



Hubungan Sikap Tawakal dan Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an

Alna Ningsih^{1*}

¹ Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Furqon Cicalengka, Bandung.

* Author Email: alnaningsih24@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Kajian tekstual;
Kesehatan batin;
Ketidakstabilan emosi;
Psikologi agama.

Article history:

Received 2024-05-25

Revised 2024-10-23

Accepted 2024-10-23

ABSTRACT

The Al-Quran is a guide that is able to answer various life problems that were present during the prophetic period and even today. This is because the Al-Quran is a holy book that is solih likulli al-zaman wa al-makan. One of the terms that is a solution for humans in facing the problem of emotional instability is through an attitude of resignation. With an attitude of trust, a person's soul will be calmer, and will always be grateful for whatever is destined. The aim of this research discussion is to provide an explanation regarding tawakal in the Al-Quran, emotional intelligence in the Al-Qur'an, as well as the relationship between tawakal attitudes and emotional intelligence in the Al-Qur'an. The method used in this research is a qualitative method through descriptive analysis and library research. The result of writing this research is an attitude of surrendering all matters, both worldly and spiritual, to Allah SWT, first by making as much effort as possible. Emotional intelligence is the ability to manage emotions and motivate oneself. Tawakal and emotional intelligence have a close relationship, both create positive things. So that people who put their trust in Allah SWT will gain emotional stability, a calm heart and be free from negative feelings such as anxiety, worry, complaining and restlessness. Regarding the difference between trust and emotional intelligence, it lies in the context in which these two terms are placed, namely emotional intelligence, which is starting to emerge and become known in the realm of psychology. Meanwhile, tawakal is proof of faith in Allah SWT. Factors that influence trust and emotional intelligence are faith in Allah SWT and an attitude of dedication to Allah SWT for everything that Allah has ordained.

ABSTRAK

Al-Quran sebagai pedoman yang mampu menjawab berbagai problematika kehidupan yang hadir pada masa kenabian bahkan sampai saat ini. Hal ini karena Al-Quran adalah kitab suci yang *sholih likulli al-zaman wa al-makan*. Salah satu term yang menjadi solusi bagi manusia dalam menghadapi permasalahan tentang ketidakstabilan emosi adalah melalui sikap tawakal. Dengan sikap tawakal jiwa seseorang akan lebih tenang, dan selalu beryukur dengan apapun yang ditakdirkan. Adapun tujuan dari pembahasan penelitian ini untuk memberikan penjelasan terkait tawakal dalam Al-Quran, kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an, serta hubungan sikap tawakal dan kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif melalui analisis deskriptif dan studi pustaka (*library research*). Adapun hasil dari penulisan penelitian ini adalah sikap penyerahan segala urusan baik hal duniawi maupun ukhrowi kepada Allah SWT dengan di dahului melakukan usaha (ikhtiar) semaksimal mungkin. Adapun kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri. Tawakal dan kecerdasan emosional memiliki hubungan erat, keduanya menciptakan hal-hal positif. Sehingga orang yang bertawakal kepada Allah SWT akan mendapatkan kestabilan emos, hati yang tenang dan terbebas dari perasaan-perasaan negatif seperti cemas, khawatir, berkeluh kesah dan gelisah. Adapun terkait perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional

terletak pada, konteks penempatan dua istilah tersebut yakni kecerdasan emosional mulai muncul dan dikenal pada ranah psikologi. Sedangkan tawakal merupakan bukti keimanan kepada Allah SWT. Faktor yang mempengaruhi antara tawakal dan kecerdasan emosional adalah keimanan kepada Allah SWT dan sikap berhusnudzan kepada Allah SWT atas segala yang Allah tetapkan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



1. PENDAHULUAN

Islam merupakan agama *rahmatan lil'alamiin*. Semua hal telah diatur sedemikian terperinci melalui Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman umat Islam. Termasuk dalam mengatur dan mengendalikan segala aspek kehidupan manusia. Hal tersebut Allah ciptakan untuk menghadirkan tatanan kehidupan yang dipenuhi dengan kemakmuran di muka bumi guna tercapainya kebahagiaan di dunia serta akhirat. Sebagai penopang menuju kebahagiaan dunia akhirat tentu manusia harus memiliki badan yang sehat. Dengan badan yang sehat, tentu manusia bisa melakukan kewajiban beribadah dengan baik dan benar terhadap Allah SWT. Islam adalah agama yang komprehensif. Maka dari itu, Islam bukan hanya mementingkan kesehatan lahir, akan tetapi mencakup kesehatan batin. Dalam satu ungkapan bahasa Arab dikatakan bahwa:

"العقل السليم في الجسم السليم والجسم السليم في العقل السليم"

"Pikiran yang sehat ada pada badan yang sehat dan badan yang sehat terdapat pada pikiran yang sehat pula (Hidayat & Munshihah, 2021)"

Ungkapan tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan yang sangat erat antara kesehatan fisik, psikis, emosional, sosial, serta spiritual. Manusia dikatakan sehat bukan hanya karena terhindar dan terbebas dari penyakit fisik saja, namun ketika manusia benar-benar sehat baik secara fisik, psikis, emosional, sosial, serta spiritual (Andini, Aprilia, & Distina, 2021). Akan tetapi, pada hari ini banyak manusia yang merasakan kegelisahan dan kekhawatiran dalam menjalani hidup sehingga psikis dan mentalnya menjadi tidak sehat akibat kerasnya persaingan antar individu dan zaman yang semakin maju dan modern. Hal ini menimbulkan permasalahan dalam dirinya sendiri. Salah satu persoalan yang banyak dirasakan adalah terkait cara pengelolaan emosi atau sering disebut dengan *Emotional Intelligence* (EI) atau diartikan juga dengan kecerdasan emosional. Salah satu contohnya adalah gangguan stress dan cemas berlebihan. Adapun kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan pengelolaan diri seseorang seperti memotivasi diri sendiri, pengelolaan terhadap rasa stress, pengelolaan emosi, sosialisasi, dan pengelolaan hubungannya dengan Tuhan (Goleman, 2009).

Allah SWT menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang baik, serta terbebas dari rasa emosi berlebihan, stress, dan penyakit mental lainnya yang menyebabkan rendahnya kecerdasan emosional (Kamaluddin, 2022). Al-Qur'an memuat banyak hal-hal baik, pelajaran, serta hikmah untuk diamalkan. Maka, siapapun yang membaca, menghayati, dan mengamalkannya tidak akan pernah celaka dan tersesat. Begitu pula sebaliknya, bagi orang-orang yang tidak ingin mengikuti Al-Qur'an maka ia akan tersesat dan akan menempuh perjalanan hidup dengan rasa ketakutan, kekacauan dan kebingungan (Makmur, 2022). Al-Quran sebagai pedoman yang mampu menjawab berbagai problematika kehidupan yang hadir pada masa kenabian bahkan sampai saat ini. Hal ini karena Al-Quran adalah kitab suci yang *sholih likulli al-zaman wa al-makan*. Al-Qur'an hadir dari Sang Maha Mengetahui, sehingga begitu hebatnya Al-Qur'an yang Allah jadikan mukjizat hingga mampu sesuai dengan kebutuhan hamba-Nya di setiap zaman dan tempat (Hamid, 2016, p. 35). Salah satu term yang menjadi solusi bagi manusia dalam menghadapi permasalahan adalah melalui sikap tawakal.

Tawakal merupakan salah satu sikap yang di sebut dalam Al-Qur'an. Tawakal ialah suatu sikap mengharap segala perlindungan, jaminan semata-mata kepada Allah SWT. Maka dari itu dalam memiliki sikap tawakal membutuhkan kesungguhan yang bersumber dari dalam hati seorang hamba sebagai upaya untuk menggapai kebaikan dan terhindar dari segala bentuk keburukan (Nasution, 2020). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Ath-Thalaq ayat 3 yang berbunyi:

وَيَرْزُقْهُمِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بُلِغَ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

Artinya: Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (Q.S. At Thalaq : 3) (Administrator, 2024).

Pada ayat tersebut, menjelaskan bahwa jaminan bagi orang yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupkan (keperluan)nya dan urusannya. Berbicara mengenai tawakal, maka sudah pasti juga berbicara mengenai Ahwal Qalbi (Mujieb & Syafi'ah, 2019). Dengan begitu, tawakal akan banyak menekankan pada aspek kejiwaan. Kejiwaan erat kaitannya dengan emosional seseorang, orang yang bertawakal kepada Allah SWT pasti tidak akan sedikit pun tersimpan berkeluh kesah dan gelisah dalam hatinya. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketenteraman, dan kegembiraan. Jika ia memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT, maka pasti ia akan bersyukur (As-syury, 2022). Adapun jika tidak atau mendapat musibah, ia akan senantiasa bersabar dan menerima semua apapun yang Allah SWT berikan. Ia akan senantiasa menyerahkan semua keputusan, bahkan dirinya sendiri kepada Allah SWT. Penyerahan diri itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah SWT.

Adapun tujuan dari pembahasan penelitian ini untuk memberikan penjelasan terkait tawakal dalam Al-Quran, kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dalam Al-Qur'an, serta hubungan sikap tawakal dan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) dalam Al-Qur'an. Kemudian penulis menganalisa dari berbagai sumber data, baik sumber data primer maupun sekunder yang relevan dengan penjelasan tersebut agar tujuan penulis dalam penulisan ini dapat terealisasikan.

Literasi mengenai kajian tawakal telah banyak di bahas oleh para ulama dan para peneliti terdahulu. Banyak terdapat buku, kitab, dan tulisan ilmiah yang telah mengkaji terkait tawakal dan kecerdasan emosional. Berikut adalah telaah pustaka yang penulis tuangkan dalam penelitian ini, diantaranya:

Pertama, tesis hasil penelitian Desrianti Agirija yang berjudul "*Nilai-nilai Pendidikan Emotional Quotient (EQ) Pada Kisah Nabi Ibrahim dalam Al-Qur'an*". Persamaan dengan penelitian tersebut adalah kesamaannya pada pembahasan mengenai kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence*. Penelitian tersebut menyebutkan hasilnya bahwa pada kisah Nabi Ibrahim AS terdapat nilai-nilai pendidikan kecerdasan emosional yang menjadi ibrah bagi kita sebagai pembaca. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian tersebut tidak sama sekali membahas mengenai tawakal (Agirija, 2023).

Kedua, tesis karya Abdul Mufid dengan judul "*Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Terhadap Perilaku Sosial Siswa di Madrasah Aliyah Darussalam Nibung Musi Rawas Utara*". Persamaan tesis tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada pembahasan Kecerdasan Emosional. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara kecerdasan emosional terhadap perilaku sosial siswa Madrasah Aliyah Darussalam Nibung Musi Rawa Utara. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut tidak membahas mengenai konsep tawakal (Mufid, 2021).

Ketiga, Jurnal yang ditulis oleh Ahmad Zain Sartono dan Susilo Wibowo, yang berjudul "*Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Dzikir Dalam Perspektif Al-Qur'an*". Persamaan dengan penelitian ini adalah pada hal kesamaan membahas kecerdasan emosional. Hasil dari jurnal penelitian ini mengatakan bahwa dzikir merupakan perilaku spiritual yang efektif membangun kecerdasan emosional. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut tidak membahas mengenai arti dan konsep tawakal (Sarnoto & Wibowo, 2021).

Keempat, Jurnal yang ditulis oleh Risdawati Siregar dengan judul "*Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental*". Persamaan dengan penelitian tersebut adalah persamaan pada tawakal. Hasil penelitian tersebut adalah adanya pengaruh agama dalam kesehatan mental yang dapat dijadikan patokan, serta agama memiliki peran dalam membentangi diri dari perbuatan buruk, melatih hidup dengan sabar, hidup menjadi lebih ikhlas, hidup menjadi lebih tawakal (Siregar, 2020). Adapun perbedaannya, penelitian tersebut lebih luas karena membicarakan peran agama islam. Bukan terfokus pada ayat-ayat tawakal serta terfokus pada kesehatan mental bukan pada kecerdasan emosional.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis kualitatif melalui analisis deskriptif, yaitu dengan mengkaji pokok permasalahan secara rinci dan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*) sebagai sumber kajian dan penelitian (Mustari & Rahman, 2012). Adapun sumber primer dalam penelitian ini meliputi kitab-kitab tafsir yang membahas langsung terkait konsep tawakal, dan jurnal penelitian terdahulu yang membahas langsung tentang konsep tawakal. Semenatra untuk

sumber sekundernya terdiri dari jurnal-jurnal terakrit yang secara tidak langsung berkaitan dengan tema penelitian, namun masih relevan sebagai penopang teori dalam penelitian ini.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

• Tawakal dalam Al-Qur'an

Kata tawakal dan derivasinya disebut sebanyak 44 kali dalam Al-Qur'an yang tersebar dalam 24 surah dan 38 ayat, diantaranya adalah pada surah Al-Furqon ayat 58, Ali Imran ayat 159, An-Nahl ayat 99 dan sebagainya (Baqy & Fuad, 1980). Secara etimologi, tawakal merupakan kata yang di ambil dari bahasa arab dari akar kata "wakala" yang memiliki arti menyerahkan atau mewakilkan (Mandzur, 1991). Adapun dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, tawakal memiliki arti berserah kepada kehendak Allah SWT dengan hati yang penuh percaya, "Tawakaltu 'ala Allah" berarti aku berserah kepada Allah (Poerwadarminta, 1976, p. 1026).

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa tawakal berasal dari wakala-yakilu yang memiliki makna mewakilkan. Selanjutnya kata ini membentuk bentuk kata lain, seperti "wakil". Untuk memahami kata wakil ini, M. Quraish Shihab memberi perumpamaan pada seseorang yang mewakilkan suatu urusan kepada orang lain. Maka dapat difahami bahwa orang tersebut menjadikan wakil tersebut untuk mengurus segala urusan, hingga wakil tersebut dapat melakukan apa yang dikehendaki oleh orang yang menyerahkan perwakilan kepadanya (Shihab, 1996). Berdasarkan perwakilan tersebut, maka ketika seorang hamba menjadikan Allah sebagai wakil. Maka bermakna bahwa orang tersebut menjadikan Allah sebagai tempat penyerahan segala urusan, baik hal duniawi maupun ukhrowi. Melalui sikap ini, berarti orang tersebut percaya dan meyakini bahwa Allah-lah yang memiliki kehendak dan memiliki kuasa untuk bertindak sesuai dengan keinginan/kehendak manusia yang menyerahkan perwakilan itu. Akan tetapi, M. Quraish Shihab menjelaskan lebih jelasnya bahwa tawakal itu bukan berarti penyerahan secara mutlak seluruhnya kepada Allah SWT. Namun, penyerahan tersebut harus di dahului dengan melakukan usaha (ikhtiar) yang bersifat manusiawi (Shihab, 1999). Dengan kata lain, tawakal itu memiliki makna bahwa ketika seseorang menginginkan sesuatu maka untuk mendapatkannya tentu harus melakukan usaha terlebih dahulu. Setelah melakukan usaha sebaik dan semaksimal mungkin barulah berserah diri (bertawakal) kepada Allah SWT.

Imam Al-Ghazali dalam kitabnya yang berjudul "*Ihya Ulumuddin*" mengatakan bahwa tawakal terbagi menjadi tiga tingkatan. *Pertama*, keadaan dimana ia yakin pada semua keadaan berada pada hak Allah SWT, meyakini Allah yang menanggung, Allah yang memberi pertolongan, seumpama keadaan dimana seseorang memberi kepercayaan pada seorang wakil yang sangat dipercaya. *Kedua*, keadaan dimana ia meyakini setiap keadaan itu bersama Allah ta'ala. Keadaan ini diumpamakan seorang anak kecil yang tidak mengenal siapapun kecuali hanya ibunya saja. Ia tidak memberi perlindungan kepada siapapun kecuali hanya kepada ibunya saja. Sehingga anak tersebut hanya bergantung kepada ibunya sampai tidak bisa dilepaskan. Hingga apapun keadaannya, sedih ataupun bahagia ibunya adalah satu-satunya yang ia ingat. Begitulah perumpamaan derajat tawakal yang kedua ini. Menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat bergantung. Derajat ini lebih tinggi dari pada derajat yang pertama. *Ketiga*, keadaan tawakal dengan derajat paling tinggi. Yaitu dengan menempatkan diri sebagai seorang mayat ditangan orang yang memandikan. Dengan kata lain derajat ini menjadikan Allah sebagai dzat yang menggerakkan segala sesuatu atau disebut juga dengan Al-Qudrah Al Azalayah. Allah yang melakukan gerak, kekuasaan, kehendak, ilmu dan semua hal (Al-Ghazali, 1989).

• Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an

Kecerdasan emosional (emotional intelligence) terdiri dari dua kata, yaitu "kecerdasan" dan "emosi". Kecerdasan atau disebut juga dengan intelegensi berasal dari bahasa latin yaitu "intelligence" yang memiliki makna menghubungkan atau menyatukan satu sama lain (*to organize, to relate, to bind together*) (Wardiana, 2004). Para Ahli berpendapat bahwasanya intelegensi atau kecerdasan dapat memiliki beberapa arti yang disesuaikan dengan konteks atau lingkungannya.

Menurut D. Wechsler kecerdasan atau *intelligence* merupakan kecakapan untuk bertindak secara sengaja, berpikir secara rasional, dan kecakapan dalam berhubungan secara efektif dengan lingkungan. Adapun menurut Donald Stener, intelegensi atau kecerdasan adalah kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang sudah ada untuk memecahkan masalah-masalah baru, tingkat intelegensi diukur dengan kecepatan masalah (Alder, 2001). Adapun pada kecerdasan emosional (EQ) atau biasa juga disebut emotional intelligence (EI), kata "emosi" itu sendiri merupakan kata yang diawali dengan "e" memiliki makna

energi dan *motion* yang bermakna getaran (Agirija, 2023). Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar.

Istilah kecerdasan emosional atau disebut juga dengan *emotional intelligence* banyak dikenal diseluruh dunia sejak seorang psikolog dari New York bernama Daniel Goleman menerbitkan sebuah buku dengan judul "*Kecerdasan Emosi*" pada tahun 1995 (Goleman, 2020). Pada mulanya, istilah kecerdasan emosional ini pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog bernama Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari Universitas of New Hampshire untuk menjelaskan mengenai kualitas-kualitas emosional yang dirasa penting bagi mencapai keberhasilan (Neupane, 2021). Kecerdasan Emosional atau disebut juga dengan *emotional intelligence* merupakan suatu kemampuan dalam mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri. Menurut pendapat Goleman banyak orang cerdas namun tidak memiliki kecerdasan emosi. Dalam arti lain orang yang memiliki IQ tinggi belum tentu memiliki kecerdasan emosi yang baik (Goleman, 2009).

Dimensi kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang baru. Jauh sejak dari dulu Allah telah menjelaskannya melalui kalmnya dalam Al Qur'an. Menurut pendapat Darwis Hude kecerdasan emosional selalu dikaitkan dengan hati atau qalb. Hati terbagi menjadi dua, yaitu ada qalb yang positif dan ada qalb yang negatif. Adapun qalb yang positif ialah hati yang damai (qalb salim. Q.S Asy Syura [26]: 89), hati yang bertaubat (qalb munib. Q.S Qaf [50]: 33), hati yang tenang (qalb muthmainnah. Q.S An-Nahl [16]: 6), (qalb ya'qilun Q.S Al-Hajj [22]: 46), qalb al-mukminin (Q.S al-Fath [48]: 4). Adapun hati atau qalb yang negatif adalah: hati yang sewenang-wenang (qalb mutakabbir Q.S Al-Ghafir [40]: 35), hati yang sakit (qalb maridh Q.S al-Ahzab [33]: 32), hati yang melampaui batas (qulub al-mu'tadin Q.S Yunus [10]: 74), hati yang berdosa (qulub al-mujrimin Q.S al-Hijr [15]: 12), hati yang terkunci (khatama allahu 'ala qulu bihim. Q.S al-Baqarah [2]: 7), hati yang terpecah-pecah (Qulubuhum Syatta. Q.S al-Hasyr [59]: 14) (Hude, 2006). Berdasarkan pembagian hati atau qalb tersebut, maka dapat difahami bahwa ada emosi itu terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi yang baik (positif) dan emosi yang buruk (negatif). Pengelolaan emosi yang baik dan cerdas akan membentuk hati dan pikiran yang positif. Adapun emosi yang dikelola kurang baik dan tidak cerdas maka akan membentuk perilaku dan hati yang negatif. Contohnya seperti stress, kecewa, putus asa dan lainnya.

Danel Goleman mengemukakan indikator-indikator kecerdasan emosional yakni sebagai berikut (Goleman, 2009, p. 513):

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri ialah suatu kemampuan dalam mengenali perasaan diri sendiri yakni seseorang sadar akan emosinya sendiri. Kemampuan ini termasuk ke dalam kemampuan dasar dalam kecerdasan emosional. Kesadaran ini akan membuat kita waspada terhadap suasana hati dan pikiran sehingga tidak akan mudah larut dalam aliran emosi, dan lebih parahnya dikuasai oleh emosi. Kesadaran ini merupakan pra-syarat dalam pengendalian emosi (Goleman, 2009).

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi adalah suatu kemampuan seseorang dalam menangani suatu perasaan agar mampu teratasi dan dihadapi dengan tepat. Hal ini guna tercapainya suatu keseimbangan dalam diri seseorang. Mengelola emosi agar selalu terkendali adalah suatu kunci tercapainya kesejahteraan emosi. Emosi yang naik dan meningkat dengan intensitas yang tinggi akan mempengaruhi kestabilan seseorang (Goleman, 2009). Maka dari itu kemampuan ini mencakup kemampuan seseorang dalam menghibur diri dari tekanan emosi serta melepaskan diri dari kecemasan, ketersinggungan, kemurungan atau hal negative lainnya yang menekan dan mencemaskan.

Sebuah hadits Rasul SAW yang diriwayatkan oleh Hakim Ibnu Hibban mengatakan bahwa: "ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, ditaburi rahmat-Nya dan dimasukkan ke dalam surga-Nya, yaitu apabila diberi, ia berterimakasih, apabila berkuasa ia suka memaafkan, dan apabila marah ia menahan diri(mampu menguasai diri)" (Mufid, 2021).

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam memiliki ketekunan dalam menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mampu mengendalikan perasaan agar muncul motivasi yang positif, seperti sikap antusiasisme, gairah, optimis, dan keyakinan dalam diri sendiri (Sarnoto & Rahmawati, 2020).

d. Mengenali emosi orang lain

Daniel Goleman mengemukakan bahwa Kemampuan mengenali emosi orang lain bisa juga disebut dengan empati atau adanya rasa peduli. Kemampuan memahami dan mengenali emosi orang lain menandakan ia memiliki

kemampuan untuk mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain serta mampu memahami dan mendengarkan orang lain (Goleman, 2009).

e. Membina hubungan baik

Kemampuan membina hubungan baik merupakan bentuk kemampuan seseorang dalam menghadapi emosi orang lain agar tercapai social skill atau kemampuan bersosialisasi yang baik dan memperluas pergaulan, relasi dan pertemanan yang banyak (Ariyani, Hidayah, & Saleh, 2022).

Selain itu, Goleman juga mengungkapkan ciri-ciri anak yang memiliki kecerdasan emosi dengan sikap-sikap berikut. *Pertama*, memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. *Kedua*, memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi frustrasi atau perasaan stress. *Ketiga*, memiliki kecakapan dalam menjalankan jaringan informal/nonverbal (memiliki tiga variasi yaitu jaringan komunikasi, jaringan keahlian, dan jaringan kepercayaan). *Keempat*, memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan lain. *Kelima*, memiliki kemampuan untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau. *Keenam*, memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit (Silalahi, 2022).

- **Hubungan Sikap Tawakal dan Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional atau emotional intelligence memiliki makna suatu kemampuan atau skill seseorang dalam mengelola emosinya dan mengontuksikan suatu perilaku agar menuju hal-hal yang bernilai positif. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa emosi memiliki nalar dan logika tersendiri. Seseorang yang memiliki kemampuan mengolaborasikan kekuatan intelektual dan potensi emosionalnya, ia akan berpotensi menjadi sosok yang paripurna dan mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya sendiri (Tambak, Ahmad, & Sukenti, 2020)

Melalui kemampuan kecerdasan emosional seseorang akan mampu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frutasi, mengandalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a. Tawakal sendiri merupakan suatu sikap yang sangat dperhatikan alam ajaran islam. Banyak hadis dan ayat-ayat yang berisi mengenai tawakal. Diantaranya adalah surah Ali Imran ayat 159-160, surah al-Anfal ayat 2, surah At Taubah ayat 129, surah Yunus ayat 71, Surah Al Mujadalah ayat 10, surah Al Furqon ayat 58, surah Asy-Syu'ara ayat 217, dan sebagainya.

Secara umum tawakal meliputi dua aspek yang terkandung di dalamnya, yaitu al-isti'anah (meminta pertolongan kepada Allah) dan inabah (permintaan taubat kepada Allah). Dengan arti yang terkandung tersebut, maka dari itu tawakal bisa dikatakan sebagai setengah dari komponen dinul islam. Tawakal memiliki makna bahwa hanya kepada Allah saja tempat meminta pertolongan dan perlindungan, serta Allah tempat bersadar akan segala urusan (Akbar, 2018). Tawakal dan kecerdasan emosional merupakan sesuatu yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Keduanya saling memberikan pengaruh dan kontribusi satu sama lain dalam kehidupan manusia, terutama dalam permasalahan hidup dalam keadaan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan yang keras. Sehingga, Orang yang bertawakal kepada Allah SWT akan mendapatkan hati yang tenang dan terbebas dari perasaan-perasaan negative seperti cemas, khawatir, berkeluh kesah dan gelisah. Dengan begitu, hati orang yang bertawakal akan selalu berada dalam keadaan yang tenang, tenteram, dan penuh dengan kebahagiaan yang penuh dengan kegembiraan (Salam, 2024)

Orang yang bertawakal kan senantiasa bersyukur tatkala ia memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT. Adapun jika pada suatu keadaan orang tersebut menapat suatu bencana atau musibah, maka ia akan bersabar. Selain itu, orang yang bertawakal juga selalu memiliki sifat dan keyakinan untuk menyerahkan semua keputusannya, bahkan mempercayakan dirinya sendiri kepada Allah SWT (Sandi, 2023). Tawakal adalah sebuah keyakinan untuk melakukan penyerahan diri yang dilakukan dengan sungguh- sungguh, ikhlas semata- semata karena Allah SWT (Tammar, Abubakar, & Mahfudz, 2023). Seseorang yang memiliki sikap tawakal orang tersebut pasti akan memiliki kecerdasan emosional atau emotional intelligence (EI) yang baik. Karena dengan sempurna kecerdasan emosional atau emotional intelligence (EI), maka orang tersebut akan memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah yang memberikan pengaruh pada lingkungan yang buruk, sebagaimana contoh Rasulullah SAW merupakan orang yang sudah terkenal dengan kejujurannya sehingga ia mendapat gelar Al-amiin, dan emosionalnya juga baik. Salah satu contoh yang begitu tinggi ialah ketika memutuskan peletakan hajar Aswad yang keputusannya memberikan kepuasan pada seluruh kabilah yang sebelumnya pernah berselisih siapa yang akan meletaknya (Iqbal, 2022). Berikut adalah indikator stabilitas emosi, meliputi: Mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan

kegiatan, mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, menahan atau menunda keinginan untuk bertindak, mengungkapkan emosi secara tepat, bertindak atau menerapkan pemecahan masalah yang jitu dan tepat, menyukai diri sendiri, selalu optimis atau tidak mudah putus asa, menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerjasama, menjadi anggota masyarakat yang mampu memahami perasaan orang lain dari sudut pandang yang berbeda, terakhir mampu beradaptasi dengan keadaan yang berubah-ubah (Astuti, 2018).

Dengan demikian orang yang memiliki stabilitas emosi dia akan selalu percaya diri, optimis, tenang, mampu menyalurkan emosi secara tepat, serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya ketika ia menghadapi berbagai masalah di era modernisasi ini yang penuh dengan harapan dan tantangan. Sikap-sikap ini pun akan muncul karena ia bertawakal kepada Allah.

- **Persamaan dan perbedaan sikap tawakal dan kecerdasan Emosi dalam Al-Qur'an**

Tawakal merupakan sikap pasrah dan penyerahan segala urusan kepada Allah SWT yang diiringi dengan usaha secara maksimal. Banyak hadis dan ayat-ayat yang berisi mengenai tawakal. Diantaranya adalah surah Ali Imran ayat 59-60, surah al-Anfal ayat 2, surah At Taubah ayat 129, surah Yunus ayat 71, surah Al Muzzammil ayat 9, Surah al Mujadalah ayat 10, surah Al Furqon ayat 58, surah Asy-Syu'ara ayat 217, dan sebagainya

Adapun kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan atau *skill* seseorang dalam mengelola emosinya agar menuju hal-hal yang bernilai positif. Goleman sendiri mengemukakan ada delapan jenis emosi, yaitu:

- Emosi Amarah : Bentuk emosi ini diantaranya beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, rehangging men, tersinggung, bermusuhan, agresi, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- Emosi Sedih: Bentuk emosi ini diantaranya pedih, sedih, muram, suram, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi berat (patologis).
- Rasa takut: Bentuk emosi ini diantaranya cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, waspada, tidak tenang, ngeri, fobia, dan panik (patologis).
- Kenikmatan: Bentuk emosi ini diantaranya bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, dan mania.
- Cinta: Bentuk emosi ini diantaranya penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- Terkejut : Bentuk emosi ini diantaranya kaget, terkesiap, takjub, terpana.
- Jengkel: Bentuk emosi ini diantaranya hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- Malu: Bentuk emosi ini diantaranya rasa salah, kesal hati, sesal, aib, dan hati hancur lebur (Hude, 2006).

Emosi-emosi diatas dikategorikan menjadi emosi inti atau emosi dasar. Yakni emosi takut, marah, sedih, dan senang. Adapun menurut pendapat Santrock, ditambahkan benci dan kaget sehingga keseluruhannya menjadi enam. Keenam emosi tersebut di sebut dengan emosi dasar pada manusia. Emosi dalam Al-Qur'an disebutkan diberberapa ayat. Salah satunya ayat yang menggambarkan ekspresi emosi dengan sangat jelas sampai pada reaksi behavioral yang menyertainya. Contohnya emosi marah, sedih, campur kecewa yang diluskiskan pada surah An Nahl [16] ayat 58-59:

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ ۖ إِنَّهَا مُسُودًا ۖ وَهُوَ كَذِيمٌ ۖ ۝٥٨ يَتَوَرَّىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِن سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهَا ۖ أَلَيْسَ كَانَ بِأَدْنَىٰ ۖ ۝٥٩
فِي النَّرَابِ ۖ ۝٥٩ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ۖ ۝٥٩

"Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah (58). Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup)? Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu (59)" (QS. An Nahl [16] :58-59) (Administrator, 2024)

Tawakal dan kecerdasan emosional merupakan sesuatu yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Persamaan antara tawakal dan kecerdasan emosional itu sendiri, terletak pada pengaruh yang keduanya hasilkan, diantaranya. *Pertama*, sikap tawakal dan kecerdasan emosional yang baik sama-sama akan memberikan dampak positif dalam menghadapi permasalahan hidup dan keadaan yang penuh dengan tekanan serta tuntutan yang keras. *Kedua*, melalui sikap tawakal dan kecerdasan emosional, seseorang akan mendapatkan hati yang tenang dan terbebas dari perasaan-perasaan negative seperti cemas, khawatir,

berkeluh kesah dan gelisah. Sehingga, hati orang yang bertawakal akan selalu berada dalam keadaan yang tenang, tenteram, dan penuh dengan kebahagiaan yang penuh dengan kegembiraan, dan ini menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik. *Ketiga*, orang yang bertawakal, ketika dihadapkan pada suatu keadaan mendapat bencana atau musibah, maka ia akan bersabar. Ketika bersabar, berarti menunjukkan pengendalian emosi yang baik. Dengan kata lain ini merupakan bagian dari kecerdasan emosional (Akbar, 2018).

Adapun terkait perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional terletak pada, konteks penepatan dua istilah ini. Tawakal merupakan sikap yang wajib dimiliki oleh semua orang yang beriman kepada Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Al Maidah [5] ayat 23:

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Dan bertakwalah kepada Allah dan hanya kepada Allah-lah hendaknya orang-orang beriman itu bertawakal". (QS. Al-Ma'idah [5]: 11) (Administrator, 2024).

Sedangkan kecerdasan emosional, berkaitan erat dengan ranah psikologi. istilah ini disebut juga dengan *emotional intelligence* mulai banyak dikenal diseluruh dunia sejak seorang psikolog dari New York bernama Daniel Goleman menerbitkan sebuah buku dengan judul "Kecerdasan Emosi" pada tahun 1995. Pada mulanya, istilah kecerdasan emosional ini pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog bernama Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari Universitas of New Hampshire untuk menjelaskan mengenai kualitas-kualitas emosional yang dirasa penting bagi mencapai keberhasilan (Astuti, 2018)

Maka dapat kita fahami bahwa perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional terletak pada konteks ranah keilmuan. Namun keduanya saling bersinggungan. Ini menunjukkan bahwa sikap tawakal akan berpengaruh pada kecerdasan emosional yang baik. Seseorang yang bertawakal kepada Allah SWT pasti secara tidak langsung akan memiliki kecerdasan emosional yang baik. Sehingga dapat menebar nilai-nilai positif dalam menghadapi segala macam persoalan dalam hidupnya. Serta terhindar dari rasa emosi negatif seperti cemas, takut, khawatir, dan berputus asa.

- **Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara sikap tawakal dan kecerdasan emosional dalam Al-Quran**

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa tawakal dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang berkaitan sehingga keduanya menjadi satu kesatuan yang saling berhubungan satu sama lain. Orang yang bertawakal sudah tentu akan memiliki kecerdasan emosional yang baik. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara sikap tawakal dan kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an:

- a. Beriman kepada Allah

Sebagaimana yang peneliti sudah jelaskan sebelumnya, bahwa tawakal dan iman beberapa kali disebutkan dalam Al-Qur'an dengan menyandingkan keduanya. Adanya iman pada diri seseorang mukmin maka akan melahirkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al Maidah [5] ayat 23 dan surah Al Anfal [8] ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَن يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah nikmat Allah (yang diberikan) kepadamu ketika suatu kaum bermaksud hendak menyerangmu dengan tangannya, lalu Allah menahan tangan mereka dari kamu. Dan bertakwalah kepada Allah dan hanya kepada Allah-lah hendaknya orang-orang beriman itu bertawakal". (QS. Al-Ma'idah [5]: 11) (Administrator, 2024).

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal" (QS. Al-Anfal [8]: 2) (Administrator, 2024).

Iman merupakan nikmat terbesar yang Allah SWT berikan. Ketika sudah merasakan manisnya iman, maka harta sekaya apapun tidak ada apa-apanya. Dengan nikmat iman dan islam, maka akan mendapatkan rahmat Allah SWT didunia dan akhirat (El-Bantanie, 2014). Seseorang yang beriman, maka ia akan bertawakal kepada Allah atas segala persoalan hidupnya, karena meyakini bahwa Allah adalah Tuhan tempat bersandar dan memiliki kuasa atas segala sesuatu. Dengan demikian hatinya akan tenang dan tentram. Tidak berfikir negatif dan tidak berputus asa terhadap segala sesuatu. Dengan demikian, maka kecerdasan emosional akan tercapai. Yakni dibuktikan dengan pengelolaan emosi yang baik melalui sikap-sikap positif yang di munculkan dalam dirinya. Seperti percaya diri, tenang, bahagia, serta mendapat ketenangan batin karena semua rasa khawatir dan cemas telah hilang.

b. Berhusnudzon kepada Allah SWT

Husnudzon atau berprasangka baik adalah sikap yang harus dimiliki oleh setiap makhluk. Sikap berprasangka baik harus ditunjukkan seorang hamba kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT pada surah Al Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا ۚ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُمْ ؕ وَإِن تَقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang" (Q.S Al- Hujuran [49]:12) (Administrator, 2024).

Berbaik sangka merupakan sifat meniadakan kecurigaan terhadap hal-hal di luar diri seseorang, dan memandang diluar diri seseorang itu baik. Melalui prasangka yang baik setiap muslim akan menjalani kehidupannya dengan perasaan tenang dan damai karena tidak memiliki beban fikiran dan perasaan yang negatif. Hal ini akan berbeda dengan orang yang selalu memiliki prasangka buruk. Ia akan hidup dengan tidak tenang diliputi dengan perasaan gelisah, takut, cemas, resah dan tidak nyaman karena selalu berfikir negatif tentang orang lain (Yumansyah, 2006).

Adapun sikap husnudzon kepada Allah SWT atau memiliki prasangka baik kepada Allah SWT adalah sikap yang wajib tertanam bagi semua muslim. Husnudzon kepada Allah merupakan sikap selalu berprasangka baik terhadap apa yang dihadapi dan diberikan Allah kepada seorang muslim (Ghazalah, 2023). Allah SWT berfirman dalam surah Al Baqarah ayat 216:

وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُهُ وَهُوَ أَحْسَنُ لَكَ ۖ وَهُوَ خَيْرٌ لَّكَ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّهُ وَهُوَ شَرٌّ لَّكَ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui". (Al Baqarah [2]: 216) (Administrator, 2024)

Seorang yang berprasangka baik atau berhusnudzon kepada Allah akan selalu memandang positif apapun yang Allah takdirkan. Dengan demikian ia akan senantiasa selalu bertawakal kepada Allah SWT. Merasakan ketenangan dan kedamaian serta terhindar dari perasaan cemas, takut, dan khawatir karena hatinya teguh yakin kepada Allah SWT. Melalui sikap-sikap positif tersebut menunjukkan bahwa orang tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Kebalikan dari husnudzon adalah suudzan. Yaitu sikap selalu berprasangka negatif. Orang yang memiliki sifat ini akan rentan memiliki gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan bukanlah suatu penyakit, akan tetapi gangguan gejala. Ketika seseorang sering kali merasakan muncul gangguan kecemasan maka akan timbul secara tersendiri atau bisa juga bersatu dengan gejala lain dari berbagai sikap emosi lain (Tammar et al., 2023). Terdapat empat faktor utama yang dapat mempengaruhi perkembangan pola dasar dalam menunjukkan rasa cemas, yaitu sebagai berikut:

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal menjadi salah satu factor yang dapat mempengaruhi reaksi emosi seseorang karena lingkungan dapat memberikan dampak pada cara berfikir dan cara pandang seseorang. Misalnya lingkungan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja dan lain sebagainya.

d. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa muncul ketika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar dari rasa tertekan seperti marah, atau frustrasi yang dialami dalam waktu yang panjang.

e. Faktor Keturunan

Walau pun tidak semua akan menurun kepada keturunan. Namun ini biasa ditemukan pada keluarga-keluarga tertentu.

f. Faktor Fisik

Pada dasarnya, tubuh dan fikiran saling menyatu dan berinteraksi sehingga bisa menyebabkan kecemasan. Misalnya cemas rentan tidak stabil pada ibu hamil, masa remaja, atau pulih dari penyakit.

3. KESIMPULAN

Tawakal dan derivasinya dalam Al-Qur'an disebut sebanyak 44 kali yang tersebar dalam 24 surah dan 38 ayat Asal kata tawakal adalah wakala-yakilu yang memiliki makna mewakilkan. Ketika seorang hamba menjadikan Allah sebagai wakil, bermakna bahwa orang tersebut menjadikan Allah sebagai tempat penyerahan segala urusan, baik hal duniawi maupun ukhrowi. Akan tetapi, tawakal bukan berarti penyerahan secara mutlak seluruhnya kepada Allah SWT. Namun, penyerahan tersebut harus di dahului dengan melakukan usaha (ikhtiar) yang bersifat manusiawi. Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) terdiri dari dua kata, yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan memiliki makna menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Adapun emosi memiliki makna energi dan motion yang bermakna getaran. Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam mengenali perasan kita sendiri dan orang lain, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan memotivasi diri sendiri. Emosi terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi yang baik (positif) dan emosi yang buruk (negatif). Pengelolaan emosi yang baik dan cerdas akan membentuk hati dan fikiran yang positif. Adapun emosi yang dikelola kurang baik dan tidak cerdas maka akan membentuk perilaku dan hati yang negatif.

Tawakal dan kecerdasan emosional merupakan sesuatu yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Persamaan keduanya adalah saling memberikan pengaruh dan kontribusi satu sama lain dalam kehidupan manusia, terutama dalam permasalahan hidup dalam keadaan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan yang keras. Sehingga, orang yang bertawakal kepada Allah SWT akan mampu menstabilkan emosi dan mendapatkan hati yang tenang dan terbebas dari perasaan-perasaan negatif seperti cemas, khawatir, berkeluh kesah dan gelisah. Adapun terkait perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional terletak pada, konteks penempatan dua istilah ini. Tawakal merupakan sikap yang wajib dimiliki oleh semua orang yang beriman kepada Allah SWT. Sedangkan kecerdasan emosional, berkaitan erat dengan ranah psikologi. Istilah ini disebut juga dengan *emotional intelligence* mulai banyak dikenal diseluruh dunia sejak seorang psikolog dari New York bernama Daniel Goleman menerbitkan sebuah buku dengan judul "Kecerdasan Emosi" pada tahun 1995. Maka dapat kita fahami bahwa perbedaan tawakal dan kecerdasan emosional terletak pada konteks ranah keilmuan. Namun keduanya saling bersinggungan. Adapun faktor yang mempengaruhi sikap tawakal dan kecerdasan emosional adalah keimanan kepada Allah dan sikap berhusnudzon kepada Allah SWT.

Daftar Pustaka

Administrator. (2024). Qur'an Kemenag. Retrieved June 14, 2024, from <https://quran.kemenag.go.id/> website: <https://quran.kemenag.go.id/>

Agirija, D. (2023). *Nilai-Nilai Pendidikan Emotional Quotient (Eq) Pada Kisah Nabi Ibrahim Dalam Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Akbar, M. Y. A. A. dan I. A. V. (2018). *Pengaruh Tawakal terhadap Kecerdasan Emosi*.

- Al-Ghazali, A. H. M. (1989). *Ihya Ulum al-din*. Beirut: Dar Al Fikr.
- Alder, H. (2001). *Boost Your Intelligence ' Puss EQ dan IQ Anda*". Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- Ariyani, N., Hidayah, M. U., & Saleh, K. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Juz 30 Peserta Didik di Madrasah Ibtidaiyah Al-Mujahidin Samarinda. *Borneo Journal of Islamic Education*, 2(1), 1–11.
- As-syury, M. B. (2022). *Perilaku Sabar Petani Dalam Menghadapi Gagal Panen Di Dusun Sambong Desa Sumberkepuh Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk*. IAIN Kediri.
- Astuti, S. A. (2018). *Pengaruh Sika Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1*.
- Baqy, A., & Fuad, M. (1980). *Al-Mu'jam Al-Mufahras li al-fadzil Al- Qur'an Al-Karim*. Beirut: Dar Al Fikr.
- El-Bantanie, M. S. (2014). *Sabar Tanpa Batas Syukur Tiada Ujung*. Komputindo: Elex Media.
- Ghazalah, T. A. (2023). Muhammad bin Al-Khathib.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence, terjemah T*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Hamid, A. (2016). *Pengantar Studi Al-Qur'an*. Jakarta: Prenada Media.
- Hidayat, M. R., & Munshihah, A. (2021). MAKANAN SEHAT DAN HALAL DALAM AL-QUR'AN:(Studi Analisis dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur TM Hasbi Ash-Shiddieqy). *Al Dhikra/ Jurnal Studi Qur'an Dan Hadis*, 3(2), 161–176.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi :Penjelajahan Religio-Psikologis Tetang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal.
- M IQBAL, T. (2022). *PANDANGAN HAKIM MEDIATOR PENGADILAN AGAMA KELAS 1A METRO TERHADAP KEGAGALAN MEDIASI DALAMPROSES PERKARA PERCERAIAN*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- MAKMUR, M. F. (2022). *ADAB BERBICARA DALAM AL-QUR'AN SURAH AL-AHZĀB (TINJAUAN DALAM TAFSIR AL-MARAGHI)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Mandzur, I. (1991). *Lisan Al-'Arabiyya*. al-Qahirah: Dar al-Ma'arif.
- Mufid, A. (2021). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Spiritual Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di Madrasah Aliyah Darussalam Nibung Musi Rawas Utara*. UIN FAS BENGKULU.
- Mujiieb, M. A., & Syafi'ah, dan A. I. M. (2019). *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta.
- Mustari, M., & Rahman, M. T. (2012). *Pengantar metode penelitian*.
- Nasution, S. (2020). *Pendidikan Islam dalam Berbagai Tinjauan: Sejarah, Konsep, dan Praktik*. Cirebon.
- Neupane, S. (2021). *Importance of emotional intelligence in leadership: A qualitative analysis*.
- Salam, A. (2024). Pengembangan Paradigma Integratif-Interkonektif dalam Menyeimbangkan Kehidupan dan Ibadah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1717–1727.
- Sandi, A. (2023). *ADAPTASI KONSEP PENDIDIKAN KARAKTER ISLAMIS DALAM MENULIS NASKAH DRAMA BAGI ANAK USIA DINI (ADAPTASI TERHADAP MAHASISWA PIAUD SEMESTER V UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU)*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38.
- Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman (UJII)*, 11(1).
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai persoalan Ummat*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Q. (1999). *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*". Jakarta: Mizan.
- Silalahi, P. R. (2022). Peran E-Commerce dalam Menopang Keberhasilan UMKM di Indonesia. *Jurnal Masharif Al-Syariah: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah/Vol*, 7(4), 1344.

- Siregar, R. (2020). Pendekatan-pendekatan islam untuk mencapai kesehatan mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 251–264.
- Tambak, S., Ahmad, M. Y., & Sukenti, D. (2020). Strengthening Emotional Intelligence in Developing the Madrasah Teacher'Professionalism (Penguatan Kecerdasan Emosional dalam Mengembangkan Profesionalisme Guru Madrasah). *Akademika*, 2(90), 27–38.
- Tammar, A., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2023). KAJIAN LITERATUR TENTANG KONSEP TAWAKAL SERTA RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN SOSIAL. *Farabi*, 20(2), 157–179.
- Wardiana, U. (2004). *Psikolgi Umum*. Jakarta: PT Bina Ilmu.
- Yumansyah, T. (2006). *Akidah dan Akhlak*. Bandung: Penerbit Grafindo Media Pratama.