

## KECERDASAN EMOSI (EQ) DALAM PENDIDIKAN ISLAM (Telaah Terhadap Pemikiran Pendidikan al-Ghazali)

*Akmal*

**Abstract:** The aim of education is to develop a noble moral and to go with the students to achieve the happiness. For such goal, a man has to be able to restrain his lust and fury. The ability to control the emotional quotient can be realized when the lust and fury can be submitted under the power of mind. Therefore, the effort that can be applied is to sharpen the mind itself or to increase the intellectuality energy, especially through enrich knowledge of virtues. Besides, it also needs to keep God in mind with rites performance.

**Key words:** Education, Emotional Quotient, and Islam

الملخص: إن هدف التربية هو تكوين الأخلاق الكريمة و حمل المتعلمين إلى نيل السعادة ، و لتحقيق ذلك الهدف فيجب للإنسان أن يخضع هواه و غضبانه فيمكن أن تتحقق قدرة الإنسان لقيادة ذكائه الانفعالي إذا يستطيع أن يخضع هواه و غضبانه تحت قوة العقل . و لذلك فإن المحاولات التي يمكن أن يفعلها هي إتقان قوة عقله أو ترقية قدرة فكره و لا سيما بواسطة ازدياد المعارف في الفضائل . و بجانب ذلك، فإنه يحتاج إلى دوام ذكر الله و القيام بعبادته.

### Pendahuluan

Pengalaman dan penelitian telah banyak membuktikan bahwa untuk dapat meraih puncak prestasi, menjadi pribadi-pribadi yang sukses, dan berbahagia dalam hidup dan kehidupan ini sangat diperlukan sekali apa yang dikenal dewasa ini dengan istilah kecerdasan emosi (*Emotional Intelligent*).<sup>1</sup> Dengan kemampuan ini akan membuat orang menjadi mudah bergaul, tidak mudah marah, takut atau gelisah, memiliki pandangan moral, simpatik, selalu merasa nyaman, ceria dan berpikir positif, mengungkapkan perasaan dengan takaran yang wajar, memiliki ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, komitmen, visi, kreativitas, penguasaan diri dan sebagainya.

Sejak dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995 citra kecerdasan emosi menjadi terangkat, EQ menjadi demikian dihargai dan diapresiasi oleh banyak kalangan. Para ahli dan praktisi di bidang pendidikan pun mulai ramai membicarakan tentang EQ ini. Sehingga banyak muncul ide dan pemikiran yang menyuarakan agar pendidikan kita yang selama ini terlalu berorientasi kepada kecerdasan intelektual (IQ) saja, harus segera direformasi dengan memasukkan secara memadai kecerdasan emosi dalam proses pendidikan.

Pendidikan Islam dapat menjadi suatu alternatif yang menjanjikan untuk dijadikan tumpuan bagi pembinaan dan pengembangan kecerdasan emosi. Pendidikan Islam, sebagaimana dirumuskan oleh Muhammad Fadhil al-Jamaly, adalah upaya mengembangkan, mendorong serta mengajak peserta didik hidup lebih dinamis dengan berdasarkan nilai-nilai yang tinggi dan kehidupan yang

mulia. Dengan upaya tersebut diharapkan akan terbentuk pribadi peserta didik yang lebih sempurna, baik yang berkaitan dengan potensi akal, perasaan, maupun perbuatannya.<sup>2</sup> Dengan kata lain, pendidikan Islam sesungguhnya adalah pendidikan yang berupaya mengembangkan secara serempak seluruh potensi kecerdasan manusia, baik kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), maupun kecerdasan-kecerdasan lainnya.

Al-Ghazali, atau lengkapnya Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, merupakan sosok ulama yang menaruh perhatian terhadap proses transinternalisasi ilmu dan pelaksanaan pendidikan. Dalam pandangan al-Ghazali, keduanya merupakan saran utama untuk menyiarkan ajaran Islam, memelihara jiwa, dan *taqarrub ila Allah*. Pendidikan, di samping sebagai ibadah, juga merupakan upaya peningkatan kualitas diri. Pendidikan yang baik merupakan jalan untuk mendekati diri kepada Allah dan mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat.

Tulisan ini diarahkan untuk mengkaji, menemukan dan mengungkapkan unsur-unsur dalam pendidikan Islam yang berorientasi kepada pembentukan kecerdasan emosi. Dalam hal ini, kajian lebih difokuskan kepada pemikiran pendidikan salah seorang tokoh umat Islam yang sangat terkenal dalam sejarah yaitu Imam al-Ghazali.

### **Konsep Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) semula diperkenalkan oleh Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas New Hampshire.<sup>3</sup> Istilah itu kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman melalui karya monumentalnya *Emotional Intelligence; Why it Can Matter More Than IQ* yang terbit tahun 1995.

Salovey dan Mayer menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.<sup>4</sup>

Senada dengan itu, Daniel Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Sedang Robert K Cooper merumuskan bahwa kecerdasan emosi (EQ) adalah kemampuan merumuskan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.<sup>5</sup>

Napoleon Hills merumuskan definisi kecerdasan emosi dengan sudut pandang yang agak berbeda. Menurutnya, kecerdasan emosi adalah kekuatan berpikir alam bawah sadar yang berfungsi sebagai tali kendali dan pendorong, ia tidak digerakkan oleh sarana logis.<sup>6</sup>

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi berarti memiliki kemampuan menggunakan emosi secara cerdas; menggunakan dorongan-dorongan emosi untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi prustasi;

mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan ; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir ; berempati dan berdo'a.<sup>7</sup>

Orang pertama yang menunjukkan perbedaan nyata antara kemampuan intelektual dan emosi adalah Howard Gardner, seorang psikolog dari Harvard yang dalam tahun 1983 memperkenalkan model kecerdasan majemuk (*multiple Intelligence*). Daftar kecerdasan yang dibuatnya tidak hanya meliputi kemampuan verbal dan matematis yang sudah lazim, tetapi juga dua kemampuan yang bersifat "pribadi" ; kemampuan mengenal dunia dalam diri sendiri dan keterampilan sosial (*Intra personal dan interpersonal*).

Kemudian Peter Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama yaitu : (1) mengenal emosi diri ; (2) mengelola emosi ; (3) memotivasi diri sendiri; (4) mengenali emosi orang lain ; dan (5) membina hubungan.<sup>8</sup>

Selanjutnya kecerdasan emosi diadaptasi oleh Daniel Goleman menjadi lima kategori utama yaitu :

#### 1. Kesadaran Diri

Yang dimaksud kesadaran diri adalah mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat dan menggunakannya untuk mengambil keputusan diri sendiri ; memiliki tolok ukur yang realitis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.<sup>9</sup> Atau dengan kata lain, kesadaran diri mencakup tiga komponen utama ; kesadaran emosi diri, penilaian pribadi, dan percaya diri.<sup>10</sup> Orang yang tidak memiliki kecakapan emosional pertama ini umumnya mengalami kesulitan melukiskan perasaan-perasaan, baik perasaan mereka sendiri maupun perasaan orang lain, perbendaharaan kata emosionalnya amat terbatas, dan mereka juga menemui kesulitan dalam membedakan berbagai macam emosi maupun membedakan antara emosi dan rangsangan tubuh.

#### 2. Pengaturan Diri

Yang dimaksud pengaturan diri adalah menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas ; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran ; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Atau dengan kata lain, pengaturan diri terdiri dari ; pengendalian diri ; dapat dipercaya, waspada, adaptif dan inovatif, serta ketahanan mental.<sup>11</sup> Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi ; emosi yang berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau tinggi atau waktu yang terlampau lama - mengoyak kestabilan kita. Tentu saja, ini tidaklah berarti bahwa kita hanya boleh merasakan satu jenis emosi saja ; menjadi bahagia sepanjang waktu. Penderitaan dapat pula memberikan sumbangan konstruktif untuk kehidupan kreatif dan batiniah ; penderitaan dapat memperkaya jiwa.<sup>12</sup>

#### 3. Motivasi Diri Sendiri

Yang dimaksud motivasi di sini adalah menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Atau dengan kata lain, motivasi terdiri dari: dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif dan optimis.<sup>13</sup>

#### 4. Empati

Makna empati merujuk kepada kemampuan merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.<sup>14</sup> Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri ; semakin terbuka kita kepada emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan. Orang yang tidak tahu apa yang ia rasakan, akan kelabakan bila harus memahami apa yang dirasakan oleh orang sekitarnya.

Martin Hoffiman, seorang peneliti empati, berpendapat bahwa akar moralitas (akhlak yang baik) ada dalam empati, sebab berempati pada korban potensial misalnya seseorang yang dalam keadaan sakit, bahaya atau kemiskinan – dan ikut merasakan kesusahan mereka yang mendorong orang untuk bertindak memberi bantuan. Demikian pula halnya, kejahatan terhadap seseorang dapat terjadi karena telah hilangnya empati dari si pelaku terhadap korbannya.

#### 5. Keterampilan Sosial

Makna keterampilan sosial di sini merujuk kepada kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial ; berinteraksi dengan lancar ; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerjasama dalam tim.<sup>15</sup> Dengan kata lain, keterampilan sosial mencakup kemampuan-kemampuan ; pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, kolaborasi dan koperasi, serta kerja tim.<sup>16</sup>

Untuk mendapatkan keterampilan berhubungan dengan orang lain membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional lainnya, yaitu manajemen diri dan empati. Tanpa dua kecakapan ini akan menimbulkan hambatan untuk meraih keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Dengan kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman.

#### **Sumber Kecerdasan Emosi**

Napoleon Hills berpendapat bahwa kecerdasan emosi berasal dari alam bawah sadar. Otak manusia terdiri dari otak sadar dan otak tak sadar. Dan bagian terbesar adalah otak tak sadar (bawah sadar) dengan perbandingan 1 : 7. Sehingga jika kita mampu mengaktifkan otak bawah sadar, maka akan dapat memberikan hasil yang sangat efektif. Namun Hills tidak menjelaskan lebih lanjut atau lebih rinci mengenai alam pikiran bawah sadar macam apa yang ia maksud, sehingga masih menimbulkan tanda tanya. Persoalan ini kemudian diperjelas oleh Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf. Mereka mengisyaratkan bahwa hatilah sebagai sumber kecerdasan emosi ; hati mengaktifkan nilai-nilai kita yang paling dalam, merubah dari sesuatu yang kita pikir menjadi sesuatu yang kita rasakan dan kita jalani. Hati tahu hal-hal yang tidak, atau tidak dapat,

diketahui oleh pikiran. Hati adalah sumber keberanian dan semangat, integritas dan komitmen. Hati adalah sumber energi dan perasaan mendalam yang menuntut kita belajar, menciptakan kerjasama, memimpin dan melayani.

## **Nuansa EQ Dalam Pemikiran Al-Ghazali**

### **1. Konsepsi Tentang Potensi Dasar Manusia**

Di kalangan para ilmuwan muslim terutama para ahli tasawuf hampir terjadi kesepakatan bahwa seluruh umat manusia adalah dilahirkan dalam keadaan suci atau *fitrah*. Yang dimaksud fitrah di sini adalah, bahwa manusia ketika dilahirkan adalah dalam kondisi tidak memiliki dosa sama sekali ; bahkan manusia memiliki potensi dasar, yakni ketaatan kepada Allah (Q.S. 7: 172), atau dengan kata lain manusia memiliki kecenderungan kepada kebenaran atau kebaikan.

Hanya saja kondisi lingkungan yang melingkupi seorang manusia suatu saat dapat mendorong kecenderungan emosional dan biologisnya sehingga membelokkan manusia pada jalan kesesatan yang mengarahkannya pada tindak kejahatan, sehingga keluar dari wujud aslinya, yaitu ketaatan pada Tuhan (Q.S.12: 105). Dalam hadis Nabi juga dikemukakan ; “Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan suci (*fitrah*). Kemudian kedua orang tuanyalah yang menjadikannya sebagai orang Yahudi, atau Nasrani, atau Majusi”.

Secara *inheren* kecenderungan atau dorongan-dorongan emosional dan biologis manusia adalah mengarah pada kebaikan, bukan kejahatan, namun mudah untuk menerima rangsangan-rangsangan jahat yang bersifat eksternal. Untuk itu, maka perlu adanya pengendalian terhadap kecenderungan tersebut, sehingga tidak mudah menerima rangsangan yang mengarahkannya pada kesalahan atau kejahatan.

Dalam pemikiran al-Ghazali dorongan-dorongan emosional biologis ini disebut dengan *ghadab* dan *syahwat*. *Ghadab* adalah kecenderungan negatif terhadap yang merugikan. *Syahwat* adalah kecenderungan positif terhadap yang menguntungkan.<sup>17</sup> Dengan kecenderungan al-Ghadab, timbul keberanian pada manusia untuk melakukan apa saja menentang sesuatu yang merugikannya. Dengan kecenderungan syahwat, seseorang akan berusaha memiliki sesuatu yang menguntungkannya. Tapi apabila tidak terkontrol, *ghadab* dapat menimbulkan kebuasan dan *syahwat* dapat membawa keserakahan. Dan di sisi lain, apabila *ghadab* terlampau ditekan, akan menimbulkan sifat penakut, sementara *syahwat* yang lemah akan menimbulkan sifat malas atau lemah keinginan. Yang baik adalah *ghadab* dan *syahwat* itu dikontrol sedemikian rupa sehingga berada di antara dua keburukannya masing-masing sebagaimana disebutkan di atas. Karena itulah pada manusia sebagai makhluk morak ada akal yang berfungsi menangkap hikmah<sup>18</sup> dan kalbu sebagai pengontrol seluruh daya-daya jiwa.<sup>19</sup>

Konsepsi mengenai potensi dasar manusia sebagaimana diuraikan di atas tampaknya juga menjadi konsepsi tentang manusia yang menjadi dasar dalam paradigma berpikir EQ, khususnya mengenai potensi manusia yang dapat menjadi baik dan dapat pula menjadi jahat. Dalam paradigma kecerdasan emosi

(EQ), manusia di samping fakultas rasional yang ia miliki juga memiliki wilayah tak rasional, yakni wilayah perasaan dalam kehidupan mental yang disebut dengan emosi. Emosi, sesuai dengan akar katanya, adalah kecenderungan untuk bertindak. Pada dasarnya, rasio dan emosi bekerja dalam keselarasan yang erat dan saling melengkapi. Apabila keduanya terkoordinasi dengan baik (rasio menguasai emosi) terciptalah keseimbangan dalam kehidupan mental, dan hal ini dapat menambah kecerdasan emosional dan juga kemampuan intelektual. Tetapi, keseimbangan itu akan goyah apabila muncul nafsu ; emosi menguasai rasio, sehingga rasio tunduk di bawah kekuatan emosi. Dari sinilah keseimbangan mental yang goyah akan memunculkan berbagai bentuk tindakan yang tidak rasional, perilaku yang tidak terpuji, dan budi pekerti (kepribadian) yang buruk. Karena itulah manusia harus mampu menguasai emosinya, dan kemampuan inilah yang tercakup dalam makna kecerdasan emosional (EQ).

Dari uraian di atas tampak jelas bahwa dalam paradigma kecerdasan emosi (EQ), manusia memiliki daya-daya emosi yang harus dikuasai sedemikian rupa sehingga daya-daya emosi itu tidak menjerumuskan manusia ke lembah kejahatan. Daya-daya emosi tersebut dalam pemikiran al-Ghazali disebut ghadab dan syahwat. Konsep emosi dikatakan mirip dengan konsep syahwat dan ghadab dapat dilihat dari pengertian dan daftar emosi yang dibuat para ahli di bidang EQ. Dari segi pengertian, baik ghadab, syahwat, maupun emosi, ketiga sama-sama mengandung arti kecenderungan untuk bertindak. Dari segi contoh : amarah, beringas, benci, buas, tidak kerasan dan sebagainya, atau cemas, takut, tidak tenang, panik dan sebagainya (contoh-contoh emosi yang dikemukakan dalam teori EQ modern) pada dasarnya merupakan sesuatu yang muncul dari kecenderungan ghadab. Begitu juga rasa sedih, putus asa, depresi dan sebagainya, atau emosi kenikmatan seperti bahagia, gembira, puas, senang, bangga dan sebagainya pada dasarnya juga berakar dari kecenderungan syahwat.

Dalam perspektif psikologi dapat dikatakan bahwa baik al-Ghazali maupun teori Kecerdasan Emosi (EQ) sama-sama memandang bahwa manusia memiliki potensi yang terbagi ke dalam dua wilayah / aspek yaitu wilayah kesadaran dan wilayah tak sadar. Akal adalah representasi dari aspek kesadaran, sedangkan emosi adalah sebagai representasi dari wilayah tak sadar. Bedanya, dalam teori EQ yang dimaksud wilayah tak sadar itu hanyalah alam pra atau bawah sadar manusia, sedangkan dalam pandangan al-Ghazali dan ahli psikologi Islam pada umumnya yang termasuk wilayah tak sadar itu bukan hanya alam bawah sadar manusia, melainkan juga ada wilayah / aspek supra kecerdasan manusia yang bersumber dari kalbu.

## 2. Makna Kecerdasan pada Manusia

Dalam paradigma berpikir EQ setidaknya ada dua tipe kecerdasan manusia, yaitu kecerdasan intelektual (IQ) yang berhubungan dengan kemampuan kognitif; menangkap gejala sesuatu, dan kecerdasan emosional (EQ) yang berhubungan dengan kemampuan menguasai dan mengendalikan emosi. Kedua macam kecerdasan ini sama pentingnya, dan karena itu kedua-duanya hendaknya dimiliki oleh setiap orang, terutama bagi yang menginginkan kesempurnaan dan kebahagiaan dalam hidup dan kehidupannya.

Konsepsi mengenai perlunya kemampuan menguasai emosi dalam paradigma berpikir EQ di atas, memiliki kesamaan dengan pandangan al-Ghazali yang menekankan adanya keserasian tertentu dalam hubungan fungsional daya-daya yang dimiliki manusia apabila ia menginginkan kesempurnaan dalam hidupnya. Menurut al-Ghazali, kesempurnaan manusia berkaitan erat dengan keutamaan-keutamaan. Baik keutamaan maupun lawannya, keburukan, sumbernya terdapat pada jiwa, yaitu bersumber dari tiga daya; *al-mutakhayyilat*, *al-syahwat*, dan *al-ghadhab*.<sup>20</sup> Daya yang pertama menjadi sumber keburukan apabila ia tidak lurus (*i'wijaj*), sehingga ia melihat pengetahuan yang benar yang datang dari akal adalah pengetahuan yang sesat dan sebaliknya, pengetahuan yang sesat dilihatnya benar. Jalan untuk mengubah *al-mutakhayyilat* dari sumber keburukan menjadi sumber keutamaan adalah dengan meluruskannya, yaitu dengan membuatnya tunduk di bawah akal. *Syahwat* dan *ghadhab* juga menjadi sumber keburukan adalah apabila keduanya tidak tunduk kepada akal. Jalan untuk menjadikan keduanya sebagai sumber keutamaan, sudah barang tentu, adalah dengan membuat keduanya tunduk kepada akal.

Di sini tampak jelas bahwa ada satu jenis kemampuan lain disamping kemampuan akal menangkap gejala sesuatu yang juga sangat penting di mata al-Ghazali, yaitu kemampuan dalam mengendalikan diri sendiri, terutama mengendalikan daya-daya jiwa yang jika tidak dikendalikan dapat mendorong manusia kepada keburukan dan kejahatan yang dalam paradigma EQ disebut dengan emosi. Dengan adanya kemampuan ini tidak saja akan menghindarkan manusia dari perbuatan buruk dan jahat, tetapi juga sekaligus sebagai sumber munculnya berbagai keutamaan dalam dirinya. Begitu pentingnya kemampuan mengendalikan diri sendiri ini dimata al-Ghazali sehingga menjadi tolok ukur beliau dalam menentukan tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi SAW yang beliau kutip, yang artinya : "Orang pintar adalah orang yang merendahkan nafsunya dan beramal untuk kehidupan setelah mati, sementara orang tolol adalah orang yang memperturutkan hawa nafsunya dan banyak berangan-angan kepada Allah Ta'ala".<sup>21</sup>

Al-Ghazali melihat bahwa kemampuan mengendalikan (emosi) diri ditentukan oleh daya kalbu dengan bantuan kekuatan akal. Seseorang bisa mengendalikan (emosi) dirinya apabila akal mampu menundukkan nafsu syahwat dan ghadab yang ada pada dirinya. Usaha untuk mewujudkannya tidak hanya dengan mempertinggi daya intelektualitas dan membiasakan diri dengan akhlak yang baik, tetapi juga memerlukan ingatan kepada Tuhan dan pelaksanaan ibadah-ibadat.

### 3. Konsep Kesadaran Diri

Kesadaran terhadap diri sendiri merupakan salah satu tanda kecerdasan emosi. Kesadaran diri di sini mengandung makna bahwa seseorang mengetahui emosi apa yang sedang ia alami, kemudian dapat melakukan penilaian pribadi, yang akhirnya akan melahirkan kepercayaan diri yang mantap. Apa yang tercakup dalam makna kesadaran diri tersebut dapat pula kita temui dalam pemikiran al-Ghazali. Dalam *Ihya Ulumuddin* Jilid III al-Ghazali dengan tegas mengatakan bahwa siapa yang betul-betul telah mengenal dirinya niscaya ia akan mengenal *Rabnya*.<sup>22</sup> Mengetahui diri akan mengantarkan seseorang menjadi

sadar terhadap eksistensi dirinya, termasuk eksistensi emosi diri. Karena itu dapat dikatakan bahwa kesadaran diri merupakan sesuatu yang amat penting dalam pandangan al-Ghazali; sesuatu yang mesti dimiliki oleh setiap insan sebagai jalan untuk mengenal Allah. Apalagi bila mengingat bahwa mengenal Allah (*ma'rifatullah*) merupakan inti dari tasawuf al-Ghazali dan menjadi maqam tertinggi dalam strata kecerdasan manusia.<sup>23</sup>

Kesadaran diri bagi al-ghazali terdiri dari tiga perkara yang tersusun secara berurutan yaitu (1) ilmu; (2) *hal* (kondisi spiritual); dan (3) perbuatan. Yang pertama melahirkan yang kedua sedangkan yang kedua melahirkan yang ketiga.

Ilmu ialah mengetahui siapa dan ada apa dengan dirinya; dari mana asal dan bagaimana proses kejadiannya; potensi apa saja yang ada pada dirinya; apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang hendak dituju. Jika seseorang telah mengetahui hal tersebut secara benar dan penuh keyakinan maka dari pengetahuan ini dapat muncul penilaian terhadap diri sendiri (penilaian pribadi) di satu sisi dan di sisi lain akan muncul pula rasa kagum terhadap kebesaran dan kekuasaan Tuhan Sang Maha Pencipta, rasa aman, rasa percaya diri, penuh harapan (*optimisme*), rasa syukur, *tawadhu'* dan lain sebagainya. Sebagai buah dari kondisi spiritual ini adalah perbuatan yang mencerminkan ketaatan kepada aturan Sang Maha Pencipta seperti melakukan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya; suka memberi dan menolong orang lain; menghormati dan menghargai sesama manusia dan lain-lain.

Ada enam karakter yang menjadi ciri orang-orang yang sudah memiliki kesadaran diri, yang oleh al-Ghazali disebutnya sebagai orang-orang yang dirinya selalu siap siaga (*murabathah*). Keenam karakter tersebut adalah : Mampu Berkomunikasi dengan Diri Sendiri (*Musyarathah*); Mawas diri ketika berbuat (*Muraqabah*); Memperhitungkan diri setelah beramal (*Muhasabah*); Menghukum diri atas segala kekurangan (*Mu'aqabah*); Bersungguh-sungguh (*Mujahadah*); Dan Selalu memperingatkan atau menasehati diri (*Mu'atabah*).<sup>24</sup>

#### 4. Konsep Pengaturan Diri

Pengaturan diri dalam konteks kecerdasan emosi (EQ) adalah kemampuan menangani emosi, sedemikian rupa sehingga tidak berdampak negatif; bahkan sebaliknya justru bisa berdampak positif terhadap pelaksanaan berbagai tugas, sehingga orang yang memiliki kemampuan ini peka terhadap kata hati; sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran atau tujuan yang lebih tinggi; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Dalam konteks ini diyakini bahwa menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Bila dikaji pemikiran al-Ghazali tentang hal ini, ternyata emosi yang merisaukan; yang perlu dikendalikan, bukan hanya amarah, cemas, dan sedih sebagaimana dalam teori EQ modern tetapi juga meliputi rasa cinta dan 'ujub.

Rasa marah merupakan *tabi'at* dasar manusia yang dikaruniakan Allah sebagai kekuatan bagi diri manusia untuk menolak setiap ancaman yang akan merusak dan menghancurkannya.<sup>25</sup> Karenanya manusia tidaklah terhindar sama sekali dari marah. Nabi SAW saja pernah marah, demikian pula Allah. Jadi, asal amarah itu tidak dianggap suatu aib. Demikian pula keberadaannya tidak dianggap sebagai penyakit. Bahkan menjadi suatu kemestian.<sup>26</sup> Hal yang tidak dibenarkan, dan dianggap suatu penyakit adalah amarah yang tidak terkendali,



amarah yang zhalim, atau cepat marah dan lambat redanya. Karena amarah yang seperti itu menimbulkan beberapa perilaku yang tidak dibenarkan oleh syariat atau akal.

Dalam hal kekuatan api amarah ini al-Ghazali membagi manusia ke dalam tiga tingkatan, yaitu : *Pertama, Tafrith* (berkekurangan). Yaitu ia kehilangan kekuatan ini atau memilikinya tetapi lemah. Orang yang semacam ini disebut *al-jubn* (tidak punya kobaran atau semangat) dan ini adalah tercela.<sup>27</sup> Imam Syafi'i mengibaratkan orang yang tidak marah padahal seharusnya dia marah bagaikan seekor keledai. *Kedua, Ifrath* (berlebihan). Yaitu sifat amarah menguasai dirinya hingga keluar dari kendali akal dan agama.<sup>28</sup> Hal semacam ini disebut juga *al-tahawwur* dan ini juga tercela. Amarah yang berlebihan akan membuat pelakunya menjadi buta dan tuli terhadap setiap nasihat. Bila dinasehati ia tidak akan mendengar bahkan akan menambah kemarahannya. Bila diminta agar berfikir, ia tidak mampu karena cahaya akalnya telah padam, tertutup seketika oleh asap amarah, lalu matanya pun gelap sehingga tidak dapat melihat dengan matanya.

*Ketiga, I'tidal* (pertengahan; tidak melampaui batas). Yaitu sifat marahnya tidak kurang dan tidak pula berlebihan. Dan inilah yang terpuji, yang melahirkan keberanian sejati (*al-syaja'at*). Orang yang tergolong kategori ketiga ini marahnya menunggu isyarat akal dan agama; ia baru marah ketika harus melakukan pembelaan, dan mengekang amarah ketika dinilai baik untuk bersikap santun.

Rasa takut dan cemas dalam pandangan al-Ghazali, di satu sisi merupakan sesuatu yang perlu dan harus dimiliki, dan di lain sisi ia menjadi sesuatu yang tidak perlu dimiliki dan mesti dihilangkan. Yang pertama adalah takut kepada Allah, dan yang kedua adalah takut dan cemas kepada selain Allah. Orang yang tidak takut kepada Allah; merasa aman dari siksaNya adalah orang yang paling bodoh menurut al-Ghazali : sebaliknya orang yang pintar dan cerdas adalah orang yang selalu takut kepada Allah. Takut kepada Allah itu perlu karena dengannya seseorang akan senantiasa berusaha melakukan hal-hal yang dapat mendekatkan dirinya kepada Allah, atau minimal mewaspadaikan diri agar tidak sampai melakukan hal-hal yang akan mendatangkan murka atau siksa Allah.

Takut kepada selain Allah justru harus senantiasa dihindari karena perasaan inilah yang bisa membuat jiwa menjadi risau dan cemas. Dengan jiwa manusia yang selalu risau dan cemas, setiap kali menjumpai kesulitan, ia ingin segera meninggalkannya dan melihatnya sebagai sesuatu yang amat besar dan memberatkan dirinya. Dan itulah yang acapkali menyebabkan semangat seseorang menurun dan asanya berkurang.

Teman akrab kecemasan adalah kesedihan. Manakala suatu hal yang tidak disukai hati itu berkaitan dengan hal-hal yang belum terjadi, ia akan membuahkannya kecemasan (*isyfaq*). Sedangkan bila berkaitan dengan persoalan masa lalu, maka ia akan membuahkannya kesedihan. Keduanya sama-sama dapat melemahkan semangat dan kehendak hati untuk berbuat suatu kebaikan. Karena itu, baik kecemasan maupun kesedihan, keduanya perlu dihindari.

Perasaan cinta dalam pandangan al-Ghazali juga perlu dikendalikan sebagaimana perasaan lainnya, karena tidak semua rasa cinta itu mendatangkan kebaikan; ada juga rasa cinta yang mendatangkan keburukan dan bahkan

kebinasaan. Rasa cinta yang perlu dikendalikan karena dapat mendatangkan keburukan dan kehancuran adalah cinta dunia. Sebab cinta dunia yang berlebihan akan menyebabkan seseorang melupakan akhirat dan mengakibatkan perbuatan-perbuatan yang akan menjerumuskan pelakunya ke dalam neraka. Dengan cinta yang berlebihan terhadap dunia seseorang akan memburu dunia dan pemburu dunia tidak punya perhatian kecuali melampiasikan syahwat dan kelezatannya, dan mencapai ambisinya tanpa ikatan dan aturan. Bila ini terjadi pada masing-masing orang maka keadaan umat manusia akan rusak binasa. Pada saat itu tidak ada realisasi kebenaran, penegakan keadilan, tidak ada perhatian kepada ibadah atau amal perbuatan yang mulia.

'Ujub atau kekaguman seseorang terhadap dirinya sendiri merupakan salah satu hal yang membinasakan. Keburukan 'ujub ini sangat banyak. Darinya lahir kesombongan, dan dari kesombongan lahir banyak keburukan yang tidak samar lagi. Ujub mengakibatkan seseorang lupa akan dosa dan kesalahannya. Dan kalau pun ingat ia menganggapnya kecil sehingga ia tidak berusaha menyusulinya dengan istighfar dan taubat. Sebaliknya, ia menganggap besar dan membanggakan berbagai ibadah dan amal baiknya. Apabila seseorang 'ujub dengan amal perbuatannya maka ia tidak bisa melihat cacat atau kekurangannya. Siapa yang tidak bisa melihat cacat-cacat amal perbuatannya maka kebanyakan hasil usahanya akan sia-sia.

#### 5. Motivasi Diri Sendiri.

Kemampuan memotivasi diri sendiri terdiri dari: dorongan berprestasi (berbuat yang terbaik); komitmen (istiqamah), inisiatif (ikhtiar) dan optimis (harapan baik : *raja'*). Dorongan berprestasi mesti dimiliki oleh setiap muslim sebagaimana perintah Allah untuk berbuat yang terbaik dalam Q.S.28: 77; dan Q.S.16: 90. Demikian juga dengan komitmen (Q.S.30: 30), inisiatif (Q.S.13: 11), dan optimis (Q.S.12: 87; 2:218), merupakan hal yang dituntut untuk dimiliki setiap muslim.

Tidak jauh beda dengan pendapat Daniel Goleman yang mengatakan bahwa optimisme merupakan motivator utama, al-Ghazali tampaknya juga memiliki pemikiran bahwa *raja'* (harapan) adalah motivator utama yang mendorong seseorang berbuat yang terbaik, membantu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi, serta mendorongnya menghindari segala hal yang akan merusak amal atau prestasinya.

Al-Ghazali menggambarkan bahwa *raja'* adalah kesenangan (*irtiyah*) hati untuk menantikan apa yang disenangnya. Tetapi sesuatu yang disenangi dan dinantikan itu haruslah memiliki sebab. Jika penantiannya itu karena keberadaan sebab-sebabnya yang sangat banyak, maka sebutan *raja'* adalah sesuai dengannya. Tetapi jika penantian itu kehilangan sebab-sebabnya dan goyah maka sebutan keterpedayaan dan kedunguan adalah lebih tepat ketimbang *raja'*. Jika sebab-sebabnya tidak diketahui keberadaannya dan tidak diketahui manfaatnya maka sebutan angan-anganlah yang lebih tepat untuknya; karena ia merupakan penantian tanpa adanya sebab. Bagaimanapun, istilah *raja'*, sebagaimana juga *khauf*, tidak digunakan kecuali untuk sesuatu yang serba mungkin adanya. Sedangkan sesuatu yang sudah pasti tidak bisa disebut dengan dua istilah ini.

#### 6. Empati

Dalam Islam cukup banyak ajaran-ajaran yang mengarah pada pembentukan sifat empati seperti yang diinginkan dalam perspektif kecerdasan emosi. Misalnya saja ibadah puasa, yang salah satu hikmahnya adalah mendidik seseorang agar memiliki kemampuan merasakan yang dirasakan orang lain.. Dengan berpuasa seseorang akan merasakan bagaimana rasa lapar yang ditanggung oleh orang-orang miskin yang tidak memiliki makanan untuk mereka makan. Ketika berbuka puasa seseorang diajarkan bagaimana senangnya perasaan orang-orang yang kelaparan ketika mereka memperoleh makanan. Dengan pengalaman semacam ini kita pun dituntun untuk dapat memahami perspektif orang-orang yang kurang mampu atau orang-orang miskin yang serba kekurangan, sehingga kita tidak mudah memvonis mereka, mencemooh, mencela, merendahkan dan menghina mereka, atau memberi penilaian-penilaian negatif lainnya. Dan pada akhirnya terbentuklah kemampuan menyelaraskan diri dengan mereka.

Islam juga mengajarkan kita agar saling percaya satu sama lain dengan memerintahkan kita agar selalu memelihara atau melaksanakan kepercayaan yang diberikan kepada kita (amanah),<sup>29</sup> dan menjauhi berprasangka buruk terhadap orang lain. (Q.S. Al-Hujuraat : 12).

#### 7. Keterampilan Sosial

Al-Ghazali, sebagaimana halnya Islam, juga menaruh perhatian yang cukup terhadap kehidupan sosial. Beliau dengan tegas mengemukakan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia memerlukan pergaulan dan saling membantu. Di sisi lain ini menunjukkan betapa pentingnya sinergi atau kekuatan jamaah dalam mencapai suatu tujuan atau keberhasilan. Jika kita melakukan kolaborasi dengan lingkungan dalam rangka mencapai suatu keberhasilan maka hasilnya akan lebih efektif apabila dibandingkan dengan hanya mengandalkan kemampuan diri secara pribadi. Sudah banyak contoh atau bukti yang menunjukkan bahwa pikiran kelompok bisa jauh lebih cerdas daripada pikiran orang per orang. Karena itulah Islam selalu mendorong dan mendidik umatnya agar mampu berkolaborasi dan bersinergi dengan lingkungannya terutama melalui anjuran shalat berjamaah dan kewajiban zakat.

Dengan perintah zakat, Islam (Allah) hendak memberikan pembelajaran kepada seseorang agar ia memiliki kesadaran bahwa dirinya adalah salah satu bagian dari lingkungan sosial yang memiliki tugas untuk menjalankan misinya sebagai *rahmatan lil 'alamin*. Zakat juga mengajarkan manusia untuk selalu melakukan suatu kolaborasi dengan lingkungan, sehingga tugas sebagai khalifah bisa berjalan lebih efektif dan efisien. Prinsip zakat adalah "memberi". Memberi kepada lingkungan sosial adalah salah satu modal awal untuk membentuk suatu sinergi dalam rangka membangun kehidupan sosial yang tangguh. Zakat akan mencairkan sekaligus menghapus berbagai prasangka negatif yang terjadi akibat perbedaan sudut pandang dan persepsi dari kedua belah pihak, dan berubah menjadi suatu hubungan saling percaya. Di sini akan terbangun dan tercipta suatu landasan kooperatif yang sangat positif, dan terfokus pada suatu sinergi. Sebab dari rasa percayalah akan tercipta keterbukaan, sehingga masing-masing pihak akan mampu merasakan apa yang diinginkan pihak lainnya (empati), dan pada gilirannya akan mempermudah terjadinya suatu penyesuaian keinginan

yang menghasilkan sebuah pengertian dan kesepakatan baru (kompromi). Keterbukaan ini, akan terjadi apabila salah satu pihak mau memulai untuk bersikap memberi kepada pihak lainnya. Tanpa ada yang mau memulai untuk memberi, maka keterbukaan tidak akan pernah terlaksana. Tanpa keterbukaan tidak akan ada kepercayaan, dan tanpa kepercayaan tidak akan ada sinergi. Prinsip zakat adalah langkah pembuka untuk “memulai” dengan sikap memberi secara konkrit.

Sejalan dengan itu, al-Ghazali mengemukakan, ada 4 hal yang penting untuk diajarkan kepada anak agar ia memiliki keterampilan sosial, yang oleh al-Ghazali disebut, pergaulan yang baik dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Keempat hal itu adalah : (1) hormat dan patuh kepada kedua orang tua dan orang dewasa lainnya, (2) rendah hati dan lemah lembut, (3) pemurah atau dermawan, dan (4) membatasi pergaulannya dari pengaruh-pengaruh yang negatif.

### **Kesimpulan**

Dari pemikiran-pemikiran al-Ghazali yang sudah diuraikan terdahulu jelas sekali bahwa pendidikan Islami versi al-Ghazali memiliki perhatian yang sangat memadai terhadap pembinaan kecerdasan emosi (EQ). Al-Ghazali banyak sekali bicara masalah pendidikan jiwa dengan harapan agar setiap orang mampu mendidik jiwanya; mengatur, mengendalikan dan menggunakan potensi jiwanya (termasuk potensi emosi) untuk tujuan kebaikan dengan lahirnya keutamaan-keutamaan dari potensi jiwa tersebut.

Pemikiran al-Ghazali yang berkenaan dengan kecerdasan emosi memiliki keunikan tersendiri. Beliau secara eksplisit memang tidak menyebutkan istilah kecerdasan emosi, tetapi secara luas dan mendalam mengulas tentang bagaimana mewujudkan keutamaan jiwa dalam kerangka mencapai kesempurnaan hidup manusia, yang di antaranya membutuhkan kemampuan menguasai dan mengelola syahwat dan ghadab atau yang dewasa ini populer dengan istilah kecerdasan emosi. Dalam konteks ini kecerdasan emosi dalam perspektif al-Ghazali diperoleh dengan cara membuat emosi tunduk di bawah akal. Ini dapat terwujud dengan memberi kekuatan kepada akal atau mempertajamnya sehingga ia dapat berfungsi sebagai daya kontrol. Caranya dengan memperbanyak pengetahuan (tentang keutamaan-keutamaan), mewujudkan akhlak yang baik sesuai dengan ketentuan syara' (agama), serta mengingat Tuhan dan melakukan ibadat-ibadat.

Dibandingkan dengan konsep kecerdasan emosi modern yang muncul belakangan ini, konsep kecerdasan emosi yang terkandung dalam pemikiran al-Ghazali memiliki keunggulan tersendiri. Konsep beliau memiliki landasan yang lebih kokoh dan mantap karena berakar kepada nilai-nilai tauhid. Dengan bersandarkan kepada nilai-nilai tauhid, upaya-upaya ke arah kecerdasan emosi akan menjadi lebih bermakna, efektif dan efisien, terutama bagi masyarakat yang agamis. Maknanya bukan hanya kesuksesan dan kebahagiaan di dunia tetapi juga kesuksesan dan kebahagiaan di akhirat.

Sehubungan dengan apa yang telah dibahas dalam penelitian ini maka diharapkan kepada seluruh kita baik sebagai pendidik di dalam keluarga maupun di sekolah dan di mana saja, agar dalam mendidik dapat memberikan perhatian terhadap aspek emosional anak sehingga anak tidak hanya cerdas secara intelektual (IQ), tapi juga cerdas secara emosional (EQ). Dan untuk melaksanakan pendidikan kecerdasan emosi tersebut, maka pemikiran al-Ghazali yang sudah dibahas dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan rujukan.

### Catatan Akhir:

<sup>1</sup> Para ahli psikologi sepakat bahwa faktor IQ hanya menyumbang sekitar 20 % dalam faktor-faktor keberhasilan. Sisanya 80 % ditentukan oleh faktor EQ. Lihat Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Bantam Book, New York, 1999.

<sup>2</sup> Muhammad Fadhil al-Jamaly, *Nahwa Tarbiyat Mukminat*, Al-Syirkat al-Tunisyat li al-Tauzi', 1977, hal. 3.

<sup>3</sup> Abdul Mujib, M.Ag dan Jusuf Mudzakir, M.Si, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, hal. 320.

<sup>4</sup> Aprilia Fajar Pertiwi, dkk, *Mengembangkan Kecerdasan Emosi*, Seri Ayahbunda, Yayasan Aspirasi Pemuda, Jakarta, 1997, hal. 16.

<sup>5</sup> Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, *Executive EQ : Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, Gramedia, Jakarta, 1998, hal. 13

<sup>6</sup> Napoleon Hills, *17 Prinsip Menggapai Prestasi Gemilang*, Multi Media, Bandung, 1995, hal. 18

<sup>7</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Terj. T. Hermaya, Gramedia, Jakarta, hal. 45

<sup>8</sup> Lihat *Ibid*, hal. 56-59

<sup>9</sup> Ir Agus Nggermanto, *Quantum Quotient*, Nuansa, Bandung, Agustus 2002, hal. 166

<sup>10</sup> *Ibid*, hal. 100

<sup>11</sup> *Ibid*, hal, 100, 166.

<sup>12</sup> Daniel Goleman, *Op. Cit.*, hal. 77-78.

<sup>13</sup> Ir. Agus Nggermanto, *Op.Cit.*, hal. 166, 100

<sup>14</sup> Ir. Agus Nggermanto, *Op. Cit.*, hal. 166

<sup>15</sup> Ir. Agus Nggermanto, *Op. Cit.*, hal. 166

<sup>16</sup> *Ibid*, hal. 100

<sup>17</sup> Al-Ghazali, *Ma'arij al-Quds fi Ma'darij Ma'rifat al-Nafs*, Maktabah al-Jundi, Kairo, 1968, hal. 43

<sup>18</sup> *Ibid*, hal. 92-95.

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah*, al-Maktabat al-Sya'biyat, Beirut, tt, hal. 116.

<sup>20</sup> Al-Ghazali, *Ma'arij al-Quds ...*, *Op. cit.*, hal. 84.

<sup>21</sup> Al-Ghazali, *Ayyuha al-Walad (wahai Ananda)*, disyarah oleh Dr. Abdul Ghani Abud. Penerjemah : Ghazi Saloom, S.Psi., IIMan, Jakarta, 2003, hal. 7.

<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jil. III, Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyah, Indonesia, tt, hal. 2.

<sup>23</sup> Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1997, hal. 175.

<sup>24</sup> Al-Ghazali, *Ihya ...*, Jilid IV, *Op. cit.*, hal. 381-405.

<sup>25</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid III, Terj. Prof. TR. H. Ismail Yakub, MA, SH, Pustaka Nasional pte ltd, Singapura, 1998, hal. 151-152.

<sup>26</sup> *Ibid*, hal. 160.

<sup>27</sup> *Ibid*, hal. 152.

<sup>28</sup> *Ibid*, hal. 153.

<sup>29</sup> Dalam sebuah hadis, Rasulullah memerintahkan : “Bersikap amanahlah kamu terhadap orang yang telah mempercayaimu, dan janganlah berkhianat kepada orang yang telah menghinati kamu.”