

## Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab *al-Hadist an-Nabawiy al 'Ilm an-Nafs*

Herwati<sup>1</sup>, Ainol<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia

Email : [Herwatiippung1988@gmail.com](mailto:Herwatiippung1988@gmail.com)<sup>1</sup>. [Ainol1968@gmail.com](mailto:Ainol1968@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak** Kecerdasan emosional yang selanjutnya disebut dengan karakter telah disebutkan merupakan sifat bawaan atau alamiah pada diri manusia. Kecerdasan emosional bisa membawa kepada hal yang baik maupun buruk. Bila kecerdasan itu cenderung mempunyai keburukan maka akan menjadi petaka bagi hidup manusia, Tentunya dalam pandangan Muhammad Usman Najati bermaksud untuk mengendalikan kecerdasan tersebut kearah yang positif. Maka bisa dilihat bahwa pengendalian manusia ini sangatlah penting dan sangat dibutuhkan bagi manusia. Muhammad Ustman Najati telah mengkaji tuntas *Emotional Qoutient* (kecerdasan Emosional) dan konsep kejiwaan perspektif al-Qur'an dan As-Sunnah yang tertuang dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*. Secara aplikatif rosulullah mengajarkan dan mempraktekkan melalui perbuatannya (hadist *fi'liyah*) dalam mengendalikan emosi dan menghadirkan kecerdasan baru yaitu kecerdasan emosional. Beberapa teknik pengendalian diri yang diajarkan oleh Rosulullah SAW dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*. adalah dengan cara; 1) Relaksasi tubuh (duduk dan berbaring), 2) Berwudlu, 3) Pengalihan perhatian dan 4) Membaca kalimat *Thayyibah*. Manfaat yang didapatkan dalam pengendalian diri ini adalah 1) menjernihkan fikiran, 2) Mental yang Stabil, 3) Disukai orang-orang sekitar.

**Kata kunci** : Emotional Qoutient, Muhammad Usman Najati, *al-Hadist an-Nabawiy al 'Ilm an-Nafs*

**Abstract** Emotional intelligence, hereinafter referred to as character, has been mentioned as an innate or natural trait in humans. Emotional intelligence can lead to both good and bad things. If intelligence tends to have badness, it will be disastrous for human life. Of course in the view of Muhammad Usman Najati intends to control that intelligence in a positive direction. So it can be seen that human control is very important and very necessary for humans. Muhammad Ustman Najati has thoroughly studied Emotional Qoutient (Emotional intelligence) and psychological concepts from the perspective of the Qur'an and As-Sunnah contained in the book *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*. In an applicative way, Rasulullah taught and practiced through his actions (*fi'liyah* hadits) in controlling emotions and presenting new intelligence, namely emotional intelligence. Some self-control techniques taught by Rasulullah SAW in the book *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs* is by the way; 1) Body relaxation (sitting and lying down), 2) Wudlu, 3) Diverting attention and 4) Reading *Thayyibah* sentences. The benefits obtained in this self-control are 1) clearing the mind, 2) Mentally Stable, 3) Liked by the people around.

**Keywords:** Emotional Qoutient, Muhammad Usman Najati, *al-Hadist an-Nabawiy al 'Ilman-Nafs*

### A. Pendahuluan

Dalam sejarah dan kurun waktu yang sangat panjang, manusia didunia pernah menjadikan kecerdasan intelektual (IQ) sebagai primadona dalam mengembangkan diri, salah satu kecerdasan dengan menggunakan kemampuan otak, daya fikir serta daya nalar sedangkan potensi yang lain diabaikan. Pola fikir dan cara pandang demikian telah meghadirkan manusia dididik dengan otak cerdas, namun

perilaku, sikap dan pola hidupnya sangat kontras dengan kemampuan intelektualnya.<sup>1</sup> Banyak sekali manusia cerdas dibidang akademik tetapi mereka gagal dalam kehidupan sosial dan pekejaannya. Tidak adanya integrasi yang baik antara otak dan hati menyebabkan kepribadian terbelah. Kondisi semacam ini akan menimbulkan krisis dimensi yang sangat memprihatinkan dalam mengarungi kehidupan dan mencapai tujuan hidup manusia itu sendiri.

Permasalahan dominan terjadi pada masyarakat kita adalah pertentangan emosi. Pertentangan emosi seringkali terjadi di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Media masaa dan televisi sering meliputi persoalan-persoalan keluarga.

Sebulan yg lalu sorang bapak pengangguran di kabupaten Probolinggo menganiaya anak dan isterinya hingga luka parah hanya karena diremehkan keluraganya. Kemudian kasus aborsi, tawuran antar pelajar, bunuh diri karena putus asa merupakan rentetan peristiwa yang terjadi dikalangan pelajar akhir-akhir ini. Sekolah sudah menjadi tempat “beradu ilmu” yang seharusnya sekolah dijadikan tempat “menuntut ilmu”. Setelah diketahui persoalannya adalah dipicu oleh perasaan takut, tidak terima, ketidakpedulian orang tua sehingga menyebabkan anak ingin lari dari tekanan hidup juga alasan kurang kasih sayang dari orang tua maupun keluarganya.

Sebagai warga Negara yang baik, kita tidak bisa menutup sebelah mata melihat realita yang ada pada saat ini bahwa dunia saat ini telah berbasis digital. Pendidikan dasarpun saat ini menuntut anak SD melek tekhnologi, arus digitalisasi dengan segala kecanggihannya telah masuk ke desa-desa terpencil. Tugas sekolah anak TK/RA sudah banyak dilakukan dengan cara media online (*daring*). Peradaban barat dengan leluasa masuk kerumah-rumah tanpa kita hindari sedikitpun. Hal demikian jika disalah gunakan oleh siswa akan berakibat fatal dan salah satu kontribusi terjadinya penyimpangan perilaku siswa (remaja). Pengaruh media elektronik jika degunakan tidak tepat tanpa dampingan orang tua sangat jauh dari unsure-unsur edukatif. Game online yang berakibat kecanduan anak pada HP sehingga mereka mengesampingkan tugas dan pelajaran di sekolahnya. Tayangan televisi juga banyak menayangkan sinetron yang terkadang jauh dari realita hidup, kekerasan, perselingkuhan, pergaulan bebas, pelecehan seksual, kaya secara instan. Tayangan semacam ini secara tidak langsung meracuni fikiran anak dan remaja sehingga akan melahirkan perilaku menyimpang dalam kehidupan sehari-hari. Mereka terbuai dengan tayangan-tayangan sinetron secara tidak sadar mereka akan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kondisi saat ini tidak bisa dipungkiri apabila kita bertanya pada anak usia dini (PAUD) siapakah yang menjadi idolanya dan patut untuk menjadi panutan adalah Aldebaran dan Andin dlam sinetron Ikatan Cinta. Jawaban semacam ini akan menjadikan kening kita berkerut, mereka tidak menyadari bahwa sebenarnya tokoh tersebut bukanlah seorang yang hars menjadi teladan yang baik bahkan frustrasi apabila chanel TV diganti pada yang lainnya. Kenakalan remaja ikut mewarnai persoalan bangsa kita, lemahnya control social dalam pelaksanaan amar ma’ruf nahi mungkar, kesalihan sudah bersifat individu yang tidak memperdulikan orang-orang sekitarnya. Kemungkaran bisa terjadi dimanmana.

Persoalan dan permasalahan yang lumrah terjadi pada masa transisi tidak bisa sekedar dipandang dengan dinamika social. Persoalan mendasar dari berbagai macam permasalahan di atas adalah ketidakmampuan individu maupun kelompok dalam mengontrol sebuah emosi menuju kearah konstruktif. Kecerdasan intelektual yang selama ini diagungkan sebagai tolak ukur atau parameter dalam menilai dan menentukan tinggi rendahnya kecerdasan manusia adalah hal yang keliru dan kurang tepat. Sehingga memerlukan kecerdasan lain untuk menopang hidupnya yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional mampu mendampingi manusia menjalin hubungan yang baik dengan tuhannya (hablun minallah) dan menanamkan rasa empati pada sesama (hablun minan nas) serta mengajarkan manusia cara mengalahkan emosi dengan motivasi diri.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bi’ah. *Kombinasi Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Spiritual dalam Pendidikan Era Global*, (Jurnal KHAZANAH: Vol. XII. No. 01 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Jalan Ahmad Yani km. 4.5 Banjarmasin, Januari- Juni 2014). 10.

<sup>2</sup> Akyas Azhari, *Psikologi Umum dan Perkembangan*, (Jakarta: Teraju, 2004), 158.

Emosi dalam diri manusia ibarat pisau, pisau bisa membantu dan membahayakan manusia dalam waktu yang bersamaan. Sebagai salah satu contoh seorang memotong ikan untuk dimasak seketika itu akan melukai tangannya apabila tidak berhati-hati dan tidak mampu mengontrol emosinya. Terkontrolnya emosi dengan baik mampu meningkatkan kepuasan, antusias dan komitmen yang sangat besar sehingga mampu mendongkrak meningkatnya kualitas diri dan kehidupan manusia.<sup>3</sup> Namun sebaliknya emosi yang tidak terkontrol baik dalam diri manusia sering kali berakibat buruk sehingga merugikan diri sendiri maupun orang sekitarnya.

Salah satu anugerah terbesar yang dikarunia Allah SWT kepada manusia adalah akal. Akal untuk berikir dan memiliki kecerdasan yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk lainnya, melalui proses belajar secara berkala kecerdasan manusia mampu secara terus menerus meningkatkan dan mempertahankan hidupnya hingga semakin kompleks. Dengan demikian manusia haruslah terus bersyukur walaupun kadang secara fisik tidak kuat namun kecerdasan yang diberikan oleh Allah SWT manusia mampu bertahan dan melangsungkan serta meningkatkan peradaban hidupnya hingga titik terakhir.

Seorang tokoh dari timur tengah mengupas tuntas tentang kejiwaan perspektif al-Qur'an dan As-Sunnah yakni Muhammad Ustman Najati. Muhammad Ustman Najati mengkaji tentang kecerdasan emosional, kecerdasan emosional tidak akan lepas dari unsur-unsur yang sangat mendasar yakni emosi itu sendiri, macam-macam seta pengendaliannya dalam perspektif Al-Quran dan As-sunnah. Hal ini telah dibuktikan dengan menulis karyanya dalam kitab *Al-quran wa 'Ilm an-Nafs* (Alquran dan Ilmu Jiwa) kitab ini membahas tentang konsep jiwa manusia termasuk didalamnya adalah emosi yang penjelasannya terdapat dalam l-Quran. Banyak sekali penjelasan tentang emosi di dalam al-Quran seperti rasa takut, cinta, marah, bahagia, cemburu, benci dengki, penyesalan dan kesedihan.<sup>4</sup> Adapun karya lainnya yang ditulis oleh Muhammad Ustman Najati adalah kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs* yang dijadikan sebagai pendukung dan pelengkap kitab pertamanya. Dalam kitab ini menjelaskan tentang konsep-konsep kejiwaan yang diajarkan oleh Rosulllah SAW. Kitab ini membahas tuntas tentang emosi serta pengendaliannya menurut sunnah Rosulullah SAW. Secara aplikatif rosulullah mengajarkan dan mempraktekkan melalui perbuatannya (hadist Fi'liah) dalam mengendalikan emosi dan menghadirkan kecerdasan baru yaitu kecerdasan emosional.

Emotional Qoutient menjadi wacana sangat penting dan menjadi perhatian yang sangat besar bagi para pemikir pendidikan islam kontemporer saat ini, walaupun dijelaskan secara berbeda-beda namun kecerdasan emosional diasumsikan sebagai pondasi kecerdasan lainnya.<sup>5</sup> Yang menjadi pertanyaan besar adalah kenapa kecerdasan emosional oleh para apakar pendidikan islam tidak dijadikan sebagai wacana umum terhadap praktek pelaksanaan pendidikan papada umumnya? Sementara itu para pemikir kecerdasan emosional ini sering dijadikan sebuah rujukan dan pertimbangan dalam mengembangkan pendidikan? Sebagai salah satu jawabannya adalah sejauh ini kecerdasan emosional jarang dikaji bahkan tidak pernah diungkap secara detail terkait isi dan kandungan emosional yang terdapat dalam pemikir pendidikan islam itu sendiri. Inilah yang menjadi alasan sangat krusial kenapa penelitian ini diangkat diatas permukaan dalam mengtasi sebagian persoalan pendidikan islam. Sebab dalam peneltian ini konse-konsep kecerdasan emosional Muhammad Usma Najati berlandaskan al-Qur'an dan Hadist sehingga menjadi lebih tepat apabila membangun sebuah karakter anak dalam pendidikan islam menjadi lebih mudah dan terarah, kemudian konsep emosional Najati juga terdapat penekanan-penekanan dalam membangun kecerdasan emosional yang bersumber dari al-qur'an sebagai firman Allah SWT dan Hadist yang merupakan perbuatan Rosulullah SAW. Sehingga kecerdasan

<sup>3</sup> Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management*, (Jakarta: Arga, 2003), 33.

<sup>4</sup>Muhammad Utsman Najati, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi Usmani, (Bandung: Pustaka, 2012), 66.

<sup>5</sup> Asumsi ini dikemukakan berdasarkan pencermatan terhadap pemikiran beberapa pendidikan Islam, antara lain Muhammad Munir Mursyi, Muhammad Fu'ad Al-Ahwani, Muhammad Athiyah Al-Abrossyi. Dari beberapa tokoh pendidikan Islam tersebut secara jelas menegaskan bahwa baik secara teoritis-filosofis maupun secara praktis, pendidikan Islam harus mampu menjadikan anak didiknya menjadi manusia yang utama meliputi hubungannya kepada Allah, sesama manusia, dan lingkungannya.

emosional dalam pengembangan pendidikan islam perlu mendapat apresiasi dari pakar pendidikan islam itu sendiri agar mencapai tujuan pendidikan secara sempurna sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional.

## B. Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yang terdiri dari dua jenis data, yaitu primer dan skunder. Adapun data primer diperoleh oleh peneliti dari buku-buku karya Muhammad Usman Najati, sedangkan data skunder yang merupakan data pendukung dalam penelitian ini adalah buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian. Proses pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan cara membaca, menelaah, memahami dan mengkaji secara mendalam dari berbagai sumber data yang terdiri dari buku-buku online maupun offline, jurnal, karya ilmiah, dan sumber lainnya yang bertujuan mempermudah memperoleh data. Sedangkan teknik analisis data menggunakan content analisis yakni analisis ilmiah tentang isi pesan dalam sebuah karya, menganalisis, dan menterjemah tulisan atau ucapan yang disampaikan oleh pakar terhadap kajian dan judul penelitian.

## C. Temuan dan Diskusi

### 1. Pengertian dan Karakteristik Kecerdasan Emosional Muhammad Ustman Najati

Menurut C.P. Chaplin kecerdasan sebagai suatu kemampuan menghadapi kemudian menyesuaikan diri terhadap kondisi dan situasi baru dengan cepat juga memiliki kemampuan dalam memahami pelajaran secara efektif.<sup>6</sup> Sedangkan Anita E. Woolfook berpendapat dengan teori lama bahwa pengertian kecerdasan meliputi tiga point penting, pertama kecerdasan diartikan sebagai kemampuan belajar. Kedua kecerdasan diartikan sebagai seluruh pengetahuan yang diperoleh. Dan ketiga, kecerdasan memiliki arti kemampuan beradaptasi dengan situasi dan kondisi baru terhadap lingkungan.<sup>7</sup>

Bisa ditarik benang merah bahwa kecerdasan adalah suatu kemampuan khusus yang dimiliki oleh manusia dalam segala bidang dan segala hal, kondisi dan situasi apapun yang dihadapi kemudian bisa melakukan, mempertahankan serta mengembangkan kemampuan tersebut dengan baik dan benar untuk mencapai sebuah tujuan akhir.<sup>8</sup>

Ditinjau dari perspektif psikologis bahwa kecerdasan (*intelligency*) merupakan kemampuan mental seorang dalam merespond dan mengatasi permasalahan yang bersifat fenomenal dan kuantitatif, seperti fisika, matematika, data sejarah dan lain sebagainya.<sup>9</sup> Suharsono berpendapat bahwa intelegensi (kecerdasan) merupakan kemampuan seorang dalam mengenal alam semesta dan kemudian merespond objek yang terdapat didalamnya (*outworld looking*).<sup>10</sup>

Pakar Psikologi Peter Salovey yang lulus dari kampus Harvard University berkolaborasi dengan Jhon Mayer dari University of New Hampshirer mencetuskan teori kecerdasan Emosional dalam rangka menjelaskan dan menerangkan kualitas emosional yang dipandang sangat penting untuk keberhasilan seorang di masa mendatang.<sup>11</sup> Emotional Quotient oleh keduanya didefinisikan sebagai “salah satu kemampuan dalam memahami pribadi (diri sendiri) agar berempati terhadap perasaan sesama dan untuk mengatur emosi yang secara bersamaan berperan dalam meningkatkan taraf hidup manusia. Ide ini hanya dikonsumsi oleh lembaga bidang pendidikan dan

<sup>6</sup>J.P Chaplin, Dictionary of Psychology....., 253.

<sup>7</sup>Anas Rohman, "Peran bimbingan dan konseling Islam dalam pendidikan." PROGRES (2016). 23.

<sup>8</sup>Herwati, "Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosi (EQ) & Kecerdasan Spiritual (SQ)". makalah di sajikan pada seminar mata kuliah Filsafat Pendidikan Islam, tanggal 5 Agustus (Probolinggo: STAI Zainul Hasan, 2020), 15.

<sup>9</sup>Ivan Riady, Integrasi nilai-nilai kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan islam perspektif Daniel Goleman, (Jurnal STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Juli-Januari 2014), 5.

<sup>10</sup>Soemadi Suryabrata, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: Rajawali Press, 2019), 125.

<sup>11</sup>Lawrence E. Shapiro, Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak, terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia, 2003), 5. Barangkali salah satu sebab pandangan Solovey dan Mayer tidak terlalu berkembang luas adalah karena keduanya tidak menulis persoalan kecerdasan emosional secara lengkap dan komperhenship sebagaimana Goleman. Sejauh ini, tulisan-tulisan Solovey dan Mayer lebih banyak berupa artikel yang kemudian dihimpun dalam sebuah buku. Sebagai contoh adalah buku Emotional Intelligence Key Reading on the Mayer and Solovey Model, (New York: Dude Publishing, 2004). Buku ini di edit oleh keduanya, dan di dalamnya memuat artikel-artikel yang berhubungan dengan kecerdasan emosional yang pernah ditulis oleh mereka. Dari sisi informasi, buku ini cukup kaya, tetapi sebagaimana umumnya artikel, uraian mengenai tema-tema tertentu kurang detail.

hanya berkembang di lingkungan sekolah, namun teori ini tumbuh dan berkembang pesat sejak munculnya buku best seller yang ditulis oleh Daniel Goleman. Secara teoritis dan konseptual isu penting tentang kecerdasan Emosional dibahas tuntas dalam buku tersebut. Andai kata Daniel Goleman tidak memperkenalkan teori Emotional Quotient pada seluruh dunia, niscaya Kecerdasan Emosional hanyalah dianggap pelengkap saja oleh kecerdasan intelektual dan kecerdasan Spiritual.

Buku yang berjudul "*Emotional Intelligence, Why It Can More Than IQ*" (New York: Bantam Books) diterbitkan pada tahun 1995 menjelaskan bahwa kerugian akibat kecerdasan emosional dapat berkisar dari kesulitan perkawinan dan mendidik anak hingga buruknya kesehatan jasmani.<sup>12</sup> Rendahnya kecerdasan emosional dapat menghambat pertimbangan intelektual dan menghancurkan karier. Mungkin kerugian terbesar adalah diderita oleh anak-anak, kemungkinan besar akan mengalami depresi, gangguan makan, agresivitas serta kejahatan yang diiringi dengan kekerasan.

Menurut Daniel Goleman dalam bukunya<sup>13</sup> anak-anak sedini mungkin dididik, diajarkan serta dilatih kecerdasan emosional, dengan begitu anak akan memiliki kesempatan emas dalam menumbuhkan kembangkan taraf hidup hingga kesuksesan dicapai pada akhir perjalanannya. Sedangkan kecerdasan intelektual sendiri bisa diperoleh dan bisa di ubah dari proses pendidikan dan pengalaman. Kecerdasan emosional mulai diakui dan diterima keberadaannya, hal ini ditunjukkan oleh studi-studi dan penelitian yang ada. Seorang yang profesional secara teknik unggul dalam memecahkan persoalan dan memiliki EQ yang tinggi adalah seorang yang pantang menyerah dalam menghadapi konflik, kemudian menyelesaikannya dengan baik, mampu melihat dan merasakan kesenjangan yang perlu diisi dan dijumpai, berinteraksi social dengan segala pertimbangan agar menghasilkan karya yang lebih bermakna, lebih cekatan, lebih cepat, dan lebih siap dibandingkan lainnya.<sup>14</sup>

Kabar menggembirakan hadir ditengah kita bahwa kecerdasan emosional tidak ditentukan oleh manusia sejak lahir, akan tetapi pelajaran-pelajaran emosional yang diperoleh seorang anak membentuk sirkuit otak dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya memahami kecerdasan emosional sehingga memberikan pedoman mendetail tentang bagaimana orang tua dan sekolah dapat memanfaatkan kesempatan emas pada masa kanak-kanak dengan sebaik mungkin. Seorang yang menguasai kecerdasan emosional merupakan orang-orang yang menonjol dalam kehidupan nyata. Kenapa demikian? Manusia yang memiliki kecerdasan emosional telah membentuk karakter positif, disiplin, altruisme serta belas kasih. Kemampuan-kemampuan dasar inilah yang dibutuhkan oleh setiap manusia apabila mengharapkan masyarakat aman tentram dan sejahtera.<sup>15</sup>

Muhammad Ustman Najati yang berasal dari Timur Tengah mengkaji tentang kecerdasan emosional, dimana kecerdasan emosional tidak akan lepas dari unsur-unsur yang sangat mendasar yakni emosi itu sendiri, macam-macam serta macam-macam pengendaliannya ditinjau dari Al-

---

<sup>12</sup> Michael Brearly, *Emotional Intelligence in the Classroom Creative Learning Strategies for 11-18 Years Old*, (Wales: Crown Publishing ng Ltd, 2001.), 234.

<sup>13</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (terj) alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: Gramedia Puska Utama, 2001), Cet. IV, 18.

<sup>14</sup> EQ adalah kemampuan memahami dan mengenal emosi yang terdapat dalam diri yakni kemampuan menyadari perasaan diri sendiri pada saat perasaan positif maupun negative muncul mereka memahami dirinya. Juga mampu mengendalikan dirinya dengan baik, mampu membuat dan menetapkan kebijakan secara bijaksana sehingga perasaan dan hati tidak diperbudak oleh emosinya. Pengelolaan emosi adalah sebuah kemampuan dalam menyeimbangkan perasaan (emosi) terhadap lingkungan, memelihara kehidupan pribadi dan kelompok di lingkungannya secara harmonis. Kemudian kemampuan motivasi diri sendiri juga sebuah kemampuan mengarahkan dan mendorong dirinya untuk mencapai sebuah tujuan, cita-cita yang diinginkannya. Peran motivasi diri yang tergolong di dalamnya antusiasme dan keyakinan dalam diri seorang akan sangat efektif dan produktif dalam segala aktifitas kesehariannya. Sedangkan kemampuan mengembangkan hubungan berfungsi dalam membantu individu hubungannya dengan Tuhan maupun sesama, mampu berfikir secara rasional yang bersumber pada IQ dan juga mampu memilih jalan keluar serta menemukan solusi terhadap tekanan-tekanan hidup (stress). Lihat Goleman, *Kecerdasan ...*, 21.

<sup>15</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), 437

Quran dan As-sunnah.<sup>16</sup> Hal ini telah dibuktikan dengan menulis karyanya dalam kitab *Al-quran wa Ilm an-Nafs* (Alquran dan Ilmu Jiwa) kitab ini membahas tentang konsep jiwa manusia termasuk didalamnya adalah emosi yang penjelasannya terdapat dalam 1-Quran. Banyak sekali penjelasan tentang emosi di dalam al-Quran seperti rasa takut, cinta, marah, bahagia, cemburu, benci dengki, penyesalan dan kesedihan.<sup>17</sup> Adapun karya lainnya yang ditulis oleh Muhammad Ustman Najati adalah kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs* yang dijadikan sebagai pendukung dan pelengkap kitab pertamanya. Dalam kitab ini menjelaskan tentang konsep-konsep kejiwaan yang diajarkan oleh Rosulllah SAW. Kitab ini membahas tuntas tentang emosi serta pengendaliannya menurut sunnah Rosulullah SAW.<sup>18</sup> Secara aplikatif rosulullah mengajarkan dan mempraktekkan melalui perbuatannya (hadist Fil'iah) dalam mengendalikan emosi dan menghadirkan kecerdasan baru yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan dan kesuksesan memiliki keterkaitan erat serta hubungannya dengan pendidikan islam sangatlah penting. Najati menjadikan kecerdasan emosional sebagai pondasi dasar dalam mencapai sebuah tujuan akhir kehidupan, di antaranya:

*Pertama*, pengendalian diri sebagai pijakan dalam kecerdasan emosional ini. Ditinjau dari konteks pendidikan agama islam sendiri bahwa pengendalian diri adalah kepribadian muthmainnah pada seorang bisa ditumbuh kembangkan bersamaan. Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan benar akan menghasilkan pribadi muthmainnah. Hal ini bisa dibuktikan dengan cara melihat sikap hati-hati, sabar, waspada, ikhlas, tenang dan tidak mudah putus asa serta mereka mengendalikan hawa nafsunya dengan baik. Pribadi muthmainnah merupakan pribadi yang sudah matang dalam proses pengendalian diri.

*Kedua*, kecerdasan emosional berdimensi spiritual dan social. Aspek spiritual social juga ditekankan dalam pendidikan manusia. Yakni penanaman ketakwaan pada Allah SWT dan pengembangan kemanusiaan pada manusia lainnya. Manusia yang bertakwa kepada Allah SWT adalah sosok manusia termanifestasikan kedalam pola iman dan amal sholeh. Orang yang beriman mengaktualisasikan iman adalah dengan cara memberikan manfaat pada dirinya maupun orang lain serta beramal shaleh terhadap lingkungan sosialnya. Realisasi soasial yang dibina secara baik, harmonis, emosi ditempatkan pada orang yang tepat sasaran, cara yang tepat ketika dibutuhkan. Apabila seorang memiliki kemampuan tersebut keshalehan social telah teraktualisasi dalam kehidupannya. Kemampuan diatas hanya akan dimiliki oleh seorang yang memiliki kecerdasan emosional secara sempurna.

## 2. Konsep Emotional Qoutient Perspektif Muhammaad Usman Najati dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*

Muhammad Usman Najati menginterpretasikan EQ dalam bahasa agama adalah keterampilan menjalin hubungan dengan sesama "*hablum minan nas*", sedangkan EQ berpusat pada hati "*Qollb*". Dengan hatinya manusia mampu mengaktifkan nilai-nilai yang paling mendalam, mengubah fikiran menjadi fakta dan realita dengan perbuatan. Hati mengantarkan manusia mengetahui hal-hal yang tidak dapat dipahami melalui akal fikiran (otak). Hati merupakan sumber semangat dan keberanian, komitmen dan integritas, sumber energy dan perasaan mendalam yang berfungsi memberikan dorongan untuk tetap dan terus belajar, memimpin serta menciptakan kerjasama yang baik.<sup>19</sup> Dalam hal ini al-Ghazali juga berpendapat bahwa *qalb, aql, dan nafs* ketiganya memiliki makna ganda. *Qalb* memiliki arti hati berbentuk fisik maupun non fisik, hati berbentuk fisik merupakan bagian dalam tubuh manusia yang paling penting karena hati menjadi pusat aliran

<sup>16</sup> Zaharuddin, Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati, PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami Vol. 1 No.2 (2015). 45.

<sup>17</sup> Muhammad Utsman Najati, al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, terj. Ahmad Rofi Usmani, (Bandung: Pustaka, 2012), 66.

<sup>18</sup> Soleh, Harmathilda. "Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi." Psikis: Jurnal Psikologi Islami 2.1 (2016). 23.

<sup>19</sup> Ary Ginanjar Agustian, Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spritual (ESQ)....., xvii-xix.

darah yang mengalir dalam tubuh manusia, dengan mengalirnya darah dalam tubuh manusia membawa kehidupan. Roslullah SAW bersabda,

الأ ان في الجسد بلغة اذا صلحت صلحت جسد كله واذا فسدت فسدت جسد كله الا وهي القلب

”Sesungguhnya dalam diri manusia terdapat segumpal daging. jika gumpalan daging itu bagus maka akan baguslah seluruh anggota tubuh. jika gumpalan daging itu rusak maka akan rusak pula seluruh anggota tubuh. ketahuilah, gumpalan daging itu adalah jantung (*Qalb*).”

Memperhatikan hadist di atas sangatlah tidak tepat apabila hati dimaknai dengan *Qalb*, akan tetapi lebih tepatnya diartikan jantung. Kemudian munculah hati bersedih, menangis, atau tersinggung. Dijelaskan juga bahwa hati manusia adalah sebagai penentu kepribadiannya, apabila hati manusia bersih maka akan berimplikasi pada akhlak mulia, sedangkan menurut al-ghazali dalam hal ini bukanlah hati dalam arti fisik, tetapi hati dalam arti ruhani. Oleh karenanya menurut al-Ghazali terdapat makna hati kedua: *lathifab rabbaniyah ruhaniyah* (suatu hal yang lembut berasal dari Tuhan dan bersifat ruhaniyah). *Lathifab inilab* yang membuat manusia tau dan merasakan sesuatu. Didalam al-Quran dijelaskan bahwa hati mengetahui, memahami dan merasakan. Bisa ditarik kesimpulan bahwa hati merupakan bagian dari ruhaniyah yang system kerjanya mengetahui dan kemudian merasakan itulah yang disebut dengan *qalb*. Al-Ghazali lebih lanjut menjelaskan, melalui hati manusia mampu melihat Tuhan, hati bisa membawa manusia pada tingkat *mukasyafah* yaitu ilmu yang berkaitan dengan ha-hal ghaib.

Selanjutnya ialah *nafs*, sebagian ulama memberi pengertian terhadap kata *nafs* dengan dua makna, pertama, *nafs* memiliki arti negatif yaitu *al-hawa* dalam bahasa Indonesia sering kali digabungkan menjadi sebuah kata satu kesatuan yang utuh yaitu hawa nafsu, tugas manusia pada umumnya adalah membersihkan hati dari hawa nafsu, dalam alqur’an telah dijelaskan bahwa hati yang bersih disebut *qolbun salim*. Kedua, *nafs* yang memiliki arti manusiawi secara menyeluruh. Secara hakikat manusia adalah *nafs* dan ego. Al-Quran menjelaskan berbagai macam arti *nafs* diantaranya; *nafs mthmainnah*, *nafs ammarah* dan *nafs lanwamah* dikategorikan sebagai kepribadian manusia.<sup>20</sup>

#### a. *Nafs Muthmainnah*

Kepribadian *Muthmainnah* yang dijelaskan Allah dalam Alqur’an surat al-Fajr ayat 27-30 “ Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku”. (QS. al-Fajr [89]: 27-30),

Berdasarkan ayat diatas bahwa secara komprehensif *Nafs Muthmainnah* adalah manusia yang memiliki jiwa yang tenang, menjauh dari tempat yang hanya diperuntukkan pada martabat hewaniyah dan selalu berupaya berkembang dg segala potensi yang dimiliki kemudian membawanya ke arah tujuan spiritual yang mulia.

#### b. *Nafs Ammarah*

Kepribadian *ammarah* telah dijelaskan oleh Allah dalam firman-Nya surat Yusuf ayat 53 sebagai berikut

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”.

Ayat diatas mengandung makna mendalam, makna *nafs* yaitu (inna al-nafsa laamaarotun bi al-suu’i) adalah tabiat jasad yang merupakan kepribadian manusia dalam

<sup>20</sup> Fattah, Abdul. Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam. BS thesis. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah. 2019

mengejar prinsip kenimatan, dorongan hawa nafsu yang apabila tidak dikendalikan dengan baik mampu menjerumuskan manusia pada kebinasaan, kecuali bagi manusia yang mendapat rahmat Allah sehingga tidak menruti hawa nafsunya dalam melakukan suatu pekerjaan. Begitu sebaliknya manusia yang terlanjur melakukan keburukan mengikuti hawa nafsunya, janganlah berputus asa dari rahmat Allah dengan cara meminta ampunan dan segera bertaubat, karena Allah maha menerima taudat serta maha menerima ampunan. Kepribadian *ammarah* bisa beranjak pada kepribadian baik bilamana manusia telah dikaruniai rahmat olehNya.

### c. *Nafs Lawwamah*

Kepribadian *lawwamah* artinya adalah hal ini terdapat dalam al-Qur'an surat al-Qiyamah ayat 1-2

"Aku bersumpah demi hari kiamat, Dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali (dirinya sendiri).<sup>21</sup> (QS. al-Qiyamah ayat 1-2)

Ayat ini menjelaskan tentang keseimbangan antara kepribadian *ammarah* dan kepribadian *mutmainnah*, kepribadian *lawwamah* bisa disebut juga dengan kepribadian yang mendapat cahaya ilahi. Ciri-ciri kepribadian *lawwamah* adalah kecewa, selalu mengeluh, dan menyalahkan dirinya. Dengan penyesalan maka akan terhapuslah peluang yang baik. Krisis spiritual manusia modern saat ini berakibat pada pribadinya sehingga mereka menjadi sakit mental kemudian mendorong mereka melakukan hal-hal negatif. *Nafs lawwamah* bisa dikatakan dengan manusia yang mempunyai sikap putus asa, sikap putus asa tergolong bentuk kekufuran yang menjadi sebab musabab manusia melakukan tindak kejahatan.

Sebenarnya permasalahan manusia modern saat ini bukanlah terletak pada IPTEK, akan tetapi tidak adanya iman dalam diri mereka, akibatnya mereka mudah mengalami sakit mental dan kemudian berputus asa. Sebagai sebuah solusi pencegahan seorang yang memiliki kepribadian *lawwamah* ini adalah dilakukan sebuah pendekatan syukur, sabar dan tasawuf.

### 3. Pengendalian Diri Sebagai Bentuk Dasar Pencapaian Emotional Quotient Perspektif Muhammaad Usman Najati dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*

Pengendalian diri merupakan pengetahuan tentang diri sendiri, pengetahuan dengan diri sendiri yang dimaksud bukanlah secara fisik seperti contoh ukuran badan, warna kulit, cantik dan lain sebagainya. Yang dimaksud dengan pengetahuan tentang diri sendiri disini adalah mengetahui potensi yang dimiliki oleh dirinya, kemampuan dan keterampilan yang terpendam dalam diri, dan juga mengetahui tentang kelemahan-kelemahan yang dimiliki oleh dirinya. Dengan begitu seorang akan mampu mengendalikan, mengekspresikan, dan mengkomunikasikan dirinya dengan orang sekitarnya. Kecerdasan emosional adalah salah satu kecerdasan yang mengharuskan seorang agar bisa mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya.

Pengendalian diri menurut Muhammad Usman Najati adalah pondasi yang sangat mendasar dalam membentuk kecerdasan emosional.<sup>22</sup> Najati mengemukakan terdapat beberapa teknik pengendalian diri dalam mengendalikan emosi sebagaimana yang telah dilakukan Rasulullah SAW pada masanya adalah sebagai berikut;

#### a. Teknik Relaksasi Tubuh

Rosulullah SAW melakukan teknik relaksasi tubuh dalam mengendalikan emosi, upaya yang dilakukan Rosulullah untuk melepas ketegangan dalam tubuh adalah dengan cara duduk

<sup>21</sup> Maksudnya: bila ia berbuat kebaikan ia juga menyesal kenapa ia tidak berbuat lebih banyak, apalagi kalau ia berbuat kejahatan.

<sup>22</sup> Riyadi, Agus. "Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang)." (Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 9.1. 2018). 23

atau berbaring bilamana beliau marah, hal ini telah di isyaratkan beliau kepada para sahabatnya yang sedang berdiri dan dalam keadaan marah.

يظهر يعاق الأساسية أو الهامة<sup>23</sup>

"Najati mengemukakan bahwa marah adalah suatu emosi fitri (alami) yang muncul ketika salah satu motif dasar<sup>24</sup> tidak terpenuhi maupun terhambat untuk dipenuhi".

Seorang yang sedang marah terjadi perubahan psikologis maupun fisik yang ditandai dengan berdebar-debar jantung dan aliran darah dalam tubuh semakin deras, jantung memompa keras aliran darah dalam tubuh seorang dalam keadaan marah, sehingga jika dilihat dari fisiknya seorang yang sedang marah akan terlihat merah padam pada wajahnya. Selain ini sayaraf-syarafnya mengencang yang bisa dilihat dari urat lehernya mengencang dan membiru. Teknik yang dilakukan Rasulullah adalah duduk atau berbaring. Hal ini dapat dilihat sabda beliau:<sup>25</sup>

عليه : وهو فليجلس ذهب عنه ( فليضطجع ) ( اخرج )

"Jika salah seorang di antara kalian marah dan saat itu ia dalam keadaan berdiri, maka duduklah, karena hal itu akan menghilangkan amarahnya. Jika belum reda maka berbaringlah" (HR. Abu Daud).

Dengan teknik duduk ataupun berbaring akan membuat rileks tubuh yang diakibatkan oleh ketegangan emosi (marah). Marah juga bisa dihilangkan dengan cara berwudlu. Ketika anggota tubuh yang disiram oleh air dalam keadaan seorang marah, mampu mengendorkan ketegangan otot dan urat syaraf.

Pengendalian diri dari emosi bukanlah suatu hal yang mudah untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari diperlukan latihan secara berkala dan terus menerus. Apabila seorang mampu mengendalikan emosinya maka dia telah berhasil dalam mengendalikan hawa nafsunya. Sebagaimana najati mengemukakan.

يقوى جميع أهواء النفس وشهواتها ، ويمكن النهائية يكون نفسه وسيدها، وليس نفعالاته وأهوائه وشهواته<sup>26</sup>

"Belajar mengendalikan rasa marah, sesungguhnya menguatkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan segala hawa nafsu dan syahwatnya, sehingga seseorang dapat menjadi penguasa atas nafsunya sendiri dan bukan menjadi budak emosi nafsu dan syahwatnya".

Teknik ini masih dipandang sangat relevan hingga saat ini, Muhana Sofiaty Utama berpendapat bahwa relaksasi adalah perpanjangan jaringan otot, sedangkan ketegangan adalah kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Ketegangan-ketegangan otot ini bisa sedikit berkrang dengan cara latihan relaksasi.<sup>27</sup> Bisa disimpulkan bahwa relaksasi tubuh bisa menekan rasa tegang yang dapat menimbulkan counter conditioning dan menghilangkan rasa tegang tersebut.

Teknik relaksasi tubuh dilakukan berbagai macam cara yang dipraktikkan oleh Rasulullah SAW dan saat ini terkenal dengan praktek yoga, meditasi, menahan nafas dalam-dalam dan menahannya beberapa detik kemudian menghembuskan perlahan serta olah raga

<sup>23</sup>Muhammad Utsman Najati, *Al-Hadis an-Nabawiy wa 'Ilm an-Nafs*, (Beirut: Dar Asy-Syruruq, 2005), 102.

<sup>24</sup>Bentuk motif manusia terdiri atas motif pemeliharaan diri dan kelestarian spesies. Selain itu manusia juga memiliki motif yang bersifat psikologis dan spiritual. Untuk selengkapnya lihat bab I motif dalam tinjauan Hadis dalam kitab *Al-Hadis an-Nabawiy wa 'Ilm an-Nafs*.

<sup>25</sup>Imam al-Hafiz Abi Daud Sulaiman bin Asy'as as-Sijastani, *Sunan Abu Daud Juz 3*, (Kairo: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1992), 254.

<sup>26</sup>Muhammad Utsman Najati, *Al-Hadis an-Nabawiy wa 'Ilm an-Nafs*, (Beirut: Dar Asy-Syruruq, 2005), 123.

<sup>27</sup>Pada waktu orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Saraf simpatetis, meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran darah pusat. Parasimpatetis, menstimulasi turunnnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis. Lihat Muhana Sofiaty Utami, "Prosedur-prosedur Relaksasi", dalam M.A Subandi (eds), *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 140-141.

lainnya. Jika untuk meningkatkan konsentrasi bisa dilakukan dengan cara menutup mata dengan mendengarkan music atau dengan mendengarkan intruksi orang lain melalui media digital

b. Pengalihan Perhatian

Pengalihan perhatian merupakan proses mengalihkan perhatian pada hal-hal positif yang sekiranya mengurangi emosi atau meredakan emosi agar tidak meledak-ledak. Teknik semacam ini memiliki tujuan agar seorang terhindar dari tindakan destruktif dan negative lainnya.

c. Mengucapkan Kalimat yang Baik (*tayyibah*)

Mengucapkan kalimat *Tayyibah* dikala emosi negative melanda seorang, merupakan anjuran Rasulullah SAW dengan cara mengingat Allah.<sup>28</sup> Salah satu contoh bacaan *ta'awudz* diucapkan ketika seorang marah. Bacaan *tarji'* apabila seorang tertimpa musibah. Sebagaimana sandanya;

مصيبة	:	عليه	:	عليه	
مصيبة		يقول		اللهم	
		خير		إليه	
		منها،		له	
		مصيبتي		خير	
				منها .	

29

“Setiap hamba yang tertimpa musibah, lalu ia mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun, Allabumma ajirni fi musibati wakhlusli khairan minha*. Pasti Allah akan memberinya pahala dan memberi ganti dengan yang lebih baik” (HR. Muslim).

Bacaan-bacaan tersebut menurut Najati memiliki fungsi sebagai kendali diri atau pengendalian diri dengan tujuan agar emosi negative tetap terkendali dengan baik (stabil)<sup>30</sup> Banyak sekali bukti-bukti teknik yang diajarkan Rasulullah masih sangat efektif digunakan pada zaman sekarang sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Najati. Diane Tice dalam penelitiannya yang berkaitan tentang strategi dalam meredakan marah adalah dengan cara menyendiri mendinginkan amarah, olah raga dan relaksasi.<sup>31</sup> Berolah raga hingga badan mengeluarkan keringat dan pergi menyendiri (merenung dan berfikir secara mendalam) adalah salah satu alternative dalam pengalihan dari amarah yang sulit untuk disingkirkan. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi maka secara bersamaan seorang akan mampu melahirkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

#### 4. Manfaat Pengendalian Diri Terhadap Kecerdasan Emosional Perspektif Muhammaad Usman Najati dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*

Terdapat beberapa emosi yang dinilai bermanfaat bagi seseorang selama emosi tersebut masih sewajarnya tidak berlebihan. Karena emosi berlebihan merugikan kehidupan seorang dan menjerumuskan seorang pada sebuah penderitaan serta keburukan. Rasulullah menganjurkan pada umatnya agar bisa mengendalikan emosi tersebut secara proporsional.<sup>32</sup> Adapun beberapa manfaat dalam mengendalikan emosi menurut Najati adalah sebagai berikut;

a. Berfikir dengan jernih

<sup>28</sup> Harmathilda Soleh, "Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi." Psikis: Jurnal Psikologi Islami 2.1 (2016).

<sup>29</sup> Al-Imam Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajaj Al-Qusyairi an-Naisaburiy, *Sahih Muslim*, juz 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1992), 633.

<sup>30</sup> Ary Ginanjar Agustian, mengungkapkan 6 tablet pereda emosi itu antara lain: 1) Marah, ucapkan *istighfar, astagfirullah*, 2) Kehilangan dan sedih, ucapkan *inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*, 3) Bahagia, ucapkan *alhamdulillah*, 4) Kagum ucapkan *subhanallah*, 5) Takut, ucapkan *Allahu Akbar*, 6) Panik, ucapkan *la haula wala quwwata illa billah*. Lihat Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power* (Jakarta: Arga, 2004), 228.

<sup>31</sup> Lihat selengkapnya dalam Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T.Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2019), 88.

<sup>32</sup> Zaharuddin, Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati, *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* Vol. 1 No.2 (2015), 54

Rosulullah SAW melarang umatnya dalam mengambil sebuah keputusan dalam keadaan emosi, karena emosi mampu mempengaruhi kerja otak yang seharusnya menghasilkan pekerjaan positif malah negatif. Pernyataan ini dianggap benar "Emosi yang tidak stabil menyebabkan pikiran seorang tertutup (*iglaq*)". Ketidaktenangan jiwa akan membuat seorang pelupa, tidak tenang, tidak konsentrasi, pemalas, mudah lelah bosan, mudah terpengaruh lingkungan. Hal ini disebabkan otak tidak mampu bekerja secara baik, dan benar sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal. Pendapat Abdul Aziz elQussy menjadi penguat pernyataan tersebut, dia menyatakan bahwa emosi mampu menjadi pengaruh terhadap kesehatan mental, mereka tidak mampu berfikir secara teratur, kemampuan berfikirnya akan terganggu apabila seorang disertai dengan emosi berlebihan atau bukan pada tingkat proporsional. Begitu sebaliknya seorang yang mampu mengendalikan emosi dengan baik maka mereka akan bisa berfikir jernih, mudah berkonsentrasi dalam beraktivitas juga menghasilkan keputusan bijaksana.<sup>33</sup>

b. Kesehatan yang stabil

Emosi negatif yang di transformasikan seperti rasa cemas, rasa takut, rasa gelisah dan rasa marah mendorong terhadap emosi kebaikan seperti harapan, kesenangan, cinta, kenikmatan, kedamaian dan harmoni mampu memperkuat kesehatan.<sup>34</sup> Penelitian banyak dilakukan oleh pakar kesehatan yang menunjukkan hasil bahwa penyakit kronis yang di derita oleh seseorang adalah seorang yang sering mengekspresikan emosi negatif, hal ini berpengaruh dan bisa merugikan terhadap fungsi kekebalan tubuh. sebab secara aktual emosi distimulasi produksi endorfin dan memperbesar respon kekebalan tubuh. Seperti, pusing, tekanan darah tinggi atau tekanan darah rendah, sakit kepala, pencernaan tidak teratur, sesak nafas, wasir, jantung dan lain sebagainya.

c. Disukai orang sekitar

Orang-orang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan benar, maka orang tersebut akan disukai orang dilingkungannya. Kadang-kadang emosi dibiarkan tumpah, mereka membiarkan emosinya memuncak padahal karena bisa diredakan sesuai ajaran Rasulullah, justru menyebabkan orang lain menjauhinya, contoh seorang yang marah bisa dialihkan dengan cara membaca kalimat thayyibah, berwudlu dan lain sebagainya sehingga tidak menyakiti orang lain namun malah menyejukkan hati.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, bisa ditarik benang merah bahwa Muhammad Ustman Najati telah mengkaji tuntas tentang *Emotional Quotient* (kecerdasan Emosional) dan konsep kejiwaan perspektif al-Qur'an dan As-Sunnah yang tertuang dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*. Kitab ini membahas tuntas tentang emosi serta pengendaliannya menurut sunnah Rosulullah SAW. Secara aplikatif Rosulullah mengajarkan dan mempraktekkan melalui perbuatannya (hadist *fi'liyah*) dalam mengendalikan emosi dan menghadirkan kecerdasan baru yaitu kecerdasan emosional. Beberapa teknik pengendalian diri yang diajarkan oleh Rosulullah SAW dalam kitab *Al-Hadist An Nabawiy Wa Al-Ilm an-Nafs*. adalah dengan cara; 1) Relaksasi tubuh (duduk dan berbaring), 2) Berwudlu, 3) Pengalihan

<sup>33</sup>Abdul Aziz El Qussy, Ilmu Jiwa: Prinsip-prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan, terj. Zakiah Daradjat Jilid I, (Jakarta: Bulan Bintang, tt), 236-237.

<sup>34</sup>Kegembiraan emosional mempengaruhi sistem kekebalan. Perasaan kesepian berkaitan erat dengan reduksi jumlah sel-sel T pembunuh. Sel-sel yang berfungsi menyerang dan merusak organisme-organisme penyusup yang merusak. Permusuhan bisa menyebabkan munculnya tekanan darah dan berakibat menambah kelebihan asam (Hiperaciditis). Kegelisahan, ketakutan dan permusuhan akan meningkatkan level-level kortikos teroid dan katekolamin yang menyebabkan immunosuppression dan kerusakan-kerusakan metabolik. R.N.L Oriardian, Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi, terj. Sulaiman al-Kumayi, (Bekasi: Gugus Press, 2002), 61.

perhatian dan 4) Membaca kalimat *Thayyibah*. Manfaat yang didapatkan dalam pengendalian diri ini adalah 1) menjernihkan pikiran, 2) Mental yang Stabil, 3) Disukai orang-orang sekitar.

## References

- Al-Qur'an Mushaf dan Terjemah Khodijah oleh Kementerian Agama Republik Indonesia (KEMENAG RI), (Tangerang: PT Panca Cemerlang), 2020.
- Abi Daud Sulaiman bin Asy'as as-Sijastani, Imam al-Hafiz. *Sunan Abu Daud Juz 3*, (Kairo: Dar al-Kutub al-Ilmiyah). 1992.
- Abdul Aziz El Qussy, *Ilmu Jiwa: Prinsip-prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan*, terj. Zakiah Daradjat Jilid I, (Jakarta: Bulan Bintang, tt),  
Azhari, Akyas. *Psikologi Umum dan Perkembangan*, (Jakarta: Teraju, 2004
- Bi'ah. Kombinasi Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Spiritual dalam Pendidikan Era Global, *Jurnal KHAZANAH: Vol. XII. No. 01 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Jalan Ahmad Yani km. 4.5 Banjarmasin, Januari- Juni 2014.*
- Brearily, Michael *Emotional Intelligence in the Classroom Creative Learning Strategies for 11-18 Years Old*, (Wales: Crown Publishing ng Ltd). 2001.
- Dio Martin, Anthony. *Emotional Quality Management*, (Jakarta: Arga) 2003.
- Fattah, Abdul. *Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam*. BS thesis. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah. 2019
- Ginanjari Agustian, Ary. *ESQ Power* (Jakarta: Arga). 2004.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (terj) alex Tri Kantjono Widodo (Jakarta: Gramedia Puska Utama, Cet. IV) 2001.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T.Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka). 2019.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelegence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama). 2015.
- Herwati, "Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosi (EQ) & Kecerdasan Spiritual (SQ)". *makalah di sajikan pada seminar mata kuliah Filsafat Pendidikan Islam*, tanggal 5 Agustus (Probolinggo: STAI Zainul Hasan), 2020.
- Ibn al-Hajaj Al-Qusyairi an-Naisaburiy, Al-Imam Abi al-Husain Muslim. *Sabih Muslim*, juz 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah). 1992.
- Ivan Riady, *Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional dalam Kurikulum Pendidikan Islam Perspektif Daniel Goleman*, *Jurnal STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung*, Juli-Januari 2014
- Utsman Najati, Muhammad. *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, Terj. Irfan Salim, (Jakarta: Hikmah), 2005.
- Utsman Najati, Muhammad *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi Usmani, (Bandung: Pustaka). 2012.
- Utsman Najati, Muhammad. *Al-Hadis an-Nabawiy wa 'Ilm an-Nafs*, (Beirut: Dar Asy-Syruruq). 2005.
- R.N.L Oriardian, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, terj. Sulaiman al-Kumayi, (Bekasi: Gugus Press). 2002.
- Riyadi, Agus. "Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang)." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 9.1. 2018.
- Rohman, Anas. "Peran bimbingan dan konseling Islam dalam pendidikan." *PROGRES* (2016).
- Shapiro, Lawrence. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia), 2003.
- Soleh, Harmathilda. "Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2.1 (2016).

Herwati, Ainol

Solvey dan Mayer. *Emotional Intelligence Key Reading on the Mayer and Solovey Model*, (New York: Dude Publishing, 2004).

Sofiati Utami, Muhana. "Prosedur-prosedur Relaksasi", dalam M.A Subandi (eds), *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar). 2002

Suryabrata, Soemadi. *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Press), 2019

Zaharuddin, *Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati*, PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami Vol. 1 No.2 (2015)