

KECERDASAN EMOSI (EQ) DALAM AL-QURAN

Mohd Hilmi b. Abdullah

ABSTRAK

Kecerdasan emosi atau ringkasnya EQ semakin diperkatakan oleh ramai pihak sekarang ini, khususnya apabila melihat kegagalan sistem pendidikan negara yang sebelum ini dikatakan terlalu memberi tumpuan kepada pembentukan kecerdasan intelek (IQ) semata-mata sehingga mengabaikan keperluan EQ dalam pembangunan dan perkembangan diri para pelajar khususnya dan negara amnya. Sedar atau pun tidak, Islam sebenarnya sudah lama mengajar kita nilai-nilai EQ dalam kehidupan, khususnya dalam kehidupan bermasyarakat. Malahan, nilai-nilai EQ yang diterapkan oleh Islam dilihat mempunyai asas fundamental yang kuat kerana dikaitkan dengan keimanan seseorang itu kepada Allah dan Rasul-Nya. Sehubungan dengan itu, kertas kerja ini akan mencuba menganalisis firman Allah Ta'ala dalam surah al-Mujadalah, ayat yang ke-11, al-Nur, ayat yang ke-27 dan 28, al-Ahzab, ayat yang ke-53, 'Abasa, ayat yang pertama hingga ke-4, dan Ali 'Imran, ayat yang ke-159 dan 160 yang dipercayai boleh dijadikan sandaran bagi umat Islam dalam memahami nilai-nilai EQ sepertiimana yang terdapat dalam al-Quran.

Kata kunci: *EQ, kecerdasan emosi, EQ dan al-Quran*

EMOTIONAL INTELLIGENCE (EQ) IN THE QURAN

ABSTRACT

Emotional intelligence or EQ has been an interesting topic discussed by many people especially when the national education system is seen as focusing only on the development of mental intelligence while ignoring the importance of EQ in students. This has led to the incomplete development and growth among students. Since long, Islam has been proposing EQ in human life, particularly in the context of community interactions. In fact, the EQ values proposed by Islam are seen as having strong fundamental as they are linked with iman towards Allah and his Messengers. Thus, this article analyzed several important verses taken from five surahs that can be used by Muslim to understand the EQ values in the Quran.

Keyword: *EQ, Emotional intelligence, EQ in Quran*

TAKRIF KECERDASAN EMOSI

Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosi (EQ) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengawal perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membezakan antara mereka, serta menggunakan maklumat tersebut untuk memimpin tindakan dan pemikiran seseorang itu. Dalam definisi ini, EQ mempunyai empat aspek penting:

1. **Mengenal pasti emosi**, iaitu kemampuan untuk mengenal pasti perasaan seseorang itu dengan betul.
2. **Menggunakan emosi**, kemampuan untuk mewujudkan emosi, serta mengintegrasikan perasaan ke dalam bentuk pemikiran.
3. **Memahami emosi**, iaitu kemampuan untuk memahami punca-punca emosi.
4. **Menguruskan emosi**, iaitu kemampuan untuk memikirkan strategi berkesan untuk menggunakan emosi bagi membantu mencapai matlamat.

Sementara itu, Goleman (1998) pula mentakrifkan EQ sebagai kebolehan untuk mengenali pasti emosi diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasikan diri kita dan menguruskan emosi dengan baik dalam diri kita, serta pembinaan hubungan antara perorangan. Definisi ini boleh dikategorikan kepada lima dimensi EQ seperti berikut:

1. **Kesedaran diri**: Mengamati diri dan mengenali perasaan diri sendiri; mengetahui hubungan antara fikiran, perasaan dan reaksi.
2. **Kawalan diri**: Menguruskan keadaan, desakan dan sumber dalaman seseorang.
3. **Motivasi diri**: Kecenderungan emosi yang memimpin atau memudahkan pencapaian matlamat.
4. **Empati**: Memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dari sudut pandangan mereka; menghargai perbezaan perasaan orang mengenai pelbagai hal.
5. **Kemahiran sosial**: Kemahiran berkomunikasi dan kemampuan untuk membantu orang lain menguruskan emosinya.

23 | Kecerdasan Emosi (Eq) dalam Al-Quran

Definisi EQ yang diberikan oleh Murray (1998) pula menunjukkan bahawa EQ merupakan satu kebolehan untuk mengekang perasaan atau emosi negatif seperti marah dan ragu-ragu serta memfokuskan kepada perasaan positif seperti keyakinan diri. Selain itu McGarvey (1997) menyatakan terdapat empat kebolehan yang harus dimiliki untuk meningkatkan EQ seseorang individu, iaitu kebolehan untuk mengawal dorongan, emosi, berada dalam keadaan bermotivasi walaupun menghadapi kekecewaan, dan berempati dengan orang lain. Sehubungan itu, EQ merupakan kebolehan untuk merasai, memahami dan rnengaplikasikan secara berkesan kuasa dan penilaian yang baik terhadap emosi yang merupakan sumber tenaga, informasi, perhubungan dan pengaruh manusia (Cooper & Sawaf, 1997).

Sementara itu, tokoh pendidikan dan psikologi, Howard Gardner (1983) telah menyenaraikan lima prinsip utama yang perlu ada dalam EQ, iaitu:

1. Mampu menyedari dan mengelola emosi diri sendiri.
2. Memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain.
3. Mampu memberi tindak balas dengan orang lain secara emosi.
4. Mampu berunding dengan orang lain secara emosi.
5. Menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri

Melalui pelbagai definisi EQ di atas, bolehlah disimpulkan bahawa EQ secara umumnya bermaksud kemampuan seseorang untuk **menerima**, **menilai**, **mengelola**, serta **mengawal** emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya.

KECERDASAN EMOSI DALAM AL-QURAN

Sama ada kita menyedari atau pun tidak, Islam sebenarnya telah lama memperkenalkan konsep pendekatan kesepaduan antara intelek dan emosi dalam kehidupan manusia, malah ditambah dengan satu lagi pendekatan yang jarang diberi perhatian, iaitu aspek rohani. Kertas kerja ini akan membincangkan lima tempat dalam al-Quran yang menyentuh atau berkaitan secara langsung dengan kecerdasan emosi (EQ), iaitu:

1. Surah al-Mujadalah, ayat yang ke-11.
2. Surah al-Nur, ayat yang ke-27 dan 28.
3. Surah al-Ahzab, ayat yang ke-53.
4. Surah ‘Abasa, ayat yang pertama hingga ke-4
5. Surah Ali ‘Imran, ayat yang ke-159 dan 160.

1. **Perbincangan Pertama:** Surah al-Mujadalah, ayat yang ke-11

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فانشُرُوا يَرَفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

Maksudnya: *Wahai orang-orang yang beriman! Apabila diminta kepada kamu memberi lapang dari tempat duduk kamu (untuk orang lain) maka lapangkanlah sebolehnya supaya Allah melapangkan (segala halnya) untuk kamu. Dan apabila diminta kamu bangun, maka bangunlah, supaya Allah meninggikan darjat orang-orang yang beriman di antara kamu, dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan agama (dari kalangan kamu) - beberapa*

Dalam ayat di atas, al-Quran mengajar kita beberapa perkara asas dalam EQ, iaitu:

- i) Menghormati hak dan keperluan orang lain, iaitu hak orang lain untuk turut sama berada dalam majlis ilmu.
- ii) Bertolak ansur, iaitu tidak mementingkan diri sendiri.
- iii) Bekerjasama antara satu sama lain, iaitu sama-sama mengambil tindakan bagi melapangkan majlis ilmu.

Menariknya, kemahiran EQ yang diterapkan dalam ayat ini dikaitkan pula dengan rahmat Allah kepada para penuntut ilmu dengan dinaikkan darjat mereka di sisi Allah bersama orang-orang yang beriman. Maknanya di sini ialah para penuntut ilmu yang hanya mempunyai nilai IQ yang tinggi semata-mata, tetapi tidak mempunyai nilai-nilai EQ dan rohani yang terpuji tidak akan mendapat tempat di sisi Allah s.w.t.

2. **Perbincangan Kedua:** Surah al-Nur, ayat yang ke-27 dan 28

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ۚ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ (27) فَإِنْ لَمْ يَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا ۖ هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (28) ﴾

Maksudnya: *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu masuk ke dalam mana-mana rumah yang bukan rumah kamu, sehingga kamu lebih dahulu meminta izin serta memberi salam kepada penduduknya; yang demikian adalah lebih baik bagi kamu, supaya kamu beringat (mematuhi cara dan peraturan yang sopan itu).*

Maka sekiranya kamu tidak mendapati sesiapa (yang berhak memberi izin) maka janganlah masuk ke dalam rumah itu sehingga kamu diberi izin; dan jika dikatakan kepada kamu "baliklah", maka hendaklah kamu berundur balik; cara yang demikian adalah lebih suci bagi kamu; dan (ingatlah) Allah Maha Mengetahui akan apa yang kamu lakukan.

Antara nilai EQ yang terdapat dalam ayat di atas ialah:

- i) Menghormati emosi tuan rumah dengan tidak memasuki mana-mana rumah tanpa terlebih dahulu meminta izin dan memberi salam.
- ii) Mengawal emosi rasa kecewa jika tidak dibenarkan memasuki mana-mana premis yang ingin dikunjungi.
- iii) Bersangka baik apabila tidak dibenarkan memasuki mana-mana premis, iaitu dengan ber-sandarkan qada' dan qadar kepada Allah.

Nilai-nilai EQ yang diterapkan di atas dikaitkan pula dengan sifat Maha Melihat yang ada pada Allah Ta'ala agar setiap perkara yang kita lakukan disandarkan kepada Allah.

3. **Perbincangan Ketiga:** Surah al-Ahzab, ayat yang ke-53

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بِيُوتِ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نَاطِرِينَ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دَعَيْتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعَمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مَسْتَأْنِسِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذِي النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ

وما كان لكم أن تؤذوا رسول الله ولا أن تنكحوا أزواجه من بعده أبدا إن ذلكم
كان عند الله عظيما ﴿٤٠﴾

Maksudnya: *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu masuk ke rumah Nabi (menunggu makanan masak kerana hendak makan bersama), kecuali kamu dijemput untuk menghadiri jamuan, bukan dengan menunggu-nunggu masa sajiannya; tetapi apabi-la kamu dijemput maka masuklah (pada waktu yang ditetapkan); kemudian setelah kamu makan maka hendaklah masing-masing bersurai dan janganlah duduk berse- nang-senang dengan berbual-bual. Sesungguhnya yang demikian itu menyakiti dan menyusahkan Nabi sehingga ia merasa malu (hendak menyatakan hal itu) kepada kamu, sedang Allah tidak malu daripada menyatakan kebenaran.*

Dan apabila kamu meminta sesuatu yang harus diminta dari isteri-isteri Nabi maka mintalah kepada mereka dari sebalik tabir. Cara yang demikian lebih suci bagi hati kamu dan hati mereka. Dan kamu tidak boleh sama sekali menyakiti Rasul

Yang berikut ialah antara nilai EQ yang terdapat dalam ayat di atas:

- i) Menghormati emosi tuan rumah, iaitu dengan tidak memasuki sesebuah rumah tanpa terlebih dahulu meminta izin dan beredar setelah selesai menjamu selera.
- ii) Menghormati hak tetamu yang lain untuk menjamu selera, iaitu dengan segera beredar setelah selesai menjamu selera.
- iii) Pengawalan emosi ketika marah amat diperlukan lebih-lebih lagi bagi pemimpin seperti Rasulullah s.a.w. Dalam hal ini, kita dapati Nabi s.a.w. tidak segera memarahi dan meng-halau para sahabat yang berbual-bual panjang setelah selesai makan, sebaliknya baginda terus melayan para sahabat tersebut sebagai tetamu.
- iv) Menghormati emosi wanita muslimah dengan cara berkomunikasi dengan mereka dengan cara yang paling terpelihara daripada fitnah.

Dalam ayat di atas juga kita dapati nilai-nilai EQ yang diterapkan dikaitkan dengan sifat orang yang beriman kepada Allah.

4. **Perbincangan Keempat:** Surah ‘Abasa, ayat yang pertama hingga keempat

﴿عَبَسَ وَتَوَلَّى ، أُنْجَاءَ الْأَعْمَى ، وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزْكِي ، أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ

الذِّكْرَى﴾

Maksudnya: *Ia memasamkan muka dan berpaling. Kerana ia didatangi orang buta. Dan apa jalannya engkau dapat mengetahui (tujuannya, wahai Muhammad)? Barangkali ia mahu membersihkan hatinya (dengan pelajaran agama yang didapatinya daripa-damu)! Ataupun ia mahu mendapat peringatan, supaya peringatan itu memberi*

Dalam ayat di atas, Allah Ta'ala menegur Rasulullah s.a.w. kerana tidak melayan kedatangan seorang sahabat yang buta, iaitu Abdullah b. Ummi Maktum yang mahukan Rasulullah s.a.w. memperdengarkan kepadanya bacaan ayat al-Quran, atau mendengar beberapa nasihat dan pengajaran daripada Nabi s.a.w. Hal ini kerana pada ketika itu Rasulullah s.a.w. terlalu sibuk melayan beberapa pembesar Quraisy. Antara nilai EQ dalam ayat ini ialah:

- i) Bersikap empati terhadap emosi orang kurang upaya (OKU).
- ii) Mengutamakan emosi OKU berbanding emosi orang normal, kerana golongan OKU mempunyai emosi yang sensitif dan mudah merasa rendah diri.
- iii) Melayan semua tetamu secara sama rata.

5. **Perbincangan Kelima:** Surah Ali 'Imran, ayat yang ke-159 dan 160

﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّنتَ هُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ

اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159) إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ

دَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِّنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (160)﴾

Maksudnya: *Maka dengan sebab rahmat (yang melimpah-limpah) dari Allah (kepadamu wahai Muhammad), engkau telah bersikap lemah-lembut kepada mereka (sahabat-sahabat dan pengikutmu), dan kalaulah engkau bersikap kasar lagi keras hati, tentulah mereka lari dari kelilingmu. Oleh itu maafkanlah mereka (mengenai kesalahan yang mereka lakukan terhadapmu), dan pohonkanlah ampun bagi mereka, dan juga ber-mesyuaratlah dengan mereka dalam urusan (peperangan dan hal-hal keduniaan) itu.*

Kemudian apabila engkau telah berazam (sesudah bermesyuarat, untuk membuat sesuatu) maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah Mengasihi orang-orang yang bertawakal kepadaNya.

Jika Allah menolong kamu mencapai kemenangan maka tidak ada sesiapa pun yang akan dapat mengalahkan kamu; dan jika Ia mengalahkan kamu, maka siapakah yang akan dapat menolong kamu sesudah Allah (menetapkan yang demikian)? Dan (ingatlah), kepada Allah jualah hendaknya orang-orang yang beriman itu berserah diri.

Antara nilai EQ yang terdapat dalam ayat di atas ialah:

- i) Pemimpin yang berjiwa besar ialah pemimpin yang sanggup memberi kemaafan di atas kesalahan yang pernah dilakukan oleh pihak lain.
- ii) Bersikap rendah diri dengan turut meminta pandangan pihak lain melalui mesyuarat.
- iii) Kepentingan menjaga emosi ahli-ahli mesyuarat, iaitu dengan tidak melanggar keputusan yang telah dibuat dalam mesyuarat.
- iv) Individu yang mempunyai nilai EQ yang rendah akan mudah bersikap kasar, keras hati, degil, dan sebagainya.
- v) Nilai EQ yang tinggi perlu ada pada para pejuang Islam kerana kemenangan yang dijanji-kan oleh Allah bergantung kepada persediaan intelek dan emosi yang seimbang.

Kesemua nilai EQ yang diterapkan dalam ayat di atas dikaitkan dengan sifat tawakkal kepada Allah dan merupakan antara sifat orang yang beriman dengan Allah. Lima tempat yang berkaitan dengan kecerdasan emosi (EQ) yang disebutkan dalam kertas kerja ini hanyalah sebahagian kecil daripada banyak lagi ayat al-Quran yang boleh dikaitkan dengan penerapan nilai-nilai EQ oleh Allah Ta'ala ke atas orang Islam. Walau bagaimanapun, sebahagian daripada ayat al-Quran tersebut mungkin mengulangi nilai-nilai EQ atau hampir sama dengan nilai-nilai EQ yang terdapat dalam lima tempat seperti yang telah dijelaskan dalam kertas kerja ini.

KESIMPULAN

1. Jika kita mahu orang lain menghormati dan memahami emosi kita, kita juga hendaklah menghormati dan memahami emosi orang lain.

29 | Kecerdasan Emosi (Eq) dalam Al-Quran

2. Keperluan mengawal emosi amat penting dalam menjaga hubungan sosial.
3. Bertolak ansur dan bersabar merupakan nilai EQ yang tinggi dalam diri seseorang.
4. Pemimpin yang mempunyai nilai EQ yang tinggi dalam diri akan dihormati oleh orang ramai. Oleh itu, pemimpin seperti ini akan mudah mendapat kepercayaan ramai.
5. Bersangka baik dengan Allah adalah antara cara orang mukmin untuk mengawal emosi mereka agar sentiasa stabil dan terkawal.
6. Setiap orang mempunyai tahap emosi yang pelbagai dan tidak sama antara seorang individu dengan individu yang lain. Kemampuan seseorang itu memahami tahap emosi orang lain menjadikannya sentiasa peka dengan persekitaran.
7. Keharmonian sesebuah masyarakat banyak bergantung kepada sejauhmanakah masyarakat tersebut menghayati nilai-nilai EQ dalam kehidupan mereka.
8. Keseimbangan antara IQ dan EQ penting dalam sistem pendidikan negara bagi melahirkan pelajar yang seimbang dari sudut intelek, fizikal, mental, dan rohani.

BIBLIOGRAFI

Al-Quran al-Karim

Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*, New York: Grosseflutnam.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury.

Mc Garvey, R. (1997). *Final score: Get more from employees by upping your EQ*. *Entrepreneur*, 25, 7,78-81.

Murray, B. (1998). *Does emotional intelligence matter in the workplace?* *APA's Annual Convention*, 29, 7.

Ooi Yeng Keat. (2002) *Kepentingan Kecerdasan Emosi (Eq) Dalam Organisasi Masa Kini*.

Jelapang, 3(1), 45-54. http://repo.uum.edu.my/384/1/Ooi_Yeng_Keat.pdf

Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition, and personality*, 9, 185-211

Dr. Mohd Hilmi b. Abdullah

Fakulti Bahasa dan Komunikasi

Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI),

35900 Tg. Malim, Perak

Email: pustakahilmi@gmail.com