didalamnya terdapat segala hal yang berkaitan tentang kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Seseorang dapat dikatakan hamba Allah *subhanahu wa ta'ala* yang mulia dan terpuji sebab dia mampu menghafalkan Al-Qur'an. Allah *subhanahu wa ta'ala* juga akan memberikan mahkota kehormatan bagi para penghafal Al-Qur'an di hari kiamat kelak.

Allah telah menjamin bagi para penghafal Al-Quran kemuliaan dan keutamaan daripada manusia yang lain maka dari itu sudah menjadi kepastian segala sesuatu yang diajarkan Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* pasti ada hikmah kebaikan di baliknya. Seperti sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* dalam haditsnya yang diriwayatkan oleh Imam at Tirmidzi:

Abu Hurairah radhiallahu 'anhu menuturkan bahwa Nabi *shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda “Al-Qur'an akan datang pada hari kiamat, kemudian dia berkata, ‘Wahai Rabbku, berikanlah ia (orang yang hafal Al-Qur'an) perhiasan’. Kemudian orang itu dipakaikan mahkota karamah (kemuliaan). Al-Qur'an kembali meminta, ‘Wahai Rabbku tambahkanlah’, maka orang itu dipakaikan jubah karamah. Kemudian Al-Qur'an memohon lagi, ‘Wahai Rabbku ridhailah dia’, maka Allah meridhainya. Dan diperintahkan kepada orang itu, bacalah dan teruslah naiki (derajat surga) dan kamu bertambah satu kebaikan dalam setiap ayat itu”.

Allah juga menjamin bagi mereka yang menjaga kemurnian Al-Qur'an dengan usaha menghafal ayat-ayatnya berupa kesuksesan dunia

dan kesuksesan akhiratnya kelak, bahkan bukan hanya untuk dirinya sendiri tapi juga bagi keluarga dan terutama orang tuanya, para *hafizh* (penghafal) Al-Qur'an memiliki kedudukan mulia di dunia dan di akhirat, karena para penghafal Al-Qur'an adalah orang-orang yang menjaga keaslian Al-Qur'an dari kepalsuan dan kerusakan. Menghafal Al-Qur'an merupakan bentuk jamina Allah terhadap otentitas Al-Qur'an. Oleh karena itu, Allah telah memudahkan umat Islam yang mau membaca, menghafal, dan menelaah Al-Qur'an.

Banyak sekali hikmah dalam menghafal Al-Qur'an, diantaranya ialah:

- a. Orang yang menghafal Al-Qur'an merupakan ciri orang yang diberikan ilmu oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Hal ini berdasarkan firman Allah *subhanahu wa ta'ala* pada surat al-'Ankabût ayat 49 yang berbunyi:

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا
الظَّالِمُونَ

Sebenarnya, (Al-Qur'an) itu adalah ayat-ayat yang jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu. Hanya orang-orang yang zalim yang mengingkari ayat-ayat Kami (al-'Ankabût/29:49).

Dalam tafsir al-Jalalain dijelaskan bahwa kata *ûtû al-'ilma* (orang yang diberi ilmu) adalah orang mukmin yang menjaga atau menghafal Al-Qur'an.³⁹

Dalam Tafsir Tahlili dijelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an merupakan petunjuk Allah, tidak ada kesamaran sedikit pun tentang pengertiannya. Allah memudahkan penafsirannya bagi orang-orang yang ingin mencari kebenaran yang hakiki. Para Ahli Kitab yang ingin mencari kebenaran, dengan mudah dapat memahami Al-Qur'an. Dengan demikian, mereka mau beriman kepadanya dan meyakini bahwa Muhammad adalah benar-benar seorang rasul. Selanjutnya ayat ini menerangkan bahwa tidak ada seorang pun yang mengingkari ayat-ayat Allah, kecuali orang-orang yang zalim. Ayat ini merupakan isyarat bagi Ahli Kitab bahwa mereka telah mengetahui dari kitab suci mereka tentang kenabian Muhammad dan penurunan Al-Qur'an kepadanya. Namun demikian, banyak di antara mereka yang mengingkari kebenaran itu setelah mengetahuinya.⁴⁰

³⁹ Jalaluddin, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*. Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th, hal. 527. Dalam Maktabah Syamilah 1441 H.

⁴⁰ Kementerian Agama RI, "Tafsir Tahlili Surat Al-'Ankabut ayat 49", dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/29?from=49&to=69> diakses pada 30 September 2024.

- b. Diturunkan kepadanya ketenangan. Dengan ketenangan itu hati akan merasa tentram, nafsu tidak bergejolak lagi, dada menjadi lapang, pikiran jernih dan penuh konsentrasi.⁴¹ Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surat ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’ad: 28).

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

- c. Orang-orang yang mempelajari, menghafal dan mengamalkan Al-Qur'an termasuk orang-orang pilihan Allah SWT untuk menerima warisan kitab suci Al-Qur'an.⁴²
- d. Mereka diliputi rahmat. Rahmat adalah sesuatu yang paling agung yang diperoleh seorang muslim, sebagai buah dari susah payahnya yang telah dilakukan di dunia, karena beruntunglah orang-orang yang didekati rahmat, sehingga bacaan dan usaha mereka dalam mempelajari al-Qur'an menjadi tanda bahwa mereka adalah orang-orang muhsin.⁴³
- e. Orang yang menghafal Al-Qur'an adalah orang yang fasih dalam berucap. Hal itu dikarenakan orang yang menghafal Al-Qur'an artinya dia melatih untuk mengucapkan huruf-huruf arab murni yang memiliki kaidah-kaidah khusus dalam pengucapannya. Kaidah tersebut dikenal dengan istilah *tajwîd*. Latihan melafalkan huruf - huruf arab diibaratkan sedang olahraga mulut. Hal ini seperti apa yang disampaikan *Ibn al-Jazariy* dalam *mandzhumah* (sya'ir ilmiah) nya:

وَلَيْسَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ تَرْكِهِ إِلَّا رِيَاضَةٌ أَمْرِي بِفِكَهٍ

Perkataan al-Jazariy diatas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara orang yang tidak mempraktekkan ilmu tajwid dan orang yang tidak melakukannya kecuali dengan melakukan *riyadhah* atau olahraga dengan mulutnya.

⁴¹ Musthafa, *Pokok-pokok Ajaran Islam*, Jakarta: Rabbani Press, 2002, hal. 434.

⁴² Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 26.

⁴³ Musthafa, *Pokok-pokok Ajaran Islam*, ..., hal. 434.

⁴⁴ Muhammad, *Muqaddimah fi Ma Yajibu 'ala Qâri'i al-Qur'ân an Ya'lamah*, Jeddah: Dâr Nûr al-Maktabât, 2006, hal.4.

- f. Menghafal Al-Qur'an adalah keistimewaan umat Islam, karena Allah telah menjadikan umat terbaik di kalangan manusia dan memudahkannya untuk menjaga kitab-Nya, baik secara tulisan maupun hafalan.⁴⁵ Hal tersebut dijelaskan dalam Tafsir *Al-Lubab* karya M Quraish Shihab bahwa salah satu keistimewaan Al-Qur'an adalah keterpeliharanya dalam dada kaum muslim. Tidak ada satu kitab yang demikian besar dihafal oleh jutaan orang, bahkan oleh anak-anak kecil, sebagaimana Al-Qur'an. Tidak ada juga satu kitab yang dibaca secara keliru, walau satu huruf, oleh siapapun yang mengundang sekian banyak orang secara spontan untuk membetulkannya.⁴⁶ Hal ini sesuai dengan makna sebuah hadis dalam *Shahih al-Bukhâriy* yang berbunyi:

عن عثمان بن عفان رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ » رواه البخارى⁴⁷

Dari 'Utsman bin 'Affan radhiyallahu 'anhu, dari Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan yang mengajarkannya" (HR. al- Bukhari dari 'Utsman bin 'Affan).

Mempelajari Al-Qur'an dan berusaha mengajarkannya merupakan dua hal penting yang tergabung dalam makna hadis ini yang menjadikan seseorang mulia di hadapan Allah SWT dan manusia lainnya, terlihat dari redaksi hadis di atas. Berdasarkan hadits tersebut Rasulullah SAW menyatakan bahwa untuk menjadi manusia yang terbaik, seseorang harus mempelajari Al-Qur'an kemudian mengajarkannya kepada orang lain. Jadi, jika seseorang masih mempelajarinya dan belum menjadi guru Al-Qur'an, maka dia belum termasuk yang terbaik.

Membaca dan mengajarkan Al-Qur'an memerlukan lebih dari sekedar menghafal ayat-ayat, seperti yang dijelaskan dalam penafsiran hadis sebelumnya. Potensi seseorang untuk berprestasi sebagai manusia terbaik harus berbanding lurus dengan kedalaman pengetahuannya terhadap ilmu Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an merupakan kewajiban dalam agama, sebagaimana dijelaskan dalam hadis di atas.

- g. Para penghafal Al-Qur'an memiliki investasi jangka panjang berupa syafaat di hari akhir kelak dan dapat mengangkat derajatnya serta

⁴⁵ Hasan, *Menghafal Al-Qur'an Itu Mudah*, Jakarta: Pustaka at-Tazkia, 2008, hal. 10.

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Lubab*, Tangerang: Lentera Hati, 2012, hal. 302.

⁴⁷ Abu Abdillah, *Shahih al-Bukhâriy*, juz. 6, t.d, hal. 192, no. hadis. 5027, bab *khayrukum man ta'allama al-Qur'âna wa 'allamahu*. Dalam Maktabah Syamilah 1441 H.

kedua orang tuanya dengan memakaikan mahkota yang sinarnya lebih terang daripada sinar matahari.⁴⁸

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ (رواه البخاري)⁴⁹

“Saya mendengar Rasulullah bersabda: Bacalah Al-Qur'an, karena ia akan memberikan syafaat bagi para pembacanya di hari kiamat (Abû Umamah)” (HR. Bukhari).

Hadits di atas tidak hanya sekedar menjelaskan sesuatu, namun juga membuktikan bahwa Al-Qur'an akan memberikan syafaat atau pertolongan kepada pembacanya di akhirat bila ia menjadikannya sebagai sahabatnya di dunia dengan cara konsisten membacanya. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an bermanfaat bagi mereka yang menguasainya. Al-Qur'an merupakan bagian penting dalam kehidupan banyak orang, dan mereka yang menghafalnya sering kali hidup dengan ungkapan “jangan pernah ada hari tanpa Al-Qur'an dan jalani hidup yang mulia dengan Al-Qur'an”. Mereka memastikan untuk membaca dan mengingat Al-Qur'an setiap hari.

Kegiatan membaca pada hakikatnya langkah pertama untuk membangun persahabatan dengan Al-Qur'an. Dengan membaca akan melahirkan kecintaan terhadap kalamullah, dan kecintaan ini akan memotivasi untuk lebih memahami, merenungi, mengamalkan dan memperjuangkan Al-Qur'an.⁵⁰ Sehingga wahyu Allah senantiasa tetap terjaga dalam kehidupan di dunia ini dan menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan seorang muslim.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis berpendapat bahwa Rasulullah SAW dalam menyampaikan dan mengingatkan tentang manfaat Al-Qur'an tidak hanya dalam kehidupan dunia, namun juga manfaat untuk kehidupan di akhirat. Dengan Rasulullah SAW menyampaikan betapa pentingnya pertolongan pada hari kiamat maka dengan tegas dan luas di dalam Al-Qur'an itu sendiri banyak ayat menjelaskan situasi keadaan kehidupan akhirat, mulai dari kebangkitan, sampai kepada penjelasan adanya surga dan neraka.

- h. Para penghafal Al-Qur'an adalah orang-orang yang jiwanya tenang dan bahagia sebab mereka senantiasa membaca dan menjaga hafalan

⁴⁸ Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al Qur'an*, Yogyakarta: ProYou, 2012, hal. 34.

⁴⁹ Ibnu 'Utsaimin, *Syarhu Riyadhu as-Shalihin li ibni 'utsaimin*, Riyadh: Daarul al-Wathani li an-Nasyr, 1426H, jilid. 4 hal. 636.

⁵⁰ Ahmad Muzzammil, *Ulumul Qur'an Program Tahsin-Tahfizh*, Tangerang Selatan: Ma'had Nurul Hikmah, 2020, hal. 15.

Al-Qur'annya. Al-Qur'an adalah sebaik-baiknya cara untuk berdzikir (mengingat) kepada Allah subhanahu wa ta'ala.⁵¹ Rasulullah SAW bersabda yang diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a.:

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتٍ < يَتْلُونَ كِتَابَ < وَيُدْرِسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَا عِنْدَهُ (رواه أبو داود).⁵²

“Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah (masjid) membaca kitab Allah dan mempelajarinya diantara mereka; kecuali diturunkan kepada mereka sakinah (ketenangan jiwa), diliputi rahmat, dikelilingi Malaikat, dan Allah Subhanahu wa ta'ala menyebut nama-nama mereka di hadapan makhluk yang ada di dekatnya”. (HR. Abu Dawud).

Berdasarkan sabda Rasulullah SAW di atas, Al-Qur'an merupakan sumber ketenangan dan rahmat bagi siapa saja yang membacanya. Diantara banyaknya manfaat belajar, membaca, dan mengamalkan Al-Qur'an adalah.⁵³

- 1) Dalam sudut pandang agama, Al-Qur'an merupakan petunjuk menuju kehidupan yang saleh, penuh dengan kebenaran, dan keselamatan. Setiap ayat Al-Qur'an yang dibaca akan mengajarkan manusia setidaknya satu kebaikan. Saluran komunikasi antara manusia dengan Allah SWT disediakan melalui Al-Qur'an. Selain memberkahi orang dengan kepribadian yang *imajinatif, kreatif*, dan memiliki motivasi diri. Mereka yang membaca dan mempelajari Al-Qur'an akan mendapat keuntungan di hari kiamat karena aspek khas dari kitab ini.
- 2) Membaca Al-Qur'an berdampak signifikan terhadap Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, juga dalam Kecerdasan Spiritual.
- 3) Seseorang yang mempelajari Al-Qur'an akan memiliki pelindung bagi pribadinya sendiri. Dalam sebuah janji-Nya, Allah SWT berjanji akan memberikan segala kebutuhan dan mencukupi segala kehidupan manusia di dunia dan di akhirat serta

⁵¹ Abu Ammar dan Abu Fatiah, *Negeri-Negeri Penghafal Al Qur'an*, Solo: Wafi Publishing, 2015, hal. 109.

⁵² Dawud Sulaiman, *Sunan Abu Dawud*, Hadits No. 1455, hal. 293.

⁵³ Tazkiyah Basa'ad, "Membudayakan Pendidikan Al-Qur'an. Tarbiyah Al-Awlad". dalam *Jurnal Kependidikan Islam Tingkat Dasar*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2017, hal. 588-599.

mengangkat derajat manusia meski di dunia hidup penuh dengan segala kekurangan.

Masih banyak manfaat dan keutamaan lainnya dari membaca Al-Qur'an yang apabila terus mempelajarinya tidak akan mampu menghitung berapa banyak manfaat dan anugrah yang diberikan Allah SWT. Pengajaran Al-Qur'an harus dimulai pada tingkat paling dasar, yaitu di rumah, karena pentingnya pengajaran ini. Selain itu, pendidikan awal yang diterima seorang anak dari lingkungan keluarga akan menjadi pondasi awal bagi anak yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak tersebut, kemampuan berfikir, dan keterampilan anak yang kemudian selanjutnya dapat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

- i. Para penghafal Al-Qur'an adalah keluarganya Allah, *Ahlul Qur'an* adalah keluarga Allah, tidak ada kekhawatiran baginya baik didunia maupun dikahirat. Allah akan menjaga kebutuhan mereka. Allah juga akan melindungi mereka dari bala petaka. *Ahlul Qur'an* adalah mereka yang mempunyai tekad untuk belajar Al-Qur'an, membaca, menghafal, mendalami maknanya, dan tentu berusaha keras mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam sabdanya Rasulullah SAW menjelaskan:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ» قَالَ: قِيلَ: مَنْ هُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «أَهْلُ الْقُرْآنِ هُمْ أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ»
(رواه أحمد)

“Dari Anas ia berkata: Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallama bersabda: “Sesungguhnya Allah mempunyai keluarga di antara manusia, para sahabat bertanya, “Siapakah mereka ya Rasulullah?” Rasul menjawab, “Para ahli Al Qur’an. Merekalah keluarga Allah dan hamba pilihan-Nya” (HR. Ahmad)

Syaikh Shalih Al-Fauzan menjelaskan bahwa yang dimaksud *ahlul qur'an* bukan hanya sekedar orang yang menghafal dan membacanya saja. Melainkan *Ahlul qur'an* (sejati) adalah yang mengamalkannya, meskipun ia belum hafal Al-Qur'an. Orang-orang yang mengamalkan Al-Qur'an; menjalankan perintah dan menjauhi larangan, serta tidak melanggar batasan-batasan yang digariskan Al-Qur'an, mereka itulah yang dimaksud *ahlul qur'an*, keluarga Allah serta orang-orang pilihannya Allah. Merekalah hamba Allah yang paling istimewa.⁵⁴

⁵⁴ Ahmad Anshori, “Siapakah Yang Dimaksud Dengan *Ahlul Qur'an*?”, dalam <https://muslim.or.id/23855-siapakah-yang-dimaksud-ahlul-quran.html> diakses pada 30

Sedangkan orang yang hafal Al-Qur'an, membaguskan bacaan Qur'an nya, membaca setiap hurufnya dengan baik. Namun jika ia meremehkan batasan-batasan yang digariskan Al-Qur'an, ia bukan termasuk dari *ahlul qur'an*. Tidak pula termasuk dari orang-orang khususnya Allah.

- j. Menghafal Al-Qur'an adalah sesuatu karunia bagi diri penghafal bahkan bagi keluarganya terutama ayah dan ibunya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

عن سهل بن معاذ الجهني عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَعَمِلَ بِمَا فِيهِ أَلْبَسَ وَالِدَاهُ تَاجًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ضَوْؤُهُ أَحْسَنُ مِنْ ضَوْءِ الشَّمْسِ فِي بُيُوتِ الدُّنْيَا لَوْ كَانَتْ فِيكُمْ فَمَا ظَنُّكُمْ بِالَّذِي عَمِلَ بِهَذَا. °°

“Barang siapa yang membaca Al Qur’an dan mengamalkan apa yang ada di dalamnya, dia akan memakaikan mahkota kepada kedua orang tuanya di hari kiamat, cahayanya lebih baik dari pada cahaya matahari di rumah-rumah dunia jika dia berada di antara kalian. Betapa beruntungnya orang yang melakukan hal ini.” (HR. Imam Ahmad)

Dalam sabdanya yang lain Rasulullah SAW menjelaskan tentang keutamaan para penghafal Al Quran, yakni dari Buraidah radhiyallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, *“Siapa yang menghafal al-Quran, mengkajinya dan mengamalkannya, maka Allah akan memberikan mahkota bagi kedua orang tuanya dari cahaya yang terangnya seperti matahari. Dan kedua orang tuanya akan diberi dua pakaian yang tidak bisa dinilai dengan dunia. Kemudian kedua orang tuanya bertanya, “Mengapa saya sampai diberi pakaian semacam ini?” Lalu disampaikan kepadanya, “Disebabkan anakmu telah mengamalkan al-Quran.”* (HR. Hakim).

Selain daripada hikmah dan manfaat dalam menghafal Al-Qur'an yang sudah dijelaskan di atas, menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu langkah awal untuk memahami kandungan isi Al-Qur'an, tentunya setelah proses dasar membaca Al-Qur'an yang baik dan benar. Ahsin mengungkapkan setidaknya dalam proses ini menghafal

Al-Qur'an dapat dilakukan dengan dua jalan besar:⁵⁶

- 1) Menghafal terlebih dahulu walaupun menghafal belum mengetahui tentang ilmu yang terkandung di dalam Al-Qur'an secara mendalam, seperti ulumul Qur'an, gaya bahasa, atau makna yang terkandung di dalamnya, selain hanya membacanya dengan baik. Metode seperti ini biasanya mengandalkan kecermatan menghafal dengan bunyi ayat-ayat yang hendak dihafalkan, dengan syarat sudah bisa membaca dengan baik sesuai hukum tajwidnya maka mulailah ia menghafal Al-Qur'an. Metode ini biasa banyak diterapkan pada pendidikan dasar bagi peserta didik yang belum mampu memahami dan belum mempelajari kandungan Al-Qur'an, maka mereka mengandalkan dengan mendengar dan membaca berulang-ulang sampai mereka hafal.
- 2) Terlebih dahulu mempelajari kosa kata bahasa dengan mendalami bahasa arab dengan segala aspeknya sebelum menghafal, sehingga jika dianggap cukup memahami bahasa arab dan banyak mengkaji kitab-kitab pendukung dalam proses menghafal maka ia akan memulai untuk menghafal Al-Qur'an. Cara seperti ini akan lebih baik karena akan banyak memberika keuntungan dan kemudahan dalam memahami isi kandungan ayat-ayat yang dibacanya.

E. Prinsip dan Syarat dalam Menghafal Al-Qur'an

Menurut Zakiyah, prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan dalam menghafal diantaranya yang pertama, materi yang akan di hafal semestinya merupakan materi yang *familier* bagi anak. Kedua, materi yang sudah dihafal bagusnya diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, *active recall* atau pemanggilan kembali ingatan baiknya dilaksanakan secara rutin dan berkala.⁵⁷

Selain prinsip yang harus ditanamkan pada diri setiap orang yang ingin menghafal Al-Qur'an, harus pula mempunyai persiapan yang matang agar proses hafalan dapat berjalan dengan baik dan benar. Selain itu, persiapan ini merupakan syarat yang harus dipenuhi supaya hafalan yang dilakukan bisa memperoleh hasil yang maksimal dan memuaskansyarat-syarat yang harus dilakukan antara lain adalah sebagai berikut:⁵⁸

1. Niat yang ikhlas

Niat mempunyai peranan yang sangat penting dalam

⁵⁶ Ahsin W, Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an, ..., hal. 19-20.

⁵⁷ Zakiyah Drajat, *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 2001, cet II, hal. 264.

⁵⁸ Bahirul Amali Herry, *Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2013 hal.103.

melakukan sesuatu. Karena niat adalah berkehendak atas sesuatu yang disertai dengan tindakan.⁵⁹ Niat yang ikhlas dan sungguh-sungguh akan mengantarkan seseorang ke tempat tujuan, dan akan membentengi serta menjadi perisai terhadap kendala-kendala yang mungkin akan datang merintanginya.

Bagi seorang calon penghafal atau yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an, wajib melandasi hafalannya dengan niat yang ikhlas, matang, serta memantapkan keinginannya, tanpa adanya paksaan dari orang tua atau karena hal lain. Sesungguhnya niat yang ikhlas ialah untuk mencari ridha dari Allah Swt. Menurut Dzun Nun Al-Mishi ada tiga macam keikhlasan:

- a. Menanggapi segala celaan dan pujian dari orang lain dengan sikap yang sama.
- b. Tidak pernah mengingat-ingat atau menyebutkan perbuatan baik (jasa) yang pernah dilakukan dimasa lalu kepada orang lain.
- c. Mengharap balasan hanya dari Allah SWT semata bukan dari manusia.

Seorang yang mempunyai keinginan kuat untuk menjadi seorang hafidz (hafal Al-Qur'an) hendaklah menetapkan niatnya untuk ikhlas, tidak sekali-kali mengharapkan pujian dari orang lain, mengharapkan penghormatan dan kewibawaan dari orang lain, berbuat riya dengan menjadikan hafalan Al-Qur'an hanya untuk *musabaqah* (perlombaan) demi mengharapkan hadiah, serta mengharapkan penghidupan yang layak dengan mengandalkan hafalan Al-Qur'an. Sebagaimana Allah SWT berfirman;

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ
وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

“Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).” (QS. Al-Bayyinah: 5)

Dalam ayat ini Allah memerintahkan kepada orang-orang yahudi dan nasrani bahkan orang-orang musyrik untuk menyembah-Nya dengan penuh keikhlasan dan meninggalkan segala agama menuju agama Islam saja, beristiqamah di atas ajaran Nabi Ibrahim yang lurus dan berpegang teguh pada syariat Allah seperti mendirikan

⁵⁹ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Al-Wasiithu Fil Fiqhi 'Ibadah*, terj. Kamran As'at Irsyadi dan Ahsan Taqwim, Fiqih Ibadah, Jakarta: Amzah, 2010, hal. 35.

shalat dan menunaikan zakat.⁶⁰

2. Tekad yang besar dan kuat

Dalam menghafalkan Al-Qur'an maka akan ada ujian kesabaran, seperti kesulitan dalam menghafal ayat-ayat, mempunyai masalah dengan teman dan susah melawan rasa malas. Sehingga proses penghafalan Al-Qur'an menjadi terganggu.⁶¹ Orang yang memiliki tekad yang kuat ialah orang yang senantiasa antusias dan terobsesi merealisasikan apa saja yang sudah menjadi niatnya sekaligus melaksanakannya dengan segera tanpa menundanya.⁶²

3. Sabar dan Teguh

Keteguhan dan kesabaran merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi orang yang sedang menghafal Al-Qur'an. Hal ini disebabkan karena dalam proses menghafal Al-Qur'an akan banyak sekali ditemui berbagai macam kendala, mungkin jenuh, mungkin gangguan lingkungan karena bising atau gaduh, mungkin gangguan batin atau mungkin karena menghadapi ayat-ayat tertentu yang dirasakan sulit menghafalnya dan lain sebagainya terutama dalam menjaga kelestarian menghafal Al-Qur'an.⁶³ Oleh karena itu, untuk senantiasa dapat melestarikan hafalan perlu keteguhan dan kesabaran, karena kunci utama keberhasilan menghafal Al-Qur'an adalah ketekunan menghafal dan mengulang-ulang ayat-ayat yang sudah dihafalnya. Itulah sebabnya Rasulullah SAW selalu menekankan agar para penghafal bersungguhsungguh dalam menjaga hafalannya. Sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir *Al-Lubab* karya M. Quraish Shihab setiap muslim hendaknya menjadikan shalat dan keabaran sebagai sarana meraih sukses dalam hidup dunia dan akhirat.⁶⁴

4. Istiqamah

Yang dimaksud dengan istiqamah yaitu konsisten, baik istiqamah secara lisan, hati dan istiqamah secara keseluruhan (anggota badan/perbuatan).⁶⁵ yakni tetap menjaga keajekan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dengan perkataan lain, seorang penghafal Al-Qur'an harus senantiasa menjaga kontinuitas dan efisiensi terhadap

⁶⁰ Markaz Ta'zhim Al-Qur'an, "Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah", dalam <https://tafsirweb.com/12921-surat-al-bayyinah-ayat-5.html> diakses pada 8 Oktober 2024.

⁶¹ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Jogjakarta: DIVA press, 2012, hal.31.

⁶² Raghib dan Abdurrahman Abdul Khaliq, *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*, Solo: Aqwam, 2007, hal.63.

⁶³ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 50.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Lubab*, ..., hal. 49.

⁶⁵ Usman, *Durrotun Nasihin Mutiara Muballigh*, Semarang: al-Munawar, t.t., hal.

waktu. Seorang penghafal Al-Qur'an yang konsisten akan sangat menghargai waktu yang nantinya akan sangat berpengaruh kepada intuisinya ketika ada waktu luang, maka intuisinya segera mendorong untuk segera kembali kepada Al-Qur'an. Hal tersebut dijelaskan dalam Tafsir *Al-Lubab* karya M. Quraish Shihab bahwa konsistensi dalam persesuaian amal perbuatan dengan ucapan "*Tuhan kami ialah Allah*" lebih tinggi derajatnya daripada ucapan itu sendiri. Konsisten atau istiqamah yang terpuji itu bersifat mantap dan berlanjut dalam waktu yang berkepanjangan hingga akhir usia yang bersangkutan.⁶⁶

Sikap disiplin atau istiqamah merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap penghafal Al-Qur'an. Karena dalam proses menghafal Al-Qur'an istiqamah sangat penting sekali walaupun memiliki kecerdasan tinggi, namun jika tidak istiqamah maka akan kalah dengan orang yang kecerdasannya biasa-biasa saja, tetapi istiqamah.⁶⁷

5. Menjauhkan Diri dari Maksiat dan Sifat-sifat Tercela

Salah prinsip yang harus tertanam dalam diri seorang muslimin bukan hanya penghafal Al-Qur'an ialah menjauhi perbuatan maksiat dan sifat-sifat tercela, karena keduanya mempunyai dampak yang besar terhadap perkembangan jiwa dan mengganggu ketenangan hati yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an, berakibat akan menurunkan istiqamah dan konsentrasi yang telah terbina dan terlatih sedemikian bagus.

Didalam salah satu syi'irnya Imam Syafi'i bercerita tentang dirinya ketika mengalami kesulitan dan keburukan insting menghafal, yang berbunyi:

شَكُوتٌ إِلَى وَكَيْعٍ سُوءَ حِفْظِي (☉) فَأَرْشَدَنِي إِلَى تَرْكِ الْمَعَاصِي

وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ الْعِلْمَ نُورٌ (☉) وَنُورُ اللَّهِ لَا يُهْدَى لِعَاصِي⁶⁸

"Aku pernah mengadukan kepada Waki' tentang jeleknya hafalanku. Lalu beliau menunjukiku untuk meninggalkan maksiat. Beliau memberitahukan padaku bahwa ilmu adalah cahaya dan cahaya Allah tidaklah mungkin diberikan pada ahli maksiat."

Diantara sifat-sifat tercela itu adalah sebagai berikut: Khianat, Bakhil, Pemarah, Membicarakan aib orang lain, Memencilkan diri dari pergaulan, Iri hati, Memutuskan silaturahmi,

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Lubab*, ... , hal. 512.

⁶⁷ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 35.

⁶⁸ Ahsin W. , *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 52-54.

Dusta, Ingkar, Riya', Angkuh, Takabur, dan sebagainya. Jika seorang menghafal Al-Qur'an dihindangi penyakit-penyakit tersebut maka usaha dalam menghafal Al-Qur'an akan menjadi lemah. Maka dari itu harusnya disingkirkan sifat-sifat tersebut dari diri seorang menghafal Al-Qur'an secara khusus dan diri seorang muslimin secara umum.

Mengikuti prinsip dalam teori pembelajaran danando mengatakan menghafal Al-Qur'an memandu prinsip-prinsip belajar, antara lain: perubahan perilaku secara bertahap, partisipasi aktif, alokasi waktu, pengulangan dan perhatian.⁶⁹ Dalam hal ini diuraikan sebagai berikut.

1. Motivasi

Motivasi merupakan suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan adanya keinginan untuk mencapai suatu tujuan yang timbul dari dalam diri seseorang. Motivasi dan respons bisnis keduanya didasarkan pada kebutuhan untuk sukses dalam hidup. Ini memberi orang upaya, keinginan dan motivasi untuk mencapai hasil yang tinggi dalam pembelajaran.

Faktor motivasi dalam pembelajaran sangatlah penting. Faktor yang sangat menentukan keberhasilan akademik seorang peserta didik adalah motivasi, dalam hal ini adalah faktor yang menjadikan perilakunya dalam belajar proaktif, bekerja, kreatif dan berorientasi. Dalam kegiatan belajar mengajar motivasi juga memegang peranan penting. Gage dan Berliner memaknai motivasi sebagai kekuatan yang memandu dan mengarahkan tindakan manusia. Kekuatan gerakannya dapat diibaratkan dengan kemudi dan mesin sebuah kapal.⁷⁰

Oleh karena itu, motivasi adalah sebagai tenaga penggerak yang mengarahkan dan menggerakkan aktivitas manusia. Oleh karena itu, tenaga penggerak dapat diibaratkan dengan kemudi dan mesin sebuah mobil. Motivasi erat kaitannya dengan minat, peserta didik yang tertarik pada suatu bidang studi tertentu cenderung mengembangkan motivasi dan menarik perhatiannya untuk mempelajari bidang studi tersebut.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an perlu menyederhanakan sudut pandang, jangan membayangkan surah-surah yang panjang, mesti harus bisa ditepikan semuanya banyangan-banyangan pada ayat-ayat yang panjang dan sulit, yakinkan pada diri kita bahwa Allah Swt akan meringankan hafalan

⁶⁹ Dariyanto, "Prinsip Pembelajaran dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022, hal. 100.

⁷⁰ Gage dan Berliner, *Education Psychology*, Chicago: Rand MC Nally: Collage Publishing Company, 1984, hal. 335.

tersebut, sebagaimana dalam QS. Al-Qamar/54: 17, 22, 32 dan 40, Allah Swt berfirman;

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Quran sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?

Allah menyatakan bahwa Al-Qur'an dipermudah sebagai pelajaran. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk mengambil pelajaran dari Al-Qur'an dengan membacanya, memahaminya, dan menghafalnya.

Kemudian Ayat tersebut diatas semakna dengan QS. Maryam/19: 97 sebagai berikut;

فَإِنَّمَا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ لِئُبَشِّرَ بِهِ الْمُتَّقِينَ وَنُنذِرَ بِهِ قَوْمًا لُدًّا

Sesungguhnya Kami telah memudahkan (Al-Qur'an) itu dengan bahasamu (Nabi Muhammad) agar dengannya engkau memberi kabar gembira kepada orang-orang yang bertakwa dan memberi peringatan kepada kaum yang membangkang.

Ketika dalam menghafal Al-Qur'an kita harus menganggap ayat-ayat itu sama, misalnya An-Naba' sama dengan Al-Ikhlash dalam konteks ingin menghafalnya bukan surahnya, cara menghafal An-Naba' sama dengan menghafal Al-Ikhlash, cara menghafal An-Naziat sama dengan menghafal An-Nas dan seterusnya. Jadi harus dibangun persepsi itu sehingga ada nilai-nilai kemudahan untuk menghafalnya.

2. Pengulangan

Tindakan berupa latihan berulang-ulang yang dilakukan oleh peserta didik dalam pembelajaran adalah pengulangan dengan tujuan untuk lebih meningkatkan hasil belajarnya. Konsolidasi diartikan sebagai upaya perluasan dan perbaikan melalui iterasi.⁷¹

Pembelajaran yang berulang-ulang merupakan pembelajaran yang efektif sampai peserta didik memahaminya. Karena betapapun sulitnya bahan ajar yang diberikan guru kepada peserta didik, jika sering diulang pasti akan mudah diingat dan dikuasai.

Ahmad Zayadi dan Abdul Majid berpendapat bahwa memberikan lebih banyak bimbingan dan dorongan terhadap beberapa peserta didik selama acara pembelajaran, dapat meningkatkan kapasitas perilaku akademik yang ada. Hal ini

⁷¹ Hamalik Oemar, *Kurikulum dan Pembelajaran*, Edisi 1 Cet. II, Jakarta: Bumi Aksara, 1999, hal. 95.

memudahkan peserta didik untuk mempelajari atau mengulang materi pelajaran berkali-kali.⁷² Pengulangan materi pelajaran dapat meningkatkan kompetensi dan memudahkan penguasaan terhadap materi pelajaran.

Teori psikologi asosiasi atau koneksionisme adalah salah satu teori pembelajaran yang menekankan perlunya pengulangan dalam pembelajaran, ada tiga prinsip atau hukum dalam belajar sebagaimana yang disebutkan oleh tokoh terkenal Thorndike, yaitu:

- a. Hukum persiapan, pembelajaran akan berhasil bila individu siap melakukan tindakan.
- b. Aturan berlatih dan belajar akan berhasil jika banyak berlatih dan mengulang.
- c. Hukum akibat, yaitu pembelajaran akan menarik apabila diketahui dan dicapai hasil yang baik.⁵³ Pembelajaran akan berhasil jika peserta didik mau belajar, jika pembelajaran selalu diulangi/dipraktikkan dan peserta didik lebih semangat jika diperoleh hasil yang positif.

Untuk memastikan bahwa peserta didik memahami persyaratan kompetensi suatu mata pelajaran adalah sebagai fungsi utama pengulangan pembelajaran. Jika mengulangi apa yang telah dipahami oleh peserta didik, maka akan lebih lama mengingatnya dan akan lebih mudah belajar. Dalam sebuah Hadits disebutkan:

حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى أَخْبَرَنِي أَنَّهُ بِنُ عِيَاضٍ عَنْ مُوسَى بْنِ عُقْبَةَ عَنْ نَافِعٍ عَنْ بِنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِذَا قَامَ صَاحِبُ الْقُرْآنِ فَقَرَأَهُ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ذَكَرَهُ وَإِذَا لَمْ يَهُمْ بِهِ نَسِيَهُ (رواه مسلم)⁷³

“Yunus bin Abdil A’la menuturkan kepadaku, Annas bin ‘iyadli menjabarkan kepadaku, dari Musa bin ‘Uqabah, dari Nafi, dari Ibnu ‘Umar r.a dari Nabi Saw, bersabda “jika seorang penghafal Al-Qur”an shalat lalu ia membacanya pada malam dan siang hari, niscaya ia akan senantiasa mengingatnya. Namun, jika ia tidak melakukan hal itu, niscaya ia akan melupakannya.” (HR. Muslim).

Kegiatan Muraja’ah merupakan salah satu cara menjaga

⁷² Ahmad Zayadi dan Abdul Majid, *Tadzkiyah: Pembelajaran Agama Islam Berdasarkan Pendekatan Kontekstual*, Edisi 1 Cet. I, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005, hal. 74.

⁷³ Abu Awaanah, *Musnad Abi Awaanah jilid cet-II*, Beirut: Daarul-Ma’rifah, hal. 457.

hafalan agar tetap terjaga dan utuh. Karena bagaimanapun juga, tidak ada kemampuan mengingat tanpa *muraja'ah*.

3. Perhatian

Dalam kegiatan pembelajaran perhatian memegang peranan penting, jika tidak diperhatikan maka pelajaran yang diterima dari guru akan menjadi sia-sia. Bahkan penelitian tentang teori belajar menunjukkan bahwa jika tidak memperhatikan, maka tidak akan bisa belajar.⁷⁴ Peserta didik akan memperhatikan pelajaran apabila materi pembelajaran sudah sesuai dengan kebutuhannya, sehingga akan termotivasi untuk belajar dengan sungguh-sungguh.

Meskipun tidak ada hadis khusus yang menyebutkan “memperhatikan pembelajaran” secara langsung, namun hadis dan ayat Al-Qur'an memberikan panduan dan dorongan untuk mencari ilmu dan memperhatikan pembelajaran. Rasulullah Muhammad SAW mendorong umatnya untuk mencari ilmu. Salah satu hadis yang terkenal adalah:

عن أنس بن مالك رضى الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: *طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ* (رواه ابن ماجه)⁷⁵

Dari Anas bin Malik berkata, Rasulullah SAW bersabda: Menuntut ilmu adalah wajib atas setiap Muslim. (HR. Ibnu Majah)

Allah SWT juga menekankan pentingnya pengetahuan dalam Al-Qur'an.

فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Maha Tinggi Allah, Raja yang sebenar-benarnya. Janganlah engkau (Nabi Muhammad) tergesa-gesa (membaca) Al-Qur'an sebelum selesai pewahyuannya kepadamu dan katakanlah, “Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku.” (Surat Thaha/20: 114)

Ayat ini menunjukkan kerinduan untuk memperoleh pengetahuan dan memperhatikan serta memahami bahwa pengetahuan datang dari Allah. Nabi Muhammad saw. dilarang oleh Allah Swt. mengikuti bacaan Jibril kata demi kata sebelum Jibril selesai membacakannya agar beliau menghafal dan memahami betul-betul ayat yang diturunkan. Allah Swt. menjamin bahwa beliau

⁷⁴ Gage dan Berliner, *Educational Psychology*,... hal. 335.

⁷⁵ Ibnu 'Asyura, *Maqashidu asy-Syari'ah al-Islamiyah*, Qatar: Wizaaratu al-Awqaf wa syuuni al-Islamiyah, 2004, hal 346.

akan mampu menghafal ayat-ayat yang diturunkan kepadanya.

Dalam tafsir tahlili diterangkan Diriwayatkan bahwa Nabi Muhammad saw ketika Jibril membacakan kepadanya beberapa ayat yang diturunkan, dia cepat-cepat membacanya kembali padahal Jibril belum selesai membacakan seluruh ayat yang akan disampaikan pada Nabi. Hal ini karena Nabi takut kalau dia tidak cepat-cepat mengulanginya, mungkin dia lupa dan tidak dapat mengingat kembali. Oleh sebab itu Allah melarangnya bertindak seperti itu, karena tindakan seperti itu mungkin akan lebih mengacaukan hafalannya sebab di waktu dia mengulangi membaca apa yang telah dibacakan kepadanya perhatiannya tertuju kepada pengulangan bacaan itu tidak kepada ayat-ayat selanjutnya yang akan dibacakan jibril padahal Allah menjamin akan memelihara Al-Qur'an dengan sebaik-baiknya, jadi tidak mungkin Nabi Muhammad lupa atau dijadikan Allah lupa kalau dia mendengarkan baik-baik lebih dahulu semua ayat-ayat yang dibacakan Jibril kemudian bila Jibril telah selesai membacakan seluruhnya, barulah Nabi membacanya kembali.⁷⁶

Selanjutnya dalam Hadist, Rasulullah SAW bersabda:

عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صَلَّى الله عليه وسلّم: خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ (رواه البخاري)⁷⁷

Dari Utsman bin 'Affan ra, Rasulullah SAW bersabda "Sebaik-baik di antara kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya." (HR. Al-Bukhari)

Dengan demikian, Islam mendorong umatnya untuk mencari ilmu, memperhatikan pembelajaran, dan mengamalkan ilmu yang diperoleh. Mencari pengetahuan dianggap sebagai tindakan yang diberkahi dan dianjurkan dalam ajaran Islam.

4. Partisipasi Aktif

Partisipasi aktif dalam menghafal Al-Qur'an adalah suatu usaha yang sangat dihargai dalam Islam. Menghafal Al-Qur'an tidak hanya menjadi amal ibadah, tetapi juga merupakan upaya untuk memahami, meresapi, dan menjalankan ajaran-ajaran Allah yang terkandung di dalamnya. Berikut adalah beberapa tips untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam menghafal Al-Qur'an:

⁷⁶ Kementerian Agama RI, "Tafsir Tahlili Surat Thaahaa ayat 114", dalam <https://quran.kemena.gov.id/quran/per-ayat/surah/20?from=114&to=135> diakses pada 30 September 2024.

⁷⁷ Syamsuddin, *al-Laami' ash-Shabihi bi Syarhi al-Jaami' ash-Shahih*, Suria: Daar an-Nawaadir, 2012, hal 128.

- a. Niat yang Ikhlas: Mulailah dengan niat yang tulus dan ikhlas karena Allah. Pertahankan niat tersebut sebagai motivasi utama dalam menghafal Al-Qur'an.
- b. Jadwalkan Waktu: Tetapkan jadwal harian atau mingguan yang konsisten untuk menghafal Al-Qur'an. Pilih waktu-waktu yang tenang dan fokus, seperti pagi atau malam hari.
- c. Mulai Dengan yang Mudah: Mulailah dengan surah-surah yang relatif lebih pendek dan mudah dihafal. Hal ini membantu membangun kepercayaan diri dan memotivasi untuk terus maju.
- d. Buat Target yang Realistis: Tetapkan target yang realistis sesuai dengan kemampuan dan waktu yang Anda miliki. Hindarimenetapkan target yang terlalu tinggi sehingga dapat menimbulkan rasa frustrasi.
- e. Ulangi Secara Berkala: Ulangi secara berkala surah atau ayat yang sudah dihafal. Ini membantu mempertahankan hafalan dan memperkuat ingatan.
- f. Berkonsultasi dengan Pengajar atau Hafidz: Jika memungkinkan, dapatkan bimbingan dari seorang guru atau hafidz yang berpengalaman. Mereka dapat memberikan petunjuk dan koreksi yang diperlukan.
- g. Tafakur (Merenungi): Tafakur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang dihafal dapat meningkatkan pemahaman dan rasa ketaqwaan. Renungkan makna dan aplikasikan ajarannya dalam kehidupan sehari-hari.
- h. Bergabung dengan Kelompok Penghafal: Bergabung dengan kelompok penghafal Al-Qur'an dapat memberikan dukungan sosial dan motivasi tambahan. Anda dapat saling mengingatkan dan mendukung satu sama lain.
- i. Doa dan Tawakal: Selalu minta pertolongan dan bimbingan Allah dalam setiap langkah perjalanan menghafal Al-Qur'an. Percayalah bahwa Allah senantiasa membantu hamba-Nya yang berusaha.
- j. Konsistensi dan Kesabaran: Proses menghafal Al-Qur'an memerlukan konsistensi dan kesabaran. Teruslah berusaha meskipun menghadapi kesulitan, dan ingatlah bahwa setiap langkah yang diambil mendekatkan Anda pada tujuan yang mulia.

Dengan mengikuti tips di atas dan memperkuat niat untuk mendekatkan diri kepada Allah, partisipasi aktif dalam menghafal Al-Qur'an dapat menjadi suatu perjalanan yang bermakna dan penuh berkah.

Dalam Al-Qur'an sendiri, Allah menekankan pentingnya

membaca, memahami, dan menghafal ayat-ayat-Nya. Beberapa ayat yang menunjukkan pentingnya partisipasi aktif dalam menghafal Al-Qur'an antara lain:

- 1) Surah Al-Muzzammil/73: 4 sebagai berikut,

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً

Atau lebih dari (seperdua) itu. Bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan.

Dalam konteks ini, Allah menegaskan bahwa setiap muslim seharusnya dapat membaca Al-Qur'an, baik itu sedikit atau banyak. Hal ini mengimplikasikan bahwa setiap muslim seharusnya berusaha menghafal ayat-ayat Al-Qur'an sebanyak yang dia mampu.

- 2) Dalam Surah Al-Imran/3: 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.

Dalam tafsir al-Misbah menerangkan bahwa ayat ini penuh dengan uraian tentang kesulitan, perjuangan, kepahitan dan gangguan. Ia juga mengandung aneka tuntunan keagamaan serta bimbingan moral, baik dalam prinsip-prinsip dasar agama maupun dalam rinciannya. Terdapat juga dalam surah ini anjuran untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk, bahkan dalam ayat sebelum penutup ini, dijelaskan betapa sekelompok Ahl al-Kitab, berbeda dengan mayoritas mereka yang telah menerima kebenaran. Atas dasar itu semua tidak heran jika penutup surah ini mengajak: *wahai orang-orang yang beriman* kepada Allah dan rasul-Nya dan semua yang diuraikan dalam surah ini, *bersabarlah* dalam melaksanakan tugas-tugas, berjuang dan berperang di jalan Allah, serta memikul petaka *kamu dan kuatkanlah kesabaranmu*, saat menghadapi lawan yang sabar dan tetaplah bersiap siaga di perbatasan negerimu, dengan kekuatan yang dapat menggentarkan musuh untuk menyerang kamu *dan bertakwalah kepada Allah* dalam seluruh aktifitas kamu *supaya kamu* terus-menerus *beruntung*, yakni memperoleh seluruh apa yang engkau harapkan.⁷⁸

Kesabaran dalam menghafal Al-Qur'an diperlukan, dan ayat

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah* jilid 02, Jakarta: Lentera Hati, 2012, hal. 321.

ini mengingatkan umat Islam untuk tetap bersiap sedia dalam mengejar kebaikan, termasuk menghafal Al-Qur'an.

Selain dari ayat-ayat tersebut, terdapat banyak ayat lainnya yang menunjukkan pentingnya membaca, memahami, dan menghafal Al-Qur'an sebagai suatu amal ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam. Oleh karena itu, setiap muslim dianjurkan untuk aktif dalam upaya menghafal dan memahami Al-Qur'an.

5. Pembagian Waktu

Perencanaan waktu sangat penting untuk mempengaruhi tercapainya target tahfizh Al-Qur'an. Dalam memahami materi pelajaran keberhasilan peserta didik erat kaitannya dengan ketersediaan waktu, berapa lama waktu yang cukup bagi peserta didik untuk memahami secara mendalam materi ajar dan berapa lama bagi peserta didik untuk kecerdasan yang berbeda-beda dalam memahami pelajaran.

Dalam pendapat Abdullah Padang mengatakan bahwa dalam mengatur waktu yang dihabiskan untuk kegiatan mengajar dengan sebaik-baiknya tidak ada satu carapun yang efektif. Hal terbaik yang harus dilakukan guru atau peserta didik adalah mencoba menyesuaikan waktu mereka dengan kebiasaan kerja mereka sampai mereka merasa nyaman mengatur waktu tersebut. Dan mempertimbangkan kategori instruksional merupakan suatu yang harus dilakukan oleh guru.⁷⁹

Pada surah Al-Isra'/17: 107, sebuah petunjuk tentang waktu terbaik dalam sebuah aktifitas kehidupan manusia adalah ketika saat sujud.

قُلْ ءَامِنُوا بِهِ ءَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Berimanlah kamu kepadanya (Al-Qur'an) atau tidak usah beriman (itu sama saja bagi Allah)! Sesungguhnya orang-orang yang telah diberi pengetahuan sebelumnya, apabila (Al-Qur'an) dibacakan kepada mereka, mereka menyungkurkan wajah (dengan) bersujud."

Dengan turunnya ayat ini, Nabi Muhammad saw merasa terhibur hatinya, karena keimanan orang-orang yang terpelajar lebih berarti dari keimanan orang-orang jahil, meskipun keimanan orang-orang jahil itu tetap diharapkan.

⁷⁹ Karim Daulay, "Manajemen Pembelajaran Dalam Meningkatkan Inovasi Proses Belajar Mengajar Tahfizh Al-Qur'an", *Tesis*, Jakarta: Institut PTIQ, hal. 54-55.

F. Indikator Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Al-Qur'an diturunkan kepada umat muslim dengan tujuan untuk dibaca dan ditadabburi maknanya, diimani segala beritanya, diamalkan segala hukumnya, direalisasikan segala perintahnya, dan dijauhi segala larangannya. Dalam dunia pendidikan maksud dari mentadabburi (memperhatikan) ialah siswa berupaya memahami makna-maknanya dan beramal dengannya. Tidak mungkin siswa bisa beramal dengannya kecuali setelah *tadabbur*. Dengan *tadabbur* siswa akan menghasilkan ilmu, sedangkan amal merupakan buah dari ilmu. Allah SWT berfirman dalam surat Shad ayat 29:

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ ۖ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

“(Al-Qur'an ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu (Nabi Muhammad) yang penuh berkah supaya mereka menghayati ayat-ayatnya dan orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran.” (QS. Shad: 29)

Allah menjelaskan bahwa Dia telah menurunkan Al-Qur'an kepada Rasulullah saw dan para pengikutnya. Al-Qur'an itu adalah kitab yang sempurna mengandung bimbingan yang sangat bermanfaat kepada umat manusia. Bimbingan itu menuntun manusia agar hidup sejahtera di dunia dan berbahagia di akhirat. Dengan merenungkan isinya, manusia akan menemukan cara-cara mengatur kemaslahatan hidup di dunia. Tamsil ibarat dan kisah dari umat terdahulu menjadi pelajaran dalam menempuh tujuan hidup mereka dan menjauhi rintangan dan hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan hidup. Al-Qur'an itu diturunkan dengan maksud agar direnungkan kandungan isinya, kemudian dipahami dengan pengertian yang benar, lalu diamalkan sebagaimana mestinya. Pengertian yang benar diperoleh dengan jalan mengikuti petunjuk-petunjuk rasul, dengan dibantu ilmu pengetahuan yang dimiliki, baik yang berhubungan dengan bahasa ataupun perkembangan masyarakat. Begitu pula dalam mendalami petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam kitab itu, hendaknya dilandasi tuntunan rasul serta berusaha untuk menyemarakkan pengalamannya dengan ilmu pengetahuan hasil pengalaman dan pemikiran mereka.

Penilaian kemampuan menghafal Al-Qur'an belum mempunyai ketentuan komponen dan indikator penilaian yang baku. Setidaknya dapat terlihat dari tiga aspek yaitu: kelancaran, kesesuaian dengan kaidah tajwid dan fashahah. Selama ini penilaian tahfidz Al-Qur'an banyak mengacu pada pedoman perhakiman MTQ-STQ yang diterbitkan oleh

Departemen Agama.⁸⁰

1. Tahfidz

Komponen penilaian *tahfidz* difokuskan dalam menilai kebenaran susunan ayat yang dihafal, kelancaran dalam melafalkan ayat, dan kesempurnaan hafalan dengan kata lain tidak ada satu huruf bahkan ayat Al-Qur'an yang terlewatkan dalam hafalan.

2. Tajwid

Adapun komponen penilaian tajwid difokuskan dalam menilai kesempurnaan bunyi bacaan Al-Qur'an menurut aturan hukum tertentu. Aturan tersebut antara lain: tentang tempat keluarnya huruf (*makharijul huruf*), sifat-sifat huruf (*shifatul huruf*), hukum tertentu bagi tiap huruf (*ahkamul huruf*), ukuran panjang pendeknya suatu bacaan (*mad*), dan hukum-hukum bagi penentuan berhenti atau terusny suatu bacaan (*ahkamul auqouf*).

3. Tahsin

Tahsin memiliki arti memperbaiki. Secara istilah adalah membaca Al-Qur'an sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah dan para sahabatnya dengan menjaga dan memperhatikan hukum-hukum bacaan, mengeluarkan huruf-huruf sesuai dengan makhraj dan sifat-sifatnya, serta memperindah suaranya.

4. Fashahah

Sementara komponen kefasihan difokuskan untuk menilai bacaan Al-Qur'an dengan memperhatikan tentang ketepatan menghentikan dan memulai bacaan sesuai dengan hukumnya, serta menilai bacaan yang dilantunkan secara tartil dengan memprhitungkan suara yang indah. Dalam menghafal Al-Quran memiliki empat tingkatan yaitu :

- a. Tahqiq, menghafal Al-Qur'an dengan menempatkan hak-hak huruf (*makharijul huruf, sifatul huruf, mad, qosr, tarqiq, tafkhim, dsb*) yang semestunya, sambil mencermati/meresapi arti dan makna ayat bagi yang sudah mampu.
 - b. Tartil, menghafal Al-Qur'an dengan perlahan tidak tergesa-gesa sambil mencermati/meresapi arti dan makna bagi yang telah mampu.
 - c. Tadwir, membaca Al-Qur'an dengan sedang, antara cepat dan perlahan-lahan.
 - d. Hadr, membaca Al-Qur'an dengan cepat.
5. Selain dari ketiga syarat dari kemampuan menghafal Al-Qur'an diatas kesopanan juga dimasukkan kedalam indikator penentu seseorang dikatakan mempunyai kemampuan menghafal yang baik

⁸⁰ Departemen Agama RI. *PEDOMAN MTQ NASIONAL*, 2023, hal. 24-27.

dan kurang baik.

Ada satu komponen penting yang juga perlu dicantumkan yaitu terkait Tahsin dalam *Makhrijul huruf* (tempat-tempat keluarnya huruf). Untuk membantu agar lebih cepat dan tepat dalam mempelajari makhraj huruf, ulama qira'at menuangkan pengucapan setiap huruf dalam bentuk tulisan. Dengan mengetahui makhraj huruf dan ditopang dengan latihan secara terus menerus dalam mengucapkannya, maka akan dapat memperlancar lidah dalam mengucapkan huruf dengan baik dan benar. Secara global makhraj huruf ada lima tempat yaitu: *al-Jauf* (rongga mulut), *al-Halq* (tenggorokan), *al-Lisan* (lidah), *asy-Syafatain* (dua bibir) dan *al-Khoisyum* (rongga hidung).

Dengan demikian indikator kemampuan menghafal Al-Qur'an ini didasarkan atas beberapa komponen yang meliputi: Tahfidz yang berkaitan dengan kelancaran dan keruntutan ayat yang dilafalkan, tajwid berkenaan dengan kesempurnaan bunyi bacaan berdasarkan hukum-hukum tertentu serta kefasihan dan adab, ini erat kaitannya dengan keindahan suara dalam melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an.

G. Tahapan Menghafal Al-Qur'an

Dalam menghafal Al-Qur'an orang mempunyai metode dan cara yang berbeda-beda. Namun, metode apapun yang dipakai tidak akan terlepas dari pembacaan yang berulang-ulang sampai saat dapat mengucapkannya tanpa melihat mushaf sedikitpun.

Proses menghafal Al-Qur'an dilakukan melalui proses bimbingan seorang guru tahfidz. Proses bimbingan dilakukan melalui kegiatan-kegiatan sebagai berikut:⁸¹

1. *Bin-Nazhar*, yaitu membaca dengan cermat ayat-ayat Al-Qur'an yang akan di hafal dengan melihat mushaf Al-Qur'an secara berulang-ulang. Proses ini hendaknya dilakukan sebanyak mungkin atau empat puluh satu kali seperti yang biasa dilakukan oleh para ulama terdahulu. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang lafazh maupun urutan ayat-ayatnya. Agar lebih mudah dalam proses menghafalnya, maka selama proses bin-nazhar ini diharapkan calon hafidz juga mempelajari makna dari ayat-ayat tersebut.
2. *Tahfidz*, yaitu menghafalkan sedikit demi sedikit ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibaca berulang-ulang secara *binnazhar* tersebut.

⁸¹ Sa'dulloh, *Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, 2008, hal. 55.

Misalnya menghafal satu baris, beberapa kalimat, atau sepotong ayat pendek sampai tidak ada kesalahan.

3. *Talaqqi*, yaitu menyetorkan atau memperdengarkan hafalan yang baru dihafal kepada seorang guru. Guru tersebut haruslah seorang hafidz Al-Qur'an, telah mantap agama dan ma'rifatnya, serta dikenal mampu menjaga dirinya. Proses *talaqqi* ini dilakukan untuk mengetahui hasil hafalan seorang calon hafidz dan mendapatkan bimbingan seperlunya.
4. *Takrir*, yaitu mengulang hafalan atau mensima'kan hafalan yang pernah dihafalkan/ sudah pernah di sima'kan kepada guru. Takrir dimaksudkan agar hafalan yang pernah di hafal tetap terjaga dengan baik. Selain dengan guru, takrir juga dilakukan sendiri-sendiri dengan maksud melancarkan hafalan yang telah dihafal, sehingga tidak mudah lupa.
5. *Tasmi'*, yaitu memperdengarkan hafalan kepada orang lain baik kepada perseorangan maupun kepada jamaah. Dengan *tasmi'* ini seorang penghafal Al-Qur'an akan diketahui kekurangan pada dirinya, karena bisa saja ia lengah dalam mengucapkan huruf atau harakat. Dengan *tasmi'* seseorang akan lebih berkonsentrasi dalam hafalan. Metode yang dikenal untuk menghafal Al-qur'an ada tiga macam, yaitu:
 - a. Metode seluruhnya, yaitu membaca satu halaman dari baris pertama sampai baris terakhir secara berulang-ulang sampai hafal.
 - b. Metode sebagian, yaitu dengan menghafal ayat demi ayat atau kalimat demi kalimat yang disusun sampai satu halaman.
 - c. Metode campuran, yaitu kombinasi antara metode seluruhnya dengan metode sebagian. Mula-mula dengan membaca satu halaman berulang-ulang, kemudian pada bagian tertentu dihafal tersendiri. Kemudian diulang kembali secara keseluruhan.⁸²

Menurut Adi Hidayat proses atau tahapan dalam menghafal Al-Qur'an yang dia sebut dengan metode *taisir*, yaitu:⁸³

1. Pembagian Waktu

Setidaknya ada tiga pembagain waktu utama dalam menghafal, Pertama adalah *Al-Hifdzu*, yaitu waktu utama untuk menghafal yang umumnya dimulai setelah subuh. Waktu inilah yang dianggap terbaik untuk menghadirkan kemudahan menghafal. Kedua adalah *muraja'ah*, yaitu waktu untuk mengulang hafalan. Hal terbaik yang digunakan untuk *muraja'ah* adalah dalam setiap

⁸² Sa'dulloh, *Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an, ...*, hal. 57.

⁸³ Adi Hidayat, *Metode At Taisir - 30 Hari Hafal Al-Qur'an*, Bekasi Selatan: Institut Quantum Akhyar, 2020, hal. 24-28.

melaksanakan shalat sunnah. Membagi hafalan sesuai dengan jumlah rakaat shalat sunnah, membaca secara konsisten sehingga muncul kemudahan dan kelancaran. Ketiga adalah *mudzakarah*, yaitu waktu untuk mengingat-ingat. Waktu ini begitu fleksibel, tergantung pada luangnya aktifitas. misal memanfaatkan waktu saat berjalan, duduk atau bahkan berbaring yang memungkinkan untuk mengingat hafalan kembali.

2. Perangkat Menghafal

Para penghafal hendaknya menyiapkan pelbagai perangkat yang dapat memudahkan proses hafalan. Berikut diantara perangkat terpenting yang dimaksudnya:

a. Mushaf

Para penghafal dianjurkan untuk menggunakan mushaf khusus dalam proses hafalan, tidak mencampur dengan mushaf lainnya. Mushaf ini yang digunakan hingga selesai mengkhatakamkan Al-Qur'an. Alangkah baiknya lagi jika menggunakan mushaf yang didisain khusus untuk hafalan.

b. Tempat

Proses menghafal Al-Qur'an juga bergantung pada tempat strategis yang memudahkan proses hafalan. Diantara tempat strategis untuk menghafal ialah yang jauh dari keramaian sehingga memudahkan untuk fokus seperti di Masjid, Mushalla, taman, ataupun ruang khusus di rumah yang memiliki sifat tersebut diatas.

c. Guru

Para penghafal hendaknya memilih guru terbaik dalam membimbing proses hafalan. Dalam menghafal Al-Qur'an dituntut untuk hadirnya seorang pembimbing atau guru sebagai sandingan dengan pengajaran. Terdapat rangkaian ayat yang menuntut bimbingan dalam bacaan, tidak sekedar mengucapkan.

3. Target Waktu

Menjadi keharusan bagi para penghafal Al-Qur'an memiliki target waktu dalam menyempurnakan hafalan. Masa paling standar untuk meraih hafalan sempurna dari akurasi bacaan, kekuatan hafalan, juga pendalaman peta mushaf Al-Qur'an ialah dua tahun. Yang mengacu pada asumsi hafalan perhalaman dalam sehari, dengan jumlah halaman pada mushaf standar sebanyak 604 halaman.

Terdapat tiga proses untuk melewati tahapan memori diantaranya perekaman, penyimpanan dan pemanggilan. Maksud dari

ketiga tahapan tersebut yakni pertama perekaman yaitu proses menghafal melalui pengucapan, penglihatan dan pendengaran. Kedua, penyimpanan yakni jangka waktu pemeliharaan ingatan yang disimpan. Terakhir pemanggilan merupakan pengulangan ingatan yang telah disimpan sebelumnya.⁸⁴

Upaya lain yang membantu mempermudah dalam proses menghafal dan terkesan dalam ingatan terhadap ayat-ayat yang dihafal, perlu adanya strategi yang baik, diantaranya sebagai berikut:

1. Pengulangan Ganda; hafalan yang baik tidak cukup hanya sekedar dibaca atau dihafal sesekali saja. Sebuah kesalahan besar jika menganggap dan berharap bahwa dengan sekali membaca atau menghafal kemudian ia menjadi penghafal Al-Qur'an yang baik. Pemikiran seperti ini merupakan pemikiran yang keliru dan justru akan menimbulkan kekecewaan setelah menemukan yang berbeda dengan apa yang diharapkan. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an itu lebih gesit daripada unta, dan lebih mudah lepas daripada unta yang diikat. Untuk mengatasi itu perlu adanya pengulangan ganda dalam menghafal Al-Qur'an. Semakin banyak pengulangan maka semakin kuat peletakan hafalan itu dalam ingatan, lisan pun akan membentuk gerak refleks sehingga seolah-olah tanpa berfikir lagi untuk melafalkannya, sebagaimana orang membaca surah Al-Fatihah.
2. Tidak Beralih pada Ayat Berikutnya Sebelum Ayat yang sedang Dihafal Benar-benar Hafal; kecenderungan seseorang dalam menghafal Al-Qur'an ialah cepat-cepat selesai, atau cepat mendapat sebanyak-banyaknya. Hal ini menjadikan hafalan tidak konstan atau tidak stabil. Karena pada kenyataannya tidak semua ayat dalam Al-Qur'an itu memiliki sifat yang sama, ada ayat yang memang mudah dilafalkan sehingga mudah untuk dihafal, adapula ayat-ayat yang sulit dilafalkan sehingga butuh pengulangan dan kecermatan dalam menghafalnya. Oleh karena itu, hendaknya penghafal Al-Qur'an tidak beralih kepada ayat lain sebelum dapat menyelesaikan ayat-ayat yang sedang dihafalnya.
3. Menghafal Urutan-urutan Ayat yang Dihafal; untuk mempermudah proses ini, maka perlu menggunakan Al-Qur'an yang biasa disebut Qur'an pojok. Jenis mushaf ini mempunyai ciri-ciri: a. Setiap juz' terdiri dari sepuluh lembar, b. Pada setiap muka/halaman diawali dengan awal ayat, dan diakhiri dengan akhir ayat, c. Memiliki tanda-

⁸⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016, hal. 62.

tanda visual yang cukup membantu dalam proses menghafal Al-Qur'an.

4. Memahami (Pengertian) Ayat-ayat yang dihafalnya; memahami pengertian, kisah atau sebab-sebab turunnya ayat yang terkandung dalam ayat yang sedang dihafal merupakan unsur sangat mendukung dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dengan strategi ini para penghafal tidak hanya mampu menghafal melainkan akan mendapatkan pemahaman tentang ulumul Qur'an.
5. Memperhatikan Ayat-ayat yang Serupa; dalam segi makna, lafal, susunan dan struktur ayat-ayat dalam Al-Qur'an banyak ayat yang memiliki kesamaan dan keserupaan antara satu ayat dengan ayat lainnya. Ada yang benar-benar sama, ada pula yang hanya berbeda susunan kalimatnya. Justru dengan adanya sifat demikian akan memberikan banyak keuntungan dalam proses menghafal. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar ayat 23 Allah berfirman:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ
 الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ
 هُدَىٰ اللَّهُ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.” (Q.S. Az-Zumar: 23).

Dalam tafisr jalalain diterangkan 0o Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Kitab) Alquran; lafal Kitaaban menjadi Badal lafal Ahsanal Hadiitsi (yang serupa) satu sama lainnya sama dalam hal Nuzhum dan hal-hal lainnya (lagi berulang-ulang) diulang-ulang di dalamnya janji dan ancaman serta hal-hal lainnya (gemetarlah karenanya) yakni gemetar karena takut di kala disebutkan ancaman-Nya (kulit orang-orang yang takut) yang merasa takut (kepada Rabbnya, kemudian menjadi tenang kulit dan kalbu mereka di waktu mengingat Allah) sewaktu ingat akan janji-Nya. (Itulah) kitab Alquran itu (petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang

pemberi petunjuk.)

H. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghafal Al-Qur'an

Sumardi Suryabrata menjelaskan ada berbagai faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kemampuan (*ability*) menghafal seseorang. Yang pertama mengeraskan suara, yakni proses menghafal dijalankan dengan metode bersuara keras saat membaca. Dengan hal ini, siswa akan gampang mengingat bahan yang dihafal. Kedua, membagi waktu artinya proses hafalan perlu adanya penentuan waktu yang baik, agar materi hafalan gampang untuk dimasukkan dalam ingatan, waktunya pun baiknya berurutan dan dijalankan prosesnya dengan optimal. Lalu yang ketiga, pemilihan strategi yang tepat misalnya dengan menyesuaikan karakteristik tipe anak dan usianya.⁸⁵

Hafal al-Qur'an adalah impian bagi setiap pencinta al-Qur'an. Namun, tidak setiap orang bisa melakukannya. Ada beberapa faktor pendukung kemampuan menghafal al-Qur'an diantaranya:⁸⁶

1. Keikhlasan

Niat yang ikhlas karena Allah menjadi kunci pertama bagi calon *huffadz* dalam memulai langkah awal dalam menghafal al-Qur'an. Dengan keikhlasan niat, akan tumbuh semangat dalam jiwa bahwa yang ia hafalkan adalah sumber kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan keikhlasan pula, akan tumbuh semangat menggelora dalam dada sehingga sanggup mengalahkan semua kesulitan yang menghadang.

2. Usia

Usia muda lebih jauh mudah, antara 5-23 tahun tentu merupakan saat yang tepat untuk menghafal al-Qur'an dan belajar apapun, karena daya ingat masih sangat kuat dan fisik serta mentalnya juga masih sangat kuat. Semakin tua seseorang, maka daya ingat akan semakin berkurang. Tetapi, tentu saja usia bukanlah satu-satunya yang mempengaruhi proses menghafal Al-Qur'an. Dengan kemauan yang kuat untuk mencapai ridha Allah SWT, kesabaran, dan ketekunan, insya Allah usia tua tidak akan menjadi halangan. Karena banyak orang yang mulai menghafal al-Quran di usia tua dan berhasil menjadi seorang hafidz Al-Qur'an 30 juz. Dalam hal ini ungkapan yang terkenal adalah:

Belajar waktu kecil adalah laksana mengukir di atas batu, dan belajar setelah dewasa laksana mengukir di atas air.

⁸⁵ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998, cet VIII, hal. 45.

⁸⁶ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Jogjakarta: DIVA press, 2012, hal. 35.

Didalam buku psikologi perkembangan juga menjelaskan bahwa anak usia enam hingga tujuh tahun dianggap matang untuk belajar di sekolah dasar jika:

- a. Kondisi fisik sehat dan kuat untuk menyelesaikan tugas sekolah
- b. Ingin belajar
- c. Imajinasi itu bebas dan liar
- d. Perkembangan perasaan sosial cukup
- e. Kondisi lain yaitu:

Fungsi mental (ingatan, pemikiran, pendengaran berkembang, yang diperlukan untuk membaca, berhitung). Anak-anak telah memperoleh pengalaman yang cukup di rumah untuk menerapkan apa yang telah mereka ketahui.⁸⁷

3. Pemilihan waktu

Penghafal Al-Qur'an harus pandai memanfaatkan waktu yang ada, karena penghafal harus mampu mengantisipasi dan memilih waktu yang dianggap sesuai dan tepat baginya untuk menghafalkan Al-Qur'an. Secara umum, waktu yang dilaluikan usia terbagi menjadi siang dan malam.⁸⁸ Para psikolog mengatakan, bahwa manajemen waktu yang baik akan berpengaruh besar terhadap pelekatan materi, utamanya dalam ini bagi mereka yang mempunyai kesibukan lain di samping menghafal Al-Qur'an. Adapun waktu-waktu yang dianggap sesuai dan baik untuk menghafal Al-Qur'an dapat diklasifikasikan sebagai berikut: a) Waktu sebelum terbit fajar b) Setelah fajar sehingga terbit matahari c) Setelah bangun dari tidur siang d) Setelah shalat e) Waktu di antara maghrib dan isya'.⁸⁹ Abu Nadlrah berkata:

كَانَ أَبُو سَعِيدُ الْخُدْرِيُّ يُعَلِّمُنَا الْقُرْآنَ خَمْسَ آيَاتٍ بِالْغَدَاةِ وَخَمْسًا

بِالْعِشِيِّ وَيُخْبِرُنَا أَنَّ جِبْرِيْلَ نَزَلَ بِالْقُرْآنِ خَمْسَ آيَاتٍ خَمْسَ آيَاتٍ⁹⁰

“Abu Sa'id al-Khudri mengajarkan Al-Qur'an kepada kami lima ayat di waktu pagi dan lima ayat di waktu petang. Dia memberitahukan bahwa Jibril menurunkan Al-Qur'an lima ayat-lima ayat.”

Manajemen waktu merupakan faktor kunci dalam

⁸⁷ Zulkifli, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Rajawali Press, 2007, hal. 52-53.

⁸⁸ M. Makhyaruddin, *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Noura Books, 2013, hal. 60

⁸⁹ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 60.

⁹⁰ Jalaluddin, *Jawaami' al-Ahaadits*, 911 H, hal. 477.

keberhasilan pembelajaran tahfizh Al-Qur'an, terutama bagi mereka yang memiliki aktivitas lain seperti sekolah, perguruan tinggi, atau pekerjaan. Berikut beberapa prinsip manajemen waktu yang dapat membantu mereka yang memiliki aktivitas lain untuk tetap efisien dalam menghafal Al-Qur'an:

a. Prioritaskan Tugas

Identifikasi dan prioritaskan tugas-tugas yang perlu diselesaikan, baik dalam tahfizh Al-Qur'an maupun aktivitas lainnya. Fokus pada tugas yang memiliki kepentingan tertinggi dan jadwalkan waktu secara efektif.

b. Tentukan Jadwal Tetap

Tetapkan jadwal harian atau mingguan yang tetap untuk kegiatan menghafal Al-Qur'an. Pastikan waktu ini benar-benar terlindungi dan dihormati sebagaimana kegiatan lainnya.

c. Pecahkan Menjadi Bagian-bagian Kecil

Bagi hafalan menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dicapai. Atur jadwal belajar sesuai dengan kemampuan pribadi dan pastikan untuk mengulang hafalan sebelum menambah materi baru.

d. Manfaatkan Waktu Luang

Gunakan waktu luang dengan bijak. Misalnya, Anda bisa menghafal saat dalam perjalanan, istirahat makan siang, atau di waktu luang di antara kegiatan lainnya.

e. Konsistensi adalah Kunci

Meskipun memiliki banyak aktivitas, konsistensi dalam menghafal sangat penting. Usahakan untuk menghafal setiap hari, bahkan jika hanya dalam jumlah yang sedikit.

f. Istirahat yang Cukup

Pastikan untuk beristirahat yang cukup agar tidak mengalami kelelahan. Keseimbangan antara istirahat dan belajar adalah kunci dalam manajemen waktu yang efektif.

g. Komunikasikan dengan Orang lain

Jika memungkinkan, komunikasikan dengan keluarga, teman, atau rekan kerja mengenai jadwal tahfizh Anda. Mereka dapat memberikan dukungan dan memahami komitmen Anda.

h. Evaluasi dan Sesuaikan Jadwal

Secara berkala, evaluasi jadwal Anda. Jika ada perubahan atau kendala, sesuaikan jadwal dengan bijak tanpa mengesampingkan menghafal Al-Qur'an.

Manajemen waktu yang baik memungkinkan seseorang

untuk mengoptimalkan potensi penuhnya dalam berbagai kegiatan, termasuk menghafal Al-Qur'an. Dengan merencanakan dan menggunakan waktu dengan cerdas, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang sehat antara pembelajaran agama dan tuntutan lain dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pemilihan Tempat

Situasi dan kondisi suatu tempat ikut mendukung tercapainya program menghafal Al-Qur'an. Suasana yang bising, kondisi lingkungan yang kurang efisien, penerangan yang tidak sempurna dan polusi udara yang tidak nyaman akan menjadi kendala berat terhadap terciptanya konsentrasi.⁹¹

Menurut Amjad Qosim tempat yang baik untuk menghafal Al-Qur'an itu jauh dari suara-suara bising. Karena suara bising dapat menyusahkan dan menimbulkan efek gangguan yang pada kerja otak.⁹²

5. Penggunaan Mushaf

Menggunakan satu mushaf dapat mempermudah menghafal Al-Qur'an, karena bergantinya penggunaan satu mushaf kepada mushaf yang lain akan membingungkan pola hafalan dalam bayangannya. Sesungguhnya bentuk dan letak-letak ayat dalam mushaf akan dapat terpatri dalam hati disebabkan seorang sering membaca dan melihat dalam mushaf yang sama.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek visual sangat mempengaruhi dalam pembentukan pola hafalan. Seorang yang sudah hafal Al-Qur'an sekalipun akan menjadi terganggu hafalannya ketika membaca mushaf Al-Qur'an yang tidak biasa dipakai pada waktu proses menghafalkannya. Untuk itu akan lebih memberikan keuntungan jika orang yang sedang menghafal Al-Qur'an hanya menggunakan satu jenis mushaf saja.⁹³

6. Pembeneran bacaan sebelum menghafal Al-Qur'an

Ditinjau dari aspek makna, lafal dan susunan atau struktur bahasanya di antara ayat-ayat dalam Al-Qur'an banyak yang terdapat keserupaan dan kemiripan antara satu dengan yang lainnya. Ada yang benar-benar sama, ada yang hanya berbeda dalam dua, atau tiga huruf saja, ada pula yang hanya berbeda susunan kalimatnya saja. Oleh sebab itu, seorang penghafal Al-Qur'an harus

⁹¹ Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 61.

⁹² Amjad Qosim, *Meski Sibuk pun Bisa Hafal Al-Qur'an*, Solo: AlKamil, 2013, hal. 65.

⁹³ Abdurrahman Abdul Khaliq, *Bagaimana Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006, hal. 25.

memberikan perhatian khusus tentang ayat-ayat yang serupa. Dalam hal ini, akan menjadi lebih baik jika seseorang hendak menghafal Al-Qur'an terlebih dahulu melakukan hal berikut: a) meluruskan bacaannya sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu tajwid, b) memperlancar bacaannya, c) membiasakan lisan dengan fonetik arab, d) memahami bahasa dan tata bahasa arab.

Masalah-masalah di atas mempunyai fungsi penting untuk mendukung tercapai tujuan menghafal Al-Qur'an dengan mudah.

7. Ketakwaan

Tunaikanlah segala bentuk amalan fardhu pada waktunya yang telah ditetapkan, serta menjauhkan diri dari segala kemaksiatan yang dimurkai Allah. Apabila kita terjerumus ke dalam kemaksiatan, hendaklah segera bertaubat kepada Allah. Sesungguhnya Al-Qur'an tidak pernah dikaruniakan kepada para pelaku maksiat.⁹⁴

Syekh Al-Alamah Az-Zarnubi mengatakan: *"Yang menjadi sebab-sebab hafal antara lain ialah bersungguh-sungguh, keajekan/kontinuitas, sedikit makan, memperbanyak shalat malam dan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Adapun yang menyebabkan menjadi pelupa antara lain ialah: perbuatan maksiat, banyak dosa, bersedih karena urusan-urusan duniawi, banyaknya kesibukan (yang kurang berguna), dan banyak hubungan (yang tidak mendukung)."*⁹⁵

Jika telah terdapat penyakit-penyakit pada perkataan diatas berada pada diri seorang penghafal Al-Qur'an maka usahanya dalam menghafal Al-Qur'an akan menjadi lemah. Bagaimanapun seorang penghafal Al-Qur'an harus mampu menghilangkan sifat-sifat tersebut dalam dirinya.

8. Memahami kandungan ayat untuk menguatkan hafalan

Memahami pengertian, kisah atau *asbab an-nuzul* yang terkandung dalam ayat yang sedang dihafalnya merupakan unsur yang sangat mendukung dalam mempercepat proses menghafal Al-Qur'an. Pemahaman itu sendiri akan lebih memberi arti bila didukung dengan pemahaman terhadap makna kalimat, tata bahasa dan struktur kalimat dalam suatu ayat. Dengan demikian maka penghafal yang menguasai bahasa Arab dan memahami struktur bahasanya akan lebih banyak mendapatkan kemudahan dari pada mereka yang tidak mempunyai bekal penguasaan bahasa Arab sebelumnya. Dan dengan cara seperti ini, maka pengetahuan tentang

⁹⁴ Muslih Abdul Karim, *Agar Sehafal Alfateha*, Bogor: CV Hilal Media Grup, 2015, hal. 49.

⁹⁵ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005, hal. 53.

'ulum AlQur'an akan banyak sekali terserap oleh para penghafal ketika dalam proses menghafal Al-Qur'an.⁹⁶

9. Faktor Psikologis

Salah satu faktor psikologi penghafal adalah mampu mengatur emosi dalam diri sendiri. Jika kondisi emosi penghafal terganggu, maka akan berpengaruh terhadap kualitas hafalannya. Seorang penghafal Al-Qur'an sangat memerlukan ketenangan hati dan pikirannya agar mudah dalam memahami dan menghafal Al-Qur'an.⁹⁷ Allah SWT berfirman dalam salah satu surat-Nya:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (Q.S. Al-Baqarah:155)

Manusia sebagai makhluk Allah yang lemah dalam penciptaannya akan berpotensi merasakan takut, khawatir, cemas, sedih, merasa tidak mampu dan kekurangan namun Allah memberikan hadiah berupa kabar gembira yaitu surga-Nya bagi mereka yang mampu mengelola emosinya, jiwa sehingga mampu menghadapi cobaan hidup dengan penuh kesabaran.

Begitupun bagi para penghafal Al-Qur'an disaat merasa jenuh, berat atau kesulitan dalam proses menghafal jika mampu untuk mengelola emosi dalam dirinya maka akan mendapatkan jalan keluar dari masalahnya.

10. Faktor kesehatan

Penghafal seharusnya lebih semangat dan mudah untuk menyelesaikan target hafalannya. Jika seorang penghafal Al Qur'an sedang tidak dalam keadaan sehat atau dalam keadaan kurang maksimal, maka proses dalam menghafal Al Qur'an pun bisa terganggu karena hilangnya konsentrasi akibat kondisi yang kurang sehat atau maksimal. Seperti pada hadits yang diriwayatkan Muslim dari Abu hurairah yakni:

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ، وأحبُّ

⁹⁶ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal. 60.

⁹⁷ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, ..., hal.140.

إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ... (رواه مسلم)⁹⁸

“orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih disayang oleh Allah subhanahu wa ta’ala, dari pada orang mukmin yang lemah”.⁹⁹

Penjelasan hadits atas bahwasanya setiap Rasulullah SAW menekankan kepada setiap muslim akan pentingnya kekuatan baik fisik, mental maupun spiritual, dalam menjalani kehidupan dan ibadah. Ada 3 makna kekuatan dalam Hadits ini yaitu: 1. Kekuatan Fisik; kekuatan fisik adalah aspek yang sering kali dipahami secara langsung dari hadis ini. Seorang mukmin yang kuat secara fisik mampu melaksanakan ibadah dengan lebih baik, seperti berpuasa, sholat, dan melakukan haji. Selain itu, kekuatan fisik juga memungkinkan seseorang untuk membantu orang lain, berjuang di jalan Allah, dan bekerja keras untuk mencari nafkah halal. 2. Kekuatan Mental; islam juga mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan mental. Ini berarti memiliki pikiran yang sehat, kemampuan untuk berpikir kritis, dan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan. Kekuatan mental membantu seorang mukmin untuk tetap sabar, optimis, dan bijaksana dalam menghadapi cobaan hidup. 3. Kekuatan Spiritual; Kekuatan spiritual adalah inti dari kehidupan seorang mukmin. Ini mencakup keimanan yang kuat, ketakwaan, dan kedekatan dengan Allah SWT. Seorang mukmin yang kuat secara spiritual akan memiliki keyakinan yang teguh, menjalankan ibadah dengan ikhlas, dan selalu mengingat Allah dalam setiap keadaan.

11. Faktor Kecerdasan

Proses menghafal Al-Qur’an dapat berjalan dengan baik sesuai target yang ingin dicapai dengan bantuan kecerdasan pada diri penghafal. Setiap manusia mempunyai kecerdasan yang berbeda-beda sesuai dengan fitrah yang telah diberikan Allah *subhanahhu wa ta’ala*. Bukan berarti orang yang tidak cerdas tak dapat menghafal Al-Qur’an. Sebab masih banyak faktor pendukung agar seseorang dapat menghafal Al-Qur’an dengan baik seperti niat yang kuat dalam diri serta keistiqomahan dalam menghafal Al-Qur’an.¹⁰⁰ Dalam salah satu surat, Allah SWT berfirman:

⁹⁸ Abdul Kariim, “Syarhu Jawaami’ al-Akbar”, dalam <https://app.turath.io/book/21803?page=78> diakses pada 29 September 2024.

⁹⁹ Ridwan Hasbi & Johar Arifin, *39 Hadits Tunjuk Ajar Melayu*, Yogyakarta: Penerbit Kalimedia, 2020, hal. 44.

¹⁰⁰ Ahsin W, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur’an*, ..., hal.140

كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Demikianlah Allah menerangkan kepadamu ayat-ayat-Nya agar kamu mengerti. (Q.S Al-Baqarah: 242)

Ayat diatas menjelaskan bahwa perilaku berpikir dan merenung merupakan sub bagian dari kecerdasan. Dalam ayat menerangkan kecerdasan ini ialah kecerdasan intelektual yang mencakup kemampuan untuk memahami, menganalisa, dan menyelesaikan masalah dengan logika dan pengetahuan.

Selain faktor kecerdasan yang mendukung proses menghafal Al-Qur'an, perlunya penghafal Al-Qur'an untuk berlatih bagaimana mampu menghafal dengan *dhabit* (mantap) dan cepat. Perlu adanya seni mengkonsentrasikan pikiran, dengan berkonsentrasi akan menjadikan hafalan lebih cepat dan baik pula. Amjad Qasim mengelompokkan macam-macam konsentrasi yaitu:¹⁰¹

- a. Konsentrasi dengan memusatkan pandangan.
- b. Konsentrasi dengan memandang secara datar (kanan-kiri).
- c. Konsentrasi dengan cara melebarkan biji mata (seperti meloto).
- d. Konsentrasi dengan cara meletakkan mushaf pada bagian kanan atas mata. Hal itu dikarenakan pusat konsentrasi yang ada di otak selalu bergerak, khususnya terhadap suatu yang ada di tengah bagian kanan mata.
- e. Konsentrasi dengan melakukan latihan, yang biasanya dilakukan dalam berbagai macam pelatihan-pelatihan memusatkan pikiran.
- f. Konsentrasi dengan mengendalikan emosi dan perasaan. Hendaknya cara ini dilakukan untuk fokus kepada pencapaian ridha Allah SWT, mendapat pahala, dan memperoleh derajat tinggi di surga.

12. Faktor Motivasi

Motivasi paling utama dalam menghafal Al-Qur'an yang harus ditumbuhkan adalah dari dalam diri penghafal itu sendiri. Jika seseorang sudah memiliki tekad yang kuat untuk menghafal Al-Qur'an, maka orang tersebut akan sungguh-sungguh melakukannya demi keberhasilan yang akan dicapai. Selain dorongan dari diri sendiri, tentu orang terdekat ataupun lingkungan sekitar dapat berpengaruh dalam memberikan motivasi kepada penghafal Al-Qur'an. Seperti keluarga, guru-guru maupun lingkungan ikut berperan dalam memotivasi. Hal tersebut berujuan supaya para

¹⁰¹ Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an, ...*, hal, 51-52.

penghafal al Qur'an mampu mencapai keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an. Allah SWT menyebutkan tentang pentingnya dorongan dari dalam diri (motivasi diri) untuk bisa melakukan perubahan atau mencapai apa yang kita inginkan dalam surat Ar-Ra'ad Allah SWT berfirman :

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ ... (١١)

... *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka,* (Q.S. Ar-Ra'ad: 11)

Upaya faktual yang dilakukan oleh para peserta didik untuk memperkuat hafalan Al-Qur'an yakni mencakup empat aspek, yaitu konsentrasi, pola makan, kehidupan sosial, dan ibadah. Upaya-upaya tersebut melatih siswa menjadi pribadi yang disiplin. Pada aspek konsentrasi, upaya faktual yang dilakukan yaitumenghindari nyanyian dan lagu-lagu, serta melaksanakan tidur siang. Adapun aspek pola makan, yaitu dengan berupaya untuk hanya memakan makanan yang halal dan baik (tidak mengandung MSG, tidak jajan sembarangan). Sedangkan untuk aspek kehidupan sosial, upaya yang dilakukan yaitu dengan menjaga ukhuwah diantara santri, terutama dengan saling menasihati dan saling memberi manfaat. Aspek ibadah yaitu meliputi pelaksanaan ibadah wajib. Adapun pelaksanaan ibadah sunnah, yakni meliputi *qiyamullail*, sholat dhuha, muhasabah, dan puasa sunnah.

Adapun yang menjadi penghambat dalam proses menghafal Al-Qur'an bahkan mampu menghilangkannya, yaitu: ¹⁰²

1. Rasa Malas

Jika penghafal Al-Qur'an merasa kurang bersemangat saat menghafal Al-Quran, ini akan menjadi kendala terbesar dan terpenting yang harus diatasi. Hal ini biasa terjadi kepada siapapun baik mereka yang berbadan sehat ataupun para penyandang disabilitas yang menghafal menghafal Al-Qu'ran. Untuk mencegah rasa malas tersebut, mereka yang ingin menghafal Al-Qur'an dapat melakukannya dengan beberapa cara. Salah satunya adalah membaca literatur motivasi. Pilihan lainnya adalah mempelajari kehidupan orang-orang yang berhasil menghafal sesuatu di masa lalu.

2. Putus Asa

Salah satu tantangan terbesar dalam menghafal adalah patah semangat. Lebih buruk lagi jika orang yang menghafal memilih

¹⁰² Rachmat Morado Sugiarto, *Cara Gampang Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Wahyu Qalbu, 2019, hal. 126.

untuk berhenti menghafal. Allah melarang menyerah, namun hamba-Nya diperintahkan untuk terus berusaha dan bertawakal kepada-Nya, apapun yang terjadi.

3. Kurang Fokus

Fokus dan perhatian amatlah penting dalam proses menghafal Al-Qur'an. Salah satu penghambat dalam menghafal ialah disaat ada unsur yang menjadikan seorang penghafal menjadi tidak fokus dan mudah teralihkan kepada yang lain.

4. Penyalahgunaan Gawai

Pada zaman modern saat ini menjadi hal yang sulit untuk tidak memanfaatkan teknologi dan media sosial. Kendati demikian hal tersebut dapat mengganggu proses menghafal Al-Qur'an. Tetap fokus pada tujuan utama yaitu menghafal Al-Qur'an dapat menjadi tantangan ketika kita membiarkan diri tenggelam dalam perangkat teknologi dan gangguan digital seperti ponsel dan media sosial.

Selanjutnya adi hidayat berpendapat bahwa terdapat hal-hal perbuatan yang mampu menghambat bahkan merusak hafalan Al-Qur'an seseorang diantaranya:¹⁰³

1. Berbuat Maksiat

Termasuk perbuatan tercela jika seorang penghafal Al-Qur'an melakukan hal tersebut. Selain berpotensi merusak dan menghilangkan hafalan, pelaku ini juga disebut orang yang *zhalim* dan termasuk kategori orang sangat merugi. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

... وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“... sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Q.S. Al-Isra': 82)

Ayat ini mengingatkan kaum Muslimin bahwa bagi orang-orang yang zalim pelaku maksiat, yaitu yang ingkar, syirik, dan munafik, Al-Qur'an hanya akan menambah kerugian bagi diri mereka, karena setiap ajaran yang dibawa Al-Qur'an akan mereka tolak. Padahal, jika diterima, pasti akan menguntungkan mereka.¹⁰⁴

Karenanya, hendaklah para penghafal Al-Qur'an menjaga seluruh tubuhnya, jiwa dan raganya dari segala macam bentuk kemaksiatan. Menjadi ayat-ayat yang telah dihafal ataupun dibaca sebagai pedoman dalam beraktifitas.

¹⁰³ Adi Hidayat, *Metode Taisir: 30 Hari Hafal Al-Qur'an*, ..., hal. 38-40.

¹⁰⁴ Kementrian Agama RI, “Tafsir Tahlili Surat Al-Isra' ayat 82”, dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=82&to=111> diakses pada 30 September 2024.

2. Kurang *Muraja'ah* (Mengulangi Hafalan)

Kurangnya *Muraja'ah* akan merusak atau bahkan menghilangkan hafalan. Berkurangnya waktu khusus untuk mengulang hafalan dapat terjadi pada penghafal Al-Qur'an disaat sibuk dengan aktifitas yang lain hingga tidak disiplin dalam mengulang hafalan.

3. *Ujub* dan *Riya*

Sifat *ujub* dan *riya* adalah dua penyakit yang mendapat perhatian khusus dari para ulama ahli Qur'an, karena kedua sifat ini senyawa dengan kebatilan yang akan menghilangkan ayat-ayat suci yang telah tertanam dalam jiwa. Kedua sifat itu sering hadir atas bisikan setan disaat penghafal Al-Qur'an mulai unjuk diri di hadapan publik. Salah seorang ulama ahli Qur'an mengingatkan para penghafal Al-Qur'an untuk senantiasa menjaga dirinya dari penyakit ini. Beliau berkata:

أَنْ يُذَكِّرَ نَفْسَهُ أَنَّهُ لَمْ يَحْضُرْ مَا حَصَلَهُ بِجَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ وَإِنَّمَا هُوَ فَضْلٌ
مِنَ اللَّهِ وَلَا يَنْبَغِي أَنْ يَعْجَبَ بِشَيْءٍ لَمْ يَخْتَرِعْهُ¹⁰⁵

"Hendaknya para penghafal Al-Qur'an selalu mengingatkan diri bahwa Al-Qur'an yang telah ia raih adalah titipan Allah, bukan atas kehebatan dan kemampuannya (dalam meraih hal tersebut). Maka seorang yang dititipi tidaklah pantas merasa ujub, sombong atas hal yang bukan miliknya."

Demikian dari penjelasan diatas membuat semakin yakin bahwa menghafal Al-Qur'an harus penuh semangat, sabar, kerja keras, istiqamah, doa, dan yakin kepada Allah SWT di setiap langkahnya, tantangan-tantangan ini dapat diatasi secara efektif. Dengan ketekunan, tujuan yang kuat, dan dukungan lingkungan sangat penting untuk menghafal. Hal terpenting yang bisa dilakukan untuk mengatasi rintangan dan menghafal Al-Qur'an adalah dengan konsisten, sering berdoa, dan bersabar.

¹⁰⁵ Abu Zakariya Yahya, *at-Tibyan fii Aadabi Hamalati Al-Qur'an*, Beirut: Daar ibn hazm li at-tiba'ah wa an-nasyr wa at-tauzi', 1994, hal. 52.

BAB III

MENGELOLA KECERDASAN EMOSI

A. Hakikat Kecerdasan Emosi

Manusia diciptakan Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan berbagai potensi dalam dirinya. Tidak semua potensi yang diberikan pada setiap individu itu sama persis wujudnya. Salah satu potensi yang diberi Allah *subhanahu wa ta'ala* adalah memiliki kecerdasan. Berbagai macam kecerdasan yang dapat ditemui pada masing-masing individu. Bukan berarti orang yang punya kecerdasan dia yang harus berada di strata atas pada lingkungannya, juga tidak harus orang yang mendapat peringkat satu di kelas. Siapapun berhak memiliki kecerdasan yang sesuai dengan pribadinya.¹

Manusia merupakan ciptaan Allah yang mampu berpikir, dalam ilmu logika (*mantiq*) disebut sebagai *al-hayawan al-natiq* atau hewan yang berpikir. Kemampuan berpikir menjadi modal utama dalam kehidupannya, karena secara biologis manusia adalah makhluk yang lemah. Sarlito mengungkapkan bahwa manusia merupakan satu-satunya makhluk yang tidak dibekali alat-alat secara alamiah untuk bertahan dalam lingkungannya, misalnya bulu tebal untuk menghangatkan dikala dingin, sayap untuk terbang, kuku dan taring yang tajam untuk memangsa. Satu-satunya modal utama untuk bertahan hidup adalah kecerdasan.²

Secara biologis manusia merupakan makhluk yang lemah,

¹ Iffah Hanifah, *et.al*, "Peranan Kecerdasan Emosi Dalam Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Di Smp Ita El Ma'mur Bogor", dalam *Jurnal Pendidikan Guru*, Vol. 3, No. 2 April 2022, hal. 152.

² M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 90-91.

bagaimana tidak?, manusia amat bergantung kepada pengasuhan orang tuanya atau orang lain di sekelilingnya (makhluk sosial), terutama pada fase pertama dalam hidupnya. Namun daripada itu Allah memberikan alat berupa kecerdasan atau akal untuk berpikir, sehingga dengan segala problematika yang dihadapi manusia mampu berpikir untuk mencari jalan keluar. Maka tidak heran didalam Al-Qur'an Allah SWT mendorong manusia untuk selalu berpikir dalam konteks memperhatikan fenomena alam. Sehingga merangsang manusia untuk melahirkan penemuan-penemuan baru dalam hal budaya sehingga dapat dimanfaatkan bagi kemashlatan umat manusia. Oleh sebab itu, Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menggali lebih dalam ilmu pengetahuan dari para pakar di berbagai bidang demi terpenuhinya rasa keinginatahan yang muncul. Allah SWT berfirman:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيْ اِلَيْهِمْ ۖ فَسَأَلُوْا اَهْلَ الدِّيَارِ اِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

“Kami tidak mengutus sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan laki-laki yang Kami beri wahyu kepadanya. Maka, bertanyalah kepada orang-orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui.” (Q.S. An-Nahl: 43)

Dalam tafsir tahlili dijelaskan bahwa Allah tidak mengutus seorang rasul pun sebelum Nabi Muhammad kecuali manusia yang diberi-Nya wahyu. Ayat ini menggambarkan bahwa rasul-rasul yang diutus itu hanyalah laki-laki dari keturunan Adam a.s. sampai Nabi Muhammad saw yang bertugas mem-bimbing umatnya agar mereka beragama tauhid dan mengikuti bimbingan wahyu. Oleh karena itu, yang pantas diutus untuk melakukan tugas itu adalah rasul-rasul dari jenis mereka dan berbahasa mereka.³

Diriwayatkan dari Mujahid, dari Ibnu Abbas, bahwa yang dimaksud dengan *“Ahlu Adz-Dzikri”* adalah adalah Ahli Kitab. Pendapat ini dikatakan juga oleh Mujahid dan Al-A'masy. Abdurrahman bin Zaid, berkata bahwa yang dimaksud *“adz-dzikru”* adalah Al-Qur'an. dia menguatkannya dengan firman Allah: *(Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya).* (Surah Al-Hijr: 9).⁴

Kecerdasan atau inteligensi pada umumnya sering diartikan

³ Kementerian Agama RI, “Tafsir Tahlili Surat An-Nahl ayat 43”, dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/16?from=43&to=128> diakses pada 30 September 2024

⁴ Hikmat bin Basyir bin Yasin, “Tafsir Ibnu Katsir”, dalam <https://tafsirweb.com/4391-surat-an-nahl-ayat-43.html> diakses pada 30 September 2024.

sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Dengan demikian kecerdasan sebenarnya bukan hanya persoalan kualitas otak saja, tetapi kualitas organ-organ tubuh yang lain. Namun demikian, peranan otak dalam hubungannya dengan kecerdasan atau inteligensi manusia lebih menonjol dibandingkan dengan peranan organ tubuh lainnya, karena otak berfungsi sebagai pengontrol hampir seluruh aktivitas manusia.⁵

Mengenai kecerdasan akan selalu dihubungkan dengan ketepatan atau kebenaran logika seseorang. Kecerdasan merupakan ciri keunggulan manusia dalam memahami, memutuskan, mengantisipasi serta menhadapi sesuatu. Kecerdasan merupakan salah satu anugerah besar dari Allah SWT kepada manusia dan menjadikannya sebagai salah satu kelebihan manusia dibandingkan dengan makhluk lainnya. Karena dengan kecerdasannya, manusia dapat terus menerus mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya yang semakin kompleks, melalui proses berpikir dan belajar terus menerus. Pada Umumnya kecerdasan dihubungkan dengan akal (intelektual), akan tetapi kecerdasan intelektual ternyata belum cukup untuk menjamin ketetapan keputusan, sehingga dewasa ini orang mulai membicarakan tentang kecerdasan lain diantaranya, yakni kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.⁶

Pada mulanya kecerdasan hanya berkaitan dengan kemampuan akal dalam menangkap gejala sesuatu sehingga kecerdasan hanya bersentuhan dengan aspek-aspek koognitif, namun pada perkembangan berikutnya bukan semata-mata hanya mengenai struktur akal. Melainkan terdapat struktur qalbu yang perlu mendapat perhatian tersendiri untuk menumbuhkan aspek-aspek afektif seperti kehidupan moral, emosional, dan agama. Karena itu jenis kecerdasan seseorang sangat bermacam-macam.⁷

Kecerdasan menurut maksum ialah kesempurnaan akal budi manusia (seperti kepandaian, ketajaman pikiran). Kata kecerdasan ini diambil dari akar kata cerdas. Kata lain yang menunjukkan tentang kecerdasan adalah kata akal dalam Al-Qur an ada bermacam-macam ungkapan, seperti: *Ya'qiluun*, *Yatafakkaruun*, *Yatadabbaruun*, *Yarauna*, *Yanzhuruun*, *Yabhatsuun*, *Yazkuruun*, *Ya'lamuna*, *Yudrikuna*, *Yaqrauuna*.⁸

Setiap suku bangsa di dunia ini memiliki kriteria tertentu untuk

⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007, hal.147.

⁶ Ahmad Mubarak, *Psikologi Qurani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal. 71.

⁷ Abdul Mujib dan Yusuf Muzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, tt, hal. 318

⁸ Imam Maksum, "Konsep Kecerdasan Menurut Akal", dalam *Jurnal Al-Ifkar*,

menentukan definisi kecerdasan, masing-masing kriteria ini akan berbeda antara satu suku bangsa dengan suku bangsa yang lainnya. Sejarah bangsa Yunani kuno sangat menghargai orang cerdas yang mempunyai fisik kuat, pemikiran yang rasional dan menunjukkan perilaku yang baik dan bermoral.

Bangsa Romawi pada sisi lain sangat menghargai keberanian, bangsa cina, di bawah pengaruh filsuf confusius, sangat menghargai orang yang mahir dibidang puisi, musik, kaligrafi, ilmu perang dan melukis, sedangkan dari suku Indian Pueblo sangat menghargai orang yang peduli dengan bangsa lain. Dari contoh tersebut sebenarnya sulit menentukan siapa yang lebih cerdas diakibatkan pada situasi, kondisi, tradisi dan kebudayaan setempat. Sedangkan menurut para pakar psikologi pada tahun 1921, dari empat belas orang ahli ilmu jiwa ditanyai oleh editor "*journal of educational psychology*" mengenai arti kecerdasan. Walaupun jawaban mereka beragam, namun ada dua pokok yang sama dalam jawaban mereka. Menurut mereka kecerdasan adalah kapasitas untuk belajar dari pengalaman dan kemampuan untuk beradaptasi.⁹

Kapasitas untuk belajar dari pengalaman berarti orang yang cerdas sesungguhnya bukanlah orang yang tidak pernah melakukan kesalahan. Orang yang cerdas adalah orang yang membuat kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut, dan tidak melakukan kesalahan yang sama lagi.

Howard Gardner mendefinisikan, kecerdasan bukanlah benda yang dapat dilihat atau dihitung, kecerdasan adalah potensi – biasa dianggap potensi pada level sel – yang dapat atau tidak dapat diaktifkan, tergantung pada nilai dari suatu kebudayaan tertentu, kesempatan yang tersedia dalam kebudayaan itu, dan keputusan yang dibuat oleh pribadi atau keluarga, guru sekolah dan yang lain.¹⁰

Menurut Spearman dan Jones, bahwa kecerdasan adalah suatu konsepsi lama tentang kekuatan power yang dapat melengkapi akal pikiran manusia dengan gagasan abstrak yang universal, untuk dijadikan sumber tunggal pengetahuan sejati. Kekuatan demikian dalam bahasa Yunani disebut *nous*, sedangkan penggunaan kekuatan tersebut disebut *noesis*. Kedua istilah tersebut kemudian dalam bahasa Latin dikenal sebagai *intellectus* dan *intelligentia*. Selanjutnya, dalam bahasa Inggris masing-masing diterjemahkan sebagai *intellect* dan *intelligence*. Transisi bahasa tersebut, ternyata membawa perubahan makna yang mencolok.

⁹ Adi W. Gunawan, *Born to be Genius*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005, hal. 154.

¹⁰ Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy, Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2004, hal.218.

Intelligence dalam bahasa Indonesia biasa disebut dengan inteligensi atau kecerdasan, yang semula berarti penggunaan kekuatan intelektual secara nyata, tetapi kemudian diartikan sebagai suatu kekuatan lain.¹¹

Feldman mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan sebagai memahami dunia, berfikir secara rasional, dan menggunakan sumber – sumber secara efektif pada saat dihadapkan dengan tantangan.

Perkataan intelegensi berasal dari kata *Intelligere* yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Menurut Stern intelegensi ialah daya menyesuaikan diri dengan keadaan baru dengan mempergunakan alat-alat berpikir menurut tujuannya.

Thorndike mengemukakan bahwa: “*intelligence is demonstrable in ability of the individual to make good responses from the stand point of truth or fact*” (intelegensi adalah kemampuan individu untuk memberikan respon yang tepat (baik) terhadap simulasi yang diterimanya).

Howard Gardner menegaskan bahwa skala kecerdasan yang selama ini dipakai, ternyata memiliki banyak keterbatasan sehingga kurang dapat meramalkan kinerja yang sukses untuk masa depan seseorang. Menurut Gardner, kecerdasan seseorang meliputi: 1) Kecerdasan logis matematika, 2) Kecerdasan bahasa, 3) Kecerdasan musikal, 4) Kecerdasan visual-spasial, 5) Kecerdasan kinestetis, 6) Kecerdasan interpersonal, 7) Kecerdasan Intrapersonal, 8) Kecerdasan naturalis.¹² Teori Gardner ini selanjutnya dikembangkan dan dilengkapi oleh para ahli lain. Diantaranya adalah Daniel Goleman melalui bukunya yang terkenal, *Emotional Intelligence*.

Purwadarminta dalam amaliyah mengungkapkan kecerdasan berasal dari kata cerdas yang memiliki arti sempurna perkembangan akal budinya serta pandai dan tajam fikirannya. Dapat pula diartikan sempurna pertumbuhan tubuhnya seperti sehat dan kuat fisiknya.¹³ Salah satu hal seseorang tergolong memiliki kecerdasan yang baik ialah orang yang cerdas dalam emosinya.

Kata akal berasal dari kata bahasa arab (*Al-Aqlu*) yang mengandung arti mengikat atau menahan, tetapi secara umum akal dipahami sebagai potensi yang disiapkan untuk menerima ilmu pengetahuan, dan dalam psikologi modern akal dipahami sebagai

¹¹ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006, hal. 58.

¹² Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran, ...*, hal. 11-14.

¹³ Amaliyah, “Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah 29 Sunggal Deli Serdang”, dalam *Jurnal Ansiru*, Vol. 1, No. 1 tahun 2017, hal. 72.

kecakapan memecahkan masalah (*problem solving capacity*).¹⁴

Al-'Aql artinya mengetahui (secara mutlak), atau mengetahui sifat-sifat benda, baik dan buruknya, sempurna dan kekurangannya. Akal merupakan potensi untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan.

Sedangkan dalam istilah psikologi, IQ adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dan merespon alam semesta, yang tercermin dalam bidang eksakta, dan serta teknik, tetapi belum merupakan pengetahuan untuk mengenal dan memahami diri sendiri dan sesamanya. IQ lebih mengarah kepada objek-objek diluar manusia. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa IQ merupakan kadar kemampuan seseorang atau anak dalam memahami pada hal-hal yang sifatnya fenomenal, faktual data dan hitungan. IQ adalah cermin kemampuan seseorang dalam memahami dunia luar.¹⁵

Dalam hal kecerdasan akal, Al-Quran mengisyaratkan adanya tolok ukur kecerdasan, seperti yang disebut dalam Al-Quran, dengan kriteria sebagai berikut:¹⁶

1. Mampu memahami hukum kausalitas

وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتَلَفُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Dan Dialah yang menghidupkan dan mematikan, dan Dialah yang mengatur pertukaran malam dan siang, maka mengapa kamu tidak memahami?”. (QS. Al-Mu'minun: 80).

Dari arti ayat tersebut diisyaratkan bahwa dibalik kehidupan dan kematian ada faktor yang menyebabkan. Demikian juga dibalik fenomena kejadian siang dan malam ada sistem yang mengendalikannya. Orang yang tidak mampu memahami fenomena-fenomena yang dapat disebut sebagai hukum sebab akibat adalah termasuk orang yang kurang cerdas akalnya.

(Dan Dialah yang menghidupkan) dengan meniupkan roh ke dalam Mudhghah atau janin (dan mematikan, dan Dialah yang mengatur pertukaran malam dan siang) malam gelap, dan siang menjadi terang, serta menambah panjang dan mengurangi waktu salah satu di antara keduanya. (Maka apakah kalian tidak memahaminya?) maksud dari ayat tersebut ialah perintah kepada manusia untuk memahami ciptaan Allah swt., kemudian kalian mengambil pelajaran daripadanya.

2. Mampu memahami adanya sistem jagad raya

Dialog panjang antara Nabi Musa dan Fir'aun yang dikisahkan dalam surah Asy-Syuara ayat 18-68, menggambarkan ketidakmampuan

¹⁴ Ahmad Mubarak, *Psikologi Qurani*, ..., hal. 55.

¹⁵ Suharsono, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, Depok: Inisiasi Press, 2005, hal. 83.

¹⁶ Ahmad Mubarak, *Psikologi Qurani*, ..., hal. 61.

akal Fir'aun memahami fenomena jagad raya dimana dibalik itu semua pasti ada yang pengatur yang Maha Mengetahui dan Maha Kuasa. Dalam hal ini Fir'aun dianggap tidak cerdas karena ufuknya sempit, sehingga ia merasa dirinya sebagai Tuhan. Fir'aun tidak memahami pernyataan Musa yang mengatakan bahwa Tuhan yang sebenarnya adalah yang menguasai seluruh jagad raya.

3. Mampu berpikir distinktif

Mampu memilah-milah permasalahan dan menyusun sistematika dari fenomena yang diketahui. Seperti yang disyariatkan QS. Ar-Ra'd ayat 4 sebagai berikut:

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ
صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“Dan dibumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon-pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya, sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir”.

Dalam ayat ini Ibnu Katsir menjelaskan bahwa tanda-tanda kebesaran Allah SWT menunjukkan adanya Pelaku yang bebas berbuat, yang dengan kekuasaan-Nya dapat membuat sesuatu yang beraneka ragam dan menjadikannya sesuai dengan keinginan-Nya. Oleh sebab itu Allah berfirman, *“إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ”*. Sesungguhnya pada hal yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.

4. Mampu mengatur taktik dan strategi

Mampu menyusun taktik dan strategi perjuangan sehingga tidak terjebak oleh lawan, karena orang yang memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi dapat memikirkan apa yang seharusnya dilakukan dalam masalah dunia.

5. Mampu mengambil pelajaran dan pengalaman

Dijelaskan dalam surah Al-A'raf, Allah menegur kaum Yahudi yang tidak bisa mengambil pelajaran dari sejarah yang mereka lalui.

Ayat ini diakhiri dengan pertanyaan apakah mereka tidak mengerti. Allah SWT berfirman:

قَالَ ادْخُلُوا فِي أُمَمٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ فِي النَّارِ ۗ
كُلَّمَا دَخَلَتْ أُمَّةٌ لَعَنَتْ أُخْتَهَا حَتَّى إِذَا ادَّارَكُوا فِيهَا جَمِيعًا قَالَتْ أُخْرَىٰ لَهُمْ
لِأُولَٰئِكَ رَبَّنَا هَؤُلَاءِ أَضَلُّونَا فَآتِهِمْ عَذَابًا ضِعْفًا مِّنَ النَّارِ ۚ قَالَ لِكُلِّ ضِعْفٍ
وَلَكِنَّ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٨﴾

“Masuklah kamu ke dalam api neraka bersama umat-umat yang telah berlalu sebelum kamu dari (golongan) jin dan manusia.” Setiap kali suatu umat masuk, dia melaknat saudaranya, sehingga apabila mereka telah masuk semuanya, berkatalah orang yang (masuk) belakangan (kepada) orang yang (masuk) terlebih dahulu, “Ya Tuhan kami, mereka telah menyesatkan kami. Datangkanlah siksaan api neraka yang berlipat ganda kepada mereka.” Allah berfirman, “Masing-masing mendapatkan (siksaan) yang berlipat ganda, tetapi kamu tidak mengetahui.” (Q.S. Al-A’raf: 38)

Ayat tersebut dijelaskan dalam tafsir tahlili bahwa orang-orang musyrik mengutuk pemimpin-pemimpin yang telah menyesatkannya, begitu juga orang-orang Yahudi dan Nasrani mengutuk pemimpin-pemimpin yang telah menyesatkannya. Begitulah tiap-tiap umat atau golongan mengutuk kawan-kawannya yang jadi pemimpin yang telah menyesatkan selama hidup di dunia. Akhirnya kalau semuanya sudah masuk ke dalam neraka dan mereka sudah berkumpul di dalamnya, sudah sama-sama merasakan pedih azab neraka, maka berkatalah para pengikut kepada Allah, tentang pemimpin-pemimpin yang telah menyesatkan mereka, “Ya Tuhan, pemimpin inilah yang menyesatkan kami, dan kami bertaklid buta mengikuti perintah mereka. Ya Allah, berikanlah kepada mereka siksaan yang berlipat ganda dalam neraka ini, lebih berat dari siksaan kami ini, karena mereka sesat dan menyesatkan kami.” Allah memberi jawaban terhadap permintaan pengikut-pengikut itu, firman-Nya, “Bagi masing-masing mereka sudah diberi azab yang berlipat ganda, tetapi kamu tidak tahu.”

6. Mampu menyusun argumen yang logis

Hal ini di isyaratkan surah Ali Imran ayat 65-68 yang berisi teguran kepada kaum ahli kitab yang saling berbantah tanpa argument yang logis.

يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لِمَ تُحَاجُّونَ فِي إِبْرَاهِيمَ وَمَا أُنزِلَتْ التَّوْرَةُ وَالْإِنْجِيلَ إِلَّا مِنْ

بَعْدَهُۥ أَفَلَا تَعْقِلُونَ هَاتَتْكُمْ هَهُؤُلَاءِ حَاجَّتُمْ فِيمَا لَكُمْ بِهِۦ عِلْمٌ فَلِمَ
تُحَاجُّونَ فِيمَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِۦ عِلْمٌ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ مَا كَانَ
إِبْرَاهِيمُ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِنْ كَانَ حَنِيفًا مُّسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ
الْمُشْرِكِينَ إِنَّ أَوْلَى النَّاسِ بِإِبْرَاهِيمَ لِلَّذِينَ اتَّبَعُوهُ وَهَذَا النَّبِيُّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا
وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ

“Wahai Ahlulkitab, mengapa kamu berbantah-bantahan tentang Ibrahim? Padahal, Taurat dan Injil tidak diturunkan, kecuali setelah dia (Ibrahim). Apakah kamu tidak mengerti? (65) Begitulah kamu. Kamu berbantah-bantahan tentang apa yang kamu ketahui, tetapi mengapa kamu berbantah-bantahan (juga) tentang apa yang tidak kamu ketahui? Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (66) Ibrahim bukanlah seorang Yahudi dan bukan pula seorang Nasrani, melainkan dia adalah seorang yang hanif lagi berserah diri (muslim). Dia bukan pula termasuk (golongan) orang-orang musyrik. (67) Sesungguhnya orang yang paling dekat dengan Ibrahim adalah orang-orang yang mengikutinya, Nabi ini (Nabi Muhammad), dan orang-orang yang beriman. Allah adalah pelindung orang-orang mukmin. (68)”

7. Mampu berpikir kritis

Berpikir kritis terhadap pendapat dan gagasan yang disampaikan orang lain yang tidak mempunyai pijakan kebenaran. Dan mematuhi tradisi yang tidak memiliki pijakan itu oleh Al-Quran di pandang sebagai perbuatan bodoh.

Mestinya semamkin tinggi IQ seseorang, akan semakin dekat dengan Tuhannya, tapi sayangnya tidak demikian, banyak orang-orang yang IQ nya tinggi tapi tidak mengenal Tuhannya, mereka tidak mampu mensyukuri nikmat-Nya yang di terimanya.

Emosi seringkali menghalangi upaya seseorang untuk memperbaiki diri. Kekhawatiran, ketakutan akan hal yang akan terjadi, kecemasan, kemarahan dan kebencian atas perubahan yang akan datang mulai muncul. Karena emosi ini, seseorang mungkin tidak mengubah perilakunya, membuatnya tidak mampu mengambil langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuannya. Pada saat yang sama, penyakit ini menjelaskan mengapa seseorang akhirnya gagal dan menyerah pada keadaan mereka daripada berusaha untuk memperbaikinya sendiri. Berbeda dengan hewan, emosi manusia tidak hanya berfungsi untuk survival atau sekedar untuk mempertahankan hidup sebagai kebutuhan dasar. Di sisi lain, emosi juga berfungsi sebagai energizer atau

pembangkit energi yang memberikan kegairahan, kegembiraan dalam kehidupan manusia. Selain itu, emosi juga merupakan messenger atau pembawa pesan.¹⁷

Emosi lahir dari peristiwa-peristiwa yang dialami manusia dan dapat merespon jiwa, bentuk emosi tersebut menyenangkan apabila peristiwanya menyenangkan, dan memurungkan jika peristiwanya memurungkan.¹⁸

Istilah emosi berasal dari kata *emotus/emove* yang artinya mencerca, menggerakkan, yaitu mendorong sesuatu pada diri manusia.¹⁹ Yang berarti emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan atau respon terhadap suatu peristiwa. Definisi ini bermaksud menjelaskan bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi.²⁰

Para peneliti terus berdebat tentang emosi mana yang benar-benar dapat dianggap sebagai emosi primer-biru, merah, dan kuningnya setiap campuran perasaan- atau bahkan mempertanyakan apakah memang ada emosi primer semacam itu. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu, yaitu: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu.²¹

Dari emosi-emosi ini kemudian dikelompokkan lagi menjadi emosi inti atau emosi dasar yaitu: takut, marah, sedih dan senang. Dan oleh ahli lain, menurut Santrock,²² ditambahkan benci dan kaget, sehingga keseluruhannya menjadi enam. Keenam emosi inilah yang selanjutnya ditetapkan menjadi emosi dasar yang mewarnai lembar kehidupan manusia. Emosi juga merupakan reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai keadaan efektif. Perasaan merupakan pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmani. Emosi kadang-kadang dibangkitkan oleh motivasi, sehingga antara emosi dan motivasi terjadi hubungan

¹⁷ Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2006, hal. 103.

¹⁸ Muhammad Sayyid Muhammad, *Pendidikan Remaja Antara Islam Dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2007, hal. 115.

¹⁹ Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, Jogjakarta: DIVA Press, 2009, hal. 115.

²⁰ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, ..., hal. 62.

²¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, ..., hal. 410.

²² M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ..., hal. 8.

interaktif.²³

Menurut Yatim Priyanto, emosi dikelompokkan dalam kelompok besar, di antaranya ialah: 1) amarah, 2) kesedihan, 3) rasa takut, 4) kenikmatan, 5) cinta, 6) terkejut, 7) jengkel, 8) malu.²⁴

Menurut M. Darwis Hude, emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.²⁵

Beberapa definisi dan teori lainnya mengenai emosi menurut para ahli adalah sebagai berikut:

1. Jeane Segal mendefinisikan emosi adalah satu pengalaman seseorang yang bisa dirasakan secara fisik. Artinya semua perbuatan yang diperbuat senantiasa mendapatkan respon baik ataupun tidak baik secara fisik.²⁶
2. Cronw yang dikutip oleh usman najati dan juhaya s. praja, memahami sesungguhnya emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual.²⁷
3. Menurut Abin Syamsuddin Makmun, emosi didefinisikan sebuah suasana yang kompleksitas (*a complex feelingstate*) dan adanya getaran jiwa (*a stride up state*) yang menyertai ataupun muncul sebelum atau sesuai terjadi tidak perilaku.²⁸
4. Abu Ahmadi mengatakan perasaan (emosi) termasuk gejala jiwa yang dimiliki oleh semua orang, hanya corak dan tingkatannya tidak sama. Perasaan/emosi ialah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.²⁹
5. JS. Bruner menjelaskan bahwa emosi berada pada kedalaman dua sisi yaitu; *pertama*, pandangan secara fisiologis, bahwa emosi sebagai proses jasmani dikarenakan perasaan yang meluap-luap. *Kedua*, sisi

²³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, dengan judul asli "Dictionary of Psikology", Jakarta: Rajawali Press, 1999, hal. 414-421.

²⁴ Yatim Priyanto, *Paradigma Baru Pembelajaran*, Jakarta: Kencana, 2010, hal. 252-253.

²⁵ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 18.

²⁶ Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi Edisi 1 cetakan 10*, Jakarta: Rajawali Press, 2019, hal. 53.

²⁷ Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, Jakarta: Citra Aksara, tt, hal. 75.

²⁸ Usman Effendi dan Juhanna S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung: Aksara, tth, hal. 81.

²⁹ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum Edisi Revisi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009, hal. 101.

pandang dari psikologism bahwa emosi merupakan reaksi *feeling* yang menggembirakan dan tidak menggembirakan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

6. Menurut James-Lange bahwa emosi identik dengan perubahan-perubahan dalam sistem peredaran darah. Lalu pendapat ini dikembangkan lagi oleh James dengan mengatakan bahwa emosi adlah hasil perspsi seorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar.
7. Berbeda dengan James-Lange Teori Cannon-Brad menjelaskan bahwa persepsi terhadap obyek dapat menimbulkan emosi diproses secara simultan oleh dua 'instansi' yakni syaraf otonom dan *cerebral contex*.
8. Menurut Stanley Schachter dan Jerome emosi merupakan fungsi interaksi antara faktor kognitif dan keadaan keterbangkitan fisiologis.

Emosi dapat dikelompokkan pada kesedihan, amarah, takut, gembira, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Agar dorongan-dorongan tersebut dapat disalurkan secara benar dan tepat baik pada diri sendiri maupun bagi sosialnya, ada lima dimensi yang dapat mencerminkan tingkat kecerdasan emosi yang dapat dimiliki oleh seseorang.

Memperoleh pemahaman menyeluruh tentang emosi itu sendiri merupakan faktor kunci dalam mencapai keadaan semosi yang lebih matang. Karena pengetahuan yang minim, banyak orang mengalami kesulitan mengidentifikasi emosi yang sedang ia rasakan atau bahkan cenderung bersikap negatif terhadap pengalaman emosional. Seorang anak yang terbiasa dididik orang tuanya untuk tidak boleh menangis atau menunjukkan emosinya akan percaya bahwa emosi itu buruk dan harus ditekan dengan cara apapun. Karena itu, anak-anak akan tumbuh menjadi sangat logis, tidak dapat berempati dengan keadaan emosional orang lain dan menuntut agar orang di sekitar mereka melakukan hal yang sama.

Di antara macam kecedasan, salah satu kecerdasan yang wajib dimiliki setiap orang yaitu kecerdasan emosi. Ary Ginanjar Agustian mengatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi berarti mampu mengenali emosi dirinya sendiri serta orang lain sehingga emosinya bisa

stabil dan optimal.³⁰ Oleh sebab itu belum tentu seseorang yang baik di bidang intelektualnya kemudian memiliki emosi yang baik pula. Ary Ginanjar Agustian berpendapat bahwa “orang yang memiliki kecerdasan otak saja atau banyak memiliki gelar yang tinggi belum tentu sukses berkiprah di dunia pekerjaan. Bahkan seringkali yang berpendidikan formal lebih rendah ternyata banyak yang berhasil”.³¹ Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengajaran dan pembiasaan dalam mengembangkan emosi yang baik supaya cerdas dan stabil. Masih ditemukan pula bahwa kecerdasan intelektual yang lebih diutamakan oleh para orangtua maupun guru. Padahal yang diperlukan adalah bagaimana mengembangkan emosi supaya hati dan pikiran sejalan dan memiliki sifat seperti tenang, inisiatif, optimis serta mampu beradaptasi dengan baik.

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.³²

Para pakar memberikan definisi beragam pada kecerdasan emosional, diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya.³³

Daniel Goleman mempopulerkan kecerdasan emosional, yang lebih dikenal dengan istilah EQ. EQ merupakan persyaratan dasar untuk menggunakan potensi IQ secara efektif, dalam bukunya *Working With Emotional Intelligence*, ia menyebutkan bahwa EQ terdiri atas kualitas pribadi dan kualitas sosial.

Emotional Quotient (EQ), Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada 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 orang lain.

Kecerdasan Emotional sangat dipengaruhi oleh lingkungan,

³⁰ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Penerbit Argas, 2001, hal. 199.

³¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, ..., hal. 56.

³² Ahmad Zain Sarnoto, “Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar”, dalam *Jurnal PROFESI*, Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 62

³³ Makmum Mubayidh, *Kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Anak*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006, hal. 7.

tidak sistematis, dan dapat berubah-ubah. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukan semata-mata lawan dari IQ atau kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. EQ menjadikan seseorang mampu mengenali, berempati, mencintai, termotivasi, berasosiasi, dan dapat menyambut kesedihan dan kegembiraan secara tepat.³⁴

Kecerdasan emosi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yakni kecerdasan yang berkenaan dengan hati dan kepedulian antar sesama manusia, makhluk lain dan alam sekitar. Lebih lanjut kecerdasan emosi ialah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan orang lain.³⁵

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, berempati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir.³⁶

Menurut Cepi dkk, Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati.³⁷

Kecerdasan emosional menurut Nasarudin Umar, dapat diartikan dengan kemampuan untuk “menjinakkan” emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif.³⁸ Keadaan emosi seseorang dapat memengaruhi perilakunya, membuat mereka terkadang bertindak tidak rasional di satu waktu dan rasional pada waktu lainnya. Ini berarti bahwa emosi itu mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Dalam menghadapi perasaan seseorang, tidak semua orang memiliki

³⁴ Ratna Sulistami, Erlinda Manaf Mahdi, *Universal Intelligence*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006, hal.38.

³⁵ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Diterjemahkan oleh: Alex Tri Kantjono Widodo, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020, hal. 512.

³⁶ Cepi Triatna dkk, *EQ Power: Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, Bandung: CV Citra Praya, 2008, hal. 68.

³⁷ Cepi Triatna dkk, *EQ Power: Paduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional, ...*, hal. 68.

³⁸ Nasarudin Umar, “Isyarat-isyarat IQ, EQ dan SQ dalam Al-Qur’an”, dalam https://www.republika.co.id/berita/29676/Isyarat_isyarat_IQ_EQ_dan_SQ_dalam_Al-Qur'an Jakarta: *Republika.co.id*, 2009, Diakses pada 27 Juli 2024.

pilihan yang sama. Dengan mensinergikan kemampuan intelektual dan emosionalnya, seseorang berpeluang menjadi manusia-manusia utama dari berbagai perspektif.

Jadi kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Seseorang yang cerdas emosinya mampu mengendalikan hawa nafsu dan perasaan pada dirinya. Jika sesuatu tak berjalan sesuai keinginannya maka ia bisa mengontrol perasaan kecewa yang ada dalam diri dengan bijaksana. Selain itu cerdas dalam emosi tidak hanya berperan untuk dirinya sendiri, namun orang lainpun merasakan. Semisal ada seseorang yang membutuhkan bantuan, kemudian orang yang cerdas emosi melihatnya maka akan segera tergerak jiwa dan raganya untuk segera membantu orang yang kesusahan tersebut.

Pada akhirnya kecerdasan emosional disebut sebagai keterampilan lunak yang besar andilnya dalam menentukan kesuksesan kita mulai mendapat perhatian dan mulai diperhitungkan oleh pendidik, pelaku bisnis, dan media. Oleh karena itu, maka permasalahannya kaitannya dengan penelitian ini adalah bagaimana membangun kecerdasan emosional (*EQ*) peserta didik, adakah hubungan yang cukup sinergis antara kecerdasan emosional dengan kemampuan menghafal peserta didik. Dari hal tersebut menggambarkan adanya hal yang patut diduga, yaitu hubungan yang saling mempengaruhi antara kecerdasan emosional dan kemampuan menghafal peserta didik. Tentu hal ini tidak lepas dari adanya faktor yang mempengaruhi, baik faktor dari dalam maupun dari luar.

B. Urgensi Kecerdasan Emosi

Menurut M. Darwis Hude, selain otak, manusia juga dikenal dengan makhluk yang memiliki emosi yang teramat bervariasi. Salah seorang yang sangat tertarik dalam membahas ini adalah Daniel Goleman. Yang menyebutkan adanya ratusan emosi yang dimiliki manusia. Atas beranekaragaman tersebut ia memilih ke dalam delapan jenis emosi, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.

Lalu yang menjadikan bahwa emosi adalah penting adalah munculnya teori yang bernama *Emotional Qoutient* (*EQ*). Menurut teori ini, keberhasilan seseorang dalam hidupnya bukan ditentukan oleh *intelligentia*, melainkan *Emotional Qoutient* yang tinggi.

Kecerdasan dalam mengelola emosi mampu meningkatkan kemampuan kita setiap harinya. Sebaliknya, emosi juga yang mampu mencabut seluruh kehebatan kita. Emosi yang kadang memiliki kekuatan

menyembuhkan. Yang kadang pula menjadi penyakit yang mematikan. Emosi yang tidak hanya mampu menghadirkan kenyamanan dan ketenangan, tapi juga menghadirkan keresahan yang luar biasa.

Seseorang mampu melakukan sesuatu dengan dorongan dari emosinya, dalam arti bagaimana yang bersangkutan dapat menjadi begitu rasional di suatu saat menjadi begitu tidak rasional pada saat yang lain. Dengan demikian, emosi mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Tidak setiap orang dapat memberikan respon yang sama terhadap kecenderungan emosinya. Seseorang yang mampu mensinergikan potensi intelektual dan potensi emosionalnya berpeluang menjadi manusia-manusia utama dilihat dari segi manapun.

Otak dan emosi memiliki hubungan dan kaitan yang sangat kuat secara fungsional. Antara satu dengan yang lainnya saling menentukan. Daniel Goleman mengilustrasikan bahwa otak berfikir harus tumbuh dari wilayah otak emosional. Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa kecerdasan emosional hanya bisa aktif di dalam diri yang memiliki kecerdasan intelektual.

Menurut Anita E. Woolfolk, kecerdasan terdiri dari kemampuan untuk belajar, keseluruhan pengetahuan yang diperoleh, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi dan lingkungan. Dengan perkembangan pemikiran Daniel Goleman seorang yang mempopulerkan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor terpenting yang mempengaruhi terhadap prestasi seseorang.

Menurut Ary Ginanjar Agustian seorang konsep pelatihan ESQ, menekankan faktor penting kecerdasan:

1. *Zero mind process*, yaitu suatu upaya untuk menjernihkan kembali pemikiran menuju fitrah, kembali ke hati dan fikiran yang bebas dari belenggu dan merdeka.
2. *Mental building*, yaitu upaya untuk menciptakan cara berpikir dan emosi yang sadar diri dan sesuai dengan hati nurani.
3. *Mission statement*, yaitu upaya untuk menghasilkan ketangguhan hati.
4. *Strategic collaboration*, upaya untuk mencapai tanggung jawab sosial individu dengan bekerja sama dengan orang lain.
5. *Total action*, upaya untuk membangun ketangguhan sosial.³⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah efek yang mendorong seseorang untuk merespon atau berperilaku terhadap stimulus, baik dari dalam maupun dari luar diri, yang berdampak pada perilakunya.

³⁹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, ..., hlm. 13.

Bicara emosi, maka bicara otak manusia. Allah SWT menciptakan otak terdiri dari otak besar dan otak kecil. Terbagi dua menjadi belahan kanan dan belahan kiri. Pada laki-laki otaknya lebih berat 100 gr dibanding otak perempuan. Namun kecerdasan dan kepintaran bukan terletak pada beratnya volume otak, tetapi seringnya otak tersebut dipakai atau diasah. Adapun lebih beratnya otak laki-laki bisa jadi karena secara fitrah besarnya tanggung jawab pada laki-laki.

Merujuk pada definisi emosi adalah luapan pikiran dan perasaan, maka pikiran (akal) adalah salah satu fungsi di dalam otak, terutama otak bagian depan. Kemudian perasaan itu salah satu fungsi qalbu dan merujuk organnya di jantung. Maka emosi, mempengaruhi pikiran dan emosi mempengaruhi perasaan.

Ketika emosi mempengaruhi perasaan di mana tempatnya di qalbu, dan qalbu merujuk organnya di jantung. Walaupun berpuluh tahun di Indonesia qalbu diartikan hati. Walaupun organnya jantung, tetapi tidak menolak qalbu itu hati, karena ini suatu istilah yang sudah mendarah daging. Merujuk kepada sabda Rasulullah SAW:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ،

“Ketahuilah, sungguh di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging tersebut baik, baiklah seluruh tubuh. Jika rusak, rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah segumpal daging itu adalah qalbu”. (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Ibnu Rajab Al Hambali rahimahullah mengisyaratkan bahwa baiknya amalan badan seseorang dan kemampuannya untuk menjauhi keharaman, juga meninggalkan perkara *syubhat* (yang masih samar hukumnya, -pen), itu semua tergantung pada baiknya hati. Hati adalah *malikul a'dhoo* (rajanya anggota badan), sedangkan anggota badan adalah *junuduhu* (tentaranya).⁴¹

Para ulama katakan bahwa walaupun hati (jantung) itu kecil dibandingkan dengan bagian tubuh yang lain, namun baik dan jeleknya jasad tergantung pada hati.⁴²

Hadits diatas juga merupakan bukti bahwa akal dan kemampuan memahami, pusatnya adalah di hati. Sumbernya adalah di hati, bukan di otak (kepala). Demikian disimpulkan oleh Ibnu Batthol dan Imam

⁴⁰ Abu Zakariya Yahya, *Al-Arba'un an-Nawawiyah*, Beirut: Daar al-Manhaj li at-Tauzi' wa an-Nasyr, 2009, hal. 57.

⁴¹ Ibnu Rajab, *Jaami'ul 'Ulum wal Hikam*, Beirut: Daar Ibnu Katsir, 2008, hal. 172-174.

⁴² Abu Zakariya Yahya, *Al-Arba'un an-Nawawiyah*, ..., hal. 57-59.

Nawawi rahimahullah.

Hadits di atas diartikan segumpal daging itu adalah hati. Namun para ulama, imam al-Ghazali dalam bukunya *Penyucian Jiwa* mendefinisikan bahwa qalbu itu adalah daging yang bersuhu panas berbentuk kusam berada di sisi sebelah kiri dada, di dalam isinya ada rongga yang berisi darah hitam sekali.⁴³ berada di tengah cenderung ke kiri, bentuknya muthgoh dan berongga, di dalamnya ada darah yang hitam sekali karena ada kumpulan darah merah tua. Dan inilah menurut ulama yang mempelajari tubuh manusia, bahwa qalbu itu jantung. Jika diartikan qalbu itu adalah hati (lever), ini adanya di sebelah kanan dan tidak lagi di rongga dada, tetapi sudah mulai turun di rongga abdomen (rongga perut).

Dalam bahasa arab sendiri, qalbu itu jantung dan hati itu kibdun. Jantung selama ratusan tahun dikenal sebagai organ pemompa darah ke seluruh tubuh. Kemudian pada tahun 1991, penelitian oleh J Andrew Armour dari Mountreal Canada dan diikuti penelitian terus menerus sampai 2000 oleh Neringa Pauzire dkk dari Lithuania, ditemukan di serambi kanan ada neuron (sel otak berjumlah 40.000).⁴⁴ Walaupun sebetulnya oleh imam al-Ghazali pada tahun 1010 dengan keterbatasan alat, sudah menemukan bahwa dalam jantung di bagian serambi ada titik nodus sinoatrial yang bisa membawa jantung berdetak/berdenyut. Ia mengartikannya ada titik qalbu. Dan akhirnya, di tahun 1991 kemudian terbukti ditemukan, jantung ada otaknya. Dinamainya ada suara Tuhan.

Riset tersebut membuktikan bahwa neuron tidak hanya ada di otak yang berjumlah 100 M, di mana satu neuron ini bekerja seperti satu komputer tercanggih di zamannya. Namun juga ada di jantung sejumlah 40.000 neuron. Sehingga dapat dikatakan bahwa jantung mempunyai otak sendiri. Jantung bisa merekam dan jantung bisa belajar. Fungsi neuron sendiri adalah untuk menerima rangsangan dari mata, telinga, mulut, hidung, gerakan apapun organ tubuhnya lalu terhubung menjadi sambungan-sambungan kabel neuron dalam otak, merekam semua membentuk memori (ingatan). Semakin diulang-ulang semakin kuat ingatannya. Maka dalam konteks belajar mengapa perlu direpetisi/dimurajaah, karena akan terjadi sambungan yang terus menerus. Ada sambungan memori kegembiraan ada juga sambungan kesedihan dan kecemasan, dan sebagainya. Sambungan neuron ini dipengaruhi oleh neurotransmitter zat kimia dalam otak yang dipengaruhi

⁴³ Abu Hamid Muhammad, *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Cet. 2, Beirut: Dar al-Fikri, 1989, hal. 121.

⁴⁴ Dwi Eka Adhariani, "Pengelolaan Kecerdasan Emosi Pendidik TK Islam Al-Azhar Islamic School Jakarta". *Tesis*. Jakarta: Institut PTIQ, 2023, hal. 14.

oleh emosi.

Di jantung juga terjadi sambungan dan membentuk memori, maka kenapa dikatakan emosi mempengaruhi perasaan. Apa yang didengar, dilihat, dirasa itu menjadikan sambungan-sambungan memori. Sehingga sangat perlu diperhatikan informasi yang diterima adalah hal-hal kebajikan. Dekade kini baru terungkap mengapa Nabi Muhammad SAW sedari kecil dibersihkan otak yang ada di jantungnya dari sambungan-sambungan yang di luar kebajikan.

Kenapa bukan otaknya yang dibersihkan? Ternyata baru terungkap juga bahwa jantung punya power yang lebih kuat dari otak. Sehingga mengapa diperlukan hal-hal positif yang diterima agar sambungan memori di jantung adalah hal kebajikan. Hanya sedikit neuron di jantung daripada di otak karena di otak ada fungsi analisa, sintesa, dan pertimbangan. Sehingga jantung bisa memberikan perintah ke otak untuk melakukan kebajikan, dengan nama lain suara qalbun. Jadi ada hubungan spesifik antara sistem limbik (emosi), batang otak dan jantung.⁴⁵

Selanjutnya ketika emosi mempengaruhi pikiran (akal), maka organnya merujuk ke fungsi otak. Berdasarkan hasil riset para ahli neuroscience menunjukkan letak emosi di bagian tengah otak, disebut *lymbic system*.

Menurut goleman bahwa kecerdsan praktis (IQ) tidak memberikan kesiapan untuk menghadapi gejala atau kesempatan yang ditimbulkan oleh kesulitan dalam kehidupan. Bahkan IQ yang tinggi pun tidak memberikan jaminan akan kebahagiaan, kesejahteraan, atau gengsi dalam hidup; yang menjadi problem adalah sekolah atau tempat belajar saat ini pada umumnya menitikberatkan pada kemampuan akademisi, dan mengabaikan kecerdasan emosional, pada sama pengaruhnya bahkan jauh lebih besar pengaruh kecerdasan emosional terhadap nasib manusia.

Sama halnya dengan ilmu matematika atau kemampuan seseorang untuk membaca, kecerdasan emosi dapat ditangani dengan keterampilan yang lebih tinggi atau lebih rendah, dan membutuhkan keahlian tersendiri dalam mengelolanya. Seberapa cakap seseorang dalam keahlian mengelola emosi akan berdampak kepada perkembangan hidupnya, sementara sebaliknya jika seseorang tidak lihai dalam mengelola emosinya padahal memiliki tingkat IQ yang sama.⁴⁶

⁴⁵ Dwi Eka Adhariani, "Pengelolaan Kecerdasan Emosi Pendidik TK Islam Al-Azhar Islamic School Jakarta", ..., hal. 46.

⁴⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2024, hal. 45.

C. Indikator Kecerdasan Emosi

Orang yang memiliki kecerdasan emoional yang tinggi, dapat dilihat dari kemampuannya mengendalikan emosi negatif, dan upayanya untuk selalu memunculkan emosi positif.

Pada dasarnya jiwa manusia terdiri dari aspek, yakni aspek kemampuan (*Ability*) dan aspek kepribadian (*Personality*). Aspek kemampuan meliputi prestasi belajar, intelegensi, bakat; sedangkan aspek kepribadian meliputi watak, sifat, penyesuaian diri, minat, emosi, sikap dan motivasi.⁴⁷

Kecerdasan emosi ditandai dengan adanya kemampuan seseorang mengendalikan emosi ketika menghadapi kenyataan yang membahagiakan, menyedihkan, menakutkan, menjengkelkan dan lain sebagainya. Kemampuan pengendalian emosi itulah yang dinamakan sabar, atau sabar merupakan kunci kecerdasan emosional.⁴⁸

Indikator kecerdasan emosi menurut Goleman terdapat 5 aspek utama, yaitu:⁴⁹

1. Kesadaran diri yaitu mengetahui kondisi diri sendiri, yaitu mengenali emosi sendiri dengan memiliki rasa kerendahan hati yang sehat, penilaian yang realistis atas kemampuan mereka sendiri, dan keyakinan yang kuat pada diri dan keputusan mereka. Kemampuan mengenali emosi diri merupakan fondasi utama dari semua unsur-unsur emotional intelligence sebagai langkah awal yang penting untuk memahami diri dan berubah menjadi lebih baik. Mengenali emosi diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengenali perasaan diri ketika perasaan itu timbul, dan merupakan hal penting bagi pemahaman kejiwaan secara mendalam. Terdapat tiga kemampuan yang merupakan ciri-ciri mengenali emosi diri sendiri (kesadaran diri), yaitu:
 - a. Kesadaran emosi, yaitu mengenali emosi diri dan mengetahui pengaruh emosi itu terhadap kinerjanya.
 - b. Penilaian diri secara teliti, yaitu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dan mampu belajar dari pengalaman.

⁴⁷ Misyakat Malik Ibrahim, *Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual*, Cet. I; Makassar: Alauddin Press, 2011, hal. 1.

⁴⁸ Rajendra Kartawiria, *12 Langkah Membentuk Manusia Cerdas*, (Jakarta: Hikmah, 2004), hal. 170.

⁴⁹ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Diterjemahkan oleh: Alex Tri Kantjono Widodo, ..., hal. 42-43.

- c. Percaya diri, yaitu keberanian yang datang dari keyakinan diri terhadap harga diri dan kemampuan sendiri.⁵⁰
2. Pengaturan diri yaitu mampu mengelola emosi dari hal yang negatif maupun positif, bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta memiliki keluwesan dalam menghadapi perubahan. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Tujuan pengaturan diri untuk menjaga keseimbangan emosi, bukan untuk menekan dan menyembunyikan gejala perasaan serta bukan pula untuk langsung mengungkapkan perasaan. Terdapat lima kemampuan utama yang merupakan ciri-ciri mengelola emosi (pengaturan diri), yaitu:
 - a. Kendali diri, yaitu menjaga agar emosi dan impuls yang negatif tetap terkendali.
 - b. Dapat dipercaya, yaitu menunjukkan integritas dan kejujuran.
 - c. Kewaspadaan, yaitu dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban.
 - d. Adaptasi, yaitu keluwesan dalam menghadapi tantangan dan perubahan serta dapat beradaptasi dengan mudah.
 - e. Inovasi, yaitu bersikap terbuka terhadap gagasan-gagasan, pendekatan-pendekatan dan informasi baru.
 3. Motivasi, yaitu memiliki dorongan untuk berprestasi, mampu memanfaatkan dorongan (keinginan) terkuat seseorang untuk mendorong diri sendiri maju dan mengarahkan tindakan seseorang ke arah tujuan seseorang. Ini padagilirannya, meningkatkan pengambilan resiko, produktivitas dan ketahanan dalam menghadapi kegagalan dan kekecewaan. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitannya untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan, dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Terdapat empat kecakapan utama dalam kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain, yaitu:
 - a. Dorongan berprestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan.
 - b. Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok/lembaga.
 - c. Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.

⁵⁰ Muchlisin Riadi, *Kecerdasan Emosional (EQ) - Pengertian, Aspek, Ciri, dan Cara Mengembangkan* (kajianpustaka.com), diakses pada 27 Juli 2024.

- d. Optimis, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran meskipun ada halangan dan kegagalan.
4. Empati, yaitu memahami apa yang orang lain rasakan dan mampu menerima beragam perbedaan yang dimiliki orang lain dan memahami perasaan dan pengalaman mereka, serta membaca dan menanggapi isyarat non verbal tentang apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain. Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain. Empati merupakan kemampuan merespon perasaan orang lain dengan respon emosi yang sesuai keinginan orang tersebut. Berempati terhadap perasaan orang lain dijadikan dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Terdapat lima kemampuan utama yang merupakan ciri-ciri mengenali emosi orang lain (empati), yaitu:
- Memahami orang lain, yaitu memahami perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.
 - Orientasi pelayanan, yaitu mengenali dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
 - Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan orang lain untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka.
 - Mengatasi keragaman yaitu menumbuhkan keragaman melalui pergaulan dengan banyak orang.
 - Kesadaran politik, yaitu mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.
- Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri; semakin terbuka kepada emosi diri sendiri, semakin terampil pula membaca perasaan orang lain. Menurut Tichener empati bersumber dari semacam peniruan secara fisik atas beban orang lain, yang kemudian menimbulkan perasaan serupa dalam diri seseorang atau ia sebut dengan istilah "*mimikri motor*".⁵¹
5. Keterampilan sosial, yaitu pandai membina hubungan dengan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi, berkomunikasi dan berinteraksi dengan lancar dengan jaringan sosial, dengannya menunjang popularitas, kepemimpinan dan kesuksesan bersama. Seseorang yang memiliki ketrampilan sosial ini pandai merespon tanggapan orang lain sesuai dengan yang dikehendaki, orang yang tidak memiliki ketrampilan ini akan dianggap angkuh, sombong, tidak berperasaan

⁵¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*, ..., hal. 135-136.

dan akhirnya akan dijauhi orang lain. Terdapat tiga kemampuan utama yang merupakan ciri-ciri kemampuan membina hubungan dengan orang lain, yaitu:

- a. Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan mereka.
- b. Komunikasi, yaitu mengirimkan pesan secara jelas dan meyakinkan.
- c. Manajemen konflik, yaitu merundingkan dan menyelesaikan perbedaan pendapat.

Untuk mampu mewujudkan kemampuan antarpribadi perlu adanya ketercapaian tingkat pengendalian diri tertentu, yaitu dimulai dengan kemampuan menyimpan kemarahan dan beban stres, dorongan hati dan kegairahan. Jika kemampuan tersebut dirasa belum mantap maka penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang.

Tanda-tanda adanya kecerdasan emosi pada situasi ini diantaranya, sabar menunggu, mampu berdebat atau membujuk untuk mendapatkan suatu kehendak bukan dengan marah, kesabaran muncul sebagai alternatif marah. Dengan landasan diatas keterampilan bersosial akan matang, sehingga akan mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain.

Penjelasan mengenai indikator yang dikemukakan pemikir barat dan ajaran Islam keduanya sama-sama mengajarkan agar setiap individu memiliki kecerdasan emosi yang mapan dan optimal. Namun terdapat perbedaan dalam pemikiran barat cenderung menekankan pada persoalan diri sendiri dan sosialnya saja. Tidak ada kaitan emosi dengan ajaran Tuhannya. Sedangkan dalam ajaran Islam setiap individu diharapkan menjadi manusia seutuhnya atau *Kaffah* dengan mewujudkan penanaman nilai ketaqwaan, akhlak serta menegakan kebenaran dalam membentuk manusia yang berbudi luhur.⁵²

Indikator kecerdasan emosi menurut ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits yaitu: takut (kepada Allah dan manusia), sedih, marah, penyesalan, malu, gembira dan cinta.⁵³

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, biasanya memiliki ciri atau tanda tertentu yang dapat diamati. Menurut Nurita, beberapa ciri individu yang memiliki kecerdasan emosional

⁵² Anisatul Masruroh, *Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam*. Dalam Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam, Vol. 6, No.1 tahun 2014, hal. 65.

⁵³ Musfir, *Konseling Terapi, Diterjemahkan*: Sari Nurulita & Miftahul Jannah, Depok: Gema Insani, 2005, hal. 228-236.

adalah:⁵⁴

1. Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi.
2. Dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati sehingga tidak melebih-lebihkan suatu kesenangan.
3. Mampu mengatur suasana hati dan dapat menjaganya agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir seseorang.
4. Mampu berempati terhadap orang lain dan tidak lupa berdoa.

Sedangkan menurut Uno, kecerdasan emosional dibagi menjadi lima ranah utama, yaitu sebagai berikut:⁵⁵

1. Ranah intrapribadi, ranah ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri, yang biasa disebut inner-self (diri terdalam, batiniah). Ranah intra pribadi terbagi menjadi beberapa subbagian, yang meliputi kesadaran diri emosional, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, dan aktualisasi diri.
2. Ranah antarpribadi, ranah kecerdasan emosi ini berhubungan dengan apa yang dikenal sebagai keterampilan berinteraksi. Mereka berinteraksi, memahami, dan bergaul dengan baik dengan orang lain dalam berbagai situasi. Ranah antar pribadi meliputi empati yang terdiri atas tanggung jawab sosial dan hubungan antar pribadi.
3. Ranah penyesuaian diri, ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan kemampuan kita untuk menilai dan menanggapi situasi yang sulit. Ranah penyesuaian diri, di antaranya yaitu pemecahan masalah, uji realitas, dan sikap fleksibel.
4. Ranah pengendalian stres, ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan kemampuan menanggung stres tanpa harus ambruk, hancur, kehilangan kendali, yang meliputi ketahanan menanggung stres dan pengendalian impuls.
5. Ranah suasana hati umum, ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan pandangan kita tentang kehidupan, kemampuan untuk bergembira dengan diri sendiri dan orang lain, serta keseluruhan rasa puas dan kecewa yang kita rasakan. Ranah ini, meliputi kebahagiaan dan optimisme.

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

⁵⁴ Meta Nurita, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Kinerja Perawat pada Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta Selatan*, Jakarta: Universitas Gunadarma, 2012.

⁵⁵ Hamzah B Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006, hal. 71-72.

kemampuannya dalam menahan amarah. Allah menerangkannya sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُلُوبِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”. (QS. Ali Imran: 134)

Tafsir tahlili menjelaskan bahwa sifat-sifat orang yang bertakwa, yaitu: *Pertama*; Orang yang selalu menafkahkan hartanya baik dalam keadaan berkecukupan maupun dalam keadaan kesempitan (miskin), sesuai dengan kesanggupannya. Menafkahkan harta itu tidak diharuskan dalam jumlah yang ditentukan sehingga ada kesempatan bagi si miskin untuk memberi nafkah. *Kedua*; Orang yang menahan amarahnya. Biasanya orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirannya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tindakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa ia bertindak sejauh itu. *Ketiga*; Orang yang memaafkan kesalahan orang lain. Memaafkan kesalahan orang lain sedang kita sanggup membalasnya dengan balasan yang setimpal, adalah suatu sifat yang baik yang harus dimiliki oleh setiap Muslim. Mungkin hal ini sulit dipraktikkan karena sudah menjadi kebiasaan bagi manusia membalas kejahatan dengan kejahatan tetapi bagi manusia yang sudah tinggi akhlak dan kuat imannya serta telah dipenuhi jiwanya dengan ketakwaan, maka memaafkan kesalahan itu mudah saja baginya.⁵⁶

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 di waktu 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

⁵⁶ Kementerian Agama RI, “Tafsir Tahlili Surat Ali Imran Ayat 134”, dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=134&to=200> diakses pada 30 September 2024.

amarah menjadi ciri orang bertaqwa dalam berinteraksi atau berkomunikasi kepada sesama hal ini diungkapkan melalui kata *كاظمين*

الغيظ (*kazhimina al-ghizha*) *kazhimial* merupakan bentuk *isim fail* asal katanya adalah *kazhama* yang memiliki arti secara bahasa adalah menahan, atau menahan sesuatu ketika ia muncul. adalah marah.⁵⁷ Gabungan kedua kata tersebut yakni *kazhimîna al-gaizha* memiliki arti yang berarti “diam dari kemarahan”, tidak marah, tidak menampakkan kemarahannya dengan perkataan maupun dengan perbuatan. 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.⁵⁸ menahan amarah akan melahirkan kekuatan sebaliknya mudah marah merupakan kelemahan Rasulullah Saw bersabda:

أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ عَنْ مَعْمَرٍ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ حَمِيدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ) قَالُوا: مَنْ الشَّدِيدُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: (إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ)⁵⁹

“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”.

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:

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

⁵⁷ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 26 Agustus 2024.

⁵⁸ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 26 Agustus 2024.

⁵⁹ Alawiy, “ad-Dhorar al-Saniyyah” dalam <https://dorar.net/hadith/sharh/10212>, diakses pada 26 Agustus 2024.

“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.

Kata *الجهر* (*al-jahra*) memiliki arti *al-i’lan* artinya menyiarkan 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. Menurut Thahir bin asyur kata *al-jahra* adalah kemunculan sesuatu yang biasa dilihat dengan mata atau terdengar dengan telinga, sebagaimana dalam surat Al-Baqarah ayat 55 dan dalam surat Thaha ayat 7, Allah SWT berfirman:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُؤْمِنَ لَكَ حَتَّىٰ نَرَىٰ اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْكُمُ الصَّاعِقَةُ
وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ

“(Ingatlah) ketika kamu berkata, “Wahai Musa, kami tidak akan beriman kepadamu sebelum melihat Allah dengan jelas.” Maka, halilintar menyambarmu dan kamu menyaksikan(-nya).” (QS. Al-Baqarah: 55)

وَإِنْ تَجَهَّرَ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَىٰ

“Jika engkau mengeraskan ucapanmu, sesungguhnya Dia mengetahui (ucapan yang) rahasia dan yang lebih tersembunyi (darinya).” (QS. Thaha: 7)

Sebaliknya adalah tersembunyi sebagaimana firman Allah dalam surta An-Nahl ayat 75.⁶⁰

ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا عَبْدًا مَمْلُوكًا لَا يَقْدِرُ عَلَىٰ شَيْءٍ وَمَن رَّزَقْنَاهُ مِنَّا رِزْقًا
حَسَنًا فَهُوَ يُنْفِقُ مِنْهُ سِرًّا وَجَهْرًا هَلْ يَسْتَوُونَ الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا
يَعْلَمُونَ

“Allah membuat perumpamaan seorang hamba sahaya di bawah

⁶⁰ Muhammad Thohir, *Tafsir at-Tahrîr wa Tanwîr*, Mesir: Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Taujî’, hal. 309.

kekuasaan orang lain, yang tidak berdaya berbuat sesuatu, dengan seorang yang Kami anugerahi rezeki yang baik dari Kami. Lalu, dia menginfakkan sebagian rezeki itu secara sembunyi-sembunyi dan secara terang-terangan. Apakah mereka itu sama? Segala puji bagi Allah, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui.” (QS. An-Nahl: 75)

Sependapat dengan as-Sya'rawi, kata (*bis-su'*) kedudukannya sebagai *i'rab nasab berta'alluq* dengan mashdar kata *al-jahra*. Dengan demikian ayat ini menerangkan tentang larangan dan kecaman Allah terhadap ucapan-ucapan orang-orang Yahudi yang melampaui batas yakni ucapan mereka yang dituduhkan kepada Nabi Isa dan Maryam. Namun larangan ini tidak terbatas karena sebab 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 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.

D. Cara Mengelola Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi dapat dilatih melalui bimbingan dan arahan para pendidik. Para pendidik adalah mereka orang-orang yang membimbing bukan hanya guru di sekolah, melainkan sekolah pertama setiap individu yang terlahir kedunia adalah orang. Ibu adalah sosok pertama yang akan menanamkan norma-norma kebaikan sekaligus menjadi teladan dalam bersikap. Orang tua sangat berperan penting dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Bila seorang anak diasuh dalam lingkungan keluarga yang memiliki emosi positif, maka akan membentuk emosi positif pada diri anak. Tetapi sebaliknya, jika orang tua mengasuh anak dengan ekspresi emosi negatif, maka akan membentuk sikap negatif pada diri anak.⁶¹

Selain daripada apa yang dijelaskan di atas, ada beberapa cara pengelolaan kecerdasan emosi menurut nggermanto yang dapat dilakukan, yaitu:⁶²

1. Membuka hati. Hati adalah simbol pusat emosi yang dapat merasakan nyaman atau tidak nyaman. Oleh karena itu, kita dapat

⁶¹ EE. J. Sastradiharja, AZ Sarnoto, N. Nurikasari, “Pengembangan kecerdasan emosi untuk meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar”, dalam *Jurnal Ulumuddin: Ilmu-ilmu Keislaman*, Vol. 13, No. 1 tahun 2023, hal. 85-100.

⁶² Agus Nggermanto, *Quantum Quotient, Kecerdasan Quantum, Cara Cepat Melejitkan IQ, EQ, dan SQ secara Harmoni*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2001, hal. 54.

memulai dengan membebaskan hati kita dari impuls pengaruh yang membatasi kita untuk menunjukkan kasih sayang satu sama lain.

2. Menjelajahi daratan emosi. Setelah membuka hati, kita dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan, sehingga kita akan menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan kita dan perasaan orang lain di sekitar kita.
3. Bertanggung jawab. Untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Setelah dapat membuka hati dan memahami perasaan emosi orang di sekitar kita. Dan ketika terjadi permasalahan antara kita dan orang lain, sangat sulit melakukan perbaikan tanpa ada tindak lanjut. Setiap orang harus memahami permasalahan dan memutuskan bagaimana memperbaikinya.

Kecerdasan emosional bukan sesuatu yang diturunkan, melainkan dapat dilatih atau dipelajari dari lingkungan.⁶³ Berikut, tips-tips yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional:

1. Menyadari dan mengenali emosi yang dirasakan tanpa memberikan penghakiman terhadap perasaan itu. Tidak apa-apa jika merasa sedih, marah, kecewa, takut, cemas, atau emosi yang lainnya.
2. Mengelola emosi yang dirasakan dan mengekspresikan dengan cara yang sesuai (tidak menyakiti diri dan orang lain). Mengapa emosi perlu dikelola atau diekspresikan? Ketika emosi dipendam terus menerus, hal ini cenderung membuat kita merasa tidak nyaman, sesak, atau bisa meledak pada waktu tertentu. Oleh karena itu, perlu untuk mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dengan diri kita. Prinsipnya berusaha tidak menyakiti diri dan orang lain. Misalnya: bercerita kepada orang yang dipercaya, menuliskan jurnal, melakukan meditasi atau relaksasi, mendengarkan lagu, berolahraga, menonton film, bernyanyi, atau yang lainnya.
3. Mengomunikasikan secara asertif kebutuhan, keinginan, ataupun aspirasi diri. Komunikasi asertif adalah komunikasi yang dilakukan dengan cara yang baik, saling menghormati dan menghargai dengan lawan bicara, menyampaikan pesan dengan jelas (tidak ambigu), memberikan kesempatan kepada lawan bicara untuk menanggapi pembicaraan, dan tidak memaksakan lawan bicara harus sesuai dengan yang kita harapkan sehingga komunikasi dua arah bisa terjalin. Komunikasi asertif dapat dilakukan untuk memediasi ketika kita memiliki permasalahan dengan orang lain atau saat memiliki pesan yang ingin disampaikan kepada orang lain. Jika merasa masih

⁶³ L. E. Saphiro, *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. PT Gramedia Pustaka Utama, 2003, hal. 77.

kesulitan, bisa coba untuk tenang dan siapkan diri terlebih dahulu. Bisa mencoba dengan relaksasi atau menuliskan pesan yang akan disampaikan.

4. Mengikuti kegiatan positif untuk mengasah potensi diri. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, seperti: olahraga, kesenian, sosial, keagamaan atau kegiatan lainnya.
5. Jika merasa menghadapi permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan mengganggu keberfungsian sehari-hari, bisa untuk mengikuti konseling dengan psikolog atau psikiater.
6. Terakhir, untuk orang dewasa atau keluarga, kita bisa turut berperan dalam membangun suasana positif bagi peningkatan kecerdasan emosional remaja, seperti: menjadi pendengar yang baik layaknya teman bagi mereka (berempati), memberikan dukungan emosional, dan mengarahkan potensi remaja dalam hal yang positif.

Upaya mendapatkan kecerdasan emosional dalam islam sangat erat kaitannya dengan upaya memperoleh kecerdasan spiritual. Keduanya mempunyai beberapa persamaan metode dan mekanisme, yaitu keduanya menuntut latihan-latihan yang bersifat telaten dan sungguh-sungguh (*mujahadah*) dengan melibatkan “kekuatan dalam” (*inner power*) manusia. Bedanya, mungkin terletak pada saran dan proses perolehan. Aktivitas kecerdasan emosional seolah-olah masih tetap berada di dalam lingkup diri manusia, sedangkan kecerdasan spiritual sudah melibatkan unsur asing dari diri manusia.

E. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan seseorang secara global yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah hal-hal dalam diri seseorang yang mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor jasmani berasal dari fisik dan kesehatan seseorang, yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor psikologis mencakup hal-hal seperti pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir, dan motivasi.
2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal terdiri dari stimulus dan lingkungan di mana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal termasuk: a) stimulus itu sendiri, yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memperlakukan kecerdasan emosi tanpa mengubah kenyataan; dan b) lingkungan dan situasi yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosi. Perkembangan emosi tidak dapat dipisahkan dari lingkungan yang

sulit.⁶⁴ Berdasarkan faktor di atas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional dipengaruhi dalam pembentukan emosi terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Untuk melatih emosi anak dalam rangka membangun kecerdasan terdapat lima langkah penting yaitu: a) Menyadari emosi-emosi anak, b) Mengakui emosi sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar, c) Mendengarkan dengan empati dan meneguhkan perasaan anak, d) Menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata, dan e) menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah.⁶⁵

Para ahli psikologi menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kematangan emosi seseorang diantaranya, yaitu:⁶⁶

1. Pola Asuh Orangtua.

Ada banyak pendekatan berbeda untuk membesarkan anak. Ada orang tua yang berwibawa, orang tua yang permisif, orang tua yang apatis, dan orang tua yang penyayang, semuanya menjadi orang tua dengan cara yang mereka anggap cocok dan diyakini optimal untuk anak-anaknya. Perkembangan emosi seorang anak dapat bervariasi tergantung pada gaya pengasuhan orang tuanya.

Karena keluarga adalah kelompok sosial pertama yang dapat berinteraksi dengan seorang anak, ia berfungsi sebagai institusi utama dalam kehidupan seorang anak dan memberikan ruang yang aman bagi anak untuk belajar dan berkembang sebagai makhluk sosial. Perilaku sosial anak terhadap orang lain akan dibentuk oleh pengalamannya dalam keluarga tersebut. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pembentukan identitas anak.

Kepribadian seorang anak sebagian dibentuk oleh pola asuh mereka, yang meliputi gaya pengasuhan orang tuanya. Jenis pola asuh ini melibatkan penyediaan fasilitas pendidikan, bimbingan, dan pendisiplinan anak sesuai dengan harapan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Dimana tugas tersebut berkaitan dengan mempersiapkan anak menjadi mandiri di masa dewasanya baik secara fisik maupun psikologis.

Bagaimana seorang anak diperlakukan oleh orang tuanya akan memiliki konsekuensi jangka panjang. Sudah menjadi rahasia umum bahwa keluarga yang memiliki kedua orang tua dengan

⁶⁴ Casmini, *Emotional Parenting*, Yogyakarta: Nuansa Aksara, 2007, hal. 23-24.

⁶⁵ John Gottman & Joan Declaire, *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, hal. 73-103.

⁶⁶ Astuti, *Psikologi Perkembangan Masa Dewasa*, Surabaya: Usaha Nasional, 2005, hal. 21.

kecerdasan emosi kuat dan positif memiliki peluang lebih baik untuk membesarkan anak-anak yang terbuka dan mampu mengarungi pasang surut kehidupan yang tak terelakkan. Masa bayi menandai awal dari pendidikan emosi seseorang yang akan berlanjut sepanjang hidup mereka.

Sangat ideal bagi kedua orang tua untuk mengambil bagian dalam membesarkan anak-anak mereka, karena ini akan membantu anak mereka mengembangkan rasa kemandirian dan tanggung jawab melalui proses pembelajaran sosial dan tauladan.

2. Pengalaman Traumatik.

Perkembangan emosional seseorang dapat terhambat oleh paparan trauma masa lalu yang meninggalkan sisa perasaan cemas dan kewaspadaan yang berlebihan seumur hidup. Pengalaman traumatis ini mungkin bersumber dari lingkungan internal maupun external.

3. Tempramen.

Temperamen seseorang adalah keadaan suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Ciri-ciri tempramen sudah tertanam dan berakar sebagai bawaan sejak lahir sekaligus merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

4. Jenis Kelamin.

Perbedaan hormonal, tipe kepribadian, dan tekanan sosial semuanya berperan dalam membentuk bagaimana pria dan wanita menjalani dunianya secara emosional.

5. Usia perkembangan kematangan emosi yang dimiliki seseorang sejalan dengan penambahan usianya.

Hal ini disebabkan adanya korelasi antara tumbuh kembang fisik dan kematangan emosi seseorang. Ketika usia semakin tua, kadar hormonal dalam tubuh turut berkurang, sehingga mengakibatkan penurunan pengaruhnya terhadap kondisi emosi.⁶⁷ Namun demikian, dalam hal ini tidak menutup kemungkinan seseorang yang sudah tua, kondisi emosinya masih seperti orang muda yang cenderung meledak-ledak. Hal tersebut dapat diakibatkan karena adanya kelainan-kelainan di dalam tubuhnya, khususnya kelainan anggota fisik. Kelainan yang tersebut dapat terjadi akibat dari pengaruh makanan yang banyak merangsang terbentuknya kadar hormonal.

6. Perubahan Jasmani.

⁶⁷ Endah Puspitasari dan Sartini Nuryoto dari Moloney, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia di Tinjau dari Kematangan Emosi" dalam *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, Yogyakarta: UGM, 2001, hal. 111.

Tingkat pertumbuhan anggota tubuh yang ekstrem menunjukkan metamorfosis tubuh. Pada tahap awal pengembangan, ini terbatas pada area tertentu, yang mengarah ke sikap yang tidak seimbang. Efek yang tidak disengaja pada pertumbuhan psykis peserta didik dapat diakibatkan oleh ketidak seimbangan fisik ini. Tidak semua peserta didik mampu beradaptasi dengan perubahan fisik, terutama jika kulit mereka menjadi kasar dan penuh jerawat. Saat alat reproduksi matang, tubuh mengalami lonjakan rangsangan dari hormon tertentu, yang dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan dalam banyak kasus gejala emosional.

7. Perubahan Interaksi dengan Teman Sebaya.

Interaksi teman sebaya yang normal dibangun ketika sekelompok orang membentuk geng dan melakukan sesuatu bersama. Anggota geng berinteraksi satu sama lain dengan cara yang intens, dan mereka sangat setia satu sama lain. Hubungan cinta dengan lawan jenis adalah penyebab umum tekanan emosi selama ini. Meskipun tanda-tanda ini umumnya menunjukkan individu yang sehat, namun dapat menyebabkan perselisihan atau tekanan emosional jika individu tersebut tidak dibimbing oleh orang tua atau orang dewasa lainnya yang bertanggung jawab.

8. Perubahan Pandangan Luar.

Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri seseorang, yaitu:

- a. Sikap dunia luar terhadap seseorang sering tidak konsisten.
- b. Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk laki-laki dan perempuan.

Seringkali kekosongan seseorang dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab.

9. Perubahan Interaksi dengan Lingkungan dan Sekolah.

Siswa memiliki harapan yang tinggi pada pengalaman pendidikan mereka selama bersekolah. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain panutan intelektual, berwibawa dan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Akibatnya, bukan hal aneh bagi anak-anak menunjukkan lebih banyak rasa hormat, kepercayaan, kepatuhan bahkan lebih takut kepada guru daripada kepada orang tua mereka sendiri. Posisi guru di sini amat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif membangkitkan semangat dan konstruktif.

F. Fungsi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) memiliki

beberapa fungsi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari dan di dunia kerja. Berikut adalah beberapa fungsi utama kecerdasan emosional:⁶⁸

1. Membuat hidup lebih bahagia. Kecerdasan emosional membantu seseorang mengelola emosi dengan baik, sehingga mereka dapat merasa lebih bahagia dan stabil dalam menghadapi berbagai situasi.
2. Kecil kemungkinan mengalami perundungan. Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi, terutama yang cerdas dalam mengelola emosi dan empati, memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menjadi korban perundungan di sekolah.
3. Meningkatkan kepuasan kerja. Kecerdasan emosional yang baik dapat membantu seseorang dalam berorganisasi dan bekerja dengan lebih efektif. Hal ini dapat membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja, sehingga meningkatkan kepuasan kerja.
4. Dapat memberikan pengaruh baik terhadap orang lain. Orang dengan EQ yang tinggi dapat membantu orang lain di sekitarnya menjadi sukses, terutama dalam pekerjaan kelompok. Hal ini karena mereka mampu mengelola emosi baik dan memahami perasaan orang lain.
5. Pengambilan keputusan yang lebih baik. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung membuat keputusan yang rasional dan obyektif. Mereka berpikir dengan lebih hati-hati dan baru mengambil keputusan ketika kondisi emosi sudah stabil.⁶⁹
6. Mengatasi konflik dan membangun keputusan hubungan positif. Kecerdasan emosional membantu dalam mengatasi konflik dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini karena mereka mampu memahami dan mengelola emosi sendiri serta emosi orang lain.
7. Meningkatkan motivasi dan produktivitas. Pelatihan kecerdasan emosional yang dilakukan dengan gamifikasi dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas karyawan. Hal ini karena permainan berkelompok membangun empati dan keterampilan sosial.

Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kepuasan kerja, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Menurut Coleman dan Hammen kecerdasan emosi memiliki

⁶⁸ Siti Nurmayani Putri, "Apa itu Kecerdasan Emosional, Manfaat, dan Ciri-cirinya?", dalam <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/apa-itu-kecerdasan-emosional-manfaat-dan-ciri-cirinya>, diakses pada 7 Agustus 2024.

⁶⁹ Intan Aulia Husnunnisa, "Pentingnya Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional) di dunia kerja", dalam <https://www.ruangkerja.id/blog/pentingnya-emotional-intelligence-di-dunia-pekerjaan>, diakses pada 7 Agustus 2024.

beberapa fungsi dan peranan dalam kehidupan di antaranya adalah:⁷⁰

1. Emosi berfungsi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi, manusia tidak sadar atau sama dengan orang mati, karena hidup artinya merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Dengan emosi, manusia membangkitkan dan memobilisasikan energi yang dimilikinya: marah menggerakkan untuk menyerang, takut menggerakkan untuk lari, cinta mendorong untuk mendekatkan dan bermesraan, dan seterusnya.
2. Emosi berfungsi sebagai pembawa informasi (*messenger*). Keadaan diri sendiri dapat diketahui melalui emosi yang dialami. Misalnya, marah berarti sedang dihambat atau diserang orang lain, sedih menandakan hilangnya sesuatu yang disenangi atau dikasihi, bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal yang tidak disukai.
3. Emosi berfungsi sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal sekaligus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi dapat dipahami secara menyeluruh. Dalam retorika, misalnya, diketahui bahwa pembicara (*muballigh*) yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan bahkan dianggap lebih meyakinkan.
4. Emosi berfungsi sebagai informasi tentang keberhasilan yang telah dicapai. Ketika kita mendambakan kesehatan yang prima, kondisi badan yang sehat menandakan bahwa apa yang kita dambakan berhasil. Kita mencari keindahan dan mengetahui telah memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.

Dengan adanya fungsi yang bermacam-macam menunjukkan dengan jelas bahwa emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan, sepanjang tidak menimbulkan persoalan-persoalan baru yang dapat merusak tatanan kehidupan itu sendiri. Sebagai makhluk biologis, keterbangkitan emosi harus tetap dikontrol agar tidak merusak tatanan ekuilibrium (*homeostatis*) yang senantiasa menjaga keseimbangan kimiawi tubuh.

Selain dari pada itu, 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

⁷⁰ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al Qur'an*, Jakarta:Penerbit Erlangga, 2006, hal. 24-25.

sebuah kondisi dimana manusia dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

G. Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an

Ungkapan “Emosi” di dalam Al-Qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai makhluk individual (*fardiyah*) maupun sosial (*jama'iyah*), pada tataran informasi masa lampau, kini, dan masa depan. Karena cakupan (*range*) perilaku teramat luas, maka sebaran emosi pun ikut meluas. Artinya, tidak ada satu pengelompokan emosi A atau emosi B dalam satu klaster ayat (*maqra'*) atau surat tertentu. Ia tersebar dan ditemukan dalam berbagai surat. Pendekatan Al-Qur'an yang demikian itu sangat memudahkan kita untuk melihat manusia dari berbagai dimensi, karena terkait langsung dengan realitas kehidupan sehari-hari yang tak lepas dari hubungan intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal.

Penyebaran penuturan emosi manusia dalam banyak surat selalu sejalan dengan pokok persoalan yang dijelaskan. Secara garis besar di dalamnya memuat gambaran ekspresi emosi yang menyenangkan yang menjadi dambaan manusia, serta ekspresi emosi tak menyenangkan yang tak diinginkan manusia karena berdampak negatif bagi kelangsungan hidup. Sebagian Ungkapan tersebut merupakan gambaran tentang kehidupan di akhirat yang bisa menjadi stimulus untuk melakukan kebaikan atau (*hass al-'amal*) di dunia.⁷¹

Ekspresi emosi manusia telah diidentifikasi oleh para pakar psikologi ke dalam emosi dasar dan emosi campuran yang meliputi: emosi senang, marah, sedih, takut, benci, heran, dan kaget. Dalam Al-Qur'an Allah menerangkan tentang emosi-emosi tersebut, boleh jadi dari sebuah ayat menerangkan beberapa emosi sekaligus, tergantung pada kondisi atau setting dimana ayat diturunkan (*asbab al-nuzul*), atau ayat tersebut memang berbicara dalam berbagai konteks. Berikut definisi emosi dasar dan pembahsannya di dalam Al-Qur'an:

1. Emosi Senang

Kata gembira atau senang al-Qur'an menampilkannya dengan term '*farihin*' yang terambil dari akar kata *faraha* pada mulanya berarti 'senang'.⁷² Emosi senang/bahagia umumnya didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat kesenangan dalam hidup. Perasaan senang yang meliputi cinta, puas, gembira, dan bahagia adalah kondisi-kondisi yang senantiasa didambakan oleh

⁷¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ..., hal. 136.

⁷² Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998, hal. 1383.

manusia. Segala daya upaya dikerahkan untuk mencari memperoleh Apa saja yang kita senang. “*Happiness is an emotion we all seek*” demikian tulisan santrock menjelaskan tentang salah satu bentuk emosi dambaan manusia itu.

Al-Qur’an memang menyatakan bahwa manusia umumnya memiliki kecenderungan tertarik pada lawan jenis, senang pada keturunan harta yang berlimpah, kendaraan mewah, dan kekayaan lainnya. Akan tetapi, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua orang sejalan dengan kecenderungan tersebut.

Terdapat beberapa ayat dengan jelas mewartakan adanya perubahan-perubahan wajah akibat kemunculan rasa senang. Emosi senang tersebut diperlihatkan oleh raut muka yang berseri-seri yang dapat diamati oleh orang lain yang melihatnya. Salah satu ayatnya adalah dalam surat Al-Muthaffifin ayat 22-24:

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ عَلَى الْأَرَآئِكِ يَنْظُرُونَ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ
التَّعِيمِ

“*Sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam (surga yang penuh) kenikmatan, Mereka (duduk) di atas dipan-dipan (sambil) melepas pandangan, Engkau dapat mengetahui pada wajah mereka gemerlapnya kenikmatan.*”

Pada ayat diatas dikutip jelas ungkapan Al-Qur’an tentang terjadinya perubahan ekspresi emosi senang pada manusia ketika mendapatkan sesuatu yang menyenangkan.⁷³

2. Emosi Marah

Marah adalah emosi yang paling populer dalam percakapan sehari-hari, bahkan kerap dinamai ‘emosi’ dalam arti peyoratif. Banyak perilaku yang menyertai emosi marah, mulai dari tindakan diam atau menarik diri, hingga tindakan agresif yang biasa mencederai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicunya juga sangat beragam, dari hal-hal yang sangat remeh hingga yang memberatkan.

Ekspresi emosi marah yang dijelaskan dalam Al-Qur’an sangat beragam. Ada peristiwa emosi yang menunjukkan terjadinya perubahan raut wajah, ekspresi marah dengan kata-kata, tindakan agresif dan ada juga yang tertahan di dalam batin saja (diam). Gejala-gejala marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia yang direkam dalam salah satu ayat Al-Qur’an, yaitu:

⁷³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an*, ..., hal. 136-139.

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ

“Apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira tentang sesuatu (kelahiran anak perempuan) yang dijadikan sebagai perumpamaan bagi (Allah) Yang Maha Pengasih, jadilah wajahnya merah padam karena menahan sedih (dan marah).” (QS. Az-Zukhruf: 17)

Ayat ini menjelaskan bahwa keterbangkita emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut wajah. Perubahan raut wajah dalam ayat tersebut diakibatkan oleh emosi marah yang sangat terhadap apa yang terjadi. Perubahan raut wajah dengan ungkapan *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran dahsyatnya emosi marah yang dialami orang saat itu.⁷⁴

3. Emosi Sedih

Selain kemarahan dan kesenangan adapula manusia yang dirundung kesedihan. Banyak faktor yang menjadikan manusia bersedih: kegagalan, kesulitan, kematian, dan sebagainya. Ekspresi yang paling lazim dari sebuah kesedihan ialah bercucuran air mata. Dan menangis merupakan bawaan (naluri, *gharizah*) manusia yang dikaruniakan Allah sejak lahir. Allah menjelaskan dalam firman-Nya surat An-Najm ayat 43:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

“Bahwa sesungguhnya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis.”

Penggambaran emosi sedih dalam Al-Qur’an, seperti halnya emosi lainnya, berbarengan dengan beragam peristiwa yang dialami manusia dalam melakukan hubungan intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal. Sebagian ayat yang berbicara tentang emosi sedih adalah disaat manusia mendapatkan kesulitan, keburukan, atau kondisi yang tak menyenangkan.

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَسْأَلُ عَنْ نَوْطٍ

“Manusia tidak pernah jemu memohon kebaikan dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan.” (QS. Fushilat: 49)

⁷⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an*, ..., hal. 162-164.

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَتْهُ فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ ۗ
لَقَدِيرُونَ

“Berilah mereka peringatan akan hari yang makin dekat (hari Kiamat, yaitu) ketika hati (menyesak) sampai di kerongkongan karena menahan (kesedihan). Tidak ada seorang pun teman setia bagi orang yang zalim dan tidak ada baginya seorang penolong yang diterima (pertolongannya).” (QS. Ghafir/Al-Mu’min: 18)

4. Emosi Takut

Emosi takut merupakan salah satu emosi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena berperan penting dalam mempertahankan diri dari berbagai permasalahan yang bisa mengancam kehidupan. Rasa takut akan mendorong kita untuk mengambil tindakan yang perlu untuk menghindari bahaya yang mengancam kelangsungan hidup.⁷⁵

Secara etimologi, kata, *khauf*” berarti “*al-faza*’ (takut atau khawatir)”.⁷⁶ Secara terminologi, *khauf* mempunyai arti “kondisi (bisikan) kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau hilangnya sesuatu yang disenangi.”

Di dalam al-Qur’an, kata takut digunakan dengan term ‘*khauf*’ di dalam berbagai bentuknya terdapat di dalam 124 ayat. Sejumlah 18 ayat menggunakan bentuk *fi’il madhi* (kata kerja masa lalu), 60 ayat dengan bentuk *fi’il mudhari*’ (kata kerja masa kini), 34 ayat dengan bentuk *masdar* (infinitif), satu ayat dengan *fi’il amr* (kata kerja perintah), 8 ayat dengan bentuk *fi’il al-nahyi* (kata kerja larangan) dan tiga ayat dengan bentuk *ism al-fa’il* (kata pelaku). Salah satu ayat yang menyebutkan bahwa bagi orang beriman, ketakutan menjadi modal untuk menggapai kedudukan yang lebih tinggi di hadapan Allah. Dalam surat Al-Baqarah ayat 155 Allah Berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang

⁷⁵ M. Darwis Hude, *Emos: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an*, ..., hal. 192-194.

⁷⁶ Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, ..., 1998, hal. 817.

sabar.”

5. Emosi Benci

Emosi kebencian dan ketidaksukaan terhadap orang lain, sebagaimana tergambarkan dalam Al-Qur'an, umumnya mengarah kepada kebencian terhadap kebenaran yang datang dari Allah berupa wahyu itu sendiri, keharusan untuk taat, berjihad, berinfak dan seterusnya. Ekspresi emosi benci digambarkan Al-Qur'an adakalanya bersifat spontanitas dan non-spontanitas. Allah berfirman dalam dua surat yang menyebutkan perbendaan antara dua emosi benci tersebut.

وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْأَرْعَانِ وَحَدَّهُ وَلَوْ عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا

“Kami jadikan di atas hati mereka penutup-penutup (sesuai dengan kehendak dan sikap mereka) sehingga mereka tidak memahaminya dan di telinga mereka ada penyumbat (sehingga tidak mendengarnya). Apabila engkau menyebut (nama) Tuhanmu saja dalam Al-Qur'an, mereka berpaling ke belakang melarikan diri (karena benci).” (Al-Isra': 46)

Allah SWT berfirman:

قَالَ إِنِّي لِعَمَلِكُمْ مِنَ الْقَالِينَ رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ

Dia (Lut) berkata, “Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang sangat benci terhadap perbuatanmu.” (Lut berdoa,) “Wahai Tuhanku, selamatkanlah aku dan keluargaku dari apa yang mereka perbuat.” (Asy-Syu'ara: 168-169)

Ekspresi emosi benci pada surat 26:168-169 adalah berpaling, membelakangi lawan bicara lantaran kebencian yang menguasai diri mereka. Sedangkan pada surat selanjutnya menjelaskan ekspresi benci Nabi Luth a.s. terhadap kaumnya yang menyukai sesama jenis, meskipun sudah diingatkan untuk menghentikannya, lalu Nabi Luth berdoa untuk lepas tanggung jawab.

6. Emosi Heran

Di dalam Al-Qur'an, ekspresi heran dan kaget muncul dalam sejumlah ayat sebagai fenomena yang sering mengiringi kehidupan manusia. Istilah yang sering digunakan Al-Qur'an adalah 'takjub' yang sudah dikonversikan ke dalam bahasa Indonesia.

Emosi kaget biasanya diekspresikan dengan berteriak spontan, terperanjat, mata terbelalak, merinding, latah, meneteskan air mata, menertawakan, dan seterusnya. Ekspresi heran dan kaget ini telah digambarkan jelas di dalam Al-Qur'an.

وَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ وَرَأَى ظَهْرَهُ فَسَوْفَ يَدْعُوا ثُبُورًا

Adapun orang yang catatannya diberikan dari belakang punggungnya, dia akan (kaget) berteriak, “Celakalah aku!”. (Al-Insyiqaq: 10-11)

Dalam Islam kecerdasan emosi bisa disebut juga *Akhlakul Karimah*. Karena sejak zaman Rasulullah *shalallahu ‘alaihi wa sallam* sudah diajarkan bagaimana berperilaku baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun Tuhannya.⁷⁷ Selain itu dalam ajaran agama Islam mengenai konsep emosi bukan hanya hubungan antar pribadi yang menyangkut pada persoalan sikap empati dan keterampilan sosial pada sesama manusia. Tetapi hubungan dengan Allah *subhanahu wa ta’ala* juga diajarkan dan dibiasakan karena kita adalah makhluk-Nya. Jika memahami keduanya yaitu persoalan emosi ada pada hubungan dengan manusia serta hubungan dengan Tuhannya, maka dapat dikatakan sebagai makhluk-Nya yang bertaqwa juga berakhlakul karimah.⁷⁸ Seperti dalam Al-Qur’an Allah berfirman:

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ أَيْنَ مَا تَقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُوا
بِعُصْبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ
بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

“Kehinaan ditimpakan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka pasti mendapat murka dari Allah dan kesengsaraan ditimpakan kepada mereka. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas” (Ali Imran (3): 112).

Kecerdasan emosi menurut ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur’an dan Hadits yaitu: takut (kepada Allah dan manusia), sedih, marah, penyesalan, malu, gembira dan cinta.

Menurut Darwis Hude kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan *qalb*. Kecerdasan emosional dalam Al Qur’an menunjukkan bagaimana sifat orang-orang yang bertaqwa. Ciri orang

⁷⁷ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, ..., 2001, hal. 200.

⁷⁸ Anisatul Masruroh, Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam. Dalam *Jurnal Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6, No.1. 2014, hal. 82.

bertaqwa itu memiliki kepekaan sosial yang tinggi.⁷⁹ Ada *qalb* yang positif dan ada *qalb* yang negatif.

1. Adapun *qalb* yang positif itu dikelompokkan sebagai berikut:
 - a. Kalbu yang damai (*qalb salim*. Q.S s-Syûrâ:26/89), sebagaimana Allah SWT berfirman:

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

“Kecuali, orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.”

Muhammad Sulaiman Al-Asyqar dalam Zubdatut Tafsir menjelaskan bahwa sesungguhnya segala sesuatu yang dimiliki oleh manusia berupa harta dan keturunan tidak akan bermanfaat disisi Allah SWT dan mendatangkan keselamatan baginya kecuali dengan hati yang bersih, dijelaskan olehnya bahwa maksud dari hati yang bersih ialah hati yang lurus dan sehat, hati orang yang beriman kepada Allah SWT, sebab hati orang kafir dan munafik adalah hati yang sakit.⁸⁰

- b. Kalbu yang bertaubat/penuh dengan rasa takut (*qalb munîb*.Q.S Qâf:50/33), Allah SWT Berfirman:

مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ

“(Dialah) orang yang takut kepada Zat Yang Maha Pengasih (sekalipun) dia tidak melihat-Nya dan dia datang (menghadap Allah) dengan hati yang bertobat.”

Dalam Hidayatul Insan bi Tafsiril Qur’an dijelaskan makna takut diatas ialah takut kepada Allah SWT dengan cara mengenal-Nya, berharap kepada rahmat-Nya dan senantiasa takut kepada Allah dalam keadaan apapun baik bersama orang lain ataupun sendiri. Ini makna takut yang sebenarnya, namun jika hanya takut dihadapan manusia maka bisa menuju kepada sifat riya’ dan sum’ah sehingga tidak menunjukkan takut. Bahkan takut yang mendatangkan manfaat ialah takut pada saat terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi.⁸¹

- c. Kalbu yang tenang (*qalb muthmainnah*. Q.S: an-Nahl:16/106), Allah SWT Berfirman:

⁷⁹ Khariztma Nuril Qolbi, Mengenal Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al Qur’an, dalam [Mengenali Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al Qur’an - Pesantren Riset Al-Muhtada \(almuhtada.org\)](https://www.almuhtada.org), diakses pada 27 Juli 2024.

⁸⁰ Muhammad Sulaiman, “Zubdatut Tafsir Min Fathi Qadir”, dalam <https://tafsirweb.com/6499-surat-asy-syuara-ayat-89.html> diakses pada 12 Oktober 2024.

⁸¹ Marwan Hadidi, “Hidayatul Insan bin Tafsiril Qur’an” dalam <https://tafsirweb.com/9839-surat-qaf-ayat-33.html> diakses pada 12 Oktober 2024.

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ
بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ
وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar.”

Dalam Fathul karim ringkasan tafir Ibnu Katsir Ayat diatas menjelaskan bahwa orang-orang yang terpaksa dalam mengucapkan keingkaran karena takut dibinasakan maka hatinya akan tetap tenang dengan keimanannya, maka ia tidak berdosa ini merupakan pengecualian bagi orang-orang kafir dengan lisannya saja⁸²

- d. Kalbu yang berfikir (*qulûb ya 'qilûn*.Q.S al-Hajj:22/46)

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي
الْصُّدُورِ

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.”

Dalam tafsir al-madinah al-munawwarah bahwa maksud hati yang berfikir ialah hati yang mampu menemukan kebenaran dan ibrah pelajaran dan peringatan bukan yang mengarahkan kepada kebutaan yang membinasakan atau kebutaan hati.⁸³

- e. Kalbun mukmin (*qalb al-mukminîn* (Q.S al-Fath/48:4)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ

⁸² Hikmat, “Fathul Karim Mukhtashar Tafsir Al-Qur’an al-‘Adzhim”, dalam <https://tafsirweb.com/4454-surat-an-nahl-ayat-106.html> diakses pada 10 Oktober 2024.

⁸³ Markaz Ta’dzhim Al-Qur’an, “Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah”, dalam <https://tafsirweb.com/5782-surat-al-hajj-ayat-46.html> diakses pada 10 Oktober 2024.

إِيْمَانِهِمْ ۗ وَاللّٰهُ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

Dalam tafsir Al-Mukhtasar dijelaskan bahwa hati seorang mukmin senantiasa diberikan keteguhan dan ketenangan agar selalu bertambah keimanan mereka dari keimanan mereka sebelumnya.⁸⁴

2. Sedangkan *qalb* yang negatif adalah:

a. Kalbu yang sewenang-wenang (*qalb mutakabbir*. Q.S al-Ghâfir:40/35), Allah SWT Berfirman:

الَّذِيْنَ يُجَادِلُوْنَ فِيْٓ ءَايٰتِ اللّٰهِ بِغَيْرِ سُلْطٰنٍ اٰتٰهُمْ كَبْرًا مَّقْتًا عِنْدَ اللّٰهِ وَعِنْدَ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كَذٰلِكَ يَظْبَعُ اللّٰهُ عَلٰى كُلِّ قَلْبٍ مُّتَكَبِّرٍ
جَبّٰرٍ

“Orang-orang yang memperdebatkan ayat-ayat Allah tanpa alasan yang sampai kepada mereka, sangat besar kemurkaan (bagi mereka) di sisi Allah dan di sisi orang-orang yang beriman. Demikianlah Allah mengunci hati setiap orang yang sombong lagi sewenang-wenang.”

Maksud daripada hati orang-orang yang sombong menurut wahbah dalam tafsir Al-Wajiz ialah hati yang telah Allah tutup dari kebenaran lantaran memperdebatkan ayat-ayat Allah, sehingga mereka angkuh dan menyombongkan diri sebagai hukuman bagi mereka. Ketika hati telah sombong maka sombonglah seluruh anggota tubuhnya.⁸⁵

b. Kalbu yang sakit (*qalb maridh*. Q.S al-Ahzab:33/12)

وَإِذْ يَقُوْلُ الْمُنٰفِقُوْنَ وَالَّذِيْنَ فِيْ قُلُوْبِهِمْ مَّرَضٌ مَّا وَعَدَنَا اللّٰهُ وَرَسُوْلُهُ
اِلَّا غُرُوْرًا

(Ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang di hatinya terdapat penyakit berkata, “Apa yang dijanjikan Allah dan Rasul-Nya kepada kami hanyalah tipu daya belaka.”

⁸⁴Markaz Tafsir Riyadh, “Tafsir Al-Mukhtasar”, dalam <https://tafsirweb.com/9716-surat-al-fath-ayat-4.html> diakses pada 10 Oktober 2024.

⁸⁵ Wahbah, “Tafsir Al-Wajiz”, dalam <https://tafsirweb.com/8847-surat-al-mumin-ayat-35.html> diakses pada 11 Oktober 2024.

Kalbu yang sakit menurut marwan ialah hati yang lemah dari keyakinannya, dan itu merupakan kebiasaan orang-orang munafik ketika menghadapi cobaan, imannya tidak kokoh, dan mereka memandang cobaan tersebut dengan pandangan yang pendek kepada saat itu.⁸⁶

- c. Kalbu yang melampaui batas (*qulûb al-mu'tadîn*. Q.S Yunus:10/74)

ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ فَجَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كَذَّبُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ ۚ كَذَلِكَ نَطْبَعُ عَلَىٰ قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ

“Kemudian, Kami mengutus setelahnya (Nuh) beberapa rasul kepada kaum mereka (umat masing-masing), maka rasul-rasul itu datang kepada mereka dengan membawa bukti-bukti yang nyata, tetapi mereka tidak mau beriman karena mereka dahulu telah (biasa) mendustakannya. Demikianlah Kami mengunci hati orang-orang yang melampaui batas.”

Maksud dari ayat ini ialah menceritakan bagaimana orang-orang terdahulu sebelum diutusny Rasul mereka mendustakan kebenaran, bahkan ketika rasul datang kepada mereka, kemudian mereka segera mendustakannya lagi, maka Allah memberikan hukuman kepada dengan mengunci hati mereka dan dihalangi dari mereka keimanan setelah mereka mampu melakukannya.⁸⁷

- d. Kalbu yang berdosa (*qulûb al-mujrimîn*.Q.S al-Hijr:15/12), Allah SWT Berfirman:

كَذَلِكَ نَسُكُّهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ

“Demikianlah, Kami memasukkannya (olok-olok itu) ke dalam hati orang-orang yang berdosa.”

Ayat ini menerangkan tanggapan orang kafir terhadap Al-Qur'an. Mereka memperolok-olokkannya dan tidak menerimanya. Hal ini disebabkan oleh sikap ingkar dan memperolok-olokkan itu telah tumbuh subur di dalam hati mereka, sehingga dalam diri mereka tidak ada lagi kesediaan menerima kebenaran. Di dalam hati mereka, tidak ada lagi pelita yang memancarkan cahaya yang dapat menuntun dan menerangi jalan menuju kebenaran. Keadaan mereka itu sama dengan keadaan umat-umat yang dahulu menerima kitab Allah yang disampaikan oleh para rasul, namun

⁸⁶ Marwan Hadid, “Hidayatul Insan bi Tafsiril Qur'an”, ..., diakses pada 10 Oktober 2024.

⁸⁷ Marwan Hadid, “Hidayatul Insan bi Tafsiril Qur'an”, ..., diakses pada 10 Oktober 2024.

tidak ada yang berbekas sedikit pun di dalam hati mereka.

- e. Kalbu yang terkunci (*khatama allahu 'ala qulû bihîm*. Q.S al-Baqarah:2/7), Allah SWT Berfirman:

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ^{٥٨} وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

“Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka. Pada penglihatan mereka ada penutup, dan bagi mereka azab yang sangat berat.

Dalam tafir al-Mukhtashar ayat diatas menjelaskan bahwa Allah telah menyegel dan menutup hati mereka beserta kebatilan yang ada di dalamnya. Allah juga menutup telinga mereka sehingga tidak bisa mendengarkan kebenaran untuk diterima dan diikuti. Allah juga menutup mata mereka sehingga tidak bisa melihat kebenaran yang sangat jelas di hadapan mereka. Kelak di akhirat mereka akan mendapatkan azab yang sangat berat.⁸⁸

- f. Kalbu yang terpecah-pecah (*Qulubuhum Syatta*. Q.S al-Hasyr:59/14), Allah SWT Berfirman:

لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ^{٥٩} مَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى^{٦٠} ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ

“Mereka tidak akan memerangi kamu (secara) bersama-sama, kecuali di negeri-negeri yang berbenteng atau di balik tembok. Permusuhan antar sesama mereka sangat hebat. Kamu mengira bahwa mereka itu bersatu, padahal hati mereka terpecah belah. Hal itu disebabkan mereka kaum yang tidak berakal.”

Dari ayat-ayat diatas dapat difahami ada kalbu yang cerdas yang ditunjukkan oleh kalbu yang positif ada juga kalbu yang tidak cerdas yang ditunjukkan oleh kalbu negatif.

Hal ini digambarkan dengan kalimat “orang yang berinfak di waktu yang lapang ataupun sempit”. Allah berfirman dalam Q.S An-Nisa:148 yang artinya “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).

⁸⁸ Markaz Tafsir Riyadh, “Tafsir Al-Mukhtashar”, dalam <https://tafsirweb.com/186-surat-al-baqarah-ayat-7.html> diakses pada 10 Oktober 2024.

Melalui ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa salah satu ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yaitu mampu mengendalikan amarahnya sehingga tidak mengucapkan perkataan-perkataan yang buruk. Kecerdasan emosional juga akan mengontrol dosa verbal seperti dalam dunia virtual.

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*.⁸⁹

Pandangan dari istilah agama, EQ adalah kepiawaian menjalin *Hablum mina-naas*. Pusat dari EQ adalah hati, hati mengaktifkan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah sesuatu yang dipikirkan menjadi sesuatu yang dijalani. Hati mengetahui hal-hal yang tidak dapat diketahui oleh otak. Hati adalah sumber keberanian dan semangat, integritas dan komitmen. Hati merupakan sumber energy dan perasaan terdalam yang memberi dorongan untuk belajar, menciptakan kerjasama, memimpin dan melayani. Hati yang bersih dan tidak tercemar dapat memancarkan EQ dengan baik.⁹⁰ Sebagaimana Allah subhanahu wa ta'ala berfirman:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

“Dan sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.” (Al-A’raf (7): 179).⁹¹

Dalam tafsiris tahlili Allah menjelaskan banyak manusia menjadi isi neraka Jahanam seperti halnya mereka yang masuk surga, sesuai

⁸⁹ Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur’an, dalam *Jurnal Statement*. Vol.10 No.1 Tahun 2020, hal. 26-28.

⁹⁰ Sanggit Purnomo, *Tips Cerdas Emosi dan Spritual Islami*, Jakarta: 2010, hal. 6.

⁹¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, “Al-Qur’an KEMENAG”, dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=178&to=179>, diakses pada 27 Juli 2024.

dengan amalan mereka masing-masing. Hal-hal yang menyebabkan manusia itu diazab di neraka Jahanam ialah: bahwa akal dan perasaan mereka tidak dipergunakan untuk memahami keesaan dan kebesaran Allah, padahal kepercayaan pada keesaan Allah itu membersihkan jiwa mereka dari segala macam was-was dan dari sifat hina serta rendah diri, lagi menanamkan pada diri mereka rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Demikian pula mereka tidak menggunakan akal pikiran mereka untuk kehidupan rohani dan kebahagiaan abadi, jiwa mereka terikat kepada kehidupan duniawi.

Ajaran pengendalian emosi sangat penting, sehingga Allah menerangkan terlebih dahulu tuntunan awal dari pengendalian ini melalui firmanNya, sebagaimana berikut:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

“Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauhulmahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah.” (Al-Hadid (57): 22)

Dalam tafsir al-Wajiz menerangkan bahwa setiap bencana yang menimpa di bumi, seperti gempa, banjir, erupsi, dan lainnya, dan demikian pula bencana yang menimpa dirimu sendiri, seperti sakit, kecelakaan dan lainnya semuanya telah tertulis dalam kitab yang disebut lauh Mahfuz sebelum kami mewujudkannya.⁹²

Keyakinan terhadap hal diatas memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap masalah apapun yang dihadapi manusia, sehingga dengan keyakinannya yang tinggi terhadap apapun yang menyimpannya akan dapat menghindarkannya dari kondisi psikologis yang tidak stabil.

⁹² Team Lajnah Pentashih al-Qur'an, *al-Tafsîr al-Wajîz*, Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, 2016, hal. 739.

BAB IV
PENGELOLAAN KECERDASAN EMOSI DI SMA ISLAM PB
SOEDIRMAN JAKARTA

A. Diskripsi Objek Penelitian

1. Profil SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Nama Sekolah : SMA Islam Panglima Besar Soedirman

NPSN : 20103230

Alamat : Jl. Raya Bogor KM. 24. Cijantung Jakarta Timur
13770

SK Pendirian : No. 127-II-1966

Sebagai Lembaga Pendidikan Islam, SMA Islam PB Soedirman terus memperbaharui semangat dan komitmen untuk menjadi yang terbaik dalam pelayanan pendidikan kesilaman, sehingga dapat menghasilkan peserta didik yang menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi disertai dengan penghayatan religius/keagamaan yang kuat sebagai bekal untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi.

SMA Islam PB Soedirman berada dalam naungan Yayasan Masjid PB Soedirman, Jakarta. Yayasan Masjid PB Soedirman adalah salah satu Yayasan Islam di Indonesia. Didirikan pada tahun 1966 dengan Akte Notaris Nomor: 127-11-1966 tanggal 21 Februari 1966.

Cita-cita awal berdirinya Yayasan ini adalah untuk mewujudkan sebuah bangunan Masjid sebagai sarana ibadah umat Islam Jakarta dan sekitarnya, khususnya para perwira TN AD dan keluarganya. Dengan bantuan Gubernur DKI Jakarta (Purn.) Tjokropranoto (waktu itu), maka dibangunlah sebuah bangunan Masjid, yang kemudian diberi nama “Masjid Panglima Besar Soedirman”.

Peletakan batu pertama dilakukan oleh Gubernur DKI Jakarta, Tjokropranoto pada 30 November 1979, dan diresmikan penggunaannya oleh Presiden RI Jenderal TNI AD (Purn.) H.M. Soeharto, pada hari Kamis, 12 November 1981. Dalam perjalanan waktu sampai waktu ini, mengingat belum tersedianya sekolah sebagai sarana pendidikan di Jakarta, maka tahun 1969 mulai dirintis berdirinya sekolah-sekolah dari TK, SD, SMEP, SMP, SMA, STM, SMEA dan PGA 4 tahun. Semua sekolah yang dikelolanya sudah memperoleh akreditasi A Plus dari Badan Akreditasi Sekolah/Provinsi (BANSM).²³⁰

2. Kebijakan Mutu, Visi, Misi, dan Motto Sekolah

a. Kebijakan Mutu

- 1) Mengimplementasikan indikator visi dan misi ke dalam proses belajar mengajar secara berkelanjutan dalam mencapai tujuan sekolah.
- 2) Mengembangkan SDM untuk membentuk manusia yang berkualitas dan memiliki kemampuan intelektual dan loyalitas terhadap sekolah.
- 3) Program sasaran mutu dapat memenuhi penetapan dan kebijakan terhadap standarisasi pendidikan.

b. Visi Sekolah

Menjadi lembaga pendidikan yang Islami, berkualitas di bidang imtak dan iptek, serta kompetitif di era globalisasi.

c. Misi Sekolah

- 1) Mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan Al-Hadits ke dalam seluruh mata pelajaran.
- 2) Mencetak Huffaz (hafiz dan Hafizah) yang mahir dalam memahami Al-Qur'an dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Mengimplementasikan kurikulum berdiferensiasi yang berorientasi pada kompetensi peserta didik yang berkarakter.
- 4) Menerapkan proses "Belajar Tuntas" (*Mastery Learning*).
- 5) Menerapkan pembelajaran kelas layanan berbasis IT/ICT.
- 6) Meningkatkan jumlah lulusan yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) favorit, baik dalam maupun luar negeri.
- 7) Meningkatkan kompetensi guru dan karyawan sebagai sumber daya manusia yang handal.
- 8) Mencetak Pemimpin yang Islami dan Visioner.
- 9) Menggunakan sistem Manajemen mutu ISO 9001:2015.

²³⁰ Arsip Yayasan Masjid PB Soedirman Jakarta.

10) Menjadikan Sekolah Bersih, Nyaman dan Aman.

d. Motto

SMA Islam PB Soedirman Jakarta memiliki motto yaitu, “Maju Bersama Hebat Semua”.

3. Status Sekolah

Perkembangan Status Akreditasi Sekolah:

No.	Tanggal	Status Akreditasi	Nama Pejabat Yang Mengesahkan
1	1971	Ijin Operasi	Ka. Kanwil Depdiknas DKI Jakarta
2	6 Februari 1985	Diakui	Prof. Darji Darmodiharjo, SH
3	24 Januari 1990	Disamakan	Drs. Sardjono Sigit
4	5 April 1995	Disamakan	Drs. Umaedi M.Ed
5	15 Mei 2000	Disamakan	Drs. Nasichin
6	15 Desember 2005	A	H. Abdul Rohim
7	2009	A	H. Abdul Rohim

4. Program Sekolah

SMA Islam PB Soedirman adalah sekolah Layanan Bernuansa Mata Pelajaran. Terakreditasi A (unggul) "99". Memiliki kelas-kelas Layanan

- a. Kelas Layanan Biologi
- b. Kelas Layanan Teknologi
- c. Kelas Layanan Tahfidz
- d. Kelas Layanan Bahasa
- e. Kelas Layanan Ekonomi/Akuntansi

5. Struktur Sekolah

- a. Daftar Kepala Sekolah dan Masa Jabatan

No.	Nama	Periode Jabatan
1	Letkol Supardi	1971-1972
2	Drs. Sulaiman Badal	1972-1973
3	Achmad Budiman Hadidjaja	1973-1982
4	Soemintarso	1982-1986

5	Achmad Budiman Hadidjaja	1986-1997
6	Drs. Acep Syamsul Bachri	1997-2001
7	Drs. Junaidi	2001-2003
8	Drs. H. Syamsuddin Hasibuan	2003-2005
9	Drs. H. Syamsuddin Hasibuan, MM	2005-2009
10	Drs. H. Syamsuddin Hasibuan, MM	2009-2017
11	Drs. Suroto	2017-Sekarang

b. Struktur Pimpinan dan Koordinator Bidang

Kepala Sekolah : Drs. Suroto

Wakil Kepala Sekolah

1) Bag. Kurikulum : Hj. Dra. Endang Dwihijjati Ismuttanti

2) Bag. KePeserta Didikan : Krisnawati Pardede, S.Si.,
M.Pd.

3) Bag. Sarana Prasarana : Hesti Tri Widayanti, S.Pd.

Koordinator Bidang Agama : Muhammad Mufid Hakim,
M.Ag.

c. Struktur Guru dan Pembagian Tugas Mengajar

No.	NAMA	MATA PELAJARAN
1	Dr. Aang Darsono, M.Pdi.	Pendidikan Agama Islam
		Tahfidz
2	Balqis Nurul Ilma, Lc.	Pendidikan Agama Islam

		Al-Qur'an
		Tahfidz
3	Aeni Rahmawati, S.Pd.	Pendidikan Agama Islam
		Fiqih Islam
		Tahfidz
4	Drs. Amin Nurul Mukminin	Fiqih Islam
		Al-Qur'an
5	M. Mufid Hakim, M.Ag.	Al-Qur'an
		Fiqih Islam
		Tahfidz
6	Syamsul Ma'arip, M.Pd.	Tahfidz
		Al-Qur'an
7	Syainih, S.Pd.	Al-Qur'an
		Fiqih Islam
		Tahfidz
8	Fathan Thoriq Fauzy, S.Pd.	Al-Qur'an
		Tahfidz
9	Konita Rizki Seviandini, S.Pd.	PKn
10	Ira Agustawati, S.Pd.	PKn
11	Sudiyanto, S.Pd.	Bahasan Indonesia
12	Ummi Nurrahmah Utami, S.Pd.	Bahasan Indonesia
		LM Bahasa Indonesia
13	Fatimah, S.Pd.	Bahasan Indonesia
		LM Bahasa Indonesia
14	Siti Nur Khotimah, S.Pd.	Bahasan Indonesia
		LM Bahasa Indonesia
15	Krinawati Pardede, S.Si., M.Pd.	Matematika
16	Dewi Qurniawati, S.Pd.	Matematika
17	Risa Yuniarti, S.Pd.	Matematika
		Matematika Peminatan
18	Ahmad, S.Pd.	Matematika Peminatan
19	Sasqia Nafrada Sary, S.Pd.	Matematika
		Matematika Peminatan
		Matematika SNBT
20	Annisa Ranti Syarifa, S.Pd.	Matematika
		LM Matematika
21	Muhammad Hilmi Fadhlurrahmah, S.Pd.	Matematika
		Matematika Peminatan
		LM Matematika

22	Eliana Nasution, S.Pd.	Sejarah
		Sejarah Peminatan
23	Tunut Haryanto, M.Pd.	Sejarah
		Sejarah Peminatan
24	Pepi Fidia, M.Pd.	Bahasa Inggris
		LM Bahasa Inggris
		P3KL
		SNBT
		Bahasa Inggris Outs
25	Dwi Setyaningsih, S.Pd.	Bahasa Inggris
		LM Bahasa Inggris
		P3KL
		SNBT
		Bahasa Inggris Outs
26	Dewi Deviarini, M.Pd.	Bahasa Inggris
		LM Bahasa Inggris
		P3KL
		SNBT
		Bahasa Inggris Outs
27	Anis Sania Kartika, S.Pd.	Pend. Seni
28	Rizky Amelia Sugiarti, S.Pd.	Pend. Seni Musik
29	Rafif Sauqi, S.Pd.	PJOK
30	Amelya Putri Utami, S.Pd.	PJOK
31	Hj. Sri Marlina	PKW
32	Indarwati, SS.	PKW
		LM Bahasa Jepang
		Bhs Jepang P3KL
33	Fika Damayanti, S.Pd.	Biologi
		SNBT
34	Robliana Awaliyah Roesida, S.Pd.	Biologi
		SNBT
35	Aprilya Dwi Untari, S.Pd.	Biologi
		SNBT
		P3KL
36	Nur Fitriana Astuti, S.Pd.	Biologi
		SNBT
		P3KL
37	Haifa Murisa, S.Pd.	Biologi
		P3KL

		LM Biologi
38	Bakir, S.Si.	Fisika
		Fisika SNBT
39	Riris Purbosari, M.Pd.	Fisika
40	Early Amada, S.Pd.	Fisika
41	Dian Astuti, S.Pd.	Kimia
42	Witri Sandryani, S.Pd.	Kimia
43	Citra Ramadhani, S.Pd.	Kimia
44	Drs. Suroso	Geografi
		LM Geografi
45	Fadhli Muhammad, S.Pd.	Geografi
		LM Geografi
		SNBT
46	Aulia Nizamuddin, S.Sos.	Sosiologi
		LM Sosiologi
47	Hesti Tri Widiyanti, S.Pd.	Sosiologi
48	Dra. Nurhana	Ekonomi
		LM Ekonomi
		P3KL
49	Asih Rahayu, S.Pd.	Ekonomi
		LM Ekonomi
		P3KL
		SNBT
50	Agung Nugroho, S.Pd.	Informatika
51	Dra. Endang D. Ismuttanti	Sejarah
52	Ririn Nurhidayati, S.Psi.	BK
53	Yah Komariah, S.Pd.	BK
54	Dra. Dewi Herawati	BK
55	Titi Setyowati, S.Pd.	BK

6. Staf Pengajar SMP Islam PB Soedirman

Berdasarkan data hasil studi dokumentasi, berikut data staf pengajar SMA Islam PB Soedirman Jakarta ditinjau dari latar belakang pendidikan.

Tabel Staf Pengajar SMA Islam PB Soedirman Jakarta ditinjau dari latar belakang pendidikan.

Latar Belakang Pendidikan	Pria	Wanita	Jumlah
S3	1	-	1
S2	3	5	8
S1	12	34	46
Total	16	39	55

Berdasarkan data diatas dapat terlihat bahwa staf pengajar di SMA Islam PB Soedirman Jakarta yang seluruhnya berjumlah 55 orang telah memenuhi kualifikasi sebagai tenaga pendidik dengan staf pengajar berpendidikan S1 sebanyak 46 orang dan pengajar berpendidikan S2 sebanyak 8 orang dan pengajar berpendidikan S3 sebanyak 1 orang.

7. Jumlah Peserta Didik

Peserta didik SMA Islam PB Soedirman pada tahun ajaran 2024/2025 berjumlah 887 orang dengan dua program besar yaitu program IPA dan IPS dan terbagi lagi menjadi beberapa layanan belajar. Dalam program IPA terdapat layanan biologi, Teknologi, Tahfizh dan PCE (Program Akselerasi), pada program IPS terdapat layanan Ekonomi/Akuntansi, Bahasa, Tahfizh dan PCE (Program Akselerasi).

8. Sarana dan Prasarana Sekolah

Salah satu unsur yang terpenting dalam pendidikan adalah adanya sarana dan prasarana yang mendukung berjalannya proses belajar mengajar. Untuk menjunjung juga melakukan pemeliharaan untuk seluruh sarana dan prasarana yang ada di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Setiap tahun Sekolah selalu mengembangkan proses pembangunan dan pemeliharaan sarana dan prasarana agar selalu terjaga dan berkembang dalam aspek sarana dan prasarana. Peningkatan sarana dan prasarana yang ada di sekolah diharapkan dapat membantu kualitas sistem serta output pendidikan yang berprestasi dan berkualitas. Sarana dan prasarana yang terdapat di SMA Islam PB Soedirman Jakarta berikut:

- a. Masjid Yayasan PB Soedirman
- b. Ruang Kelas
- c. Laboratorium
- d. Perpustakaan
- e. Kantor Guru Putra dan Kantor Guru Putri
- f. Ruang Tata Usaha
- g. Ruang Wakil Kepala Sekolah dan Staf
- h. Lapangan
- i. Dapur Guru

- j. Kantin
- k. Ruang Bimbingan Konseling

9. Kurikulum dan Program Sekolah

Kurikulum SMA Islam PB Soedirman Jakarta diarahkan pada terwujudnya proses pembelajaran yang bermutu, yang memungkinkan berkembangnya potensi diri peserta didik secara optimal dengan memperhatikan tingkat perkembangan minat, kecerdasan intelektual, emosional, spiritual dan kinestetik Peserta Didik. Dengan harapan bahwa dalam menerapkan kurikulum di tingkat Satuan Pendidikan, peminatan dan lintas minat Peserta Didik merupakan amanah yang harus dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 64, yang menyatakan bahwa “Peminatan pada SMA memiliki tujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik mengembangkan kompetensi sikap (*affective*), kompetensi pengetahuan (*cognitive*) dan kompetensi ketrampilan (Psikomotor) peserta didik sesuai dengan minat, bakat dan/atau kemampuan akademik dalam sekelompok mata pelajaran keilmuan”.

Kelas layanan di SMA Islam PB Soedirman Jakarta untuk program IPA terdapat kelas layanan Biologi, layanan IT/ICT dan layanan Agama. Program IPS terdapat kelas layanan Ekonomi/Akuntansi dan layanan Bahasa. Selanjutnya pelaksanaan program kelas layanan dalam penggunaannya dapat diimprovisasi, diinovasi dan dikembangkan lebih lanjut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku, dalam rangka mewujudkan peserta didik yang memiliki karakter unggul, kemampuan literasi dan keterampilan 4C (*Critical Thinking, Creativity, Colaboration dan Communication*) secara optimal.

Arah dan tujuan kurikulum mengalami pergeseran dan perubahan seiring dengan dinamika perubahan sosial yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Karena sifatnya yang dinamis dalam menyikapi perubahan, maka perlu adanya tambahan pengembangan inovasi dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan disatuan pendidikan dengan membuat panduan pelaksanaan program kelas layanan harus fleksibel dan futuristik. Panduan program kelas layanan ini merupakan blue - print proses pembelajaran yang dirancang oleh tiap koordinator dan pendamping kelas layanan. Rancangan panduan program kelas layanan untuk mewujudkan kelayanan mutu lulusan yang mengembangkan minat dan bakat Peserta Didik sebagaimana tujuan Pendidikan Nasional.

Pelaksanaan K-13 berfokus pada mewujudkan kompetensi

yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Amanat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang perubahan atas Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional menyatakan bahwa pada bab V peserta didik pasal 12 Setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya.

10. Program Layanan Tahfizh

Salah satu program layanan pada sekolah kami adalah layanan agama atau layanan tahfizh yang menjadi alasan atau tujuan dari layanan ini adalah *“ingin membentuk para penerus bangsa yang menjadikan al-qur’an dan as-sunnah sebagai sumber segala pijakan hidup mereka. Sehingga dengan itu mereka mampu membentengi diri mereka dari segala macam keburukan karena mampu memahami dan mengamalkan apa yang bersumber dari Al-Qur’an dan as-Sunnah. Oleh karena itu, untuk mengembalikan generasi Islam kepada kejayaannya dengan segala parameternya, diharapkan orang tua dan lembaga pendidikan memiliki visi dan semangat yang sama membawa kembali generasi umat ini kepada Al-Qur’an; mencintai Al-Qur’an, menghafalkan Al-Qur’an, mentadabburi Al-Qur’an, bangga dengan Al-Qur’an, mengamalkan Al-Qur’an, mengajarkan Al-Qur’an serta mendakwahkan Al-Qur’an.”* Ujar Bu Balqis Nurul Ilma, Lc. Selaku ketua program Layanan Agama/Layanan Tahfizh.

11. Ekstrakurikuler Sekolah

Selain unggul dalam program pembelajaran SMA Islam PB Soedirman juga memiliki beberapa ekstrakurikuler untuk menunjang bakat dan minat para peserta didik, diantaranya: A) Bidang Olahraga: Paskibra, Bola Voli, Sepak bola/Futsal, Bulutangkis, Bela diri Karate.

B) Bidang Kesenian: Paduan Suara, Teater, Marawis, Seni Tari, Seni Musik. C) Bidang Keahlian: Majalah Dinding/Jurnalistik, Fotografi, Robotnik.

B. Temuan Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian melalui metode survei dengan tehnik observasi, wawancara dan studi dokumen yang dilakukan peneliti terhadap informan utama dan pendukung yang meliputi pihak Manajemen SMA Islam PB Soedirman Jakarta Bidang Keagamaan (1 Orang), Guru Bimbingan Konseling (3 Orang), Guru Tahfizh (4 Orang), maka ditemukan hasil penelitian tentang “Strategi pengelolaan kecerdasan emosi, langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafal dan kontribusi kecerdasan emosi terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur’an peserta didik di SMA Islam PB Soedirman Jakarta”.

a. Strategi Pengelolaan Kecerdasan Emosi Peserta Didik Di SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Strategi dalam mengelola kecerdasan emosi peserta didik di SMA Islam PB Soedirman dilakukan dengan beberapa kegiatan, diantaranya:

- a. Pembiasaan keagamaan; dalam bentuk kegiatan seperti shalat berjamaah, sholat dhuha, shalat tahajud, tilawah Al-Qur’an, muhasabah, doa bersama, dan malam bina iman dan taqwa (MABIT), yang dilaksanakan rutin setiap hari dan sesuai jadwal kegiatan, kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengenali diri sendiri, memahami pola emosi dan meningkatkan spiritualitas pada diri peserta didik. Berdasarkan visi misi sekolah; menjadikan sekolah lembaga pendidikan islami dan mengintegrasikan dalam setiap pelajaran, dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran mereka untuk selalu melakukan kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga menambah ketentraman dan ketenangan pada setiap hati mereka.
- b. Pembinaan wali kelas dan guru bimbingan konseling dengan memberikan arahan, motivasi, pembinaan terkait disiplin sekolah dan respon dalam mengatasi masalah di sekolah maupun di rumah. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menjadikan peserta didik mampu berpikir sebelum bertindak saat menghadapi suasana yang dapat menimbulkan emosi dan stres. Dengan memberikan waktu untuk merenung dan memahami perasaan diri, tetap tenang saat menghadapi stres atau tekanan, serta mencari kegiatan lain untuk mengekspresikan emosi seperti: berolahraga yang teratur, tidur yang cukup, tidak mengikuti gaya

hidup orang lain, menulis atau mengobrol dengan teman. Mendalami pengetahuan tentang emosi khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas. Memotivasi peserta didik untuk mengingat tujuan hidup dan nilai-nilai yang hendak dicapai, memberikan *self reward* atau penghargaan pada diri sendiri untuk menambah kepercayaan diri, dan menjadikan kegagalan sebagai peluang untuk belajar hingga mencapai keberhasilan.

- c. Bakti Sosial; dalam bentuk kegiatan santunan atau berdonasi, pemotongan hewan kurban, yang diadakan setiap satu semester sekali atau pada saat terjadi insiden musibah di suatu daerah. Kegiatan ini menjadi lahan belajar bagi peserta didik untuk memahami dan merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain (empati), serta melihat sesuatu dari sudut pandangnya, sehingga peserta didik menjadi lebih bijaksana.
- d. Diskusi, seminar, tasmu' Al-Qur'an antar peserta didik, dan peringatan hari besar Islam. Kegiatan tersebut bertujuan untuk membentuk peserta didik menjadi pendengar yang baik. Ketika peserta didik berdiskusi dengan orang lain, maka peserta didik akan memberikan perhatian penuh dan fokus pada pembicara, melakukan kontak mata, serta menunjukkan empati dengan isyarat verbal atau non-verbal. Bukan hanya pada perkataannya melainkan kepada perasaan yang mungkin tidak tersampaikan secara langsung. Dengan demikian, maka akan mempererat hubungan dan memperdalam pemahaman terhadap emosi orang lain.
- e. Darma wisata sekolah yang dilaksanakan dua kali dalam setahun mengunjungi wisata alam dan kampus-kampus tertentu yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta didik. Kemampuan berinteraksi dengan orang lain, baik komunikasi verbal maupun non-verbal, hal tersebut menjadi bagian dari kecerdasan emosional yang penting. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, belajar mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan cara yang tegas namun sopan. Dengan demikian, peserta didik akan membuat orang lain nyaman berinteraksi dengannya sehingga bisa membangun relasi yang kuat serta kerja sama yang baik.

Temuan diatas sejalan dengan beberapa teori yang sudah ada, antara lain:

1. Menurut Daniel Goleman untuk mengembangkan kesadaran diri, perlunya melakukan pengamatan dan refleksi perasaan, pikiran, dan perilaku. Meluangkan waktu untuk merefleksikan diri dapat

memberikan wawasan tentang pemicu emosi, pola perilaku, dan dampak perilaku terhadap orang lain. Goleman menyatakan bahwa membuat jurnal, bermeditasi, dan menyisihkan waktu untuk refleksi diri yang tenang dapat menjadi alat yang ampuh untuk mengembangkan kesadaran diri. Menurutnya dasar dari kecerdasan emosional seseorang ialah dengan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Menjadi hal yang amat penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri untuk terus mengenali, memantau perasaan dari waktu ke waktu. Ketidakmampuan seseorang dalam mengenali perasaannya akan membuat seseorang dalam kekuasaan perasaan. Seseorang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya akan menjadi pilot bagi dirinya sendiri dalam kehidupannya, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya atau pengambilan keputusan masalah pribadi.²³¹

Seseorang dalam menangani atau mengatasi emosinya menurut mayer ada beberapa cara, yaitu: 1. *Sadar*; peka akan perasaan atau suasana hati. Kejernihan dalam berpikir tentang emosi mereka. Mampu secara mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, memiliki kesehatan jiwa yang bagus, dan cenderung berpendapat positif mengenai kehidupan. Jika suasana hati sedang kurang baik, tidak risau dan tidak terlarut ke dalamnya, dan mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. 2. *Tenggelam dalam permasalahan*; dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati telah mengambil alih kekuasaan. Mudah marah dan amat tidak peka akan perasaan diri sendiri, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu. 3. *Pasrah*; menerima begitu saja apa yang dirasakan, cenderung menerima begitu saja suasana hati, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya.

Membandingkan dengan firman Allah SWT yang menjelaskan tentang nasib atau keadaan seseorang itu tergantung dari pada usaha dirinya, Allah SWT Berfirman:

(11) ... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ ...

“... *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, ...*” (Q.S. Ar-Ra’ad: 11)

Imam Qurtubi menerangkan, Allah SWT memberi kabar kepada

²³¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2024, hal. 56-57.

manusia bahwa Allah SWT tidak mengubah nasib suatu kaum sehingga ada salah satu dari mereka yang mengubahnya. Bisa jadi dari golongan mereka sendiri, orang lain, atau faktor lain.²³²

2. Michelle Borba, seorang ahli terkemuka di bidang kecerdasan emosional, menekankan pentingnya mengembangkan empati dan kemampuan untuk menerima sudut pandang untuk lebih memahami dan berkomunikasi dengan orang lain. Untuk mengembangkan empati, penting untuk secara aktif mendengarkan dan memvalidasi perasaan dan pengalaman orang lain; Borba menyarankan untuk menempatkan diri Anda pada posisi orang lain dan mempertimbangkan perspektif, perasaan, dan kebutuhan mereka. Terlibat dalam percakapan yang bermakna dan mencoba memahami sudut pandang lain juga dapat membantu meningkatkan empati.²³³ Menurutny ada 3 usaha yang bisa dilakukan untuk membangun empati, yaitu: a) membangkitkan kesadaran ungkapan emosi, b) meningkatkan kepekaan terhadap perasaan orang lain, c) mengembangkan empati terhadap sudut pandang orang lain.

Goleman mengatakan kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan “keterampilan bergaul”. Seseorang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.

Hal diatas sudah Rasulullah SAW tegaskan dalam salah satu haditsnya sejak 1400 tahun yang lalu kepada setiap orang yang beriman:

عَنْ أَبِي مُوسَى عَنِ النَّبِيِّ □ قَالَ: الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ
بِعَضِّهِ بَعْضُهُمْ

“Dari Abi Musa r.a. dia berkata, Rasulullah saw. bersabda, Orang mukmin yang satu dengan yang lain bagai satu bangunan yang bagian-bagiannya saling mengokohkan.” (H.R. Bukhari)
Rasulullah SAW mengajarkan bahwa sesama muslim harus saling

²³² Ahmad Mundzir, “Tafsir Ar-Ra’d Ayat 11: Motivasi Mengubah Nasib?”, dalam <https://nu.or.id/tafsir/tafsir-ar-ra-d-ayat-11-motivasi-mengubah-nasib-OcXb8>, diakses pada 29 September 2024.

²³³ Michele Borba, *Building Moral Intelligence*, alih Bahasa Lina Yusuf, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008, hal. 143.

²³⁴ Shahib Abdul Jabbar, “al-Musnad al-Maudhu’I al-Jaami’ li al-Kutub al-Asyrah”, 2013, dalam <https://app.turath.io/book/13285?page=1285> diakses pada 30 September 2024.

berkasih sayang, sebagaimana batang tubuh ada anggota tubuh yang sakit anggota tubuh yang lain ikut merasakan sakit, begitu tangan kanan sakit maka tangan kiri mengambil perannya dan berusaha melindunginya dan sebaliknya serta kepala dengan otaknya berfikir untuk mengobatinya. Seseorang yang sedang berjalan kemudian tersandung jari kakinya, maka dengan cepat mulut akan mengatakan aduh dan *“Innalillahi wa innailaihi roji’un”*, mata dengan cepat melihat jari kakinya dan jari tangan langsung memegangnya. Hal tersebut merupakan gambaran hubungan orang muslim dengan muslim lainnya.

Sejalan dengan apa yang Allah sampaikan dalam Al-Qur’an surat Al-Maidah ayat 2:

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“...dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.” (QS. Al Maidah:2)

Salah satu perbedaan yang mencolok antara manusia dengan hewan yaitu kepekaan sosial yang tinggi. Hal ini disebutkan dalam potongan ayat diatas, bahwa manusia diperintahkan untuk bersimpati dan berempati pada penderitaan orang lain, terutama orang-orang yang tak berdaya. Dengan saling tolong menolong dalam hal kebaikan, lebih lagi Allah SWT selalu berpihak kepada orang-orang yang dalam kondisi lemah, seperti anak yatim, fakir miskin, budak sahaya, dan orang-orang yang tertindak.

Dalam perkataan-Nya yang lain Allah mencela orang-orang yang bersikap sombong dan kurang berempati kepada sesama manusia, Allah SWT berfirman dalam surah Luqman ayat 18:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.” (Q.S. Luqman: 18)

Ibnu Katsir mengemukakan, ayat ini memerintahkan agar tidak berperilaku angkuh, acuh tak acuh, keras kepala, dan berbuat sewenang-wenang hingga mengundang murka-Nya. Maka,

sungguh beruntung seseorang yang menjadikan sikap empati sebagai resep istimewa dalam mewujudkan keharmonisan antarsesama. Rasa peduli menghadirkan solusi setiap kesedihan dan pedoman kebahagiaan bagi kehidupan manusia di muka bumi.

3. Pengendalian emosi dan manajemen stres merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional, Mark Brackett dari Yale Centre for Emotional Intelligence menyarankan beberapa strategi untuk mengembangkan keterampilan ini. Berlatih teknik pernapasan dalam, perhatian penuh, dan relaksasi dapat membantu mengendalikan emosi dan mengurangi stres. Olahraga teratur, tidur yang cukup, dan mempertahankan gaya hidup sehat juga dapat membantu pengendalian emosi dan manajemen stres.²³⁵

Menurut Laurence Siegel dan Irving M. Lane menerangkan tentang definisi stres sebagai sesuatu yang dapat memunculkan ancaman pada organisme. Selanjutnya mereka membedakan antara ancaman dan tantangan: *“Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa dapat menanggulainya; sedangkan ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak mengatasinya.”*²³⁶

Menurut golemman mengatasi perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat merupakan kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri. Seseorang yang mampu tersebut akan bisa menghibur dirinya sendiri, melepaskan kecemasannya, kemurungannya, atau rasa ketersinggungannya. Lain hal dengan orang-orang yang buruk atau belum mampu mengatur emosinya akan terus-menerus berkelahi melawan perasaan sedih, sementara mereka yang pandai akan mampu untuk bangkit kembali dengan jauh lebih baik dari keterpukuran dan kejatuhan dalam hidupnya.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri manusia, baik menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali. Inilah pemicu terjadi stres pada manusia itu sebabnya, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia beriman mengingatkan agar selalu dapat mengatur emosi (menyesuaikan diri secara baik terhadap suatu yang terjadi dalam kehidupan) dalam arti bersabar. Karena dalam salah satu firman-Nya Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi segala rintangan dalam hidupnya. Allah SWT berfirman:

²³⁵ Roslina Alam, *Kelahan Kerja (Burnout)*, Yogyakarta: Penerbit Kampus, 2022, hal. 79-80.

²³⁶ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 261-262.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar. (QS. Al-Baqara: 155)

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia akan selalu berpotensi mendapatkan ujian atau musibah diantaranya berupa kematian orang terkasih, kecemasan, kelaparan, kekurangan harta benda dan hasil bumi yang seharusnya mereka peroleh. Pada ayat sebelumnya menjelaskan bahwa pada situasi yang menjadi pemicu stres manusia harus segera mengatasi emosinya dengan baik agar tidak berkepanjangan.²³⁷

Salah satu upaya untuk mengalihkan emosi stres pada manusia adalah dengan *Dzikrullah* (mengingat Allah) yaitu salah satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah dalam wujud kalimat *thayibah*, *wirid*, doa, dan *tilawatil Quran*, hati akan merasa nyaman, tentram dalam menghadapi masalah atau ketika harapan tidak terpenuhi. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman dalam salah satu surat-Nya:

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

...Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah Sang pemilik hati (*qalb*) manusia, Dialah yang merekatkan dan menyekat manusia dengan hatinya. Dengan berdzikir mengingat Allah dalam segala situasi dan kondisi, maka akan menjadikan manusia dan hatinya tersembung dengan baik. Tidak ada lagi kesempatan bagi sifat-sifat buruk untuk masuk kedalam *qalb* manusia seperti berburuk sangka kepada diri sendiri ataupun orang lain, amarah, dll. Dengan banyak mengingat Allah disertai penghayatan, makan akan tertahan sifat-sifat buruk kedalam diri manusia.

Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Berhasil mengatasi berbagai gangguan dan

²³⁷ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ..., hal. 262-263.

tidak memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan emosinya.

Kemampuan bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi berkaitan dengan mereka meregulasikan emosi. Ibadah yang dilakukan para pendidik berdampak pada pengendalian emosi diri yang dirasakan sehingga kembali merasa ketenangan, diantaranya adalah dengan seperti tilawah Al-Qur'an setiap hari, sholat dhuha, selalu berwudhuk, merutinkan istighfar, dzikir harian dan menjaga sholat tepat waktu. Aktifitas ibadah ini juga menjadi program dari yayasan kepada seluruh karyawannya.

4. Komunikasi yang efektif adalah keterampilan penting untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Travis Bradbury, salah satu penulis *Emotional Intelligence 2.0*, menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif dan komunikasi yang jelas untuk hubungan yang kuat. Untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, penting untuk fokus dan terlibat penuh dalam percakapan. Berlatihlah untuk mendengarkan secara aktif dengan berfokus pada pembicara, melakukan kontak mata, dan menunjukkan empati melalui isyarat verbal dan non-verbal. Bradbury menyarankan untuk mengajukan pertanyaan terbuka dan memberikan jawaban yang bijaksana untuk komunikasi yang efektif.²³⁸

Seni dalam berkomunikasi akan melahirkan hubungan yang baik kepada orang lain, dan itu merupakan bagian dari keterampilan dalam mengelola kecerdasan emosi orang lain. Keterampilan ini merupakan yang akan menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi seseorang. Orang-orang yang hebat dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan akan sukses dalam segala bidang yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.²³⁹

Manusia sebagai makhluk individual diciptakan oleh Allah SWT secara unik. Tidak ada dua orang yang sama persis dalam bentuk wajah maupun sifat sekaligus mereka adalah kembar identik. Setiap individu memiliki ciri khusus masing-masing. Allah SWT menjelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Infithar ayat 6-8:

²³⁸ Don Blackwell, "Ringkasan Buku Emotional Intelligent 2.0 oleh Travis Bradberry dan Juan Greaves", 2024, dalam <https://medium.com/@don.blackwell/book-summary-emotional-intelligence-2-0-by-travis-bradberry-jean-greaves-6cbd2f0d177e>, diakses pada 20 September 2024.

²³⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, ...*, hal. 56-57.

يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ، الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ
فَعَدَّلَكَ، فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ

“Wahai manusia, apakah yang telah memperdayakanmu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu Yang Maha Mulia, yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)-mu seimbang?, Dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia menyusun (tubuh)-mu.” (Q.S. Al-Infithar: 6-8)

Kekhasan wajah, bentuk tubuh, dan keunikan pribadi adalah gambaran individualitas manusia.

Manusia juga merupakan makhluk sosial yaitu makhluk yang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, baik yang bersifat biologis ataupun sosiogenis. Manusia tidak mungkin mampu hidup menyendiri sepenuhnya tanpa berhubungan dengan orang lain. Perkenalan antar etnis, sebagaimana Allah SWT maksud dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (Al-Hujurat: 13).

Menjelaskan tentang hubungan manusia yang tercipta dengan segala bentuk perbedaan ras, etnis, bahkan agama harus selalu terjalin dalam berbagai lini kehidupan, baik antar individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok dengan batasan-batasan yang Allah sudah berikan.

5. Pembelajaran yang berkelanjutan dan mencari umpan balik sangat penting untuk pengembangan kecerdasan emosional. John Mayer, seorang pakar kecerdasan emosional, menyarankan agar individu secara aktif mencari umpan balik dari sumber terpercaya untuk mendapatkan wawasan tentang perasaan, perilaku, dan area

pertumbuhan mereka. Mencari umpan balik dapat membantu mereka mengidentifikasi kelemahan mereka dan lebih memahami bagaimana orang lain memandang perasaan dan perilaku mereka. Mayer merekomendasikan untuk bersikap terbuka terhadap umpan balik, menerima kritik yang membangun, dan menggunakannya sebagai kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi.²⁴⁰

Seirama dengan perintah Allah SWT kepada manusia untuk selalu membuka pikiran dan belajar sehingga mendapatkan ilmu dan hikmah dari segala kejadian. Allah SWT berfirman:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعَىٰ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ
مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَتَأَبَّتْ أَفْعَلُ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ
الصَّابِرِينَ

“Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Inshaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.” (Q.S. As-Shaffat: 102)

Ayat berikut menjelaskan bahwa keterbukaan pikiran untuk menerima masukan, saran kritik dari orang lain (open minded) sudah dicontoh oleh nabi Ibrahim as, nabi Ibrahim a.s. merupakan sosok ayah yang demokratis. Beliau menjadikan dialog dan musyawarah sebagai cara utama mengomunikasikan suatu permasalahan, tidak bersikap otoriter. Kabar yang disampaikan oleh Allah SWT melalui mimpi nabi Ibrahim untuk mengorbankan putranya tersebut bukan semata-mata bentuk paksaan bagi Nabi Ismail a.s, melainkan untuk Nabi Ibrahim a.s. agar berkehendak melakukan apa yang ia mimpikan dengan terlebih dahulu menanyakan kepada putranya, Ismail as.

Tindakan Nabi Ibrahim a.s. tersebut menggambarkan sikap keterbukaan antara dua belah pihak. Hal ini ditujukan supaya permasalahan mampu terpecahkan dan menggapai suatu kemaslahatan.

²⁴⁰ Marc Brackett, Sarah Delaney, dan Peter Salovey, “Kecerdasan Emosional”, dalam <https://nobaproject.com/modules/emotional-intelligence>, diakses pada 20 September 2024.

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan pembahasan, maka kecerdasan emosi dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk memahami dan mengontrol emosi diri sendiri serta orang lain agar bisa menjalani hubungan sosial dengan baik. Ada 5 faktor untuk menentukan kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, keterampilan sosial, empati, dan motivasi diri.

Kecerdasan Emosi adalah keahlian yang sangat penting bagi setiap orang untuk menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Setiap orang memiliki keberagaman dan perbedaan dalam menghadapi permasalahan dalam hidup tergantung kepada individu dan emosinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosinya maka akan semakin baik pula dia mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Kata emosi banyak dikenal atau diketahui adalah perubahan pada diri seseorang dari raut wajahnya, nada suaranya, dan tingkah lakunya karena marah. Lazimnya masyarakat memahami bahwa emosi itu adalah marah, padahal selain daripada itu disaat seseorang senang menerima hadiah, sedih karena kehilangan, pucat pasi karena sakit atau ekspresi lainnya merupakan kategori dari emosi.

Kecerdasan emosi yang tinggi tidak hanya dapat membuat seseorang berprestasi di sekolah atau di tempat kerja, tetapi juga mampu memimpin dan memotivasi orang lain, pandai mengelola emosi dan stres, mampu memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta mampu membangun hubungan dekat dengan orang lain.

Tingkat Kecerdasan Emosi seseorang sangatlah bervariasi bergantung pada sudut pandang masing-masing. Adakalanya seseorang menghadapi suatu problem itu dengan tegar, tenang, berfikir sebelum bertindak, dan adapula yang bersedih, marah atau langsung menyerah. Sebagai contoh seorang murid yang diberikan penghafal Al-Qur'an yang baru memulia hafalannya ada yang memulai dengan memotivasi diri sendiri, mengenal kemampuannya, mencari metode yang tepat untuk dirinya, adapula yang sudah berfikir negatif takut akan kesulitan untuk menghafal sehingga menyerah. Perlunya cara dan usaha dalam meningkatkan keahlian tersebut.

Upaya atau usaha untuk mengelola kecerdasan emosi seseorang tidaklah mudah dan sebentar, melainkan sudah harus dimulai dari sebelum masa konsepsi. Seorang ayah dan ibu harus bisa membangun karakter dan emosinya terlebih dahulu. Setelah hadirnya seorang bayi dalam rahim sang ibu dinamakan masa konsepsi. Dari masa tersebut anak didalam rahim sudah mampu merekam bagaimana kebiasaan kedua orang tuanya.

b. Langkah-Langkah Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Di SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan mengenai langkah-langkah peningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an, melalui indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Memberikan motivasi dan menumbuhkan niat para peserta didik untuk mulai menghafal. Memotivasi dengan mengingatkan tujuan akhir dari kegiatan tersebut adalah untuk mendedatkan diri kepada Allah SWT dan mendapatkan kemuliaan baik didunia dan diakhirat.
- b. Memberikan saran dan arahan dalam melakukan hafalan berupa menetapkan jadwal harian untuk menghafal. Pemilihan waktu yang tepat, seperti pagi hari sebelum atau sesudah shalat subuh dan atau malam sebelum tidur.
- c. Membentuk kelompok sesuai kemampuan dan jumlah hafalan yang sudah dimiliki oleh peserta didik dan menentukan target sesuai dengan kemampuan masing-masing sehingga mereka lebih termotivasi untuk menghafal tanpa ada unsur paksaan.
- d. Mengajarkan tehnik *muraja'ah* (ulangan hafalan) kepada peserta didik untuk membantu menguatkan hafalan. Dengan meluang waktu untuk mengulang hafalan yang telah dihafal sebelumnya. Membagi waktu harian untuk hafalan baru dan untuk mengulang hafalan lama.
- e. Membuat jadwal rutin hafalan setiap hari, misalnya setelah sholat shubuh atau bakda maghrib dan berusaha konsisten untk melakukan jadwal tersebut karena konsistensi lebih penting daripada kuantitas. Memulai dari sedikit demi sedikit perhari tergantung kemampuan dan bertahap untuk memudahkan dalam menjaga hafalan tetap kokoh.
- f. Bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan *support* dan motivasi guna menambah semangat kepada peserta didik. Memberikan pemahaman akan keutamaan menghafal Al-Qur'an sehingga tidak lagi muncul kekhawatiran yang menganggap bahwa anak yang menghafal Al-Qur'an tidak mampu bersaing dengan anak-anak yang mempeleajari ilmu-ilmu yang lain.

Temuan di atas dapat dibahas dengan membandingkan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits sebagai berikut: menghafal Al-Qur'an merupakan bagian dari ibadah, sehingga dalam pelaksanaannya perlu dihadirkan hati yang tulus. Allah SWT berfirman:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ... (5)

“Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah),...”. (Qs. al-Bayyinah: 5)

Ayat ini menjelaskan bahwa penghafal al-Qur’an harus menanamkan niat bahwa hal yang mereka lakukan merupakan suatu yang mulia karena Allah SWT semata. Ayat tersebut menjelaskan bahwa indikator suatu ibadah diterima adalah adanya rasa ikhlas dalam hati setiap pelakunya, maka jika seorang penghafal Al-Qur’an masih terbesit hal dunia didalam hatinya maka akan memunculkan noda dalam hati sehingga menodai pula hafalannya. Dan ini merupakan prinsip dari agama islam. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَّا نَوَىٰ^{٢٤١}

“*Sesungguhnya amalan itu bergantung pada niat dan sesungguhnya seseorang akan mendapatkan balasan sesuai dengan niatnya.*” (HR. Bukhari)

Diriwayatkan shahih dari Abu Abdullah an-Nu’man beliau pernah mendengar, Rasulullah SAW bahwa beliau bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً ● إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ● وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ● أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ» رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ ●
وَمُسْلِمٌ^{٢٤٢}

“*Ketahuiilah, sungguh, di dalam jasad itu ada segumpal darah, jika ia baik, baik pula seluruh jasad tersebut dan jika ia rusak, rusak pula seluruh jasad tersebut. Ketahuiilah itu adalah hati.*” (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam haditsnya yang lain dari Ibnu Abbas ra, ia berkata: “*Seseorang itu akan menghafal sesuai dengan kadar niatnya.*”

Diriwayatkan Abdul Qasim Al-Qusyairi ia berkata: “*Ikhlal ialah meniatkan ketaatannya hanya untuk Allah SWT semata; maksudnya dengan ketaatannya tersebut ia hanya bertujuan mendekatkan diri kepada Allah Ta’ala bukan karena mengharap hal lain dari respon makhluk, mengharap pujian orang, menyukai pujian dari manusia, atau yang semacamnya selain untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.*”²⁴³

²⁴¹ Abdul Muhsin, *Syarh al-Arba’in an-Nawawiyah*, dapat diakses pada <https://app.turath.io/book/36944?page=16> . Diakses pada 20 September 2024.

²⁴² Abu Zakaria Yahya, *al-Arba’un an-Nawawiyah*, Beirut: Daar al-Manhaj li an-Nasyr wa at-Ta’uzi’, 2009, hal. 57.

²⁴³ Abu Zakaria Yahya, *At-Tibyan: Adab Penghafal Al-Qur’an*, Sukoharjo: Al-

Oleh karena itu, para penghafal Al-Qur'an haruslah meniatkan hafalannya karena Allah SWT semata. Sifat ikhlas inilah yang ditekankan di dalam Al-Qur'an saat pertama kali diturunkan. "Bacalah, atas nama *Raabmu* yang telah menciptakan. Ayat tersebut berpesan bahwa ikhlas merupakan sifat yang terpancar dalam awal firman Allah SWT. Perintah membaca yang ditunjukkan kepada Rasulullah SAW hanya dilakukan atas nama Allah, tidak untuk yang lain. Bila nabi SAW saja diperintahkan untuk ikhlas maka secara tidak langsung Allah memerintahkan kepada umatnya untuk berlaku ikhlas.

Penjelasan diatas dapat dipahami bahwa penghafal Al-Qur'an harus menanamkan keikhlasan dalam hati dan menghilangkan berbagai tujuan yang dapat mengikis keikhlasan tersebut, termasuk tujuan menjadi seorang hafizh ataupun hafizhah (penghafal Al-Qur'an). Ikhlaslah yang nantinya akan menghadirkan pertolongan Allah SWT dan memudahkan proses menghafal. Karena dengan kekuasaan-Nya Allah SWT dengan mudah menciptakan alam semesta beserta isinya maka tidaklah sulit bagi Allah SWT untuk menanamkan hafalan Al-Qur'an dalam jiwa orang-orang beriman.

Hal terpenting lain yang mesti dimiliki dan ditanamkan dalam diri seorang penghafal Al-Qur'an ialah keseriusan dalam menghafal, sungguh-sungguh. Sebagai pelajaran bagaimana sosok suri tauladan kaum muslimin Rasulullah SAW dalam meraih wahyu pertamanya yaitu ayat Al-Qur'an surat Al-'Alaq ayat 1-5 hingga beliau mendaki gunung hira, menuju gua hira. Dengan semangat dan kesungguhan beliau mampu menerobos jarak yang amat jauh dan mendaki gunung yang amat tinggi.²⁴⁴

Tekad yang kuat menjadi bekal terbaik dalam menghafal Al-Qur'an. Karena sesungguhnya, tekad kuat itu lahir dari niat yang benar dan motivasi yang lurus. Tekad dan komitmen itulah kunci di antara jurus-jurus menghafal yang terpenting. Tidak menunda-nunda untuk memulai menghafal Al-Qur'an. Memulai dari apa yang termudah. Lanjut kepada yang selanjutnya tanpa perlu takut akan gagal mencapai target hafalan. Sebanding dengan firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 159:

... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

"...Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-

Qowam, 2017, hal. 40-41.

²⁴⁴ Adi Hidayat, *Metode Taisir: 30 Hari Hafal Al-Qur'an*, Bekasi Selatan: Institut Quantum Akhyar, 2020, hal. 14-15.

orang yang bertawakal.” (Q.S. Ali Imran: 159)

Di sini, tekad kuat beriring tawakal. Artinya, kehendak yang sudah mantap dan terpatri dalam jiwa yang diiringi usaha yang nyata dan dikuatkan dengan tawakal kepada Allah *subhanahu wata'ala*.

Dan dalam pepatah arab dikatakan:

إِذَا صَدَقَ الْعَزْمُ وَصَحَّ السَّيْلُ

“*Jika benar tekadnya maka akan jelas perjalanannya*”

Keyakinan termasuk hal terpenting dalam upaya meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an. Setiap penghafal harus memiliki keyakinan bahwa Allah SWT telah dan akan menjamin kemudahan dalam proses menghafal kitab mulia ini. Jaminan tersebut bahkan ditegaskan sebanyak empat kali di dalam al-Qur'an surat Al-Qamar, yaitu pada ayat ke 17, 22, 32, dan 40. Allah SWT berfirman:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?. (Qs. Al-Qamar: 17)

Muhammad Sulaiman Al Asyqar menerangkan pada potongan ayat (*Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Qur'an untuk pelajaran*) Yakni Kami mudahkan al-Qur'an untuk dihafal, dan Kami akan bantu orang yang ingin menghafalnya. Pendapat lain mengatakan, yakni Kami mudahkan untuk diambil pelajaran dan ibrahnya. Selanjutnya pada ayat (*maka adakah orang yang mengambil pelajaran?.*) Yakni adakah orang yang mau mengambil pelajaran darinya? Dalam ayat ini terdapat dorongan untuk mempelajari al-Qur'an dan memperbanyak membacanya serta bersegera dalam mempelajarinya.

Bukti bahwa Al-Qur'an itu mudah dihafal dibuktikan dengan banyak penghafal dari segala golongan mampu menghafal Al-Qur'an. Muda, tua, kecil, besar, pintar, standar, bahkan mereka yang terlahir tidak sempurna dari segi fisik, semua memiliki peluang yang sama. Ini sekaligus menjadi bukti akan kebesaran mukjizat Al-Qur'an yang dimiliki oleh Nabi Muhammad SAW. Penghafal Al-Qur'an juga harus yakin bahwa manusia tercipta dengan kemampuan mengingat yang sangat tinggi. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 31:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا... (٣١)

“*Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya,...*” (Qs. Al-Baqarah: 31)

Pada ayat diatas menjelaskan bagaimana Allah SWT menjadikan manusia pertama yaitu Nabi Adam As diajarkan semua jenis nama di semesta. Ini menjadi bukti akan kekuasaan Allah SWT yang menjadikan Adam menyerap semua nama, mampu mengingat dan menyebutkan semua jenis nama di alam semesta.²⁴⁵

Kegiatan menghafal Al-Qur'an mempunyai kekhasan tersendiri. Bila semangatnya begitu kuat maka akan mempengaruhi hasil hafalan yang diperoleh dan akan terkesan mudah diingat, begitu pula sebaliknya. Di sisi lain, beberapa situasi yang ada terkadang menjadi faktor penghambat hafalan ayat-ayat Al-Qur'an atau memperlambat hafalan. Kurangnya rasa percaya diri, skeptisisme dan kegelisahan yang sulit dihindari adalah beberapa makna dari suasana tersebut.

Pada situasi ini para penghafal Al-Qur'an butuh menghadirkan motivasi terbaik untuk membangkitkan kembali semangat dalam menghafal Al-Qur'an. Karena pada dasarnya manusia dikendalikan oleh motivasi yang telah mereka tanam di dalam diri mereka. Maka, kita temui mereka yang berhasil meraih gelar doktor, ada yang menjadi insinyur penemu, dan ada yang menjadi dokter yang sukses di antara teman-temannya yang sama-sama belajar dengannya.

Motivasi menjadi faktor eksternal yang sangat berpengaruh pada diri manusia. Jika kita mendapati faktor eksternal yang mendorong kita untuk melakukan segala hal, maka ia adalah faktor yang paling utama. Dan pada kenyataannya menunjukkan bahwa kita sekali-kali tidak akan mendapatkan motivasi yang lebih baik dari pada *surga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa.* (Qs. Ali Imra: 133)²⁴⁶

Diantara motivasi yang pernah disampaikan oleh Rasulullah SAW untuk para penghafal Al-Qur'an:

1. Mendapatkan Kemuliaan Surga

Allah SWT berjanji dalam Al-Qur'an bahwa para penghafal Al-Qur'an akan memasuki surga dengan mengenakan jubah kemuliaan. Berikut janji Allah SWT dalam firman-Nya:

جَنَّتْ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا يُجَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَوُلُؤًا
وَلِبَاسُهُمْ فِيهَا حَرِيرٌ

“(Balasan mereka di akhirat adalah) surga ‘Adn yang mereka

²⁴⁵ Adi Hidayat, *Metode Taisir: 30 Hari Hafal Al-Qur'an, ...*, hal. 16-18.

²⁴⁶ Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2012, hal. 129.

masuk. Di dalamnya mereka dihiasi gelang-gelang dari emas dan mutiara. Pakaian mereka di dalamnya adalah sutra.” (Qs. Fathir: 33)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa para penghafal Al-Qur'an akan mendapat surga 'adn; mereka masuk ke dalamnya. Di dalamnya mereka diberi berbagai kenikmatan jasmani dan rohani. Di antara kenikmatan jasmani ialah perhiasan gelang-gelang dari emas dan mutiara, dan pakaian mereka di dalamnya adalah sutera. Adapun kenikmatan rohani yang mereka terima adalah ungkapan syukur kepada Allah dan ketenangan batin. Dan mereka berkata, 'segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan kesedihan dari kami dengan memasukkan kami ke surga. Sungguh, tuhan kami benar-benar maha pengampun atas segala dosa, maha mensyukuri dengan memberi balasan yang baik untuk hamba-Nya yang taat. Dialah Allah yang dengan karunia-Nya menempatkan kami dalam tempat yang kekal di surga; di dalamnya kami tidak merasa lelah dan tidak pula merasa lesu. Keadaan ini sangat berbeda dengan kondisi mereka saat di dunia.²⁴⁷

2. Mendapatkan Gelar Hamba Terbaik

Dari sahabat Utsman bin Affan pernah menyampaikan hadits Rasulullah SAW:

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ خَيْرَكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ» رواه البخاري^{٢٤٨}

“Sesungguhnya yang terbaik diantara kalian ialah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan menjejarkannya” (HR. Bukhari)

3. Limpahan Pahala

Sahabat Abdullah bin Mas'ud pernah menyampaikan hadits Rasulullah SAW yaitu:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ آلم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَا مٌ حَرْفٌ وَمِمْ حَرْفٌ (رواه الترميذي)^{٢٤٩}

²⁴⁷ Tim Penyusun, “Tafsir Ringkas Kementerian Agama Republik Indonesia”, dalam <https://tafsirweb.com/7899-surat-fatir-ayat-33.html>, diakses pada 30 September 2024

²⁴⁸ Abdurrahman, *Fadhaailul Qur'an wa Tilawatuhu li al-Raazi*, Dar al-Basyair al-Islamiyyah, 1994, hal. 83.

²⁴⁹ Imam Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi al-Juz al-Tsani no. 3158 edisi ke-2*, Kairo: Daarul Maknizi Al-Islamiy, 2018, hal. 733.

“Siapapun (muslim) yang membaca satu huruf dari kitabullah maka baginya satu kebaikan. Sedangkan satu kebaikan itu senilai dengan sepuluh kali lipatnya. Aku tidak berkata Alif Lam Mim satu huruf, melainkan Alif satu huruf, Lam satu huruf, dan Mim satu huruf.” (HR. At-Tirmidzi)

Hal penting lain yang akan membantu dalam meningkatkan kemampuan menghafal dan menjadikan kita mudah dan cepat dalam menghafal yaitu konsentrasi. Bagaimana cara kita melatih pikiran kita agar dengannya akan mampu menghafal Al-Qur’an dengan baik dan cepat.

Menurut Amjad Qasim konsentrasi ada beberapa macam diklasifikasikan sebagai berikut.²⁵⁰

- 1) Konsentrasi dengan memusatkan pandangan.
- 2) Konsentrasi dengan memandangkan secara datar (kanan-kiri).
- 3) Konsentrasi dengan cara melebarkan bola mata.
- 4) Konsentrasi dengan cara meletakkan mushaf pada bagian kanan atas mata. Hal itu, dikarenakan pusat konsentrasi yang ada di otak selalu bergerak, khususnya terhadap sesuatu yang ada di tengah bagian kanan mata.
- 5) Konsentrasi dengan melakukan latihan, yang biasanya dilakukan dalam berbagai macam pelatihan-pelatihan memusatkan pikiran.
- 6) Konsentrasi dengan mengedalikan emosi dan perasaan. Hendaknya hal ini dilakukan untuk mencari keridhaan Allah SWT, mendapat ganjaran pahala, dan mendapatkan derajat tinggi di surga.

Perencanaan dalam menghafal atau target dalam menghafal Al-Qur’an adalah merupakan hal penting, karena jika tidak demikian maka proses hafalan akan menjadi lamban bahkan tidak selesai. Apapun yang direncanakan harus memiliki target waktu tenggat karena adanya rencana-rencana lain yang hendak dilakukan.

Setelah menentukan target hafalan, menentukan waktu adalah hal yang amat urgen, banyak orang yang terjebak dalam kesia-siaan, dan banyak juga yang beralasan dengan kesibukan. Untuk dapat menghafal Al-Qur’an dengan baik, maka perlu untuk mengatur segala aktifitas, agar mampu meluangkan waktu yang cukup untuk menghafal. Cara yang paling baik untuk mengatur kegiatan adalah dengan membuat jadwal.²⁵¹

Waktu terbaik untuk belajar dan menghafal Al-Qur’an adalah

²⁵⁰ Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur’an, ...*, hal. 51.

²⁵¹ Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur’an, ...*, hal. 113-117.

diwaktu dini hari. Pada waktu tersebut merupakan waktu terbaik untuk menambah hafalan karena pada waktu tersebut menghadirkan kemudahan dalam menghafal. Suasana pada saat subuh hari sangat kondusif untuk menghafal dan mengulangi bacaan Al-Qur'an karena pikiran sedang berada puncak konsentrasi. Kita belum sibuk dengan urusan duniawi yang akan mengganggu perhatian dalam membaca dan menghafal Al-Qur'an. Waktu itu juga pikiran kita masih jernih dan tubuh masih dalam kondisi yang segar.²⁵²

Berdasarkan temuan dan pembahasan sebagaimana telah dipaparkan diatas maka, langkah-langkah meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an harus dilakukan dengan sistematis, terprogram dan berkesinambungan. Hal ini agar konsistensi dan keikhlasan menghafal Al-Qur'an dapat terjaga dengan baik, sehingga kemampuan menghafal Al-Qur'an bukan hanya sekedar memenuhi kewajiban/tuntutan sekolah akan tetapi bernilai ibadah dengan harapan mendapatkan pahala dari Allah SWT.

c. Kontribusi Pengelolaan Kecerdasan Emosi Terhadap Peningkatan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Di SMA Islam PB Soedirman Jakarta

Pengelolaan kecerdasan emosi terbukti memberikan kontribusi yang efektif terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian target hafalan dengan kualitas bacaan yang baik pada peserta didik yang telah mengikuti ujian. Bacaan Al-Qur'an peserta didik memiliki kualitas dalam 3 aspek penting, yaitu: Penggunaan tajwid yang benar, *fashohah* yang sesuai dan kelancaran bacaan yang baik.

Tajwid merupakan ilmu yang mempelajari tatacara membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar, dalam konteks Al-Qur'an, tajwid mengacu pada tempat keluarnya huruf (*makharijul huruf*), sifat-sifat huruf (*shifatul huruf*), hukum tertentu bagi tiap huruf (*ahkamul huruf*), ukuran panjang pendeknya suatu bacaan (*mad*), dan hukum-hukum bagi penentuan berhenti atau terusnya suatu bacaan (*ahkamul auqouf*).

Fashohah merupakan tatacara membaca Al-Qur'an yang merujuk pada kemampuan untuk membaca dengan jelas, fasih, dan sesuai dengan kaidah bahasa Arab yang baik. Ketepatan menghentikan dan memulai bacaan sesuai dengan hukumnya, serta

²⁵² Bahirul Amali Herry, *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al-Qur'an, ...*, hal. 123-124.

menilai bacaan yang dilantunkan secara tartil dengan memperhitungkan suara yang indah.

Di tengah semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini, ternyata semakin banyak pula usaha seseorang untuk menjaga kesucian Al-Qur'an dengan menghafalnya. Banyak pondok pesantren bahkan sekolah-sekolah umum yang menawarkan berbagai macam program unggulan mereka salah satunya adalah program *Tahfizh* (menghafal Al-Qur'an). Diantaranya adalah SMA Islam PB Soedirman merupakan sekolah menengah akhir yang memiliki program khusus menghafal Al-Qur'an.

Banyak usaha yang dilakukan oleh para Peserta Didik untuk menghafal Al-Qur'an. Usaha semacam itu jelas positif, namun masih ada sebab lain yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai apa yang ingin mereka capai yaitu menghafal Al-Qur'an selain kecerdasan akal ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi individu untuk menghadapi gejala, kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan dan kehidupan. Dengan kecerdasan emosional, Peserta Didik mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Peserta Didik yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk mencapai apa yang mereka inginkan. Sedangkan Peserta Didik yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an dibutuhkan adanya ketenangan dalam diri seorang menghafal Al-Qur'an. Semakin baik kondisi seseorang pada saat menghafal maka akan berdampak kepada hasil hafalan, hafalan akan terasa semakin mudah sehingga banyak ayat yang dihafal.

Mengelola emosi merupakan hal yang sangat penting, karena dengan memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik akan membuat seseorang terhindar dari perilaku impulsif yaitu melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan akibatnya. Peserta Didik SMA PB Soedirman kelas layanan *tahfizh* yang mempunyai kemampuan yang sangat baik dalam hal pengelolaan emosi. Mereka mampu bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi. Hal ini berbeda dengan memendam emosi yang dapat memberikan efek negatif.

Dari hasil wawancara, peserta didik yang memiliki tingkat

kecerdasan emosi yang baik, terkesan akan suka bercerita mengeluarkan ekspresi yang mereka rasakan kepada teman sejawatnya, atau guru bimbingan konseling atau wali kelas dan guru-guru lain.

Peserta Didik yang mampu mengenali emosinya sendiri akan memiliki kepekaan yang tajam atas emosi mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara tepat. Hal ini terjadi karena para peserta didik berasal dari lingkungan, keluarga, sekolah dan organisasi yang kondusif sehingga mengetahui bagaimana harus bersikap dan bertindak laku dengan baik.

Peserta Didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mudah untuk menghafal Al-Qur'an karena ia mampu mengenali dirinya sendiri sehingga mereka akan mengetahui kadar kemampuan yang mereka miliki. Peran guru/pendamping setelahnya adalah memberikan pembinaan dan motivasi kepada peserta didik yang hendak menghafal Al-Qur'an akan keutamaan dan kemuliaan menghafal Al-Qur'an.

Motivasi yang muncul setelahnya akan mendorong peserta didik untuk memulai menghafal bahkan terus *tasaabuq fil khoir* (berlomba dalam kebaikan) menambah terus hafalan mereka. Melihat orang lain sudah mencapai target tertentu maka muncul motivasi emuntuk menambah juga hafalannya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama, strategi dalam mengelola kecerdasan emosi peserta didik dilakukan dengan beberapa kegiatan, diantaranya: pembiasaan keagamaan, pembinaan wali kelas dan guru bimbingan konseling, bakti sosial, seminar, tasmi' Al-Qur'an antar peserta didik, diskusi, dan darma wisata.

Kedua, langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an, melalui indikator-indikator sebagai berikut: memberikan motivasi dan menumbuhkan niat para peserta didik, memberikan saran dan arahan, membentuk kelompok sesuai kemampuan, mengajarkan tehnik *muraja'ah* (ulangan hafalan), membuat jadwal rutin hafalan setiap hari, bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan *support* dan motivasi.

Ketiga, pengelolaan kecerdasan emosi terbukti memberikan kontribusi yang efektif terhadap peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik SMA Islam PB Soedriman Jakarta. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian target hafalan dengan kualitas bacaan yang baik pada peserta didik yang telah mengikuti ujian. Bacaan Al-Qur'an peserta didik memiliki kualitas dalam 3 aspek penting, yaitu: penggunaan tajwid yang benar, *fashohah* yang sesuai dan kelancaran bacaan yang baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Guru harus memahami kemampuan, bakat dan minat peserta didik dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga akan efektif dalam menentukan langkah-langkah peningkatan kemampuan menghafalnya.
2. Guru harus memahami strategi pengelolaan kecerdasan emosi untuk membantu efektifitas peningkatan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik.
3. Pengelolaan kecerdasan emosi untuk membantu meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik dapat dipertahankan dan diterapkan di level kelas atau sekolah yang lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Secara teoritis; penulis menyarankan agar pengelolaan kecerdasan emosional dijalankan secara terus-menerus dan berkesinambungan untuk menumbuh kembangkan potensi kemampuan menghafal al-qur'an ataupun dalam memahami pelajaran yang lain.
2. Untuk Kepala Sekolah; penulis menyarankan untuk selalu memberikan dukungan yang baik kepada peserta didik maupun guru bahwa menghafal Al-Qur'an sebagai mata pelajaran unggulan, sebelum pelajaran yang lainnya dan kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor terpenting dalam ketercapaian prestasi peserta didik.
3. Untuk Guru Tahfizh; penulis menyarankan agar kegiatan dalam pembelajaran tahfizh lebih memperhatikan dan memaksimalkan sistem bimbingan halaqoh tahfizh sehingga hasil yang didapat lebih optimal, serta terus mempelajari bagaimana mengenali emosi peserta didik agar dalam pembelajaran tahfizh bisa berjalan dengan baik dan tanpa ada tekanan dengan cara membaca buku-buku referensi terkait, mengikuti pelatihan berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Asyura, Ibnu. *Maqashidu asy-Syari’ah al-Islamiyah*, Qatar: Wizaaratu al-Awqaf wa syuuni al-Islamiyah, 2004, hal. 346, dalam <https://app.turath.io/book/17094?page=338>, diakses pada 14 September 2024.
- ‘Utsaimiin, Ibnu. *Syarhu Riyadhu as-Shalihin li ibni ‘utsaimiin*, Riyadh: Daar al-Wathani li an-Nasyr, 1426H, jilid. 4.
- Abdillah, Abu. *Shahih al-Bukhâriy, juz. 6, t.d, hal. 192, no. hadis. 5027, bab khayrukum man ta'allama al-Qur'âna wa 'allamahu*, dalam Software Maktabah Syamilah 1441 H.
- Abdurrahman, Jalaluddin. *Al-Itqan Fi Ulumil Qur`an*, Beirut: Dar Al-Fikr, 1979.
- . *Jam'ul Jawaami' al-Ma'ruf (al-Jâmi' al-Kabiir) cetakan ke-2 jilid 9*, Kairo Mesir: al-Azhar asy-Syarif Press, 2005.
- Adhariani, Dwi Eka. “Pengelolaan Kecerdasan Emosional Pendidik Tk Azhari Islamic School Jakarta”, *Tesis*, Jakarta: Institut PTIQ, 2023.
- Adhim, Abdul. *Manâhil al-Irfân fi Ulûm al-Qur'ân*, Beirut, Jilid I, 1988.
- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001.
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum Edisi Revisi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Ahsin, Wahid. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Qaf, 2015.

- Alam, Roslina. *Kelahan Kerja (Burnout)*, Yogyakarta: Penerbit Kampus, 2022.
- Alawiy. “ad-Dhorar al-Saniyyah” dalam <https://dorar.net/hadith/sharh/10212>, diakses pada 26 Agustus 2024.
- Ali, Atabik dan Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998.
- Ali, Muhammad. *Al-Tibyan fi Ulum Al-Qur'an*, Teheran: Dar Ihsan, 2008
- Amaliyah, “Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah 29 Sunggal Deli Serdang”, dalam *Jurnal Ansiru*, Vol. 1, No. 1 tahun 2017, hal. 72.
- Ammar, Abu, dan Abu Fatiah. *Negeri-Negeri Penghafal Al Qur'an*, Solo: Wafi Publishing, 2015.
- Astuti, *Psikologi Perkembangan Masa Dewasa*, Surabaya: Usaha Nasional, 2005.
- Athailah, *Sejarah Al-Qur'an Verifikasi tentang Otensitas Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Awaanah, Abu. *Musnad Abi Awaanah jilid cet-II*, Beirut: Daarul-Ma'rifah.
- Basa'ad, Tazkiyah. “Membudayakan Pendidikan Al-Qur'an. Tarbiyah Al-Awlad”. dalam *Jurnal Kependidikan Islam Tingkat Dasar*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2017, hal. 588-599.
- Blackwell, Don. “Ringkasan Buku Emotional Intelligent 2.0 oleh Travis Bradberry dan Juan Greaves”, 2024, dalam <https://medium.com/@don.blackwell/book-summary-emotional-intelligence-2-0-by-travis-bradberry-jean-greaves-6cbd2f0d177e> diakses pada 20 September 2024.
- Bodgan, Robert C. *Riset Kualitatif untuk Pendidikan: Pengantar, Teori dan Metode*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1990.
- Borba, Michele. *Building Moral Intelligence*, alih Bahasa Lina Yusuf, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Brackett, Marc, dan Sarah Delaney, *et.al*, *Kecerdasan Emosional*, dalam <https://nobaproject.com/modules/emotional-intelligence>, diakses pada 20 September 2024.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka, 2012.
- Casmini, *Emotional Parenting*, Yogyakarta: Nuansa Aksara, 2007.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, dengan judul asli “Dictionary of Psikology”, Jakarta: Rajawali Press, 1999.
- Chusniatun, *et.al.*, *Pendidikan Al-Qur'an dan Pendidikan Al-Hadist: Terampil Mendesain Pembelajaran dan Pengajarannya*, Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2018.

- Cooper, Robert K. dan Ayman Sawaf, *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Dariyanto. "Prinsip Pembelajaran dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022, hal. 100.
- Daulay, Karim. "Manajemen Pembelajaran Dalam Meningkatkan Inovasi Proses Belajar Mengajar Tahfizh Al-Qur'an", dalam *Tesis*, Jakarta: Institut PTIQ, 2023, hal. 54-55.
- De Potter, Bobbi. *Quantum Teaching*, Bandung: Kaifa, 2007.
- Departemen Agama RI. *PEDOMAN MTQ NASIONAL*, 2023.
- Drajat, Zakiyah. *Metodologi Pengajaran Agama Islam cetakan ke-2*, Jakarta: Bumi Aksara, 2001.
- Effendi, Usman dan Juhanna S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung: Aksara, tth.
- Fadl, Abul. *Fadhaailul Qur'an wa Tilawatuhu li al-Raazi*, Dar al-Basyair al-Islamiyyah, 1994.
- Gage, dan Berliner. *Education Psychology*, Chicago: Collage Publishing Company, 1984.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ)*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2024.
- . *Primal Leadership: Kepemimpinan Berdasar Kecerdasan Emosi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- . *Working with Emotional Intelligence Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Diterjemahkan oleh: Alex Tri Kantjono Widodo, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Gottman, John, dan Joan Declaire. *Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Gunawan, Adi W. *Born to be Genius*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- . *Genius Learning Strategy, Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadidi, Marwan. "Hidayatul Insan bin Tafsiril Qur'an" dalam <https://tafsirweb.com/9839-surat-qaf-ayat-33.html> diakses pada 12 Oktober 2024.
- Hanifah, Iffah, dkk. "Peranan Kecerdasan Emosi Dalam Keberhasilan Menghafal Al Qur'an Di Smp Ita El Ma'mur Bogor", dalam *Jurnal Pendidikan Guru*, Vol. 3, No. 2 April 2022.
- Hasbi, Ridwan, dan Johar Arifin. "39 Hadits Tunjuk Ajar Melayu", Yogyakarta: Penerbit Kalimedia, 2020.
- Hasbi. *Sejarah dan Pengantar Ilmu Tafsir*, Jakarta: Bulan Bintang, 1999.

- Hawwas, Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed. *Al-Wasiithu Fil Fiqhi 'Ibadah*, terj. Kamran As'at Irsyadi dan Ahsan Taqwim, Fiqih Ibadah, Jakarta: Amzah, 2010.
- Herry, Bahirul Amali. *Agar Orang Sibuk Bisa Menghafal Al Qur'an*, Yogyakarta: ProYou, 2012.
- Hidayat, Adi. *Metode At Taisir - 30 Hari Hafal Al-Qur'an*, Bekasi Selatan: Institut Quantum Akhyar, 2020.
- Hikmat, "Fathul Karim Mukhtashar Tafsir Al-Qur'an al-'Adzhim", dalam <https://tafsirweb.com/4454-surat-an-nahl-ayat-106.html>, diakses pada 10 Oktober 2024.
- Hitami, Munzir. *Pengantar studi Al-Qur'an: teori dan pendekatan*, Yogyakarta: LKSI Pelangi Pustaka, 2012.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ibrahim, Misyakat Malik. *Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual*, Cet. I; Makassar: Alauddin Press, 2011.
- Indianto, Aji. *Kiat-Kiat Mempertajam Daya Ingat Hafalan Pelajaran*, Yogyakarta: DIVA Press, 2015.
- Jalaluddin, dan Jalaluddin. *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*. Kairo: Dar al-Hadits, t.th. Dalam Software Maktabah Syamilah 1441 H.
- Karim, Muslih Abdul. *Agar Sehafal Alfateha*, Bogor: CV Hilal Media Grup, 2015.
- Kartawiria, Rajendra. *12 Langkah Membentuk Manusia Cerdas*, Jakarta: Hikmah, 2004.
- Kartika, Tika. "Manajemen Pembelajaran Al-Qur'an Berbasis Metode Talaqqi" dalam *Jurnal Isena: Islamic Educational Management*, Vol. 4 No. 2, Desember 2019, hal. 248.
- Kemendikbud, "Kamus Besar Bahasa Indonesia", dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses pada 27 Juli 2024.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, "Tafsir Tahlili Surat Al-Isra' ayat 82", dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=82&to=111> diakses pada 30 September 2024.
- , *Al-Qur'an KEMENAG*, dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/7?from=178&to=179>, diakses pada 27 Juli 2024.
- Khalîl, Mannâ'. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, Bogor: Litera Antar Nusa.
- Khaliq, Abdurrahman Abdul. *Bagaimana Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.
- Khodijah, Nyayu. *Psykologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2006.
- Kuswana, Wowo Sunaryo. *Taksonomi Kognitif Perkembangan Ragam Berpikir*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Laonso, Adnan Mahmud Hamid. *Ulumul Qur'an*, Jakarta: Restu Ilahi, 2005.

- Majid, Ahmad Zayadi dan Abdul. *Tadzkiyah: Pembelajaran Agama Islam Berdasarkan Pendekatan Kontekstual*, Edisi 1 Cet. I, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- Makhyaruddin, M. *Rahasia Nikmatnya Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Noura Books, 2013.
- Maksum, Imam. "Konsep Kecerdasan Menurut Al-Qur'an", dalam *Jurnal Al-Ifkar*, Vol. 15 No. 02, September 2020, hal. 22.
- Markaz Ta'dzhim Al-Qur'an, "Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah", dalam <https://tafsirweb.com/5782-surat-al-hajj-ayat-46.html> diakses pada 10 Oktober 2024.
- Markaz Tafsir Riyadh, "Tafsir Al-Mukhtasar", dalam <https://tafsirweb.com/9716-surat-al-fath-ayat-4.html> diakses pada 10 Oktober 2024.
- Marwan, Muhammad. ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>, diakses pada 26 Agustus 2024.
- Masruroh, Anisatul. "Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam". Dalam *Jurnal Madaris: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6, No.1 tahun 2014, hal. 65.
- Moleong, Lexy J. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, Jogjakarta: DIVA Press, 2009.
- Mubarak, Ahmad. *Psikologi Qurani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- Mubayidh, Makmum. *Kecerdasan Emosional Dan Kesehatan Anak*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.
- Muhammad, Hamid. *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Cet. 2. Beirut: Dar al-Fikri, 1989.
- Muhammad, Muhammad Sayyid. *Pendidikan Remaja Antara Islam Dan Ilmu Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2007.
- Muhammad. *Muqaddimah fi Ma Yajibu 'ala Qâri'i al-Qur'ân an Ya'lamah*, Jeddah: Dâr Nûr al-Maktabât, 2006.
- Muhsin, Abdul. "Syarh al-Arba'in an-Nawawiyah", dalam <https://app.turath.io/book/36944?page=16>, diakses pada 20 September 2024
- Mulyana, Dedy. *Metodelogi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Munthali'ah. *Konsep Diri Positif Penunjang Prestasi PAI*. Semarang: Gunung Jati, 2002.
- Murni, Wahid. *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, Malang: UM Pres, 2008.
- Musfir. *Konseling Terapi, Diterjemahkan: Sari Nurulita & Miftahul Jannah*, Depok: Gema Insani, 2005.

- Musthafa dan Muhyidin. *Pokok-pokok Ajaran Islam*, Jakarta: Rabbani Press, 2002.
- Musthafa, H.A. *Sejarah Al-Qur'an*, Surabaya: Al-Ikhlash, 1994.
- Muzakkir, Abdul Mujib dan Yusuf. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, tt.
- Muzzammil, Ahmad. *Ulumul Qur'an Program Tahsin-Tahfizh*, Tangerang Selatan: Ma'had Nurul Hikmah, 2020.
- Nggermanto, Agus. *Quantum Quotient, Kecerdasan Quantum, Cara Cepat Melejitkan IQ, EQ, dan SQ secara Harmoni*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2001.
- Nurita, Meta. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Kinerja Perawat pada Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta Selatan*, Jakarta: Universitas Gunadarma, 2012.
- Oemar, Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*, Edisi 1 Cet. II, Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Priyanto, Yatim. *Paradigma Baru Pembelajaran*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Purnomo, Sanggit. *Tips Cerdas Emosi dan Spritual Islami*, Jakarta: 2010.
- Puspitasari, Endah dan Sartini Nuryoto, "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia di Tinjau dari Kematangan Emosi" dalam *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, Yogyakarta: UGM, 2001, hal. 111.
- Putri, Siti Nurmayani. "Apa itu Kecerdasan Emosional, Manfaat, dan Ciri-cirinya?", dalam <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/apa-itu-kecerdasan-emosional-manfaat-dan-ciri-cirinya>, diakses pada 7 Agustus 2024.
- Qolbi, Khariztma Nuril. "Mengenal Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an", dalam *Mengenal Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al Qur'an - Pesantren Riset Al-Muhtada (almuhtada.org)*, diakses pada 27 Juli 2024.
- Qosim, Amjad. *Meski Sibuk pun Bisa Hafal Al-Qur'an*, Solo: AlKamil, 2013.
- Raghib dan Abdurrahman Abdul Khaliq. *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*, Solo: Aqwam, 2007.
- Rahmatullah, Mohammad. *Bersama Cahaya. Revolusi Jiwa Menggapai Ridho Ilahi Cetakan ke-2*, Jakarta: Beemarketer Institute, 2009.
- Rajab, Ibnu. *Jaami'ul 'Ulum wal Hikam*, Beirut: Daar Ibnu Katsir, 2008.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Rakhmawati, Eni. "Kegiatan Tahfidz Sebagai Wujud dalam Membentuk Karakter Anak yang Cinta Al-Qur'an dan Berakhlakul Karimah di MI Mambaul Hikmah Tegal", dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 04 No. 5 Tahun 2022, hal. 2107.
- Rasyid, Darwin. *Tes Emosi Anda*, Tangerang: Gaya Media Pratama 2004.
- Rauf, Abdul Aziz Abdul. *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur'an Da'iyah*

- cetakan ke-4*, Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2004.
- Riadi, Muchlisin. *Kecerdasan Emosional (EQ) - Pengertian, Aspek, Ciri, dan Cara Mengembangkan* (kajianpustaka.com), diakses pada 27 Juli 2024.
- Riyadh, Sa'ad. *Mendidik Anak Cinta Al-Qur'an*, Solo: Insan Kamil, 2007.
- Robbins, Stephen dan Judge. *Perilaku Organisasi Edisi 16*, Jakarta: Salemba Empat. 2015.
- Rudiyanto. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Budaya Sekolah Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik Smp Huffazh Darul Munir Bekasi", *Tesis*, Jakarta: Institut PTIQ, 2019.
- Sa'dullah, *Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Salovey dan Mayer. "The Impact of Emotional Intelligence on Communication Effectiveness: Focus On Strategic Alignment", dalam *Academic Journals*, Vol. 06, No. 5 Tahun 2014.
- Saphiro, L. E. *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Sarnoto, Ahmad Zain. Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, dalam *Jurnal Profesi*, Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 62.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Sri Tuti Rahmawati. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an, dalam *Jurnal Statement*. Vol.10 No.1 Tahun 2020, hal. 26-28.
- Sastradiharja, EE. Junaeidi dan AZ Sarnoto dan N. Nurikasari, Pengembangan kecerdasan emosi untuk meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar, dalam *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, Vol. 13, No. 1 tahun 2023, hal. 85-100.
- Segel, Jeane. *Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, Jakarta: Citra Aksara, tt.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Misbah jilid 02*, Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- , *Tafsir Al-Lubab*, Tangerang: Lentera Hati, 2012.
- Soelaiman, *Manajemen Kinerja; Langkah Efektif Untuk Membangun, Mengendalikan dan Evaluasi Kerja. Cetakan Kedua*, Jakarta: PT. Intermedia Personalia Utama, 2007.
- Sugiarto, Rachmat Morado. *Cara Gampang Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Wahyu Qalbu, 2019.
- Suharsono, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, Depok: Inisiasi Press, 2005.
- Sulaiman, Muhammad. "Zubdatut Tafsir Min Fathi Qadir", dalam <https://tafsirweb.com/6499-surat-asy-syuara-ayat-89.html> diakses pada 12 Oktober 2024.
- Sulistami, Ratna, dan Erlinda Manaf Mahdi. *Universal Intelligence*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Pendidikan cet VIII*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998.

- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007.
- Syam, Herman. *Siapa Bilang Menghafal Al-Qur'an itu Sulit?!*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2015.
- Syamsuddin. *al-Laami' ash-Shabihih bi Syarhi al-Jaami' ash-Shahih*, Suriah: Daar an-Nawaadir, 2012.
- Syarif, Chatrine. *Menjadi Pintar dengan Otak Tengah*, Yogyakarta: PT Buku Kuta, 2010.
- Talib, Soleman, dan Safri Tinamba. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Melalui Metode Inquiry," dalam *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol 4, No. 3 tahun 2019, hal. 295–307.
- Team Lajnah Pentashih al-Qur'an, *al-Tafsîr al-Wajîz*, Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, 2016.
- Thohir, Muhammad. *Tafsir at-Tahrîr wa Tanwîr*, Beirut: Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Tauji', tt.
- Tim Penyusun, Arsip Yayasan Masjis PB Soedirman Jakarta.
- Tim Penyusun, Tafsir Ringkas Kementerian Agama Republik Indonesia, dalam <https://tafsirweb.com/7899-surat-fatir-ayat-33.html>, diakses pada 30 September 2024.
- Tim Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gita Media Press, tt.
- Tirmidzi, Imam. *Sunan at-Tirmidzi al-Juz al-Tsani no. 3158 edisi ke-2*, Kairo: Daarul Maknizi Al-Islamiy, 2018.
- Triatna, Cepi, et.al. *EQ Power: Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, Bandung: CV Citra Praya, 2008.
- Umar, Nasarudin. "Isyarat-isyarat IQ, EQ dan SQ dalam Al-Qur'an" dalam https://www.republika.co.id/berita/29676/Isyarat_isyarat_IQ_EQ_dan_SQ_dalam_Al-Qur'an Jakarta: *Republika.co.id*, 2009, diakses pada 27 Juli 2024.
- Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Usman. *Durrotun Nasihin Mutiara Muballigh*, Semarang: al- Munawar, tt.
- Wahbah, "Tafsir Al-Wajiz", dalam <https://tafsirweb.com/8847-surat-al-mumin-ayat-35.html> diakses pada 11 Oktober 2024.
- Wahid, Wiwi Alawiyah. *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Jogjakarta: DIVA press, 2012.
- Wahid, Wiwi Alawiyah. *Panduan Menghafal Al-Qur'an Super Kilat*, Yogyakarta: Diva Press, 2015.
- Wirawan, Sarlito. *Pengantar Umum Psikologi Edisi 1 cetakan 10*, Jakarta: Rajawali Press, 2019.
- Yahya, Abu Zakaria. *Al-Arba'un an-Nawawiyah*, Beirut: Daar al-Manhaj li at-Tauzi' wa an-Nasyr, 2009.
- , *at-Tibyan fii Aadabi Hamalati Al-Qur'an*, Beirut: Daar ibn hazm li at-

tiba'ah wa an-nasyr wa at-tauzi', 1994.

-----. *At-Tibyan: Adab Penghafal Al-Qur'an*, Sukoharjo: Al-Qowam, 2017.

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2007.

Zuhdi, Masjfuk. *Pengantar Ulumul Qur'an*, Jakarta: Bulan Bintang, 1990.

Zulkifli, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Rajawali Press, 2007.

LAMPIRAN DOKUMENTASI



Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Ibu Dewi Herawati
SMA Islam PB Soedirman Jakarta



Wawancara dengan Guru Tahfizh sekaligus Kepala Bidang Keagamaan
Ustadz Muhammad Mufid Hakim, M.Pd.
SMA Islam PB Soedirman Jakarta



Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Ibu Ririn
SMA Islam PB Soedirman Jakarta



Wawancara dengan Guru Tahfiz Ustadz Syamsul Ma'arif, M.Pd.
SMA Islam PB Soedirman Jakarta



Suasana Pembelajaran Tahfizh di kelas



Suasana Halaqah Tahfizh



Suasana Halaqah Tahfizh



Tasmi' Hafalan dengan teman sebaya



Suasana Lingkungan SMA Islam PB Soedirman



Gerbang Menuju SMA Islam PB Soedirman Jakarta

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Fajar Badruzzaman lahir di Jakarta 22 November 1996. Anak pertama dari lima bersaudara yang di lahirkan dari pasangan Bapak H. Maulana Hardiyanto dan Ibu Royanah, S.Pd. Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri Kramat Jati 25, melanjutkan pendidikan menengah di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung selama 3 tahun, dan melanjutkan di Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo selama 4 tahun sekaligus mengabdikan di pondok selama 6 tahun, sembari melanjutkan studi strata-1 di Universitas Darussalam Gontor fakultas Tarbiyah dengan program studi Pendidikan Agama Islam, dan kembali melanjutkan pendidikan pada tingkat Strata-2 di Universitas PTIQ Jakarta pada tahun 2022 dengan mengambil konsentrasi Manajemen Pendidikan Al-Qur'an dengan Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI).