

KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI ISLAM

Muhammad Alfiannur¹, M. Ramli²
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email : alfyn27@gmail.com¹, muhammadramli@uin-antasari.ac.id²

Abstract

Emotional intelligence is an important factor in achieving a prosperous life. By analyzing various religious and psychological sources. This research aims to analyze emotional intelligence in individuals who have a strong religious background. Through case studies and in-depth interviews, this research will identify the characteristics of emotional intelligence that emerge as a result of applying Islamic values in everyday life. It is hoped that the research results will provide implications for the development of intervention programs aimed at increasing emotional intelligence.

Keywords: *Intelligence, Emotional, Islamic Psychology.*

Abstrak

Kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai kesejahteraan hidup. Dengan menganalisis berbagai sumber keagamaan dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecerdasan emosional pada individu yang memiliki latar belakang keagamaan yang kuat. Melalui studi kasus dan wawancara mendalam, penelitian ini akan mengidentifikasi karakteristik kecerdasan emosional yang muncul sebagai hasil dari penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan implikasi bagi pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan kecerdasan emosional.

Kata Kunci: Kecerdasan, Emosional, Psikologi Islam.

A. Pendahuluan

Kecerdasan adalah salah satu anugerah yang dimiliki oleh manusia, yang memungkinkan mereka memahami fenomena kehidupan secara mendalam serta mengambil hikmah dan pelajaran dari berbagai pengalaman. Sebagai makhluk yang kompleks, manusia terus berproses untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas hidupnya. Konsep kecerdasan sendiri bervariasi antara individu, dan para psikolog pun memiliki sudut pandang yang berbeda dalam mendefinisikannya. Secara umum, kecerdasan dapat dipahami sebagai kemampuan untuk belajar, memahami, berinovasi, berpikir abstrak, serta mengumpulkan informasi. Sternberg (1997) mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan mental yang diperlukan untuk beradaptasi, memilih, dan membentuk lingkungan sesuai konteks.

Binet dan Simon menjelaskan bahwa kecerdasan adalah kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan, mengubah arah tindakan jika diperlukan, serta mengevaluasi diri sendiri. Manusia memiliki berbagai jenis kecerdasan, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara positif, seperti mengurangi stres, berkomunikasi dengan baik, berempati, menyelesaikan konflik, dan menghadapi tantangan. Menurut Brackett dkk. (2011), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain serta menggunakan emosi untuk mendukung pikiran dan tindakan. Sementara itu, Goleman (1999) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan pribadi, emosional, dan sosial yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan dan menghadapi tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam perkembangan emosi, serta penyesuaian pribadi dan sosial.

Dalam konteks kehidupan, penting untuk menghadirkan perspektif Islami, termasuk dalam psikologi Islam, terkait kecerdasan emosional. Beberapa artikel menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki posisi strategis dalam pendidikan Islam, di mana kecerdasan emosional yang tinggi menjadi salah satu tujuan utama yang ingin dicapai (Fauzi, 2021). Dalam psikologi Islam, seseorang juga diajarkan untuk mengendalikan emosi dan tetap stabil dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan, mengkorelasikan, dan mendiskusikan perspektif psikologi Islam terhadap kecerdasan, khususnya kecerdasan emosional, berdasarkan pandangan penulis yang didukung oleh berbagai teori. Kajian literatur yang disajikan akan membahas teori kecerdasan dalam psikologi, faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan, jenis-jenis kecerdasan, konsep kecerdasan emosional, psikologi

Islam, serta pemahaman kecerdasan emosional dalam kehidupan dari sudut pandang psikologi Islam.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif. Dalam pelaksanaannya, penulis melakukan proses mempelajari prosedur yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan data maupun hasil observasi yang diperoleh. Proses tersebut mencakup beberapa langkah, seperti pengumpulan data, pengelompokan informasi, penentuan nilai, analisis data, dan penyusunan kesimpulan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Kecerdasan

Istilah kecerdasan dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *intelligence*, sedangkan dalam bahasa Arab disebut *al-dzak'*. Dalam bahasa Latin, kecerdasan disebut *intelligentia*, yang berarti kekuatan akal manusia. Secara umum, kecerdasan dapat diartikan sebagai kemampuan memahami sesuatu. Menurut Azwar (2004), kecerdasan merupakan perilaku dengan batasan dan karakteristik yang bersifat abstrak sehingga lebih bermanfaat. Gardner (2013) menyatakan bahwa kecerdasan adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah dan menghasilkan karya atau produk.

Sementara itu, Chaplin (1999) mendefinisikan kecerdasan dalam tiga aspek utama: (1) kemampuan merespons lingkungan baru dengan cepat dan efektif, (2) kemampuan menggunakan konsep-konsep abstrak secara optimal, seperti memahami, berargumentasi, mengontrol, dan mengkritik, serta (3) kemampuan memahami hubungan antarhal dan belajar dengan cepat. Baldwin (1958) juga mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan atau daya untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah. Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adalah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi persoalan, baik yang sederhana maupun kompleks, guna mencari solusi yang tepat.

2. Teori tentang Kecerdasan dalam Psikologi

Beragam ahli telah membahas bahwa kecerdasan merupakan kemampuan umum yang meliputi berbagai aspek spesifik, mencakup keterampilan dan bakat tertentu. Para psikolog juga mengemukakan bahwa kecerdasan dipengaruhi oleh faktor genetik yang diwariskan, serta dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan. Dalam artikel berjudul "*Intelligence: Definition, Theories, and*

Testing" yang dipublikasikan oleh Ruhl (2020), terdapat empat teori utama mengenai kecerdasan, yaitu:

a. Kecerdasan Umum Spearman (g)

Spearman (1904), seorang psikolog asal Inggris, mengembangkan teori dua faktor kecerdasan. Konsep ini dikenal sebagai faktor "g", yaitu kemampuan mental umum yang menjadi dasar dari berbagai keterampilan spesifik seperti verbal, spasial, numerik, dan mekanik. Untuk mendukung teorinya, Spearman menggunakan analisis faktor, yakni teknik untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang berkorelasi. Ia menemukan bahwa individu yang unggul dalam satu bidang (misalnya matematika) cenderung juga unggul dalam bidang lain (misalnya membedakan nada), seperti yang diungkapkan oleh Kalat (2014). Hubungan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kecerdasan umum (g) dan kemampuan spesifik (s) yang didukung oleh Thomson (1947).

b. Kemampuan Mental Utama Thurstone

Thurstone (1983) menolak konsep faktor "g" dengan alasan adanya berbagai faktor mental yang berbeda. Berdasarkan analisisnya terhadap 56 tes kemampuan mental, ia menyimpulkan bahwa kecerdasan terdiri dari tujuh kemampuan utama, yaitu pemahaman verbal, kelancaran verbal, kemampuan numerik, visualisasi spasial, kecepatan persepsi, memori, dan penalaran induktif (Thurstone dalam Sternberg, 2003).

c. Kecerdasan Ganda Gardner

Howard Gardner, seorang psikolog Amerika, mengajukan konsep kecerdasan ganda, yang menegaskan bahwa tidak ada satu jenis kecerdasan tunggal. Menurutnya, terdapat berbagai jenis kecerdasan yang independen dan masing-masing berkaitan dengan keterampilan tertentu. Pada tahun 1983 dan 1987, Gardner mengidentifikasi tujuh jenis kecerdasan, yaitu linguistik, logis-matematis, spasial, musikal, kinestetik-jasmani, interpersonal, dan intrapersonal. Belakangan, ia menambahkan kecerdasan naturalis. Gardner juga berpendapat bahwa sebagian besar aktivitas, seperti menari, melibatkan kombinasi beberapa jenis kecerdasan ini. Ia menyarankan bahwa kecerdasan ganda juga relevan untuk memahami konsep seperti kreativitas dan kepemimpinan. Meski teori ini menarik perhatian luas, masih terdapat keterbatasan, seperti minimnya studi empiris yang mendukungnya dan tidak adanya pengakuan terhadap jenis kecerdasan lain (Sternberg, 2003).

d. Teori Tiga Aspek Sternberg

Pada tahun 1985, Sternberg mengembangkan teori tiga aspek kecerdasan, yaitu analitis, kreatif, dan praktis. Teori ini berfokus pada kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan berdasarkan standar pribadi dan konteks sosial budaya. Kecerdasan analitis berkaitan dengan evaluasi dan penyelesaian masalah, yang sering diukur melalui tes IQ. Kecerdasan kreatif mencakup kemampuan untuk menghasilkan ide baru dan inovatif. Sementara itu, kecerdasan praktis melibatkan kemampuan untuk mengatasi masalah sehari-hari melalui adaptasi terhadap lingkungan, perubahan lingkungan, atau mencari lingkungan baru yang sesuai.

Berdasarkan pembahasan keempat teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap teori memberikan perspektif unik, menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Kecerdasan ini memungkinkan seseorang memahami potensi diri mereka dan berkontribusi pada perkembangan hidup secara lebih baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan

a. Faktor Genetik

Faktor ini merupakan bawaan sejak lahir. Meskipun bukan menjadi penentu utama kecerdasan, faktor genetik berperan dalam membentuk cara seseorang menghadapi dan menyelesaikan masalah. Setiap individu, baik yang sangat cerdas, cukup pintar, atau kurang pandai, akan menerima pendidikan dan pelatihan yang sama. Namun, kemampuan mereka untuk menyerap materi bergantung pada karakteristik kecerdasan masing-masing, yang bisa cepat atau lambat.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecerdasan seseorang.

c. Faktor Minat

Minat menjadi pendorong utama yang mengarahkan seseorang untuk mengambil tindakan tertentu. Dalam diri manusia juga terdapat motif yang mendorong keterlibatan mereka dengan dunia luar. Minat yang dimiliki seseorang dapat berkembang menjadi kebiasaan, yang kemudian memengaruhi tindakan mereka dengan tujuan tertentu.

d. Faktor Kebebasan

Kebebasan adalah hak yang dimiliki setiap individu. Setiap orang berhak menentukan metode atau cara yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan hidup mereka.

e. Faktor Pembentukan

Faktor pembentukan mengacu pada kondisi eksternal yang memengaruhi perkembangan kecerdasan seseorang. Faktor ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu pembentukan yang disengaja dan tidak disengaja.

4. Macam-macam Kecerdasan

a. Kecerdasan Intelektual

Kecerdasan intelektual mengacu pada kemampuan yang berkaitan dengan proses kognitif manusia. Inteligensi adalah istilah yang mencakup kapasitas, kemampuan berpikir, dan perilaku individu. Menurut konsep Thurstone, terdapat tujuh aspek kecerdasan mental, yaitu: (1) pemahaman verbal, (2) kelancaran verbal, (3) kemampuan numerik, (4) visualisasi spasial, (5) kecepatan persepsi, (6) daya ingat, dan (7) penalaran induktif. Kecerdasan intelektual juga dikenal sebagai kecerdasan rasional karena melibatkan penggunaan potensi akal dalam menyelesaikan masalah. Seiring dengan berkembangnya teori baru tentang kecerdasan, IQ saat ini tidak hanya diartikan sebagai *intelligence quotient* tetapi juga sebagai *intellectual quotient*.

b. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang yang mencakup aspek pribadi, emosi, dan sosial yang memengaruhi kemampuannya dalam menghadapi tuntutan serta tekanan lingkungan (Goleman, 1999). Kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam kehidupan karena berdampak pada perkembangan emosi, penyesuaian diri, dan hubungan sosial.

c. Kecerdasan Moral

Kecerdasan moral merupakan kemampuan untuk secara bertahap menilai apa yang benar dan salah, yang melibatkan aspek emosional dan intelektual manusia (Coles, 2003).

d. Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang dalam mengelola makna, nilai, dan kualitas spiritual dalam kehidupannya. Menurut Zohar dan Marshall (2001), kecerdasan spiritual merupakan bentuk kecerdasan tertinggi setelah kecerdasan intelektual, emosional, dan moral. Kondisi spiritual seseorang memengaruhi kemudahan atau kesulitan dalam menjalani hidup. Dalam konteks *Law of Attraction* (LoA) atau hukum daya tarik, Catherine Ponder menyatakan bahwa "segala sesuatu yang Anda pancarkan melalui pikiran, perasaan, citra mental, dan perkataan akan kembali kepada kehidupan Anda." Hukum ini mengingatkan manusia untuk bijak dalam mengatur kehidupan mereka, baik dalam aspek positif maupun negatif.

Dari berbagai jenis kecerdasan di atas, penulis akan memfokuskan pembahasan pada kecerdasan emosional dalam kehidupan berdasarkan perspektif psikologi Islam.

5. Kebenaran tentang Kecerdasan Emosional

a. Kecerdasan Emosional

Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin *emovere*, yang berarti "bergerak menjauh." Istilah ini mengindikasikan bahwa emosi memiliki kecenderungan untuk mendorong tindakan. Emosi merujuk pada perasaan dan pikiran yang spesifik, keadaan biologis dan psikologis tertentu, serta serangkaian dorongan untuk bertindak terhadap suatu situasi (Goleman, 2002).

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi secara cerdas, menciptakan harmoni antara kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi internal, empati, dan keterampilan sosial.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kecerdasan emosional, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1. **Faktor internal** mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan psikologis.
2. **Faktor eksternal** meliputi pengaruh lingkungan sekitar yang membantu menjaga kestabilan emosi agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Beberapa individu memiliki kecenderungan alami untuk memahami dan menggunakan emosi dengan lebih baik dalam berkomunikasi. Namun, yang terpenting adalah kemampuan untuk secara efektif memanfaatkan kompetensi emosional ini. Meningkatkan kemampuan membaca emosi orang lain, menyampaikan emosi dengan lebih akurat, serta mengelola dan mengekspresikan emosi dengan bijak membutuhkan usaha yang konsisten.

6. Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan cabang ilmu yang membahas tentang jiwa serta perilaku manusia dan hewan, termasuk cara mengatasinya, dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW. Anshor (2002) menegaskan pentingnya menghadirkan konsep Islam sebagai panduan dalam menjalani kehidupan. Psikologi Islam menawarkan sudut pandang Islami terhadap psikologi modern dengan menyaring konsep-konsep yang tidak sesuai atau bertentangan dengan ajaran Islam. Tujuan utama Psikologi Islam adalah

mendorong kesadaran diri untuk membangun kualitas diri yang lebih baik demi kebahagiaan di dunia dan akhirat. Disiplin ini juga berperan dalam membantu individu memahami berbagai aspek seperti ekspresi diri, aktualisasi diri, realisasi diri, citra diri, harga diri, kesadaran diri, pengendalian diri, serta evaluasi diri, baik untuk kepentingan pribadi maupun orang lain.

7. Memahami Kecerdasan Emosional dalam Kehidupan : Perspective Psikologi Islam

Untuk mencapai kehidupan yang sejahtera, manusia perlu memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungannya. Hal ini juga dijelaskan oleh King (2011) dalam bukunya *The Science of Psychology*, yang menyatakan bahwa kecerdasan atau intelegensi harus selaras dengan kemampuan memecahkan masalah dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Dalam Al-Qur'an, esensi manusia dijelaskan memiliki tiga substansi utama: jasmani, nafsani, dan rohani. Hal ini tercantum dalam Surah Al-Mu'minun (23:12–14), yang artinya: *"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari sari pati (berasal) dari tanah, kemudian Kami menjadikannya setetes mani (yang disimpan) di tempat yang kokoh (rahim). Lalu, mani itu Kami jadikan segumpal darah, kemudian segumpal darah itu Kami jadikan tulang belulang, dan tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik."*

Dalam konteks Islam, nilai-nilai budaya menjadi landasan penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional seseorang (Hamdan, 2017). Pengajaran nilai-nilai ini telah diintegrasikan dalam pendidikan, mencakup aspek seperti kesadaran diri (QS. Az-Zumar: 15), pengendalian diri (QS. Al-Hadid: 23), ketekunan, motivasi (QS. Thaha: 67–68), empati (QS. An-Nur: 2), dan kemampuan sosial (QS. Al-Hujurat: 13). Intinya, kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, dan memahami emosi berperan penting dalam membentuk kedewasaan seseorang, yang dikenal sebagai kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai emosi seperti amarah, empati, simpati, kesedihan, dan kebahagiaan. Menurut Sarnoto dan Harmawati (2020), kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk memahami dan mengelola emosi diri maupun orang lain dalam situasi tertentu. Hal ini tidak bertentangan dengan kecerdasan akademik, melainkan saling melengkapi untuk mencapai potensi terbaik (Vladimir, 2015). Goleman menjelaskan bahwa fungsi otak berpikir tumbuh dari otak emosional, menunjukkan hubungan erat antara otak dan emosi. Penelitian juga menunjukkan

bahwa kecerdasan emosional hanya dapat berkembang dalam individu yang memiliki kecerdasan intelektual.

Berdasarkan penelitian, kecerdasan emosional menjadi fokus penting bagi psikolog dalam memahami perilaku manusia melalui pendekatan *library research*. Salleh dan Haridi (2016) menekankan bahwa konsep kecerdasan emosional dalam Islam bersifat unik karena didasarkan pada tauhid sebagai pedoman utama. Pendidikan kecerdasan emosional dalam Islam mencakup pembentukan manusia yang sempurna melalui penanaman aqidah, pengembangan karakter melalui ibadah, dan pembinaan akhlak (Hakim, 2018; Shafwan, 2021).

Kemampuan mengelola emosi seperti menahan amarah, menjaga tingkah laku, dan memiliki rasa malu berdampak signifikan, termasuk pada hafalan Al-Qur'an, seperti yang dijelaskan oleh Hanifah dkk. (2022).

Menurut Ancok (1994), psikologi Islam adalah konsep modern yang didasarkan pada Al-Qur'an dan hadits, menjadikannya berbeda dari psikologi sekuler. Para psikolog Muslim merasa teori psikologi sekuler sering kurang memuaskan karena tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, psikologi Islam memfokuskan pada konsep manusia berdasarkan kerangka Islam. Anshori (2002) menyebutnya sebagai *The Psychology of Islam*, yang juga dikenal dengan nama psikologi Ilahiyah, psikologi Qur'ani, psikologi Motivatif, dan lainnya.

Objek utama psikologi Islam adalah manusia, terutama terkait kepribadian, teori, filsafat, dan pendekatan yang berlandaskan Al-Qur'an, sunnah, akal, pancaindra, dan intuisi. Kecerdasan emosional dalam Islam menuntut dasar yang kokoh untuk memastikan keseimbangan antara aspek psikologis dan nilai Islami. Seorang psikolog Islam harus mampu memberikan afirmasi Islami, mengelola emosi saat menghadapi klien dengan berbagai karakteristik, dan tidak bertindak keras selama sesi konsultasi. Psikologi Islam menitikberatkan kajian pada kesadaran manusia, perilaku nyata (psikobehavioristik), serta pengembangan potensi manusia (psikohumanistik). Dengan dasar Al-Qur'an dan sunnah, kecerdasan emosional yang terintegrasi dalam psikologi Islam dapat menciptakan ketenangan batin yang kokoh dan mendukung tindakan yang terarah sesuai nilai-nilai Islam.

D. Simpulan dan Saran

Memahami kecerdasan emosional yang dibingkai dalam konsep Islami akan memberikan dampak yang positif dalam kehidupan. Konsep psikologi Islam hadir sebagai penguat untuk memelihara karakteristik yang terus berpegang teguh terhadap aqidah ajaran islam.

Demikianlah penyajian karya tulis ini, semoga dapat bermanfaat untuk kita semua menambahkan pengetahuan dan wawasan. Dalam karya tulis ini pasti ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan yang hakiki hanyalah milik Allah SWT, maka saya selaku penyusun berharap agar para pembaca dapat memberikan kritik dan saran untuk dapat mengembangkan pengetahuan yang ada dari karya tulis ini.

E. DAFTAR REFERENSI

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Kecerdasan emosional: Dampaknya terhadap kesuksesan pribadi, sosial, akademik, dan profesional. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Psikologi Lengkap*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Psikologi Lengkap*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Coles, R. (2003). *Membangun Kecerdasan Moral Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fauzi, F. (2021). Kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(1), 1–18. <https://doi.org/10.14421/jpai.2014.111-01>
- Gardner, H. (2007). *Teori Kecerdasan Majemuk*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2013). *Multiple Intelligences: Kecerdasan Majemuk dalam Teori dan Praktik*. Tangerang Selatan: Interaksara.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EQ Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Sosial*. Bantam Books.

- Hakim, N. (2028). Perspektif Bidayatul Hidayah tentang kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 274–282.
- Hamdan, S. R. (2017). Kajian kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA - Journal of Psychological Research*, 3(1), 35–45.
- Hanifah, I., Baisa, H., & Ikhtiono, G. (2022). Peran kecerdasan emosional dalam keberhasilan menghafal Al-Qur'an di SMP IT El Ma'mur Bogor. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(2), 151–163.
- Kalat, J. W. (2014). *Introduction to Psychology* (edisi ke-10). Cengage Learning.
- King, L. A. (2011). *The Science of Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Ruhl, C. (2020, 16 Juli). Definisi, teori, dan pengujian kecerdasan. *Simply Psychology*. www.simplypsychology.org/intelligence.html
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1999). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia.
- Shafwan, H. M. (2021). Konsep kecerdasan menurut Al-Qur'an (analisis tematik terhadap surat Luqman ayat 12-19). *STAIM Journal*, 4(2), 128–141.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan emosional dari perspektif Al-Qur'an. *Statement*, 10(1), 17–30.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: Teori Triarkis Kecerdasan Manusia*. CUP Archive.
- Sternberg, R. J. (1997). Konsep kecerdasan dan perannya dalam pembelajaran sepanjang hayat dan kesuksesan. *American Psychologist*, 52(10), 1030.
- Sternberg, R. J. (2003). Teori kecerdasan kontemporer. Dalam *Handbook of Psychology* (hal. 21–45).
- Thomson, G. (1947). Charles Spearman, 1863-1945.
- Vladimir, T. (2015). Pentingnya kecerdasan emosional dalam psikologi positif. *International Positive Psychology Summit*, 10, 4–6. <https://www.researchgate.net/publication/273776183%0AThe>
- Wundt, W. (1904). *Prinsip-Prinsip Psikologi Fisiologis*. Diterjemahkan oleh E. B. Titchener dari *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. London: Allen.