

Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an

by Ahmad Zain Sarnoto

Submission date: 19-Nov-2022 02:07AM (UTC-0600)

Submission ID: 1958562909

File name: 21_Kecerdasan_Emosional_dalam_Perspektif_Al-Qur_an.pdf (1.15M)

Word count: 6022

Character count: 37212

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Ahmad Zain Sarnoto¹, Sri Tuti Rahmawati²
Institut PTIQ Jakarta¹, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta²
Email: ahmadzainsarnoto@ptiq.ac.id¹,
Email: sritutirahmawati1987@gmail.com²

ABSTRAK

Selain pengendalian amarah, kecerdasan emosional juga mampu mengontrol dosa verbal tanpa sadar seperti dosa verbal dalam dunia virtual. Perkembangan teknologi yang mampu menembus batas-batas privasi, menjadikan manusia mudah mengakses dan menyalurkan emosinya. Ekspresi emosi bisa terjadi tiap saat, tanpa batasan waktu diberbagai media sosial seperti whatsapp, twitter, Instagram. Inilah sebuah kondisi dimana manusia dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Penggunaan emoticon atau emotional dan sticker gambar yang merupakan ekspresi emosi masing-masing orang menunjukkan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Namun kesalah fahaman dalam menerjemahkan emoticon juga akan mudah tergelincir pada dosa verbal yang tak disadari seperti fenomena ghibah

Kata kunci : *Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Verbal;*

Pendahuluan

Dalam mengarungi kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat, komunikasi menjadi sangat penting dalam membangun hubungan yang baik antara kita dengan teman, sahabat, keluarga, teman kerja dan masyarakat umum.³

Tidak jarang, renggangnya hubungan dalam keluarga dan masyarakat terganggu karena masalah komunikasi, seorang istri yang salah paham dengan suami dan anaknya, atau seorang suami yang salah paham kepada istrinya, atau seorang pimpinan yang salah paham terhadap karyawannya.

¹ Dosen Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta. Email: ahmadzain@ptiq.ac.id

² Dosen Fakultas Tarbiyah IIQ Jakarta

³ Ahmad Zain Sarnoto, Belajar Kecerdasan Berkomunikasi saat Pandemi, <https://www.kompasiana.com/educare/5ee86f91097f366641225252/belajar-kecerdasan-berkomunikasi-saat-pandemi>

Gangguan dalam berkomunikasi kadang muncul bersumber dari hal yang kecil, dan hal kecil tersebut menjadi besar lantaran salah memahami atau salah menerima isi pesan yang dimaksud

Komunikasi verbal, dalam hal ini kecerdasan verbal memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sosial kemasyarakatan, sebab komunikasi verbal memiliki dua sisi yang kontradiktif. Satu sisi dapat menciptakan perdamaian, sedangkan disisi yang lain, komunikasi verbal dapat menimbulkan perselisihan.⁴ Komunikasi yang baik akan dapat mengurangi berbagai kemungkinan konflik-konflik yang akan terjadi. Komunikasi yang efektif dapat mengurangi kesalah pahaman antara para pelaku komunikasi. Komunikasi yang baik menciptakan hubungan bisnis menjadi lebih baik. Sebaliknya Kegagalan berkomunikasi secara verbal ditandai dengan perselisihan dan ketidak harmonisan. Perselisihan yang terjadi bahkan dapat membawa kepada konflik fisik. Sehingga wajarlah jika berkomunikasi dianggap yang paling sukar untuk dilakukan. James G. Robbins dan Barbara S. Jones, menyatakan bahwa berkomunikasi secara efektif sebenarnya merupakan suatu perbuatan yang paling sukar dan kompleks yang pernah dilakukan seseorang.⁵

Peran dakwah sebagai salah satu model komunikasi verbal dalam Islam juga belum mampu menunjukkan hasil optimal.⁶ Artinya keberulangan komunikasi verbal melalui dakwah yang ada di masyarakat masih belum efektif, dan menunjukkan pengaruhnya. hal ini dapat dilihat dari fenomena perilaku masyarakat (yang menjadi objek atau sasaran dakwah) belum berperilaku sesuai dengan tujuan komunikasi verbal Islam. Permasalahannya bisa jadi disebabkan oleh model komunikasi verbal yang gagal yang selama ini dipraktekkan, walaupun perangkat teknologi sudah sangat modern dan tanpa batas

Kajian Toeri

1. Pengertian Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan

⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000, hlm. VII

⁵ James G. Robbins dan Barbara S. Jones, *Komunikasi Yang Efektif*, terjemahan Turman Sirait. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1986, hlm. 3

⁶ Moch. Choirul Arif, “Quo Vadis Komunikasi Islam,” dalam *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 2, no. 2, tahun 2012, hal. 266-267

18 John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.⁷

Goleman mengatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi dalam diri kita sendiri dan orang lain.⁸ Menurut Salovey dan Mayer kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memonitor emosi seseorang dan orang lain, untuk membedakannya, dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing orang yang berpikir dan bertindak.⁹ Sehingga dengan kecerdasan emosi seseorang mampu mengolah emosinya agar tindakan dan cara berfikirnya benar-benar berada pada sebuah bimbingan atau tuntunan. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional,¹⁰

Ciri-ciri kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi sebuah masalah yang membuat frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan perasaan ketika sedang bergembira, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban pikiran ketika menumpuk tidak melumpuhkan kemampuan dalam berpikir, berempati, dan berdoa.¹¹ Ciri-ciri kecerdasan emosi juga digambarkan oleh Goleman yang dikutip oleh Salovey yaitu tentang wilayah kecerdasan emosi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan.¹²

Pada praktek pembelajaran kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan

⁷ Ahmad Zain Sarnoto, Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, Jurnal PROFESI Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 62

⁸ Hasan Jorfikkk, "The Impact of Emotional Intelligence on Communication Effectiveness: Focus On Strategic Alignment!" dalam Academic Journals, Vol 6 No 5 Tahun 2014, hal. 82

⁹ Hasan Jorfikkk, "The Impact Of Emotional Intelligence on Communication Effectiveness: Focus On Strategic Alignment!", hal.82

¹⁰ Ahmad Zain Sarnoto, Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, Jurnal PROFESI Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 62

¹¹ Rani Setyaningrum, Dkk, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja (Studi Pada Karyawan PT. Jasa Raharja Cabang Jawa Timur)", hal 213

¹² Johana E. Prawitasari, "Kecerdasan Emosi," dalam Jurnal Buletin Psikologi 1998, No.1, 21 -31

kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.¹³

Dengan demikian kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

C. Komponen Kecerdasan Emotional

Goleman mengutip Salovey¹⁴ menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama komponen kecerdasan emosioanal, yaitu :

1) Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

3) Memotivasi Diri Sendiri

¹³ Ahmad Zain Sarnoto, Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, Jurnal PROFESI Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 62

¹⁴ Ahmad Zain Sarnoto, Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, Jurnal PROFESI Volume 3 No. 4 Tahun 2014, hal. 64

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka. Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

5) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

D. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecerdasan Verbal

Kecerdasan emosional sangat erat kaitannya dengan kecerdasan verbal, sebab seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengetahui berbagai macam emosi yang muncul dalam dirinya, berbagai dinamika emosi yang sedang bermain dalam dirinya sebagai dampak dari hasil hubungan. Hubungan tersebut terjadi baik itu ketika berkomunikasi maupun berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dengan kecerdasan emosi itu ia tidak mengungkapkan atau mengekspresikan emosinya, melalui ucapannya pada saat dan tempat yang tidak tepat. Karena pengungkapan atau pengekspresian emosi yang tidak tepat melalui ucapan berupa kata-kata ataupun melalui gestur tubuh akan berakibat atau berdampak buruk terhadap suatu hubungan ataupun suatu interaksi bahkan komunikasi dengan orang lain. Pengungkapan emosi tanpa kecerdasan akan memberikan efek kepada orang lain, sebab pengekspresian emosi yang tidak cerdas seringkali tanpa memperdulikan suasana hati orang lain. Demikian juga dengan emosi yang timbul berupa kebahagiaan, kebahagiaan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menikmati satu, dan menikmati kebersamaan dengan orang lain dan perasaan puas dengan kehidupannya sendiri.¹⁵ seseorang yang sedang berbahagia akan mempengaruhi komunikasinya. Emosi kebahagiaan walaupun bernilai positif, namun tidak akan memberikan dampak positif bila pengungkapannya tidak tepat, seperti ketika seseorang teman memberikan kabar duka bahwa ibunya meninggal dunia, maka emosi kebahagiaan komunikasi akan berdampak buruk bagi komunikator sebagai sang pembawa kabar.

E. Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an

Kecerdasan emosi bukanlah sesuatu hal yang baru 1400 tahun yang lalu Allah telah menjelaskannya melalui firman-firman-Nya di dalam al-Qur'an. Menurut Darwis Hude kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan *qalb*.¹⁶ Ada *qalb* yang positif dan ada *qalb* yang negatif. Adapun *qalb* yang positif itu adalah: kalbu yang damai (*qalb salim*. Q.S s-Syûrâ:26/89), kalbu yang bertaubat (*qalb munîb*.Q.S Qâf:50/33), kalbu yang tenang (*qalb muthmaimah*. Q.S: an-Nahl:16/6), (*qulûb ya'qilûn*.Q.S al-Hajj:2/46), *qalb al-mukminîn* (Q.S al-Fath:48:4), sedangkan *qalb* yang negatif adalah: kalbu yang sewenang-wenang (*qalb mutakabbir*. Q.S al-Ghâfir:40/35), kalbu yang

¹⁵ Hasan Jorfikkk, "The Impact of Emotional Intelligence on Communication Efectiveness: Focus on Strategic Alignment", hal.83

¹⁶ M. Darwis Hude, Emosi *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Hal. ix

1
sakit (*qalb maridh*. Q.S al-Ahzab:33/32), qalb yang melampaui batas (*qulûb al-mu'tadîn*. Q.S Yunus:10/74), kalbu yang berdosa (*qulûb al-mujrimîn*.Q.S al-Hijr:15/12), kalbu yang terkunci (*khatama allahu 'ala qulû bihîm*. Q.S al-Baqarah:2/7), kalbu yang terpecah-pecah (*Qulubuhum Syatta*. Q.S al-Hasyr:59/14).¹⁷ Sehingga dapat difahami ada kalbu yang cerdas yang ditunjukkan oleh kalbu yang positif ada juga kalbu yang tidak cerdas yang ditunjukkan oleh kalbu negatif.

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

21
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

"...yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain(pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan"(QS.Ali Imran:43)

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

Ada ataupun tidak, banyak ataupun sedikit tidak mengurangi kualitas kebaikan yang ia miliki, kondisi apapun tidak mampu merobah pendiriannya yang begitu kuat. Kasih sayang kepada sesama yang tercermin dari sifatnya yang mudah memberi mengantarkannya mampu menahan amarah terhadap orang lain. Sehingga kemampuan menahan amarah menjadi ciri orang bertaqwa dalam berinteraksi atau berkomunikasi kepada sesama hal ini diungkapkan melalui term *كاظمين الغيظ* (*kazhimîna al-gaizha*) *kazhimîna* merupakan bentuk *isim fail* asal katanya adalah *kazhama* yang memiliki arti secara bahasa adalah menahan, atau menahan sesuatu ketika ia muncul.¹⁸ sehingga *kazhimîna* berarti orang-orang yang menahan,¹⁹ Sedangkan makna *al-gaizha*

17 M. Darwis Hude, Emosi *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Hal. ix

18 Muhammad Marwan, *ما هو كظم الغيظ*, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 25 April 2020

19 Sifat menahan amarah bukanlah sifat yang sesekali muncul, melainkan sebuah sifat yang sudah menjadi karakter atau sifat tersebut telah mengkristal dalam diri seseorang, oleh sebab itu penyebutannya menggunakan *isim fail*. Sehingga jika

adalah marah.²⁰ 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.²¹ 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.²² menahan amarah akan melahirkan kekuatan sebaliknya mudah marah merupakan kelemahan Rasulullah Saw bersabda:

أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنِ الرَّهْرِيِّ، عَنْ حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّغِيرِ»، قَالُوا: مَنْ الشَّدِيدُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»

“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”²³

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 بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

seseorang terkadang mampu menahan amarah namun dilain waktu tidak mampu menahan amarah maka dia belum dikatakan sebagai *kazhimîna al-gaizha*

²⁰ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 25 April 2020

²¹ Larangan marah tidak boleh diartikan pembiaran terhadap kejahatan, kedua hal ini jelas berbeda. Pencegahan terhadap kejahatan merupakan kewajiban yang harus tetap ditegakkan dalam Islam seperti dalam hadist berikut ini:

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ عَنْ قَبِيصِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ طَرِيقِ بْنِ شِهَابٍ قَالَ أَوَّلُ مَنْ قَدَّمَ الْخَطِيئَةَ قَبْلَ الصَّلَاةِ مَرْوَانَ فَقَامَ رَجُلٌ فَقَالَ يَا مَرْوَانُ خَالَفْتَ السُّنَّةَ قَالَ تَرَكْتُ مَا هُنَاكَ يَا أَبَا فَلَانٍ فَقَالَ أَبُو سَعِيدٍ أَمَا هَذَا فَقَدْ قَضَى مَا عَلَيْهِ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيَعْزِزْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ وَتِلْكَ أَوْصِيَّتُ الْإِيمَانِ

Lihat Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbaal*, (Riyad, Bait al-Afka>ar al-Dauliah, 1998) h. 1095. no Hadis:15722 .

²² Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 25 April 2020

²³ al-Bukhari (no. 5763) dan Muslim (no. 2609)

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

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

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ

Kata الجهر (*al-jahra*) bermakna *al-i’lân* 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.²⁴ Menurut Thahir bin ‘âsyur الجهر (*al-jahra*) adalah kemunculan sesuatu yang bisa dilihat dengan mata atau didengar dengan telinga, sebagaimana dalam surat yang lain Allah menerangkan makna *al-jhara* yakni pada surat al-Baqarah:55 dan Thoha:7 lawannya adalah tersembunyi sebagaimana firman Allah dalam surat an-Nahl:75.²⁵ Senada dengan pendapat as-Sya’rawi, sedangkan kata بالسوء (*bis-sû’*) kedudukannya sebagai *i’rab nasab berta’alluq* dengan mashdar dengan kata الجهر (*al-jahra*). Dengan demikian ayat ini menerangkan tentang larangan dan kecaman Allah terhadap ucapan-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.²⁶ Bahkan menurut Hamka Allah tidak menyukainya memiliki makna bahwa Allah membencinya.²⁷

²⁴ Al-Imâm Abi al-Qâsim ‘Abd al-Karîm bin Hawâzan bin ‘Abd al-Mulq al-Qushairî an-Naisâbûrî as-Syâfi’î (Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Alamiyyah 1871) hal. 725

²⁵ Muhammad Thahir bin ‘Âsyur, *Tafsîr at-Tahrîr wa Tanwîr* (:Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Tauji’) hal. 309jjjj

²⁶ Muhammad Ali Ash-Shabûni, *Shafwat at-Tafâsîr* (Mesir:Dâr As-Shâbuni) hal. 5

²⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta:Gema Insani, 2015) hal.507

Kalimat *illa man zhulim* merupakan kalimat yang mengecualikan daripada ungkapan buruk tersebut, namun menurut Ibn Katsir bersabar lebih baik daripada harus berkata atau mengucapkan suatu ucapan diluar batas syari'at walaupun diperbolehkan atas dasar kondisi teraniaya.²⁸ Wahbah al-Juhaili memaknai *illa man zhulim* sebagai izin yang diberikan Allah, namun bukan berarti pembolehan melakukan keburukan dengan ucapan, Wahbah al-Juhaili menjadikan surat as-Syuara:40 sebagai landasan pembolehan tersebut.²⁹ Masih menurut Wahbah pembolehan izin tersebut bagi orang yang terdzolimi dari kalangan awam namun bagi orang khawas tidak diperkenankan. Berbeda dengan al-Maraghi dalam memaknai *illa man zhulim* menurutnya Allah tidak menyukai ucapan yang keji, mengolok-olok dengan lisan kecuali bagi orang terzholimi sehingga tidak membatasi baik itu orang awam maupun orang khawas, yang lebih penting adalah sifat terzholiminya sebagaimana riwayat yang dikeluarkan oleh Ibn 'Abbas dalam memaknai ayat ini: "Adapun makna bahwa Allah tidak menyukai seseorang memanggil atau menyeru orang lain dengan keburukan kecuali bagi orang yang terdzolimi. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari mengatakan dari Abdullah bin Yazid bahwa Rasulullah bersabda Saw:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُزَيْدٍ، حَدَّثَنَا سَعِيدٌ، حَدَّثَنَا أَبُو مَرْحُومٍ، عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " مَنْ كَظَمَ غَيْظًا، وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَا اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ

"Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Yazid, telah menceritakan kepada kami sa'id, telah menceritakan kepada kami Abu Marhum dari Sahal bin Mu'adz dari ayahnya bahwa Rasulullah shalallahu 'alaihi wasalalam berkata: "Barang siapa menahan amarah, sedangkan ia mampu untuk melaksanakannya, maka Allah kelak akan memanggilnya di mata semua makhluk hingga Allah menyuruhnya memilih bidadari manakah yang disukainya".³⁰

Namun tidak semua marah menunjukkan keburukan, karena pengungkapan marah yang diperbolehkan dengan syarat bahwa emosi marah diungkapkan atas dasar alasan untuk menjaga agama dan tetap

²⁸ Abu al-Fidâ Isma'il Ibn Katsir al-Qurasyi ad-Dmasyqi, *Tafsir Ibn Katsir* (Beirut: Dar al-Fikr, 1981) hal. 571

²⁹ Wahbah al-Juhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah was-Syari'ah Wa al-Manhaj* (Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'ashir, ttp) hal. 236

³⁰ Hadits ini ada yang menilainya *dho'if* ada yang menilainya *hasan*. Hadits ini terdapat dalam beberapa kitab diantaranya Sunan Ibn Majah bab hilm juz 2 h.1400, Sunan at-Tirmidzi bab *fi kadzama al-ghaidz* juz 4 hal. 372, Musnad Abi Ya'la al-Maushuli, bab Musnad Muadz bin Anas juz 3 hal.66 Sunan al-Kubra Lil Baihaqi bab *ma'ala as-sulthan mina al-qiyami fima wali* juz 8 hal. 279

menjaga etika ucapan yang baik, seperti peristiwa marahnya nabi Musa as, sebagaimana gambaran al-Qur'an sebagai mana berikut:

فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِقَوْمٍ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدَا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي

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

Ghadab adalah emosi jiwa yang mendorong pelakunya berbuat keburukan dan hal yang dibenci tanpa takut.³¹ sedangkan *asifâ* adalah emosi jiwa yang mendorong pelakunya bersedih dan membenci yang disertai kekhawatiran.³² Dalam ayat ini dijelaskan sekembalinya Musa as dari tempat suci untuk bermunajat dan hadir disana.³³ Al-Maraghi berpendapat bahwa Musa berada ditempat suci itu selama empat puluh hari.³⁴ Ia pun marah dan bersedih, kemarahan dan kesedihan ini menurut Quraish Shihab karena Musa as telah berusaha keras memberi kaumnya petunjuk.³⁵ Mutawalli as-Sya'rawi memaknai kalimat *ghadbâna asifâ* dengan rasa sedih yang memuncak.³⁶ Menurut Hamka kemarahan dan kesedihannya Musa itu disebabkan tiga hal, *pertama* murka kepada *sâmiriyy*, *kedua* murka kepada kaumnya yang melanggar perjanjian yang telah disepakati bersama antara Musa as dengan kaumnya, perjanjian itu berisikan bahwa Bani Israil tidak akan menyembah selain kepada Allah Swt semata namun ketika Musa pergi ke gunung Thur, Bani Israil kembali menyembah patung yang dibuat oleh suku *Samiriyy*³⁷ bahkan Menurut sebuah riwayat yang dikutip al-Maraghi ketika Musa kembali dari tempat suci itu ia mendengar teriakan dan suara hiruk-pikuk, suara itu ternyata adalah suara tarian

³¹ Muhammad Thâhir bin 'Asyur, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr* (Tunisia: Dâr as-Suhûn, ttp) hal. 281

³² Muhammad Thâhir bin 'Asyur, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, hal. 281

³³ Tempat suci yang ditetapkan Allah itu adalah disebelah kanan gunung Thur. Lihat M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* (Jakarta:Lentera Hati, 2017) hal. 642

³⁴ Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi* Terj. Bahrun Abu Bakar (Semarang: Toha Putra, 1974) hal.193

³⁵ Tempat suci yang ditetapkan Allah itu adalah disebelah kanan gunung Thur. Lihat M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*. Hal 650

³⁶ Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsir Khawatiru al-Imaniyyah* (Mesir:Dâr al-Islâm ttp) hal.695

³⁷ *Sâmiriyy* terambil dari kata *Sâmirah* yaitu nama salah satu suku sehingga *Sâmiriy* adalah menunjuk kepada salah seorang dari suku *sâmirah*

yang dilakukan kaum Nabi Musa ketika mengelilingi anak sapi jantan.³⁸ *ketiga* murka kepada saudaranya Harun yang dianggapnya lemah.³⁹ Kemarahan dan kesedihan itu terucap dan terlihat jelas ketika Musa berkata kepada kaumnya *bukankah Tuhanmu telah menjanjikan suatu janji yang baik? Atau kesesatanmu itu karena kepergiannya yang terasa lama? Atau kamu ingin dengan kedurhakaan yang kamu lakukan itu mendatangkan adzab Allah datang lagi?*

Menurut al-Maraghi janji yang baik itu adalah bahwa Allah akan menurunkan al-Kitab yang menunjuki kepada syari'at, hukum dan menjanjikan pahala yang besar diakhirat dan menjanjikan kepada Bani Israil akan menguasai negeri dan kampung halaman para penguasa yang sombong.⁴⁰

Dalam ayat yang lain diterangkan tentang kemarahan Nabi Yunus namun kemarahan Nabi Yunus yang diberi gelas Dzun Nun, yang digambarkan al-Qur'an ini adalah kemarahan yang menggambarkan Nabi Yunus tidak sabar menghadapi kaumnya sebagaimana berikut ini:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذُهِبَ مُغْصِبًا فَطَرَ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim". "(QS. al Anbiya':87)

Kata *dzâ an-nûn* adalah teman ikan sebuah gelar yang diberikan kepada Nabi Yunus.⁴¹ Menurut Hamka gelar ini diberikan kepada Yunus karena Nabi Yunus berada dalam perut ikan selama tiga hari tiga malam lamanya.⁴² Dalam ayat ini dijelaskan mengenai kemarahan Nabi Yunus karena kaumnya berpaling dari seruan Nabi Yunus yaitu agar mereka menyembah Allah Swt. Prilaku kaumnya yang tak mengindahkan seruan Nabi Yunus as agar menyembah Allah inilah yang menyebabkan Nabi Yunus pergi dalam keadaan marah, dan menurut Hamka Nabi Yunus mengancam bahwa mereka akan ditimpa adzab selama tiga hari,

³⁸ Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi* Terj. Bahrn Abu Bakar. hal.193

³⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*. Hal. 592

⁴⁰ Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi* Terj. Bahrn Abu Bakar. hal.194

⁴¹ Muhammad Thâhir bin 'Asyur, *at-Tahrir wa at-Tanwîr* (Tunisia:Dar Suhun, ttp) hal.130

⁴² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta:Gema Insjani Press, 2015. hal. 77

setelah kepergian Yunus penduduk Ninawa merasa yakin bahwa adzab pasti menimpa mereka dan mereka meyakini bahwa Nabi Yunus tidak berdusta, maka mereka keluar kepadang pasir dengan membawa anak-anak dan binatang-binatang ternak seraya merendahkan diri dan memohon kepada Allah agar mengampuni mereka,⁴³ namun Nabi Yunus tak mengetahui jika kaumnya telah bertaubat, sehingga Allah mengangkat adzab yang akan menimpa mereka.⁴⁴hal ini juga diterangkan dalam QS. Yunus:98. Kepergiannya meninggalkan kaumnya tersebut tanpa izin Allah Swt terlebih dahulu, pengertian ini difahami dari kalimat *fadzonna al lan naqdira 'alaihi* yang berarti bahwa Yunus menyangka Allah tidak mempersempitnya.⁴⁵

Dari peristiwa Nabi Yunus tersebut jelas emosi marah yang tidak dikendalikan akan mengundang murkanya Allah, seperti tertelannya Nabi Yunus dalam perut ikan selama tiga hari tiga malam. Tidak hanya rasa marah yang merupakan sifat negatif yang harus dikendalikan, emosi emosi positif berupa rasa senang pun harus dikendalikan sehingga tidak melahirkan rasa sombong dan berbangga diri sebagaimana larangan Allah kepada manusia agar tidak berlaku senang yang berlebihan, firman Allah:

إِنَّ قُرُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۖ وَأَتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ
بِالْعَصْبَةِ ۚ أُولَىٰ الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

“*Sesungguhnya Karun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan"*(QS. al-Qashash:76)

Firman Allah : *La tafrah* menurut Quraish Shihab adalah larangan bergembira dengan kegembiraan yang melampaui batas sehingga mengantarkan pelakunya menjadi orang yang sombong takabur dan merasa paling banyak harta sifat ini diambil dari kata *bagha* dan rasa empati terhadap orang lain seperti pada kisahnya Qarun yang melupakan Tuhan dan kewajiban sosialnya, kegembiraan Qarun terhadap nikmat Tuhan menjadikannya sombong dengan memperlihatkan harta kekayaannya kepada orang lain.

⁴³ Hamka, Tafsir al-Azhar Terj. Bahrun Abu Bakar, Semarang:Thoha Putra, ttp. hal.82

⁴⁴ Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsîru Khawâtir al-Iman*, Mesr:Dar Islam 2010, hal. 113

⁴⁵ Tempat suci yang ditetapkan Allah itu adalah disebelah kanan gunung Thur. Lihat M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*. Hal 107

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 مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Dalam tafsir al-Wajiz diterangkan bahwa setiap bencana yang menimpa dibumi, 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.⁴⁶Demikian juga pendapat yang diungkapkan Wahbah al-Juhaili,⁴⁷ dan al-Maraghi,⁴⁸Ibn al-Qayyim al-Jauzi,⁴⁹

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. Hal inilah yang diterangkan dengan ayat selanjutnya.

يَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,”(QS.al-Hadid:23)

Imam al-Qurthubi menjelaskan makna dari kalimat *likaylâ ta'sau 'alâ mafâtakhum* bahwa segala macam yang datang kepada manusia baik berupa rizki (yang dianggap sedikit) tidak menjadikan manusia putus asa karena mereka menyakini bahwa rezeki itu telah ditentukan kadarnya oleh Allah. Al-Qurthubi mengutip sebuah riwayat dari Ibn 'Abbas bahwa *Rasulullah shalallahu 'alaihi wasallam* bersabda “*seseorang tidak mendapatkan makanan iman hingga ia mengetahui bahwa apa yang menyimpannya bukan untuk menyalahkannya, dan apa yang menyalahkannya tidak untuk menjadikan baginya mushibah*”⁵⁰ sedangkan kalimat *wala tafrahû bimâ âtâkum* menurut al-Qurthubi

⁴⁶ Team Lajnah Pentashih al-Qur'an, *al-Tafsîr al-Wajîz* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, 2016) hal. 739

⁴⁷ Wahbah al-Juzaili, *at-Tafsîr al-Munîr fi al-Aqidah wa as-Syari'ah wa al-Manhaj* (Beirut:Dar al-Fikr, 1991) hal. 326

⁴⁸ Ahmad Mustofa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghî*, hal. 181

⁴⁹ Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *Badâ'iu at-Tafsîr* (Mesir:Dar Ibn al-Jauzi, ttp) hal.132

⁵⁰ Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *al-Jâmi' Li Ahkâm al-Qur'an* (Beirut:Dâr Ihya' at-Turâts al-Arabi 1996) hal.258

bermakna “dunia” untuk memperjelas kalimat larangan ini al-Qurthubi mengutip hadits riwayat Ikrimah dari Ibn ‘Abbas bahwa ia berkata “*tidak seorangpun manusia kecuali ia berada dalam keadaan sedih ataupun bahagia, adapun orang mukmin menjadikan musibah yang menimpanya sebagai hal yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keadaan kayanya ia jadikan sebagai hal yang harus disyukuri*.”⁵¹ Zamakhsyari memberikan arti yang berbeda dari kalimat *likaylâ ta’sau ‘alâ mâfâtakhum* bahwa maksudnya adalah kesedihan yang mengeluarkan pelakunya dari sifat sabar dan penerimaan dari apa yang telah Allah tentukan dan pengharapan pahala bagi orang-orang yang sabar.⁵² Pengendalian terhadap perasaan perasaan sedih merupakan cara agar manusia tidak jatuh pada rasa keputusasaan, sedangkan pengendalian sifat bahagia adalah agar manusia tidak jatuh pada perasaan sombong yang melampaui batas sebagaimana ungkapan ayat selanjutnya *innallâha la yuhibbu kulla mukhtâlin fakhûr*. keputusasaan merupakan sebuah perasaan yang dilarang sebab orang-orang yang berputus asa merupakan golongan orang-orang kafir, sebagaimana firman Allah sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰنُہٗوۤا فَتَحَسَّسُوۤا مِنْ يُّوسُفَ وَ اٰخِيۡہٖ وَ لَا تَاۡيَسُوۤا مِنْ رَّوْحِ اللّٰہِ اِنَّہٗ لَا یَاۡیِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰہِ اِلَّا الْکٰفِرُوۡنَ

“*Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir*” QS:Yusuf:87)

Menurut Quraish Shihab bahwa keputusasaan identik dengan kekufuran yang besar, sehingga keputusasaan adalah kafir.⁵³ Keputusasaan merupakan sifat yang tidak disukai Allah karena sifat ini lahir dari kesedihan yang tidak mampu dikontrol, Allah juga tidak menyukai kesombongan yang lahir dari kebahagiaan yang tidak terkontrol.

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

⁵¹ Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurthubi, *al-Jâmi’li Ahkâmi al-Qur’an*, hal. 258

⁵² Al-Imam Abi al-Qâsim Jarallah Mahmûd bin ‘Umar bin Muhammad az-Zamakhsyari, *al-Kasasyaf* (Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2015) hal. 467

⁵³ Tempat suci yang ditetapkan Allah itu adalah disebelah kanan gunung Thur. Lihat M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*. Hal 164

Kesimpulan

Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap persoalan yang menyangkut urusan lisan, karena lisan melalui ucapannya seringkali menimbulkan perselisihan yang membawa kepada *madharat* dan *mafsadat*. Allah Swt melalui firman-Nya telah memberikan petunjuk pemilihan kata yang tepat dalam berkomunikasi sehingga dengan petunjuk tersebut manusia dapat melahirkan ucapan-ucapan yang terbaiknya, baik dari segi etika maupun dari sisi kesuksesannya mencapai berbagai tujuan-tujuan Islam. Petunjuk berucap atau berkata apa saja yang dapat digali dari al-Qur'an. Ada berbagai potensi-potensi terpendam yang ada dalam diri manusia yang dapat mendorong dan melahirkan ucapan-ucapan yang terbaik.

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

Daftar Pustaka

- Ahmad, Dzaujak. *Petunjuk Peningkatan Mutu pendidikan di sekolah Dasar*, Jakarta: Depdikbud 2005.
- Amri, Sofan. *Peningkatan Mutu Pendidikan sekolah Dasar dan Menengah*, Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya, 2013.
- Arcaro, Jerome S. *Pendidikan Berbasis Mutu*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007.
- Arwildayanto, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perguruan Tinggi Pendekatan budaya kerja dosen Profesional*, Gorontalo, Ideas Publishing, 2012, hlm 125
- Barnawi dan Muhammad Arifin, *Kinerja Gruru Profesional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012,.
- Danim, Sudrwan. *Visi Baru Manajemen Sekolah*, Jakarta: Bumi Askar, 2007.
- Echols, John M. dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Cetakan ke 16 Jakarta: Gramedia, 2007.
- Eliyasin, Muhammad & Nurhayati, Nanik. *Manajemen Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Aditya Media Publishing, 2012.

- Fattah, Nanang. *Landasan Manajemen Pendidikan, Bandung*: Remaja Rosdakarya, 2001.
- Hamalik, Oemar. *Manajemen Pengembangan Kurikulum*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Hasibuan, Malayu. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Hidaya, Ara dan Machali, Imam. *Pengelolaan Pendidikan*, Yogyakarta:Kaukaba, 2012.
- Mahmud, Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Bandung: Al-Ma'arif, 1984, hlm. 110
- Mukhtar, *Merambah Manajemen Baru: Pendidikan Tinggi Islam*. Jakarta: CV Galiza
- Mulyana *Rahasia Menjadi Guru Hebat*, Jakarta: Grasindo, 2016.
- Nasution, M..N. *Manajemen Mutu Terpadu*, Cetakan ke 3, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2004
- Nata, Abuddin *Manajemen Pendidikan Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003.
- Nilasari, Senja Nilasari. *Panduan Praktis Menyusun Sistem Penggajian Dan Benefit*, Jakarta: Raih Asa Sukses, Penebar Swadaya Grup, 2016.
- Riduwan dan Engkos Ahmad Kuncoro. *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur Path Analysis*. Bandung: Alfabeta, 2003, hlm. 189
- Sagala, Syaiful. *Administrasi Pendidikan Kontemporer*, Bandung : Alfabeta, 2013.
- Sarnoto, Ahmad Zain dan Hidayatullah, Karakter Kepemimpinan Nabi Musa As Dalam Al-Qur'an, *Jurnal Alim | Journal of Islamic Education*, 2019
- Sarnoto, Ahmad Zain dan Taufiq Nugroho, Dimensi Mutu Dalam Pendidikan Sekolah, *Jurnal Ulumuddin Volume5, Nomor1, Juni2015*
- Sarnoto, Ahmad Zain, Urgensi Supervisi Pengajaran Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru, *Jurnal STATEMENT. Volume. 02 No.3 Oktober Tahun 2012*.
- , Urgensi Peningkatan Mutu Pengelolaan Pesantren Dalam Era Global, *Jurnal EDUCARE. Volume. 04 No. 1 Tahun 2013*
- , Sumber Daya Manusia Dalam Pendidikan Islam, *Jurnal MADANI Institute Volume 6 No. 2 Tahun 2017*
- , Konsepsi Politik Pendidikan Di Indonesia, *Jurnal EDUCHILD. Vol.01 No.1 Tahun 2012*

- , Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar, Jurnal PROFESI Volume 3 No. 4 Tahun 2014
- Shihab, M. Quraish . *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2007.
- Suharsaputra,, Uhar. *Administrasi Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama 2010, hlm 47
- Supardi, *Kineja Guru*. Cetakan 1 Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Tilaar, H.A.R. *Manajemen Pendidikan Nasional*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2008.
- Tim Dosen Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, *Manajemen Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Torang, Syamsir . *Organisasi dan Manajemen*, Bandung: Alfabeta. 2013.
- Umaedi, *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*, Jakarta: Direktur Pendidikan Menengah dan Umum, 2015.
- Umam, Khaerul. *Manajemen Organisasi*, Bandung: Pustaka Setia, 2015.
- UU RI No 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, Syaiful Sagala, *Kemampuan Profesional dan Tenaga Kependidikan*, Bandung: Alfabeta, 2013, hlm. 39.

Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	heri-miarito.blogspot.com Internet Source	1%
2	Prita Indriawati. "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA UNIVERSITAS BALIKPAPAN", Jurnal Pendidikan Edutama, 2018 Publication	1%
3	Submitted to IAI KAPD Jawa Timur Student Paper	1%
4	akrabjuara.com Internet Source	1%
5	balada-cerita.blogspot.com Internet Source	1%
6	ojs.unida.ac.id Internet Source	1%
7	simply7me.yolasite.com Internet Source	1%
8	tafsir.learn-quran.co Internet Source	1%

1 %

9

Zohratul Mahmudah, Muhammad Tarmizi Tahir. "NON-MUSLIM LEADERS IN THE DISCOURSE OF TAFSIR", Jurnal AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities, 2021

Publication

1 %

10

muhammadasyura.blogspot.com

Internet Source

1 %

11

jurnalfuda.iainkediri.ac.id

Internet Source

1 %

12

Submitted to Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Student Paper

<1 %

13

Citro W. Pulu Hulawa. "Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Meningkatkan Kompetensi Sosial Guru", Hubs-Asia, 2014

Publication

<1 %

14

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

15

yusnighazali.wordpress.com

Internet Source

<1 %

16

ejournal.iai-tabah.ac.id

Internet Source

<1 %

17

kristenpenghujat.blogspot.com

Internet Source

<1 %

18

Tisa Puspita Anggraini, Nurhayati Abbas,
Franky Alfrits Oroh, Khardiyawan A.Y.
Pauweni. "Pengaruh Kecerdasan Emosional
dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar
Matematika Siswa", Jambura Journal of
Mathematics Education, 2022

Publication

<1 %

19

ejournal.unib.ac.id

Internet Source

<1 %

20

www.griimelbourne.org

Internet Source

<1 %

21

jurnal.iainambon.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 20 words

Exclude bibliography On