

**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**  
**PROBLEMATIKA KECERDASAN EMOSIONAL**  
**DALAM MENGHAFAK AL-QUR'AN**

**A. Kecerdasan Emosional**

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah *emosional intelligence* diciptakan secara resmi dan didefinisikan oleh John Mayer dari New Hampshire University dan Peter Salovey dari Harvard University pada tahun 1990. Laurance E. Shapiro dalam bukunya menjelaskan bahwa kecerdasan emosional diperlukan untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan. Kualitas ini antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri dalam memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan dan sikap hormat (Shapiro, 2003: 5).

Salovey dan Mayer dalam Stein (2002: 30) menjelaskan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, memahami perasaan dan maknanya, mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan kecerdasan emosional. Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional, menentukan potensi untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur yaitu kecakapan diri, motivasi, pengaturan diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 200: 39). Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenai perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain. kecerdasan emosional mencakup kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dalam kecerdasan akademik (*academic intelligence*), kecerdasan akademik yaitu kemampuan

kognitif murni yang diukur dengan IQ (*intelligence quotient*) (Desmita, 2013: 170).

Beberapa pengertian di atas, dipahami bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan dan penyebab munculnya perasaan tersebut pada diri sendiri maupun orang lain, mampu memotivasi dan mengontrol diri ketika mengalami masalah yang sulit dan mampu membina hubungan dengan orang lain.

## 2. Kecerdasan Emosional dalam Islam

Seorang yang mempunyai kecerdasan emosional akan mampu menghadapi masalah dengan tenang dan sabar. Seseorang akan tetap berikhtiar terus menerus tanpa henti. Meraih sukses dengan kecerdasan emosional bukanlah pekerjaan yang ringan, kecuali bagi orang-orang yang beriman dan takut kepada Allah SWT. Ajaran Islam yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan spiritual seperti konsisten (*istiqomah*), kerendahan hati (*tawadzu'*), berusaha dan berserah diri (*tawakal*), ketulusan (*ikhlas*), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*) integritas dan penyempurnaan (*ihsan*) semua itu dinamakan akhlakul karimah. Hal tersebut dijadikan sebagai tolak ukur kecerdasan emosional (Agustin, 2001: 199-200).

Islam membahas permasalahan lebih rinci mengenai kehidupan. Salah satunya Islam menekankan pentingnya mengontrol dan mengendalikan emosi. Islam sebenarnya telah menjelaskan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sesuai dengan surat Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا  
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦

Artinya: Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan telinga itu mereka dapat mendengar? karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada (Q.S. Al-Hajj: 46) (Departemen Agama RI, 2002: 337).

Hati yang dimaksud dalam ayat ini adalah akal sehat dan hati suci, serta telinga tanpa menyebut mata karena yang ditekankan adalah kebebasan berfikir jernih untuk menemukan sendiri suatu kebenaran. Orang yang tidak menggunakan akal sehat dan telinganya, maka dinilai buta hati sebagaimana ayat tersebut (Shihab, 2002: 236-237). Sehingga hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang, hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang-orang yang bisa mengatur emosionalnya.

### 3. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Kemampuan mengendalikan emosional adalah kekuatan yang digali untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik (Wijikongko, 1997: 12). Manusia memiliki IQ tinggi hanya menyumbangkan kira-kira 20 persen faktor dalam menentukan kesuksesan hidup, sementara 80 persen diisi oleh faktor-faktor kecerdasan yang lain. salah satu kecerdasan tersebut adalah kecerdasan emosional (Sukidi, 2002: 42). Seorang memiliki kecerdasan yang tinggi, maka memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dapat bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan berfikir (Sukidi, 2002: 43). Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional memiliki lima aspek yaitu kesadaran diri, motivasi, pengendalian diri, empati dan kecakapan sosial (Goleman, 2015: 56).

Pertama kesadaran diri, didefinisikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengenali diri, memilih-milih perasaan, memahami apa yang sedang dirasakan dan mengidentifikasi mengapa perasaan itu muncul (Stein, 2002: 73). Kecakapan pribadi ini memberikan manusia kebebasan untuk mengenali dirinya. Seorang yang matang emosinya, maka akan mengenal siapa dirinya sebenarnya (Finkelhor, 2004: 25).

Mengenali suatu perasaan saat muncul adalah kunci kecerdasan emosional. Seseorang yang tidak memiliki kesadaran diri maka akan

cenderung lebih sering tidak terkontrol secara emosional, jika seorang sedang berada di bawah tekanan. Seorang tidak tahu apa yang terjadi pada diri dan bagaimana mengatasi perasaan tersebut (Alder, 2001: 80-81). Seseorang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah orang yang handal dalam kehidupannya sebab mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaannya untuk mengambil keputusan-keputusan bagi diri sendiri dan orang lain (Rohiat, 2008:40).

Kecakapan pribadi ini membantu manusia untuk mengenali dirinya, dengan mengungkap kesadaran tersebut maka seseorang tidak akan terkurung dalam diri sendiri dengan berbagai keadaan emosional yang dirasakan. seorang yang memiliki kesadaran diri yang kuat dapat mengetahui saat merasa kurang bersemangat, mudah kesal, sedih atau bahagia. Seorang menyadari bagaimana perasaan tersebut dapat merubah perilaku sehingga berdampak pada orang lain. semakin tinggi kesadaran diri maka akan semakin pandai menangani perilaku negatif (Desmita, 2013: 171).

Kedua Motivasi, adalah dorongan yang timbul pada diri untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Emosi dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan pikiran positif dengan cara tertentu, diantaranya yaitu dengan menumbuhkan harapan dalam diri. Harapan merupakan sebuah kekuatan dalam berpikir positif dan lebih bermanfaat memberi hiburan di tengah permasalahan (Goleman, 2000: 121). Motivasi berarti mengembalikan keseimbangan dalam diri, baik yang bersifat fisiologis maupun yang bersifat psikologis. Tercapainya tujuan akan mengurangi atau menghilangkan dorongan tertentu untuk berbuat sesuatu (Siagian, 1989: 143).

Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran. Emosi menjadi bahan bakar untuk menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan (Desmita, 2013: 171). Motivasi dalam diri individu memiliki ketekunan optimis dan keyakinan diri. Seorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan senantiasa memiliki harapan,

artinya tidak akan terjebak dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan senantiasa memiliki semangat dalam dirinya.

Unsur kecerdasan emosional dalam motivasi menumbuhkan kecakapan yang meliputi: a) dorongan prestasi adalah dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan; b) komitmen adalah menyesuaikan diri dengan sasaran kelompok atau perusahaan; c) inisiatif adalah kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan; d) optimisme adalah kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan (Goleman, 1995; 42).

Ketiga pengendalian diri, adalah menangani emosi dengan sedemikian rupa sehingga dapat berdampak positif pada diri peka terhadap kata hati, sanggup menunda kebahagiaan sebelum tercapainya suatu tujuan, dan pulih kembali dari tekanan emosi. Bentuk dari pengaturan emosi dengan mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial (Hurlock, 1978: 231). Pengendalian diri terkait dengan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi cobaan, kemampuan untuk tenang berkonsentrasi, tahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar dalam menghadapi permasalahan. Istilah pengendalian diri memiliki arti sama dengan sabar. Sabar telah tumbuh dalam diri seorang muslim maka dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah Swt. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Departemen Agama RI, 2002: 23).

Seorang yang mempunyai kecerdasan emosional adalah orang yang mampu menguasai, mengelola dan mengarahkan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi tidak hanya berarti merendam rasa tekanan atau menahan gejolak emosi, melainkan menghayati suatu emosi, termasuk emosi yang tidak menyenangkan (Desmita, 2010: 171).

Unsur kecerdasan emosional pengendalian diri menumbuhkan kecakapan yang meliputi: a) kendali diri adalah mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak; b) sifat dapat dipercaya adalah memelihara norma kejujuran dan integritas; c) kewaspadaan adalah tanggung jawab atas kinerja pribadi; d) adaptibilitas adalah keluwesan dalam menghadapi perubahan; e) inovasi adalah mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan pendekatan dan informasi-informasi baru (Goleman, 1995: 42).

Keempat, empati adalah kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain, kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan yang dirasakan dan dipikirkan orang lain tentang suatu situasi (Stein, 2002: 140). Memosisikan diri di tempat orang lain memanglah tidak mudah, namun dengan memahami dan memperhatikan orang lain dapat mempererat ikatan yang sudah terjalin dengan orang lain (Patton, 2002: 159). Empati berbeda dengan simpati, simpati lebih mengutamakan pembicara dengan mengutamakan secara lisan tanggapan dan perasaan mengenai keadaan yang dialami orang lain. empati adalah mengakui bahwa pihak lain memiliki pendapat sendiri dengan ungkapan yang empatik, mengakui keberadaan pendapat tanpa menyampaikan pendapat tentang keabsahannya (Stein, 2002: 141-142).

Seseorang yang tidak mengalami kecerdasan emosionalnya saat sedang stres, salah paham, kesal, secara otomatis akan mengeluarkan pernyataan yang mengungkapkan pandangan sendiri. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan memiliki perasaan empati, yaitu memandang sesuatu bukan berdasarkan perspektif diri sendiri melainkan melihat sesuatu bukan berdasarkan pendapat orang lain. kemampuan mengindra, memahami dan membaca perasaan emosi orang lain melalui pesan-pesan nonverbal merupakan intisari dari empati (Desmita, 2013: 171).

Unsur kecerdasan emosional dalam empati menumbuhkan kecakapan yang meliputi: a) memahami orang lain adalah mengindra

perasaan dan perspektif orang lain, dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan; b) orientasi pelayanan adalah mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan pelanggan; c) mengembangkan orang lain adalah merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan; d) mengatasi keragaman adalah menumbuhkan peluang melalui pergaulan dan bermacam-macam orang; e) kesadaran politis adalah mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.

Kelima keterampilan sosial adalah seseorang dapat mengungkapkan baik buruk perasaannya sendiri. Paul Ekman menggunakan istilah tata krama sebagai tampilan hukum sosial mengenai perasaan yang dapat diperlihatkan secara wajar pada saat yang tepat (Goleman, 2000: 159). Keterampilan sosial adalah mengenai emosi baik ketika berhubungan dengan orang lain dan pintar dalam membaca situasi jaringan sosial. Seorang yang memiliki kecakapan sosial akan mampu menghormati dan menghargai kemampuan atau keberhasilan orang lain (Rohiat, 2008: 45).

Keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain. kecakapan sosial yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia (Desmita, 2013: 172). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Seseorang berhasil dalam pergaulan sebab mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial. Lingkungan adalah semua kondisi di dunia dengan cara tertentu dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, pertumbuhan dan perkembangan proses hidup kecuali gen (Purwanto, 2000: 72). seseorang akan menjadi apa dimasa depan sepenuhnya tergantung pada

pengalaman-pengalaman yang dimiliki orang tersebut (Sarwono, 1996: 77). Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan kecerdasan emosional didapat melalui beberapa proses. Menurut Goleman terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu:

Pertama, lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi seorang untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan tersebut seorang belajar bagaimana merasakan perasaan sendiri dan bagaimana anggota keluarga menanggapi perasaan tersebut (Santrock, 2007: 18). Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan emosi anak, sebab segala perilaku orang tua merupakan subyek pertama yang dipelajari oleh anak, di mana nanti akan mempengaruhi kepribadian yang dimiliki anak tersebut.

Seorang anak mengenal emosi dari keluarga hal tersebut dipelajari dari orang tuanya. Jika orang tua tidak mampu atau salah dalam mengenalkan bentuk emosi, maka akan menimbulkan dampak yang buruk terhadap anak (Mualifah, 2009: 125). Keluarga bahagia menjadi salah satu hal yang penting perkembangan emosi anggotanya. Kebahagiaan dalam keluarga akan tercapai jika fungsi keluarga dapat berjalan dengan baik. keluarga berfungsi memberikan rasa aman dan hubungan baik antar anggota keluarga.

Kedua, lingkungan sosial adalah tempat berinteraksi bagi manusia, disini manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Saat anak tidak mampu menyalurkan seluruh energinya di sekolah maka akan menyalurkan energi tersebut di luar sekolah, dan sering meluapkan energi tersebut ke arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa betapa besar emosi yang dimiliki anak remaja saat berinteraksi dengan lingkungannya (Mualifah, 2009: 126).

Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional, sebab jika lingkungan tidak memberikan dukungan yang baik maka akan sulit mengembangkan kecerdasan emosional yang

dimiliki. Dukungan sosial diartikan sebagai hubungan interpersonal yang di dalamnya terdapat bantuan bentuk fisik, informasi dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya (Soenardji, 1988: 73).

Ketiga lingkungan sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pengajaran bimbingan, dan pelatihan dalam proses untuk membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya dengan maksimal, baik secara intelektual, spiritual dan emosional (Goleman, 2015: 399). John Santrock menyebutkan sekolah sebagai faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak. Sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan diri secara intelektual dan sosial. Siswa akan berinteraksi dengan teman sebayanya sehingga anak dapat mengekspresikan diri secara bebas tanpa banyak mengatur dan mengawasi (Santrock, 2007: 329).

Ketiga faktor tersebut Ary Ginanjar Agustin (2002: 30) juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain faktor psikologis, faktor pelatihan emosi, faktor pendidikan. *pertama*, faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasikan dalam perilaku secara efektif. *Kedua*, faktor pelatihan emosi kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan rutin tersebut akan menghasilkan (*value*). Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi suatu kebiasaan. *Ketiga*, faktor pendidikan menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Individu mulai dikenalkan dengan berbagi bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Uraian di atas menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi faktor internal yang timbul dari dalam diri individu dan dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang serta faktor eksternal yang timbul dari luar individu yang mempengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat perorangan atau kelompok.

#### 5. Fungsi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional sebenarnya tidak hanya berfungsi sebagai pemahaman diri sendiri semata. Kecerdasan emosional juga dapat mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengolah atau mengelola ide, konsep, produk atau karya sehingga hal tersebut menjadi minat bagi banyak orang. Seseorang yang memiliki IQ (*intelligence quotient*) bisa saja gagal dalam mengenali diri sendiri. Oleh karena itu, saat masalah-masalah dalam diri muncul seorang bisa gagal dalam mengantisipasinya. Namun sebaliknya, seseorang dengan IQ (*intelligence quotient*) biasa bisa sukses besar, sebab memiliki kecerdasan emosional yang cukup memadai (Suharsono, 2005: 7).

Kecerdasan emosional mempunyai manfaat bagi manusia. Pada dasarnya emosi memiliki banyak manfaat untuk kehidupan manusia, dengan emosi manusia dapat merasakan hal-hal yang bersifat manusiawi seperti cinta, sedih, marah, bahagia dan lain sebagainya. Orang yang memiliki kecerdasan emosional memiliki kemampuan untuk melepaskan dan mengendalikan diri dari suasana hati yang buruk, dan dapat menjalani hidup dengan tenang dan bahagia. Sebab seseorang dapat mengenali dan mengelola emosi yang dirasakan. Seseorang akan mempunyai optimisme, di mana hal tersebut merupakan sikap pendukung bagi seseorang agar tidak mudah putus asa bila menghadapi kesulitan karena akan melihat hal tersebut sebagai suatu hal yang dapat diselesaikan dan kecil kemungkinan merasakan kecemasan dan depresi (Musthofa, 2007: 48-50).

Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan hidupnya. Semakin tinggi kecerdasan emosional

seseorang maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan hidup dibandingkan dengan orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Goleman (2000: 38) menjelaskan bahwa ada ketentuan lain yang menentukan tingkat kesuksesan seseorang selain pada kecerdasan intelektual berdasarkan pengamatannya, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun disebabkan kecerdasan emosional yang rendah. Tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena memiliki kecerdasan emosional meskipun kecerdasan intelektualnya pada tingkat rata-rata.

## **B. Menghafal Al-Qur'an**

### **1. Pengertian menghafal Al-Qur'an**

Al-Qur'an adalah kalam Allah Swt yang bernilai mukjizat, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw perantara malaikat Jibril. Membaca Al-Qur'an adalah ibadah dan dijamin kebenarannya (Al-Hafidz, 1994: 1). Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang bernilai mukjizat, diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw sebagai kunci dan kesimpulan dari semua kitab suci yang pernah diturunkan Allah SWT kepada Nabi-Nabi dan Rasul-Rasul yang diutus Allah sebelum Nabi Muhammad Saw (Sa'dulloh, 2008: 1). Al-Qur'an adalah kitab yang diturunkan kepada Rasulullah Saw ditulis dalam *mushaf* dan diriwayatkan secara *mutawatir* tanpa keraguan (Rosihan, 2004: 31).

Ma'arif (1991: 31) mendefinisikan menghafal Al-Qur'an yaitu proses membaca dan mencamkan Al-Qur'an tanpa melihat tulisan Al-Qur'an (di luar kepala) secara berulang-ulang agar senantiasa ingat dalam rangka memperoleh ilmunya atau suatu proses berusaha untuk mengingat Al-Qur'an dengan berlandaskan *kaidah tajwid* yang benar. Zamani (2009: 21) mendefinisikan menghafal Al-Qur'an yaitu membaca berulang-ulang hafal dari satu ayat ke ayat berikutnya, dari satu surah ke surah berikutnya dan begitu seterusnya hingga genap 30 juz. seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk menghafal secara keseluruhan baik

hafalan maupun ketelitian. Seseorang tidak disebut penghafal jika menghafal Al-Qur'an setengahnya saja atau sepertiga dan tidak menyempurnakannya.

Beberapa pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah bersungguh-sungguh dan berusaha membaca sampai meresap dalam pikiran sehingga hafal dari satu ayat ke ayat berikutnya, dari satu surat ke surat berikutnya sampai genap 30 juz. Seorang penghafal Al-Qur'an dituntut untuk menghafal keseluruhan baik hafalan maupun ketelitian.

a. Kesiapan menghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an adalah suatu pekerjaan yang mulia di sisi Allah SWT. Orang yang menghafal Al-Qur'an dan mengamalkan isi kandungannya adalah orang yang mempunyai keutamaan dan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT (Sa'dulloh, 2008: 25). Orang yang ingin menghafalkan Al-Qur'an harus mempunyai persiapan yang matang agar proses hafalan dapat berjalan dengan baik dan benar. Selain itu, persiapan ini merupakan syarat yang harus dipenuhi supaya hafalan yang dilakukan bisa memperoleh hasil yang maksimal dan memuaskan (Wahid, 2010: 28). Seorang dapat menghafal Al-Qur'an dengan baik, harus memenuhi persiapan atau syarat-syarat yang dilakukan antara lain:

Pertama, Niat yang ikhlas, seorang penghafal Al-Qur'an apabila sudah mempunyai niat ikhlas berarti ia sudah ada hasrat dan kemauan yang telah tertanam dalam hatinya, sehingga jika ada kesulitan ketika menghafal Al-Qur'an maka ia akan menghadapinya dengan pantang menyerah sekaligus menjalaninya dengan rasa sabar dan tawakkal (Wahid, 2010: 28). Seorang penghafal Al-Qur'an kunci pertama niat yang ikhlas, karena akan tumbuh semangat dalam jiwa bahwa yang dihafalkan adalah sumber kebahagiaan di dunia dan akhirat. Penghafal Al-Qur'an dengan keikhlasan akan tumbuh semangat menggelora dalam dada sehingga sanggup mengalahkan semua kesulitan yang menghadang (Zawawie, 2011: 96).

Kedua, Mempunyai tekad yang besar dan kuat, seorang yang hendak menghafalkan Al-Qur'an wajib mempunyai tekad atau kemauan yang besar dan kuat. Hal ini akan sangat membantu kesuksesan dalam menghafalkan Al-Qur'an, seorang tidak akan terlepas dari masalah dan akan diuji kesabarannya oleh Allah, seperti kesulitan dalam menghafal, mempunyai masalah dengan teman, atau pengurus pondok atau asrama, masalah keuangan, susah melawan rasa malas, masalah cinta, atau bahkan masalah keluarga (Wahid, 2010: 29).

Ketiga, Istiqomah merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap penghafal Al-Qur'an, baik mengenai waktu menghafal, tempat yang biasa digunakan buat menghafal Al-Qur'an, maupun terhadap mater-materi yang dihafal. Mengistiqomahkan waktu, orang yang menghafal dituntut untuk selalu jujur terhadap waktu, konsekuen, dan bertanggung jawab (Wahid, 2010: 35).

Keempat, Mempunyai akhlak terpuji, menghafal Al-Qur'an merupakan sebuah hidayah rahmat dari Allah SWT. Menghafal Al-Qur'an hanya bisa didapat oleh orang-orang yang mempunyai hati bersih. Hafalan Al-Qur'an tidak akan bertahan lama di hati orang-orang yang sering melakukan maksiat (Wahid, 2010: 38). Seorang penghafal Al-Qur'an haruslah menjaga hati dan seluruh panca indranya dari hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT. Firman Allah SWT yang tertuang dalam surah al-'Ankabut ayat 49 sebagai berikut:

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا  
الظَّالِمُونَ ٤٩

Artinya: "Sebenarnya Al-Qur'an itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu. Dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang dzalim" (Departemen Agama RI, 2002: 396).

Uraian di atas menjelaskan orang yang hendak menghafal Al-Qur'an atau sudah khatam 30 juz, maka wajib untuk mengaplikasikan ke

dalam tingkah laku dan gerak geriknya, serta harus mencerminkan nilai-nilai Al-Qur'an yang dihafal.

b. Hal-hal yang menghambat proses menghafal Al-Qur'an

Hal-hal yang menghambat proses menghafal Al-Qur'an yang harus terpenuhi ialah: *Pertama*, tidak mampu mengosongkan benaknya dari pikiran atau permasalahan-permasalahan yang sekiranya akan menggangukannya. Penghafal Al-Qur'an harus membersihkan diri dari segala sesuatu perbuatan yang memungkinkan dapat merendahkan nilai studinya, kemudian menekuni secara baik dengan hati terbuka, lapang dada dan dengan tujuan yang suci. Kondisi ini akan tercipta apabila kita mampu mengendalikan diri kita dari perbuatan-perbuatan tercela seperti *ujub*, *riya'*, *dengki*, *iri hati*, dan *tidak tawakal* (Wahid, 2010: 135 ).

Manusia adalah makhluk yang tersusun dari jasad dan ruh. Keduanya mempunyai porsi sendiri-sendiri, jasad terkait dengan kehidupan dunia, sedangkan ruh berhubungan dengan kehidupan akhirat. Namun, kebanyakan orang mencampuradukkan keduanya sehingga mengganggu kejernihan hati dan mengurangi fokus pikiran. Imbasnya penghafal Al-Qur'an mengalami kesulitan menghafal Al-Qur'an (Zawawie, 2010: 85). Semangat yang lahir dan ada dalam diri penghafal Al-Qur'an menjadi tolak ukur bagi dirinya untuk mencapai impian dan tujuan mulia. Penghafal Al-Qur'an harus menanamkan dalam dirinya kecintaan terhadap pekerjaan yang akan dilakukannya, yaitu menghafal Al-Qur'an.

*Kedua*, Menjauhkan diri dari maksiat merupakan suatu perbuatan yang harus di jauhi karena mempunyai pengaruh yang besar terhadap ketenangan jiwa dan mengusik ketenangan hati orang yang sedang proses menghafal Al-Qur'an, sehingga akan menghancurkan keistiqomahan dan konsentrasi yang telah terbina dan tertatih sedemikian bagus (Al-Hafidz, 1994: 52). Seseorang yang melakukan kemaksiatan kondisi psikologisnya pasti tidak normal. Hatinya selalu gelisah dan terasa gelap. Kondisi ini akan mempengaruhi masuknya ilmu ke dalam hati karena

ilmu adalah cahaya, sedangkan cahaya Allah Swt tidak akan diberikan kepada orang yang melakukan maksiat, berbeda dengan hati orang yang senantiasa melakukan ketaatan dan bertaqwa kepada Allah Swt. Hatinya pasti tenang dan bercahaya sehingga memudahkan masuknya ilmu atau hafalan (Zawawie, 2011, 104).

*Ketiga*, bosan dan malas ketika memulai hafalan atau tengah hafalan. Perasaan bosan dan malas banyak ditemui para penghafal Al-Qur'an di tengah-tengah menghafalkan Al-Qur'an. Kedua sifat ini seolah menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan (Zawawie, 2010: 86). Perasaan rasa jemu dan bosan ini muncul karena penghafal Al-Qur'an dituntut untuk selalu disiplin dalam hal membagi waktu dan melakukan rutinitas dalam rangka meningkatkan dan menjaga hafalan yang telah diperoleh (Subandi, 2010: 42). Penghafal Al-Qur'an harus menghadapinya dengan memotivasi diri sendiri, dengan motivasi penghafal Al-Qur'an bisa membangkitkan semangat dalam menghafal Al-Qur'an.

Hambatan-hambatan yang muncul memberikan gambaran bahwa pada proses pencapaian hafalan, selain aspek kognitif aspek emosi memegang peranan penting. Seseorang penghafal saat emosinya terganggu maka akan sulit untuk menghafal atau mengulang hafalan yang sudah dikuasai.

#### c. Kaidah Menghafal Al-Qur'an

Hafal Al-Qur'an adalah impian bagi setiap pecinta Al-Qur'an. Namun, tidak setiap orang bisa melakukannya. Ada beberapa ketentuan yang harus diperhatikan para penghafal Al-Qur'an agar impiannya untuk menjadi penjaga kalam Allah dalam hatinya menjadi kenyataan, di antaranya adalah: pertama, usia yang ideal atau usia muda, hati dan pikiran anak-anak umumnya lebih jernih dan lebih mudah untuk digunakan menghafal Al-Qur'an. Sebab, belum begitu banyak problematika hidup yang dihadapi. Seseorang sudah hafal di kala umurnya masih muda, hafalan itu akan sangat kuat melekat dalam ingatan (Zawawie, 2011:97).

Batasan usia dalam menghafal Al-Qur'an secara mutlak tidak ada, tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa tingkat usia seseorang memang berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Seorang penghafal Al-Qur'an yang berusia relatif muda jelas akan lebih potensial daya serap dan resapnya terhadap materi-materi yang dibaca atau dihafal, atau didengar dibanding dengan seseorang yang berusia lanjut, kendati tidak bersifat mutlak. Hal ini ternyata usia dini atau anak-anak lebih mempunyai daya rekam yang kuat terhadap sesuatu yang dilihat, didengar, dan dihafal (Al-hafidz, 1995: 56).

Kedua, manajemen waktu yaitu penghafal Al-Qur'an secara spesifik (khusus) tidak ada kesibukan lain kecuali menghafal Al-Qur'an. Seseorang penghafal Al-Qur'an ada pula yang menghafal di samping melakukan kegiatan lain. seseorang yang menempuh program khusus menghafal Al-Qur'an dapat dioptimalkan seluruh kemampuannya dan memaksimalkan seluruh kapasitas waktu yang dimilikinya, sehingga dapat menyelesaikan program menghafal Al-Qur'an lebih cepat, sebab tidak menghadapi kendala dari kegiatan lainnya. Seseorang yang menghafal Al-Qur'an disamping kegiatan lain seperti sekolah, kuliah, kerja dan kesibukan lainnya maka harus pandai memanfaatkan waktu yang ada. Para psikolog mengatakan manajemen waktu yang baik akan berpengaruh besar terhadap pelekatan materi, utamanya dalam hal seseorang yang mempunyai kesibukan lain dalam menghafal Al-Qur'an (Al-hafidz, 1995: 59).

Kondisi lingkungan dan pikiran sangat berpengaruh dalam proses hafalan. Situasi yang tenang serta jauh dari kesibukan dan kebisingan akan sangat membantu konsentrasi pikiran dalam menghafal. Para ulama telah melakukan penelitian tentang waktu yang paling tepat untuk menghafal, kebanyakan seorang penghafal Al-Qur'an memilih waktu sahur dan setelah fajar karena kondisi kedua waktu tersebut sangat strategis, otak dalam keadaan rileks dan kosong dari berbagai urusan (Zawawie, 2011:97).

Ketiga, memilih tempat yang strategis karena situasi dan kondisi suatu tempat ikut mendukung tercapainya program menghafal Al-Qur'an. Suasana yang bising, kondisi lingkungan yang tak sedap dipandang mata, penerangan yang tidak sempurna dan polusi udara yang tidak nyaman akan menjadi kendala berat terhadap tercapainya konsentrasi. Untuk menghafal Al-Qur'an diperlukan tempat yang ideal untuk tercapainya konsentrasi. Di antara para penghafal Al-Qur'an ada yang cenderung mengambil tempat di alam bebas, tempat terbuka, atau tempat yang luas seperti masjid sambil *beri'tikaf*, mata, hati dan pikiran akan terhindar dari berbagai keharaman dan kemaksiatan (Al-Hafidz, 1995:61).

#### d. Dasar dan Hukum Menghafal Al-Qur'an

Perintah menghafalkan Al-Qur'an tidak disampaikan secara jelas di dalam Al-Qur'an mengenai perintah atau *amar* tentang menghafal Al-Qur'an. Sebab menghafal Al-Qur'an bukan merupakan suatu kewajiban bagi setiap umat. Akan tetapi dilihat dari segi positif dan kepentingan umat Islam maka sangat diperlukan adanya penghafal Al-Qur'an sebagai penjaga keaslian sumber pedoman hidup umat Islam. Dasar bagi seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an adalah *pertama*, Al-Qur'an diturunkan secara hafalan *kedua*, mengikuti sunah Nabi Muhammad Saw *ketiga*, anjuran Nabi Muhammad Saw (Muhaimin, 1985:37).

Al-Qur'an memperkenalkan diri dengan berbagai ciri dan sifatnya. Salah satunya ialah Al-Qur'an merupakan salah satu kitab suci yang dijamin keasliannya oleh Allah Swt sejak diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw hingga sekarang bahkan sampai hari akhir. Hal ini terdapat dalam firman Allah dalam surah Al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ٩

Artinya: "Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya" (Departemen Agama RI, 2002: 391).

Allah SWT dalam ayat di atas berarti umat Islam tidak terlepas dari kewajiban untuk memelihara kemurniannya dari tangan jahil dan musuh Islam yang tak berhenti berusaha mengotori dan memalsukan ayat-ayat Al-Qur'an . hal ini terdapat dalam firman Allah Swt surah Al-Baqarah ayat 120:

وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنْكَ الْيَهُودُ وَلَا النَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ قُلْ إِنَّ هُدَىٰ اللَّهِ هُوَ  
 الْهُدَىٰ ۗ وَلَئِن آتَبَعْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ  
 وَلَا نَصِيرٍ ۙ ١٢٠

Artinya: “Orang-orang Yahudi dan Nasrani tidak akan senang kepada kamu hingga kamu mengikuti agama mereka. Katakanlah: "Sesungguhnya petunjuk Allah itulah petunjuk (yang benar)". Dan sesungguhnya jika kamu mengikuti kemauan mereka setelah pengetahuan datang kepadamu, maka Allah tidak lagi menjadi pelindung dan penolong bagimu” (Departemen Agama RI, 2002: 32).

Umat Islam pada dasarnya tetap berkewajiban secara rill dan konsekuen berusaha memeliharanya, sebab pemeliharaan sesuai dengan sunatullah yang telah ditetapkan-Nya menutup kemungkinan kemurnian ayat Al-Qur'an akan diusik dan diputar balikkan oleh musuh Islam, apabila umat Islam sendiri tidak mempunyai kepedulian terhadap pemeliharaan kemurnian Al-Qur'an . salah satu usaha nyata dalam proses pemeliharaan kemurnian Al-Qur'an ialah dengan menghafalkannya. Hukum menghafal Al-Qur'an adalah *fardhu kifayah* atau kewajiban bersama. Apabila diantara umat Islam ada yang sudah melaksanakannya maka bebaslah beban umat Islam lainnya, tetapi sebaliknya apabila umat Islam tidak ada yang melaksanakannya maka berdosa semua. Sebab jika tidak ada yang hafal Al-Qur'an dikhawatirkan akan terjadi perubahan terhadap teks Al-Qur'an.

e. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Quran merupakan suatu perbuatan yang sangat terpuji dan mulia. Al-Qur'an dan hadits yang mengungkapkan keagungan orang yang belajar membaca, atau menghafal Al-Qur'an merupakan orang-orang pilihan Allah Swt. Hal ini terdapat dalam firman Allah surat Al-Fathir ayat 32

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ ۝٣٢

Artinya: “kemudian kitab itu kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih diantara hamba-hamba kami, lalu diantara mereka ada yang menganiaya diri mereka sendiri dan diantara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. Demikian itu adalah karunia yang amat besar” (Departemen Agama RI, 2002: 438)

Menurut Sa'dulloh (2008: 23) keutamaan menghafal Al-Qur'an antara lain: a) seorang penghafal Al-Qur'an, mengamalkannya, berperilaku dengan akhlaknya, bersopan santun dengannya di waktu malam dan siang adalah orang-orang pilihan terbaik. b) menghafal Al-Qur'an merupakan suatu keutamaan yang besar, seseorang yang bercita-cita tulus, serta berharap pada kenikmatan duniawi dan ukhrawi agar manusia nanti menjadi warga Allah dan dihormati dengan penghormatan yang sempurna. c) para penghafal Al-Qur'an telah dijanjikan derajat yang tinggi di sisi Allah Swt, pahala yang besar, serta penghormatan di antara sesama manusia.

Beberapa manfaat dan keutamaan menghafal Al-Qur'an menurut Imam Nawawi dalam kitabnya *At-Tibyan Fi Adabi Hamalati-Al-Qur'an*, manfaat dan keutamaan tersebut ialah sebagai berikut: a) Al-Qur'an adalah pemberi syafaat pada hari kiamat bagi umat yang membaca, memahami, dan mengamalkannya. b) Al-Qur'an menjadi *hujjah* atau pembela bagi pembacanya serta sebagai pelindung dari siksaan api neraka. c) para pembaca Al-Qur'an, khususnya para penghafal Al-Qur'an

yang kualitas dan kuantitas bacaannya lebih bagus akan bersama malaikat yang selalu melindunginya dan mengajak pada kebaikan. d) para penghafal Al-Qur'an akan mendapat fasilitas khusus dari Allah Swt, yaitu berupa terkabulnya segala harapan, serta keinginan tanpa harus memohon berdo'a. e) para penghafal Al-Qur'an diprioritaskan untuk menjadi imam shalat (Wahid, 2010: 143).

### C. Urgensi Kecerdasan Emosional dalam Menghafal Al-Qur'an

Goleman (1995: 35) menjelaskan bahwa selain faktor IQ yang ikut menentukan tingkat kesuksesan seseorang yaitu faktor kecerdasan emosional (*emosional intelligence*). Kecerdasan emosional menunjuk pada suatu kemampuan untuk mengatur dan mengelola dorongan-dorongan emosi yang terdapat dalam diri individu. Emosi dapat dikelompokkan pada kesedihan, amarah, takut, gembira, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu. Kecerdasan emosional sangat menentukan potensi manusia mempelajari ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur, terdiri dari kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati serta ketrampilan sosial.

Kecerdasan emosional mempunyai beberapa manfaat bagi manusia. Pada dasarnya emosi memiliki manfaat untuk kehidupan manusia, dengan emosi manusia dapat merasakan hal-hal yang bersifat manusiawi. Orang yang memiliki kecerdasan emosional mereka memiliki kemampuan untuk melepaskan dan mengendalikan diri dari suasana hati yang buruk, dan dapat menjalani dan mengelola emosi yang dirasakan. Seorang yang mempunyai sikap optimisme, dimana hal tersebut merupakan sikap pendukung bagi seseorang agar tidak mudah putus asa bila menghadapi kesulitan karena akan melihat hal tersebut sebagai suatu hal yang dapat diselesaikan, dan kecil kemungkinan bagi seseorang merasa kecemasan dan depresi (Musthofa, 2007: 48-50).

Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan hidupnya. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang seseorang miliki maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan hidup

seseorang dibandingkan dengan orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Daniel Goleman menjelaskan bahwa ada ketentuan lain yang menentukan tingkat kesuksesan seseorang selain pada kecerdasan intelektual. Berdasarkan pengamatannya, banyak orang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun orang yang sukses dalam hidupnya karena memiliki kecerdasan emosional meskipun kecerdasan intelektualnya pada tingkat rata-rata (Goleman, 2000: 38)

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor pendukung dalam menjalani proses menghafalkan Al-Qur'an. Setiap individu mempunyai yang berbeda-beda. Sehingga, cukup mempengaruhi terhadap proses hafalan yang dijalani (Wahid, 2010: 141). Seorang penghafal Al-Qur'an selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Qur'an membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan pula usaha keras, kesiapan lahir batin, mengatur suasana hati dan pengaturan diri yang ketat (Khaliq, 2007: 31). Syarat yang wajib dipenuhi agar tujuan menghafal 30 juz tercapai, kemampuan mengelola emosi di dalam menghafal juga pertimbangan penting (Subandi, 2010: 4).

Seorang penghafal Al-Qur'an harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan pengaruh tekanan dengan cara memotivasi diri sendiri, mampu menghadapi kegagalan, mengontrol dorongan, mengatur perasaan sehingga tidak mempengaruhi kemampuan berfikir (Aziz, 2003: 29). Sehingga seorang penghafal Al-Qur'an mampu memotivasi diri tidak terjebak dalam permasalahan yang sedang dihadapi, ketahanan dalam mengendalikan emosi serta mengatur keadaan jiwa.