

KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL DALAM AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS SURAT AL-ANBIYA)

Abdul Ghoni¹

¹STAI Dirosat Islamiyah Al-Hikmah, Jakarta, Indonesia; email: aghoni03@gmail.com

Keywords

*Emotional
Intelligence,
Emosional, Spiritual
Al-Qur'an, Al-Quran*

ABSTRACT

This research is focused on finding out how the prophet disseminate the emotional and spiritual intelligence as it is explained in al-Qur'an, especially in Surah al-Anbiya'. The using method is qualitative one by collecting data from several references in Tafsir. Besides, the researcher referred to some books related to the topic even from Islamic view or Western view. The researcher concluded that there are four ways to disseminate the emotional intelligence. Those ways are through self-control, praying toward God, admitting the mistakes and patience. Besides, in order to disseminate the spiritual intelligence, the researcher found that there are three ways of doing so, by having true knowledge especially it is about God, realizing that all great things are from God, and be closed to Him.

Kata Kunci:

*Kecerdasan
Emosional,
Emosional, Spiritual
Al-Qur'an, Al-
Quran*

ABSTRAK

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui bagaimana nabi menyebarkan kecerdasan emosional dan spiritual sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an, khususnya dalam surat al-Anbiya'. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan mengumpulkan data dari beberapa referensi dalam Tafsir. Selain itu, peneliti merujuk pada beberapa buku yang berkaitan dengan topik tersebut baik dari sudut pandang Islam maupun Barat. Peneliti menyimpulkan ada empat cara untuk menyebarkan kecerdasan emosional. Caranya adalah dengan pengendalian diri, berdoa kepada Tuhan, mengakui kesalahan dan bersabar. Selain itu, untuk menyebarkan kecerdasan spiritual, peneliti menemukan ada tiga cara yang bisa dilakukan, yaitu dengan memiliki

pengetahuan yang benar terutama tentang Tuhan, menyadari bahwa segala sesuatu yang besar berasal dari Tuhan, dan mendekatkan diri kepada-Nya.

A. Pendahuluan

Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual tidak lagi diragukan tingkat urgensinya di era modern. Semakin tinggi kedudukan seseorang maka kebutuhan akan kedua kecerdasan tersebut semakin besar. Bagi seorang pemimpin atau penentu kebijakan, kedua kecerdasan tersebut memiliki tingkat urgensi yang sangat tinggi.¹ Bukan hanya pada level pimpinan, kecerdasan emosional mampu meningkatkan kinerja para pegawai dalam tugasnya.² Hal senada juga terjadi pada lembaga keuangan, bahwa kecerdasan emosional dan spiritual berbanding lurus dengan kinerja para auditornya.³

Al-Qur'an banyak berisi kisah-kisah. Di antara kisahnya adalah tentang perjalanan hidup para nabi. Mereka adalah manusia pilihan Allah yang memiliki kewajiban untuk memberikan kabar gembira kepada orang yang baik dan memberikan peringatan bagi yang tidak baik.⁴ Dalam menjalankan dakwahnya, mereka mengalami berbagai ujian dan tantangan.⁵ Namun di balik semua ujian dan tantangan tersebut, para nabi konsisten dalam menjalankan tugas dakwahnya. Misalnya, kisah perjalanan dakwah Nabi Nuh yang berdakwah siang dan malam selama ratusan tahun tetap dilakukan meskipun pengikutnya semakin menjauh.⁶

Dari perjalanan para nabi tersebut, nampak bahwa mereka menjalannya secara konsisten yang merupakan bagian dari indikator adanya kecerdasan emosional dan spiritual pada diri mereka. Sekaligus hal itu merupakan cara para nabi menanamkan kedua kecerdasan tersebut kepada umatnya. Maka menjadi sangat penting dan relevan untuk menggali metode para nabi dalam menanamkan kecerdasan emosional dan spiritual agar dapat direalisasikan dalam kehidupan.

¹ Abdul Kadim Masaong dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual sangat penting bagi kepala sekolah. Kecerdasan emosional sangat dibutuhkan agar kepala sekolah dapat berinteraksi secara baik dengan seluruh civitas akademika, pada saat yang sama kepala sekolah membutuhkan kecerdasan spiritual untuk dapat memaknai tugasnya dalam mengelola sekolah merupakan bagian dari ibadah. Abdul Kadim Masaong, *Urgensi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Kepala Sekolah Dalam Mewujudkan Iklim Sekolah yang Kondusif*, <https://www.oneresearch.id/Record/IOS4521.ai:ung-187-2>

² Atifah Ridhawati dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Atifah Ridhayati, *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan PT Sang Hyang Seri Cang Sidrap*, <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/820/1/SKRIPSI%20ATIFAH%20RIDHAWATI.pdf>

³ Rosmiaty Tarmizi, dkk., Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Auditor Kantor Badan Pemeriksa Keuangan Wilayah Lampung, "Jurnal Akuntasi dan Keuangan", vol. 3, no.1, 2012

⁴ Q.S. Saba': 28

⁵ Arti lengkap hadits tersebut adalah: "Wahai Rasulullah, manusia manakah yang paling berat ujinya?" Beliau shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab, "Para nabi, kemudian yang semisalnya dan semisalnya lagi". Abu> 'I<sa> Muhammad al-Tirmi<dhi<, Al-Ja>mi' Al-Sjahli<h< wa huwa Sunan Al-Tirmi<dhi Al-Juz Al-Ra>bi<' Kita>b Al-Zuhd Ba>b ma> Ja>'a fi< Al-s}abur wa Al-Bala> Raqm Al-Hadi>th: 2396, (al-Qa>hirah: Da>r Al-H}adi<th, 2010), 328.

⁶ Nabi Nuh konsisten berdakwah siang dan malam, baik secara personal maupun terbuka. Kisah perjalanan dakwah Nabi Nuh diceritakan dalam al-Qur'an. Q.S. Nuh: 1-28

B. Hasil dan Pembahasan

1. Definisi Kecerdasan

Ketika sebagian pakar psikologi memikirkan dan menulis wacana tentang "kecerdasan", maka yang terlintas adalah kecerdasan kognitif atau kecerdasan intelektual. Di antara variabelnya adalah tingginya daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah. Sementara para pakar lain menjelaskan bahwa kecerdasan adalah; "Kemampuan sempurna (komprehensif) seseorang untuk berperilaku terarah, berpikir logis dan berinteraksi secara baik dengan lingkungannya."⁷

Sedangkan menurut Witherington kecerdasan bukan sesuatu kekuatan, bukan suatu daya, bukan suatu sifat, akan tetapi kecerdasan adalah suatu konsep. Pendapat lain dikemukakan oleh William Stern, mendefinisikan bahwa kecerdasan adalah kesanggupan jiwa untuk menghadapi dan mengatasi keadaan-keadaan atau kesulitan baru dengan sadar, dengan berpikir cepat dan tepat.⁸

Dari definisi yang diungkapkan oleh para ahli diatas, dapat dipadukan bahwa kecerdasan atau *intelligence* adalah kemampuan seseorang untuk berpikir dengan cepat, tepat, dan dalam keadaan sadar saat menghadapi masalah-masalah yang dihadapinya, tanpa dipikirkan secara matang dan mendalam, tetapi dilakukan dengan spontan.

2. Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spritual

Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengenali perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional tersebut menurut Goleman sangat dibutuhkan ketika seseorang menjadi pemimpin dengan tugas yang sangat kompleks.⁹ Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya kecerdasan emosional adalah kecerdasan mengelola perasaan atau emosi, baik untuk diri pribadi maupun orang lain. Di samping itu, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka, ia memiliki tingkat kepekaan yang tinggi pula, baik untuk dirinya, dan orang yang berada di sekitarnya.

Salovey mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.¹⁰ Setelah itu teori tersebut diadopsi oleh Daniel Goleman sebagai berikut: *Pertama*, kesadaran diri dengan mengetahui apa yang dirasakan oleh diri seseorang pada suatu saat, dan menggunakan perasaan itu untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. *Kedua*, pengaturan diri dengan menangani emosi diri pribadi sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi. *Ketiga*, motivasi dengan menggunakan hasrat diri seseorang

⁷ Makmun Mubayidh, *Kecerdasan & Kesehatan Emosional Anak*, terj. Muhammad Muchson, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), 13

⁸ Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 141-142.

⁹ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (New York: Bantam Dell, 2006), 22

¹⁰ Peter Salovey, et. al., *Emotional Intelligence*, (New York: Dude Publishing, 2007), 5

yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntutnya menuju sasaran, menuntut seseorang mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi. *Keempat*, empati dengan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. *Kelima*, keterampilan sosial dengan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisian, dan untuk bekerjasama dan bekerja dalam tim.¹¹

Sementara makna kecerdasan spiritual menurut Ian Marshall dan Zohar adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Dalam makna lain, kecerdasan spiritual yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan emosional merupakan kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan dan jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang lain. Bahkan kecerdasan ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap dua kecerdasan lain, yaitu; kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual.¹² Dalam konteks keislaman, orang yang cerdas secara spiritual akan menjalani hidup sesuai dengan yang diajarkan agamanya.¹³

Menurut Saifuddin Aman, kata "Spiritualitas" merupakan terjemah dari kata "*Ru>h>ja>niyyah*" yang berasal dari kata benda "*Ru>h*". Di dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa ruh manusia ditiupkan langsung oleh Allah setelah fisik terbentuk dalam rahim.¹⁴ Spiritualitas ialah kesadaran ruhani untuk berhubungan dengan kekuatan besar, merasakan nikmatnya ibadah, menemukan nilai-nilai keabadian, menemukan makna hidup dan keindahan, membangun keharmonisan dan keselarasan dengan semesta alam, menangkap sinyal dan pesan yang ada di balik fakta, menemukan pemahaman yang menyeluruh, dan berhubungan dengan hal-hal yang gaib.¹⁵

3. Metode Mendidik Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Kata "Metode" memiliki beragam arti dari berbagai bahasa. Pertama diartikan dari bahasa Yunani dengan kata '*metode*' atau '*methodos*' yang berarti 'cara atau jalan'. Sedangkan di dalam bahasa inggris kata ini ditulis '*method*' dan bangsa Arab menjelaskannya dengan '*t>ari>qah*' dan '*manhaj*'. Dalam Bahasa Indonesia, kata tersebut mengandung arti: "Cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya), cara kerja yang dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya), cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan"¹⁶

¹¹ Nadine Pahl, *The Role of Emotional Intelligence in Leadership*, (Norderstedt: Druck und Bindung, 2008), 6

¹² Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ Kecerdasan Spiritual*, 4.

¹³ Wahyudi Siswanto, *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2018), 11-12.

¹⁴ "Ingalah ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: " Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah. Maka setelah aku sempurnakan kejadiannya dan kutiupkan padanya ruh-Ku; hendaklah kamu menyungkur bersujud kepadanya ", Q.S. Al-Baqarah: 71-72

¹⁵ Saifuddin Aman, *Tren Spiritualitas Millenium Ketiga*, (Tangerang: Ruhama, 2013), 24

¹⁶ Nashruddin Baidan & Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 13-14

Di dalam kamus kata-kata serapan asing dalam bahasa indonesia, kata metode berarti: cara yang teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai hasil yang baik seperti yang dikehendaki.¹⁷ Di dalam kitab *Bi Mana>hiji Al-Mufassiri>n*, kata metode berarti *manhaj*, adapun *jama'* dari *manhaj* adalah *mana>hij*, yang artinya adalah jalan, cara, prosedur dan rangkaian.¹⁸

Dapat disimpulkan dari definisi-definisi metode di atas, bahwa metode adalah cara atau prosedur dalam melaksanakan suatu pekerjaan, agar tercapai hasil yang baik. Adapun Metode untuk mengembangkan kecerdasan emosional menitikberatkan pada setiap upaya yang dapat menghadirkan lima aspek yaitu; kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.¹⁹

Danah Zohar dan Ian Marshall menyebutkan terdapat 6 metode meningkatkan kecerdasan spiritual: *Pertama*, jalan tugas yang berkaitan dengan rasa dimiliki dan diasuh oleh komunitas. Keamanan dan kestabilan tergantung pada pengalaman kekerabatan seseorang dengan orang lain dan dengan lingkungan, biasanya sejak masih bayi. Untuk itu mengikuti jalan ini sangat penting bagi seseorang.²⁰ *Kedua*: jalan pengasuhan yang berkaitan dengan kasih sayang dalam pengasuhan, perlindungan, dan penyuburan.²¹ Sebagaimana di dalam Islam yang mengarahkan agar para wanita menjadi sosok yang lembut dan penuh kasih sayang kepada anak-anaknya.²² *Ketiga*, adalah melalui pengetahuan. Metode meningkatkan kecerdasan spiritual yang selanjutnya adalah dengan adanya pengetahuan dan pemahaman mengenai Tuhan.²³ *Keempat*, adalah Jalan perubahan pribadi yang didasari oleh kepribadian terbuka bahwa semua perjalanan ini akan menuju pusat di mana manusia merasa lemah dan takut akan kematian.²⁴ Hal ini sejalan dengan hadits Nabi SAW.²⁵ *Kelima*: Jalan Persaudaraan, di mana seseorang dengan persaudaraan yang kuat akan mampu merasakan kecerdasan spiritual yang tinggi.²⁶ *Keenam*: Jalan Kepemimpinan yang Penuh Pengabdian, seorang pemimpin yang baik harus mampu berhubungan baik dengan anggota lain dalam kelompok, harus mempunyai integritas, yang dapat mengilhami kelompoknya dengan cita-cita, dan tidak boleh mementingkan kebutuhannya sendiri. Seorang pemimpin yang besar mengabdi pada sesuatu dari luar dirinya sendiri, seseorang pemimpin yang benar-benar hebat tidak mengabdi sesuatu pun

¹⁷ J. S. Badudu, *Kamus Kata-kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Kompas, 2009), 225

¹⁸ Sjala>h 'Abd Al-fata>h} Al-Kha>lidi>, *Bi Mana>hij al-Mufassiri>n*, (Dimashq: Da>r al-Qalam, 2008), 15

¹⁹ Nadine Pahl, *The Role of Emotional Intelligence in Leadership*, 6

²⁰ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, Terj. Rahmani Astuti, (Bandung: Mizan, 2001), 201.

²¹ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, 204-205.

²² "Sesungguhnya tidaklah kelemahlembutan ada pada sesuatu melainkan itu akan mempereloknya, dan tidaklah kelemahlembutan ada pada sesuatu melainkan itu akan memburukkannya. Abu> al-H}usain Muslim ibn al-H}ajja>j al-Qushairi>, *Sjahji>h} Muslim*, no. 2594, (Qa>hirah: Da>r al-H}adi>th, 2010), 825

²³ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, 210-211.

²⁴ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, 216.

²⁵ "Perbanyaklah mengingat pemutus kenikmatan, yaitu kematian." Abu> 'Abdillah ibn Yazi>d, *Sunan Ibn Ma>jah*, *Kita>b Al-Zuhd, Ba>b zhikr Al-Maut wa Al-Isti'da>d lah*, No. 4258, (al-Qa>hirah: Da>r al-H}adi<th, 1998), 520.

²⁶ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, 226.

kecuali "Tuhan". Yang paling penting seorang pemimpin menciptakan atau membangkitkan dalam diri para pengikutnya.²⁷

4. Kecerdasan Emosional dalam Surat al-Anbiya>'

a. Kecerdasan Emosional Nabi Daud dan Nabi Sulaiman

Pada surat al-Anbiya>' ayat 78 dan 79²⁸ dijelaskan bagaimana Nabi Daud menerima koreksi yang disampaikan oleh Nabi Sulaiman ketika menghadapi permasalahan adanya tanaman yang dimakan oleh hewan-hewan di sekelilingnya. Pada saat itu Nabi Daud menyampaikan bahwa jalan keluarnya adalah kambing tersebut diberikan kepada pemilik tanaman sebagai gantinya. Kemudian Nabi Sulaiman memberikan masukan yang lebih baik dengan cara menyerahkan kebun yang rusak kepada pemilik ternak untuk diperbaiki terlebih dahulu, sementara hewan ternak diberikan kepada pemilik kebun untuk diambil hasilnya hingga kebunnya selesai diperbaiki dan kembali seperti semula.²⁹

Pemahaman yang benar tentang sesuatu memudahkan seseorang untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik. Hal ini yang ditunjukkan oleh Nabi Daud dan sejalan dengan aspek pengontrolan diri dalam lima dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman. Walaupun Nabi Daud sendiri adalah bapak dari Nabi Sulaiman. Salah satu poin yang ditunjukkan oleh Nabi Daud adalah kemampuan untuk mengontrol diri ketika ada ilmu atau pengetahuan yang benar walaupun tidak sesuai dengan pendapatnya sendiri. Kontrol diri tersebut menjadi bagian dari indikator kecerdasan emosional.³⁰

b. Kecerdasan Emosional Nabi Ayyub

Pada surat al-Anbiya>' ayat 83³¹ digambarkan betapa Nabi Ayyub sedang diuji oleh Allah dengan ujian yang teramat berat. Namun Nabi Ayyub menguatkan kontrol atas dirinya dalam menghadapi ujian dengan cara berdoa kepada Allah. Tentu saja doa yang terbaik adalah doa yang sangat diyakini untuk dikabulkan. Doa yang diiringi dengan keyakinan juga dapat menghadirkan optimisme yang berguna dalam memotivasi diri sendiri. Hal ini menurut Goleman merupakan bagian dari indikator kecerdasan emosional.³² Apa yang dialami oleh Nabi Ayyub, juga akan dialami oleh setiap orang, mengingat permasalahan adalah hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan.³³ Hanya saja, tingkat kesulitannya yang berbeda satu sama lain. Kebiasaan berdoa kepada Allah akan

²⁷ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, Terj. Rahmani Astuti, 227.

²⁸ "Dan (ingatlah kisah) Daud dan Sulaiman, ketika keduanya memberikan keputusan mengenai ladang, karena ladang itu dirusak oleh kambing-kambing milik kaumnya. Dan kami menyaksikan keputusan (yang diberikan) oleh mereka itu. maka Kami memberikan pengertian kepada Sulaiman (tentang hukum yang lebih tepat), dan masing-masing kami memberikan hikmah dan ilmu, dan Kami tundukkan gunung-gunung dan burung-burung, semua bertasbih bersama Daud, dan Kami-lah yang melakukannya." QS. Al-Anbiya>' : 78-79.

²⁹ Wahbah al-Zuhaili>, *al-Tafsir al-Muni>r*, vol. 9, (Dimashqa: Da'r al-Fikr, 2016), 108

³⁰ Nadine Pahl, *The Role of Emotional Intelligence in Leadership*, 6

³¹ "Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika ia berdoa kepada Tuhananya," (Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpah penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." QS. Al-Anbiya>' : 83

³² Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, 22

³³ Allah menggambarkan keniscayaan manusia akan menghadapi berbagai bentuk ujian dalam hidupnya, dimulai adanya rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, dan kematian. QS. Al-Baqarah: 155.

menghilangkan kecemasan dan menggantikannya dengan ketenangan. Hal ini juga menjadi bagian dari proses peningkatan kecerdasan emosional.³⁴

Pada surat al-Anbiya>' ayat 84³⁵ dijelaskan bahwa harapan dan doa yang dilantunkan oleh Nabi Ayyub dikabulkan, sehingga segala kecemasan dan kegelisahan terurai dan sirna. Bergantinya kecemasan pada ketenangan merupakan satu proses yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada diri seseorang. Hal ini menjadi satu pengalaman yang semakin meningkatkan kecerdasan emosional seseorang berupa ketenangan saat menghadapi ujian.

c. Kecerdasan Emosional Nabi Yunus

Pada surat *al-Anbiya>* ayat 87³⁶, Nabi Yunus juga menanamkan kecerdasan emosional melalui doa kepada Allah. Ketika kondisi sangat terdesak dan sedang berada dalam perut ikan yang sangat besar, Nabi Yunus menyakini bahwa Allah memiliki kekuatan di atas yang lain dan dapat memberikan jalan keluar. Pada saat itu, Nabi Yunus mengakui akan dosa dan kesalahan yang sudah dilakukan. Sikap mengakui kesalahan menunjukkan bahwa seseorang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, di mana ia mampu mengontrol diri saat keadaan sulit. Di samping itu, pengakuan atas kesalahan yang dilakukan menjadi salah satu bukti bahwa seseorang miliki rasa tanggung jawab yang kuat dalam dirinya.³⁷

Untaian doa yang diiringi dengan pengakuan kesalahan ternyata menjadi salah satu jalan terwujudnya apa yang menjadi harapan.³⁸ Keduanya menjadi salah satu penguatan kecerdasan emosional pada diri seseorang, karena dari proses tersebut akan ada motivasi dalam diri bahwa permasalahan akan dapat diatasi.

d. Kecerdasan Emosional Nabi Zakaria

Pada surat al-Anbiya>' ayat 89³⁹ digambarkan bagaimana metode penanaman kecerdasan emosional yang dilakukan Nabi Zakaria ketika menghadapi ujian tanpa adanya keturunan. Tentunya bagi setiap orang yang sudah berkeluarga, salah satu ujian yang berat adalah ketika belum mendapatkan keturunan. Untuk itu, Nabi Zakaria memperbanyak doa kepada Allah. Doa sendiri memiliki kekuatan untuk menghadirkan ketenangan dan optimisme sebagaimana dijelaskan ketika Nabi Ayyub senantiasa berdoa kepada Allah atas

³⁴ Harmathilda H. Sholeh, Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi, *Jurnal Psikologi Islami*, vol. 2, no. 1, 2016, 29-39, <https://core.ac.uk/reader/267945708>

³⁵ Maka Kami kabulkan (doa) nya lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Kami. (Q.S. Al-Baqarah: 84)

³⁶ "Dan (ingatlah kisah) Zun 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, "Bawa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau. Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zhalim." QS. Al-Anbiya>' : 87

³⁷ Ani Muttaqiyathun, Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Dosen, *Jurnal Ekonomika dan Bisnis*, vol. 2, no.2, 2010, 397 file:///C:/Users/Ketstiu/Downloads/4697-12110-1-PB%20(1).pdf

³⁸ Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman. QS. Al-Anbiya>' : 88

³⁹ Dan ingatlah kisah Zakariya, tatkala ia menyeru Tuhaninya, 'Ya Tuahanku, janganlah Engka membiarkan aku hidup seorang diri, dan Engka ulla waris yang paling baik. QS. Al-Anbiya>' : 89

ujian yang dihadapinya. Doa yang diiringi dengan kesadaran dan pemahaman agama akan melahirkan keikhlasan dan keyakinan. Pada saat seorang Muslim berdoa maka ia akan semakin optimis dan semangat menghadapi apapun yang ada dalam kehidupan riil.⁴⁰

Doa yang dimohonkan oleh Nabi Zakaria pun dikabulkan Allah sebagaimana disebutkan pada ayat 90⁴¹ dari surat al-Anbiya>'> Hal ini semakin menguatkan adanya keterangan pada diri setiap orang untuk selalu berdoa saat mendapatkan kesulitan.

5. Kecerdasan Spiritual dalam Surat al-Anbiya>'

a. Kecerdasan Spiritual Nabi Ibrahim

Pada surat al-Anbiya>' ayat 56⁴² dijelaskan pemahaman Nabi Ibrahim yang mengikuti ketentuan agama yang benar, bahwa Tuhan yang sebenarnya bukan berhala yang selama ini disembah oleh kaumnya.⁴³ Tuhan yang harus disembah adalah Tuhan yang menciptakan langit dan bumi. Berhala yang menjadi sesembahan agama kaum Nabi Ibrahim tidak memiliki dasar yang kokoh.

Kemudian pada ayat 66 dan 67⁴⁴ surat al-Anbiya>' dijelaskan bahwa perilaku menyembah berhala sangat keliru karena tidak dapat memberi manfaat atau bahaya sedikitpun kepada manusia. Perilaku menyembah berhala merupakan perbuatan yang sangat menyesatkan dan tidak diterima secara akal sehat manusia. Merujuk kepada pemahaman Danah Zohar dan Ian Marshall terkait dengan kecerdasan spiritual, bahwa pengakuan Allah sebagai Tuhan yang Maha Esa akan menghadirkan kehidupan yang lebih bermakna.⁴⁵ Hal ini mengingat konsep ketuhanan tidak berdampak langsung saat ini, akan tetapi pada kehidupan yang lebih luas di mana penyembahan berhala akan merendahkan manusia, karena ia tunduk kepada sesama ciptaan yang lain.

b. Kecerdasan Spiritual Nabi Daud dan Sulaiman

Pada surat al-Anbiya>' ayat 79⁴⁶ dijelaskan bahwa keistimewaan yang ada pada Nabi Daud dan Nabi Sulaiman sesungguhnya bersumber dari Allah, bukan dari Nabi Daud semata. Ayat tersebut memberikan arahan kepada manusia untuk tidak hanya mendasarkan kesimpulan pada apa yang nampak dan terlihat kasat mata. Kecerdasan spiritual mengarahkan manusia untuk bisa memahami pesan di balik apa yang terlihat. Di

⁴⁰ Saffan, Urgensi Doa, Ikhtiar dan Kesadaran Beragama dalam Kehidupan Manusia, *Jurnal Fitra*, vol. 2, no. 1, 2016, <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1022358>

⁴¹ Maka, Kami memperkenankan doanya, dan kami anugerahkan kepadanya Yahya>> dan kami jadikan Istrinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu kepada kami." QS. Al-Anbiya>' : 90

⁴² "Ibrahim berkata: Sebenarnya Tuhan kamu ialah Tuhan langit dan bumi yang telah menciptakannya: dan aku termasuk orang-orang yang dapat memberikan bukti atas yang demikian itu". Q.S. Al-Anbiya>' : 56

⁴³ Ketaatan terhadap ajaran agama merupakan indikator adanya kecerdasan spiritual pada diri seseorang. Wahyudi Siswanto, *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak*, 11-12.

⁴⁴ "Ibrahim berkata: Maka mengapa kamu menyembah selain Allah sesuatu yang tidak dapat memberi manfaat sedikitpun dan tidak (pula) memberi mudharat kepada kamu?" Ah (celakalah) kamu dan apa yang kamu sembah selain Allah. Maka apakah kamu tidak memahami?" Q.S. Al-Anbiya>' : 66-67.

⁴⁵ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ Kecerdasan Spiritual*, 4.

⁴⁶ Kami memberikan pengertian kepada Sulaiman 'alaihi al-Sala>m (tentang hukum yang lebih tepat), dan masing-masing kami memberikan hikmah dan ilmu, dan Kami tundukkan gunung-gunung dan burung-burung, semua bertasbih bersama Daud 'alaihi al-Sala>m , dan Kami-lah yang melakukannya." Q.S. Al-Anbiya>' : 79

balik keistimewaan Nabi Daud dan Nabi Sulaiman ada kekuasaan Allah yang merupakan fakta sebenarnya.⁴⁷

c. Kecerdasan Spiritual Nabi Ayyub

Pada kisah Nabi Ayyub yang disebutkan dalam surat al-Anbiya>' ayat 83 dan 84,⁴⁸ dijelaskan bahwa beliau mendapatkan ujian yang berat berupa penyakit. Kemudian beliau berdoa dengan menyebutkan Allah yang memiliki sifat kasih dan sayang melebihi yang lainnya. Hal tersebut menunjukkan adanya kecerdasan spiritual bahwa Nabi Ayyub sedang berhubungan dengan Zat Yang Maha Besar dan dapat mengatasi apa yang dialaminya.⁴⁹

6. Metode Para Nabi Menanamkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual merupakan dua kecerdasan yang sangat sempurna dimiliki oleh para Nabi. Kedua kecerdasan tersebut hendak ditransformasikan kepada segenap umat manusia. Dalam hal ini penulis melakukan analisis pada kisah-kisah para nabi yang terdapat di dalam Q.S Al-Anbiya>', yang terangkai pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Metode Menanamkan Kecerdasan Emosional

No	Surat dan Ayat	Keterangan Kisah	Metode Mendidik Kecerdasan Emosional
1	Al-Anbiya>: 78-79	Kisah tentang Nabi Daud dan Nabi Sulaiman saat memutuskan perkara hewan yang memakan tanaman	Kemampuan mengontrol diri Nabi Daud dengan berpijak kepada ilmu pengetahuan meskipun berbeda dengan pendapat pribadinya
2.	Al-Anbiya>: 83-84	Kisah tentang Nabi Ayyub saat mendapatkan musibah dalam harta, anak, dan dirinya sendiri	Berdoa kepada Allah dengan meyakini-Nya sebagai Zat yang Maha Pengasih dan Penyayang.

⁴⁷ Saifuddin Aman, *Tren Spiritualitas Millenium Ketiga*, 24

⁴⁸ "Dan (ingatlah kisah) Ayyub 'alaihi al-Sala>m , ketika ia berdoa kepada Tuhan, "(Ya Tuhan), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang. Maka Kami kabulkan (doa) nya lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Kami." Q.S. Al-Anbiya>: 79

⁴⁹ Saifuddin Aman, *Tren Spiritualitas Millenium Ketiga*, 24

3	Al-Anbiya': 87-88	Kisah tentang Nabi Yunus saat sadar dari kesalahannya dan memohon ampunan kepada Allah SWT	Mengakui kesalahan, memohon ampunan serta bertaubat kepada Allah SWT
4	Al-Anbiya': 89	Kisah nabi Zakaria yang belum mendapatkan keturuanan setelah lama menikah dan berusia lanjut	Kesabaran nabi Zakaria menantikan keturunan dan konsistennya untuk berdoa kepada Allah.

Tabel 2. Metode Menanamkan Kecerdasan Spiritual

No	Surat dan Ayat	Keterangan Kisah	Metode Mendidik Kecerdasan Spiritual
1	Al-Anbiya': 56, 66 dan 67	Kisah tentang Nabi Ibrahim menghadapi kaumnya yang menyembah berhala	Nabi Ibrahim mengarahkan kaumnya agar mempercayai adanya Allah, hal ini akan membuat kehidupan yang dijalni memiliki makna, mengingat konsekuensinya setelah itu adalah mengikuti jalan hidup Nabi Ibrahim.
2.	Al-Anbiya': 79	Kisah tentang Nabi Daud dan Nabi Sulaiman	Keistimewaan yang pada keduanya adalah anugerah Allah, hal itu menjadi fakta yang sebenarnya.
3	Al-Anbiya': 83-84	Kisah tentang Nabi Ayyub yang selalu berdoa saat menerima ujian	Nabi Ayyub senantiasa berhubungan dengan Allah SWT

C. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa manusia yang hidupnya penuh dengan ujian dan cobaan, sangat membutuhkan kecerdasan emosional dan spiritual. Dalam rangka penanaman dua kecerdasan tersebut, Allah sudah memberikan landasannya sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Anbiya'.

Dari hasil penelitian ditemukan empat cara para Nabi menanamkan kecerdasan emosional, yaitu: Pertama, bersikap terbuka terhadap ilmu pengetahuan. Kedua, Berdoa kepada Allah. Ketiga, Berdoa dengan pengakuan dosa dan kesalahan kepada Allah. Keempat, Kesabaran dalam Memohon Doa.

Sementara dalam penanaman kecerdasan spiritual, telah ditemukan tiga cara yaitu: Pertama, menghadirkan kepercayaan kepada Allah sebagai dasar hidup yang memiliki makna. Kedua, keistimewaan yang ada merupakan anugerah kepada Allah. Ketiga, senantiasa berhubungan kepada Allah.

Dengan demikian kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual telah mendapatkan perhatian yang sangat besar ketika ayat-ayat al-Qur'an banyak membahas kedua hal tersebut. Surat al-Anbiya' menjadi salah surat yang dapat dijadikan sebagai sumber bagaimana menanamkan keduanya berdasarkan kisah para nabi.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an dan Terjemah

Aman, Saifuddin, *Tren Spiritualitas Millenium Ketiga*, Tangerang: Ruhama, 2013

Badudu, J. S., *Kamus Kata-kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia*, Jakarta: Kompas, 2009

Baidan, Nashruddin, Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016

Goleman, Daniel, *Working with Emotional Intelligence*, New York: Bantam Dell, 2006

Khalidi, Sjalalah 'Abd Al-fatah, *Bi Mana hij al-Mufassiri n*, Dimashq: Dar al-Qalam, 2008

Masaong, Abdul Kadim, *Urgensi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Kepala Sekolah dalam Mewujudkan Iklim Sekolah yang Kondusif*, <https://www.oneresearch.id/Record/IOS4521.ai:ung-187-2>

Mubayidh, Makhmun, *Kecerdasan & Kesehatan Emosional Anak*, (Terj.), Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006

Muttaqiyathun, Ani Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Dosen, *Jurnal Ekonomika dan Bisnis*, vol. 2, no.2, 2010

Pahl, Nadine, *The Role of Emotional Intelligence in Leadership*, Norderstedt: Druck und Bindung, 2008

Ridhayati, Atifah, *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan PT Sang Hyang Seri Cang Sidrap*, <http://repositori.uin-alauddin.ac.id>

Saffan, Urgensi Doa, Ikhtiar dan Kesadaran Beragama dalam Kehidupan Manusia, *Jurnal Fitra*, vol. 2, no. 1, 2016

Salovey, Peter, et. al., *Emotional Intelligence*, New York: Dude Publishing, 2007

Sholeh, Harmathilda, Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi, *Jurnal Psikologi Islami*, vol. 2, no. 1, 2016, <https://core.ac.uk/reader/267945708>

Siswanto, Wahyudi, *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak*, Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2018

Tarmizi, Rosmiaty, dkk., Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Auditor Kantor Badan Pemeriksa Keuangan Wilayah Lampung, "Jurnal Akuntasi dan Keuangan", vol. 3, no.1, 2012

Wahab, Rohmalina, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2016

- Yazi>d, Abu> 'Abdillah ibn, *Sunan Ibn Ma>jah, Kita>b Al-Zuhd, Ba>b zhikr Al-Maut wa Al-Isti 'da>d lah*, No. 4258, al-Qa>hirah: Da>r al-H}adi<th, 1998
- Zohar, Danah dan Ian Marshall. *S.Q. : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Hidup*, (Terj.) Bandung: Mizan, 2001
- Zuhaili>, Wahbah, *al-Tafsi>r al-Muni>r*, vol. 9, Dimashqa: Da>r al-Fikr, 2016