

BAB II

BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN AL-GAZALI

A. Biografi

Al-Gazālī dilahirkan di kota Gazalah. Sebuah kota kecil dekat Tus Khurasan, pada 450 H/ 1058 M. Nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Muhammad at-Tusi Al-Gazālī. Sejak kecil, dia sudah jadi yatim.

Keluarganya termasuk taat beragama dan sederhana. Ayahnya berprofesi sebagai seorang pedagang dan pemintal wol di daerahnya.¹ Sebelum ayahnya meninggal, Al-Gazālī dititipkan pada seorang Sufi sederhana bernama Ahmad ar-Razkani, hingga mencapai umur 15 tahun (450-465H).² Dikemudian hari tokoh sufi sederhana tersebut membentuk kesadaran baru bagi Al-Gazālī kecil. Setelah itu ia berguru Jurjan. Dari Jurjan ia pindah ke Naisabur dan berguru pada Al-Juwaini Imam al-Haramain hingga meninggalnya yang terakhir pada 478 H/ 1085 M.³ dari Naisabur ia kuliah di perguruan tinggi di kampus Nizām Al-Mulk, pada 478 H/ 1085 M.

¹ Abdul Aziz Dahlan (ed) "Imam Al-Gazālī" Dalam *Ensiklopedi Hukum Islam* (Jakarta: Ichtiar Van Hoeve, 1996), hal. 404.

² Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hlm. 135.

³ Amin Abdullah, *Antara Al-Ghazālī dan Kant; Filsafat Etika Islam*, (Jakarta: Mizan, 2002) hal. 28.

Di kampus tersebut, secara mengejutkan Al-Gazāfī mendapat penghargaan dan penghormatan luar biasa, hingga pada 484 H/ 1091 Nizām al-Mulk menjadikannya sebagai guru besar di madrasah Nizāmiyyah pada tahun, 1090 M.⁴

Selama empat tahun lamanya dia memberi kuliah kepada peserta yang mencapai lebih dari tiga ratus mahasiswa. Pada saat yang sama dia menekuni kajian filsafat dengan penuh semangat secara otodidak, serta menulis sejumlah macam buku.⁵

Namun hal itu tak bertahan lama. Tak berapa lama kemudian dia mengaku mengalami tekanan batin serta keragu-raguan yang kuat, sehingga memaksanya melakukan perjalanan. Al-Gazāfī mengaku mengalami tekanan intelektual yang teramat berat dan tak bisa dipecahkan solusinya.⁶

Dengan alasan melaksanakan haji, akhirnya mengundurkan diri dari jabatan guru besar dari kampus tersebut. Motif pengunduran diri itu sampai sekarang masih menjadi pertanyaan besar, dan masih banyak diperdebatkan hingga sekarang.⁷

⁴ Imam Al-Gazāfī "<http://masjids.com/cetak.php?IDNews=177>.

⁵ *Ibid*, hal. 29.

⁶ Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hlm. 135.

⁷ Diduga, hal itu disebabkan banyaknya kerusakan moral dan korupsi dan kemungkinan Al-Gazāfī terlibat. Sehingga jalan satu-satunya adalah menanggalkan jabatannya dan memulai kehidupan yang mengarah pada kebenaran. Amin Abdullah, *Antara Al-Gazāfī ...* hal. 29.

Dalam masa pengasingan dan pengembaraan dirinya itu, Al-Gazālī hidup sebagai seorang sufi yang miskin, menghabiskan waktu dengan tafakkur dan laku rohaniah. Selama melakukan laku tersebut ia merasa nyaman dan membuat kondisi jiwanya tenang.⁸

Laku tersebut dimulai dari Damaskus kemudian Baitul Maqdis, lalu diteruskan ke kota Khalili. Setelah itu ke mesir, Iskandariah, Maroko, Mekkah, dan akhirnya Madinah. Sekaligus dia melaksanakan ibadah haji. Ketika haji tersebut, Al-Gazālī memperoleh ilham dan menjadikannya sebagai pegangan sebagai seorang sufi.⁹ Kemudian seiring dengan itu, dia mengisi waktu dengan menulis sebuah risalah, yaitu, *Ihyā' 'Ulūmuddīn*. Setelah itu dia merasa yakin bahwa jalan sufi merupakan jalan tertinggi bagi manusia.¹⁰

Karya *Ihyā' 'Ulūmuddīn* tersebut, mengukuhkan bahwa Al-Gazālī memposisikan dirinya sebagai mistikus sufi sejati. Simuh bahkan menyebutnya sebagai seorang propagandis sufisme yang ulung. Seorang grand-ulama yang berpikir amat rasional, kritis dan tajam pemikirannya.¹¹

Pada tahun 499 H/ 1105 M, Fakhr Al-Mulk, putra Nizām Al-Mulk, dan wazīr Sanjar, penguasa Saljuk Khurasan, menekan Al-Gazālī untuk kembali

⁸ Laily Mansur, *Ajaran dan Teladan Para Sufi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), hal. 158.

⁹ Zainal Abidin, *Riwayat Hidup Imam Al-Gazālī* (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hal. 47-48.

¹⁰ *Ibid*, hal. 30.

¹¹ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta, PT RajaGrafindo, 1997), hal. 168.

ke kerja akademik. Dia pun menyerah dan memilih pulang dari pengasingan, untuk kembali mengajar pada tahun 1106 M. Sebelum meninggalnya, dia kembali berhenti dan mendirikan sebuah pusat sufi (*khanaqah*) sebagai tempat melatih murid-muridnya tentang teori dan praktik kehidupan sufi.¹²

B. Pokok-pokok Pemikiran Al-Gazālī Tentang Hati

1. Definisi Hati

Al-Gazālī mendefinisikan hati dalam dua bentuk. Dalam kitab *as-Syarḥ al-Ajā'ib al-Qalb* mengemukakan, para ahli dan ulama sendiri masih banyak mengalami kerancuan mendefinisikan hati dengan istilah lainnya, seperti perbedaan antara *ar-Rūḥ*, *al-'Aql* dan *al-Nafs*.¹³

Al-Gazālī sendiri mendefinisikan hati menjadi dua bentuk. Definisi pertama hati dimaknai secara makna lahiriah. Yaitu hati yang berwujud organ-organ fisik dalam diri manusia. suatu organ yang berbentuk sepotong daging yang disebut dengan jantung dan berisi darah hitam. Sedangkan bentuk kedua, adalah hati yang bersifat batin, yaitu sesuatu yang amat halus dan lembut, tak kasat mata, seta tidak bisa diraba. Organ ini memiliki fungsi untuk mencerap (daya tanggap, persepsi) mengetahui, mengenal, menilai dan merespon segala sesuatu. Lebih jauh hati adalah jatidiri manusia yang memiliki sifat-sifat

¹² Dinyatakan oleh Amin, bahwa kembalinya Al-Gazālī mengajar, karena didorong oleh sebuah kepercayaan bahwa dia adalah sosok pembaharu *mujaddid*) pada zamannya. Lihat, Al-Gazālī *dan Kant*....hal. 31.

¹³ Al-Gazālī, *as-Syarḥ al-Ajā'ib al-Qalb*, (alih bahasa: Muhammad al-Baqir, Bandung: Media Mizan Utama, 2002), hal. 25.

rabbani. Hati juga yang kemudian diminta di akhirat untuk mempertanggungjawabkan setiap perilaku manusia di dunia.¹⁴

Hati manusia mempunyai ciri khas yang tidak dimiliki oleh makhluk-makhluk lainnya, karena dalam menjalankan tugas-tugasnya dalam kehidupan Allah memberinya beberapa tentara untuk saling bekerja sama melakukan perintah-perintah dari hati. Sehingga hati menjadi lebih ringan melaksanakan tugas-tugas tersebut. Ia juga memiliki kekuasaan penuh mengendalikan dan menggunkan tentara-tentara itu.

Al-Gazālī membagi tentara hati menjadi tiga macam bagian.¹⁵ Pertama, tentara yang berfungsi sebagai pendorong mendatangkan sesuatu yang bermanfaat. Contohnya tentara hati yang disebut dengan naluri syahwat, yang berisi di dalamnya, ambisi, hasrat dan sejenisnya. Atau tentara bernama amarah yang berfungsi untuk menolak segala sesuatu yang merugikan.

Bagian kedua adalah tentara yang berperan sebagai penggerak anggota-anggota tubuh untuk melakukan berbagai tujuan. Tentara ini tersebar di seluruh tubuh manusia, utamanya dalam otot dan urat. Tentara ini disebut *al-Qudrah* (kemampuan). Ketiga, tentara yang berperan sebagai instrumen pengetahuan (*al-'Ilm*) sekaligus sebagai daya pencerap (*al-Idrāh*). Selain tentara di atas masih ada tentara yang lain. Yaitu ilmu, hikmah dan tafakkur,

¹⁴ *Ibid*, hal. 35.

¹⁵ *Ibid*, hal. 33.

yang disebut Al-Gazālī dengan *al-Hizbullāh* (partai Allah), bertugas menjaga hati dari berbagai serangan *Hizbus al-Syaiṭān* (Partai syaitan).¹⁶

2. Macam-macam Sifat Hati.

Pengenalan lebih awal terhadap sifat-sifat hati adalah sesuatu yang paling ditekankan oleh Al-Gazālī. Karena menurutnya, mencegah pengaruh bisikan syaitan tidak cukup hanya dengan berzikir kepada Allah saja, namun harus pula dilandasi oleh kekuatan pengetahuan dan pemahaman. Tanpa kekuatan pengetahuan dan pemahaman, maka praktek dzikir tidak akan berhasil dan menjadi laku yang sia-sia.

Al-Ghazālī menyebutkan ada empat macam campuran sifat yang saling mempengaruhi batin manusia. pertama, sifat buas (*sabūiyyah*). Kedua, sifat kebinatangan. Ketiga sifat *syaiṭān*. Dan keempat adalah sifat-sifat ketuhanan (*rabbāniyyah*)

Selain itu, manusia juga memiliki fitrah terbuka untuk menerima dan menolak sifat-sifat yang mempengaruhi yang tersebut di atas. Karena kekuatan dua pengaruh tersebut memiliki daya kekuatan yang sama, dan tergantung manusia mau memilih pengaruh yang mana ke dalam batinnya. Seseorang yang terbiasa mengikuti pengaruh hawa nafsu, seperti kesenangan duniawi, maka dengan sendirinya akan mengkondisikan terbukanya pintu pengaruh masuknya bisikan syaitan. Sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh bisikan-bisikan syaitan. Sebaliknya jika seseorang melatih dirinya untuk

¹⁶ *Ibid*, hal. 38.

melakukan perlawanan dan pengendalian diri, kemudian mengoilah bisikan pengaruh dari sifat ketuhanannya, ia akan lebih kuat dipengaruhi oleh sifat-sifat ketuhanan yang berasal dari bisikan malaikat.¹⁷

Al-Gazālī menegaskan, pengaruh-pengaruh itu senantiasa mengikuti perjalanan kehidupan manusia. manusia memiliki kebebasan untuk memilih dua kekuatan bisikan tersebut secara bebas. Pada dasarnya hati manusia tidak pernah kosong dari hawa negatif dan positif dari keduanya. Dalam hal ini, terutama pengaruh buruk yang berasal dari bisikan syaitan. Syaitan mempengaruhi batin manusia melalui kesengannya terhadap penguasaan duniawai yang berlebihan. Salah satu cara mematahkan pengaruh bisikan syaitan adalah dengan waspada dan selalu mengawasi gerak-gerik hati.

Ada tiga macam bentuk dorongan dalam diri manusia yang bisa diketahui apakah berasal dari syaitan atau berasal dari bisikan malaikat. Pertama, segala sesuatu yang sudah diketahui secara pasti mengarah kepada kejahatan. Sehingga tidak ada keragu-raguan bisikan tersebut lahir dari pengaruh syaitan. Kedua, segala sesuatu yang mendorong dan mengarahkan manusia kepada kebaikan yang disebut dengan ilham. Ketiga, segala hal yang masih ada keraguan antara mendorong kepada kejahatan dan kebaikan. Hal ketiga ini adalah yang paling sulit, karena bisa mengelabui manusia untuk memilih kebenaran.

Seseorang yang mampu menguasai hati dan mengatur sifat-sifatnya sendiri diistilahkan oleh Al-Gazālī dengan *nafs al-muṭmainnah*. Sedangkan

¹⁷ Al-Gazālī, *Keajaiban Hati...*, hal. 111.

seseorang yang berhasil memperoleh tahap ini, ia akan dianugrahi oleh tuhan rahasia-rahasia pengetahuan tanpa harus melalui tahapan proses belajar. Pengetahuan tanpa proses belajar tersebut dikenal dengan istilah al-Ladunniah. Sementara manusia yang masih belum mampu mengatur hawa nafsunya disebut dengan *al-nafs al-lawwāmah*. Sifat ini memperlihatkan kondisi manusia yang selalu berada dalam kondisi perlawanan secara terus-menerus dari pengaruh-pengaruh keburukan yang dibisikkan oleh syaitan.

C. Karya-karya Al-Gazālī

Al-Gazālī dikenal sebagai sosok pemikir Islam yang terbukti mampu mendamaikan antara Islam dan intelektualisme, serta menetapkan ajaran puncak Asy'ariyah dan memantapkan ajarannya sebagai universal Islam.¹⁸

Selain itu, dia dikenal sebagai tokoh luar biasa yang hamper menguasai secara baik, hamper seluruh disiplin Islam tradisional. Dia mewariskan karya-karya sangat serius mengenai yurispensesi islam, penolakan definitive terhadap sekte Ismā'iliyyah, dan empat buku berpengaruh menurut Mazhab Syāfi'ī.¹⁹

¹⁸ Syaikh Idris Dalam Pengantar dalam *Tafsir Ayat Cahaya Al-Ghazālī*, (Alih Bahasa, Hasan Abrori dkk. (Surabaya: Pustaka Progesif,2002), hlm. 4.

¹⁹ Al-Gazālī, *Metode Menaklukkan Jiwa*, alih bahasa, Rahmani Astuti, (Bandung: Karisma, 2002), hlm.18.

Dalam buku, Amin Abdullah ada tiga kategori mengenai karya-karya Al-Gazālī.²⁰ Pertama, karya yang khusus mengkaji persoalan jurisprudensi (*fiqh*) yaitu, kitab *Maqāsid Al-Falāsifah*. Kita ini ditulis setelah tahun 484 H/ 1091, dan sebelum tahun 486 H/ 1094.

Kedua, membahas tentang persoalan yang berkaitan dengan filsafat. Kitab-kitab tersebut adalah; *Tahāfut al-Falāsifah*. Ditulis sekitar tahun 488 H/ 1095. Buku tersebut berisi penolakannya terhadap ilmu filsafat tertentu, terutama dia menentang pandang filsafat mengenai fisika dan metafisika. Namun ia membolehkan logika, sebagai bagian dari ilmu yang tak dapat ditolak.

Ketiga, adalah kitab-kitab yang mengkaji mengenai etika. Yaitu, *Miyqar Al-Ilm* dan *Mizan Al-Amal*. Dan yang paling utama dan merupakan karya terbesarnya, adalah *Ihya' 'Ulūmuddīn*. Yang mendiskusikan tentang etika secara rinci. Kemudian kitabnya yang berisi universalitas etika *Al-Mustasyfa min 'Ilm al-Ushūl*.

Sementara karya-karya yang lain, antara lain:

- a. Dalam bidang Akhlak dan Tasawuf : *Ihya' Ulūmuddīn* (Menghidupkan Ilmu-Imu Agama, *Minhaj al-'Ābidīn* (Jalan Orang-orang yang Beribadah), *Kaimiyā al-Sa'ādah* (Kimia Kebahagiaan), *al-Munqīz min al-Dalāl* (Penyelamat dari Kesesatan), *Akhlaq al-Abrār wa al-Najāh min al-Asyrār* (Akhlak Orang-orang yang Baik dan Keselamatan dari Kejahatan),

²⁰ *Ibid*, hlm. 31.

Secara harfiah, Robert k. Cooper mendefinisikan emosi sebagai jiwa yang menggerakkan berbagai tindakan. Ia adalah umpan balik dari hati dan bukan dari kepala. Emosi berfungsi sebagai system isyarat, dan mengarahkan seseorang terhadap jalan keluar, aksi serta perubahan pada saat-saat tertentu yang tepat.⁵

Pikiran emosional memiliki wilayah berbeda dengan pikiran rasional. Pikiran emosional memiliki sifat gerak langsung serta reaktif dalam merespon suatu peristiwa tanpa melakukan pertimbangan terlebih dahulu. Sementara pikiran rasional memiliki ciri khas pemikiran yang hati-hati dan analitis. Ciri khas tersebut, menjadi penanda posisi berbeda antara pikiran emosional dengan pikiran rasional.

Ciri khas gerak langsung dan reaktif tanpa nalisa pertimbangan dari pikiran emosi, merupakan sarana untuk membela dan melakukan pertahanan untuk diri dari kondisi-kondisi darurat dan merespon bahaya. Karena sifat gerakannya yang reaktif dan cepat itu, pikiran emosi berkecenderungan berasal dari sudut pandang sempit dan sangat sederhana dan lebih spontan, sebagai isyarat adanya bahaya. Dalam beberapa kondisi yang tidak wajar, emosi yang tidak terkontrol, bahkan sering menyebabkan amarah yang kalap dan merusak.⁶

⁵ Robert K. Cooper, dan Ayman Sawaf, *Executive EQ, Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Dan organisasi*, ter. A. T. Kantjono W. cet. 5, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 65.

⁶ Hal itu disebabkan reaksi emosi yang cepat dalam menghadapi bahaya, respon itu berjalan secara otomatis sebagai tanda bahaya. *Ibid*, hlm. 415.

Misykah al-Anwār (Sumber Cahaya), *Asrār 'Ilm al-Dīn* (Rahasia Ilmu Agama), *al-Durār al-Fākhirah fī Kasyf 'Ulūm al-Ākhirah* (Mutuara-mutuara yang Megah dalam Menyingkap Ilmu-ilmu Akhirat), dan *al-Qurbah ilā Allāh 'azzā wa Jallā* (Mendekatkan Diri kepada Allah Yang Maha Mulia dan Maha Agung);

- b. Dalam bidang Fiqh: *al-Basīf* (Yang Sederhana), *al-Wasīf* (Yang Pertengahan), *al-Wajīz* (Yang Ringkas), *al-Zarī'ah ilā Makārim al-Syarī'ah* (Jalan Menuju Syari'at yang Mulia), dan *al-Tibr al-Masbūk fī Naṣīḥah al-Muluk* (Batang Logam Mulia: Uraian tentang Nasihat kepada Para Raja);
- c. Tentang Uṣūl Fiqh : *al-Mankhūl min Ta'liqāt al-Uṣūl* (Pilihan yang Tersaring dari Noda-noda Usul Fiqh), *Syifā' al-Gafil fī Bayān al-Syābah wa al-Mukhīl wa al-Masālik al-Ta'līl* (Obat Orang yang Dengki: Penjelasan Tentang Hal-hal yang Samar serta Cara-cara Pengilatan), *Tahzīb al-Uṣūl* (Elaborasi Terhadap Ilmu Usul Fiqh), dan *al-Mustasfā' min 'Ilm al-Uṣūl* (Pilihan dari Ilmu Usul Fiqh);
- d. Tentang Filsafat: *Maqāṣid al-Falāsifah* (Tujuan Para Filosof), *Taḥāfut al-Falāsifah* (Kekacauan Para Filosof), dan *Mizān al-'Amāl* (Timbangan Amal);
- e. Tentang Ilmu Kalam: *al-Iqtisād fī al-'Itiqād* (Kesederhanaan dalam Ber'itikad), *Filsafat al-Tafrīqah bain al-Islām wa al-Zandaqah* (Garis Pemisah Antara Islam dan Kezindikan), dan *al-Qisṭās al-Mustaqīm* (Timbangan yang Lurus);

- f. Tentang Ilmu al-Qur'an : *Jawāhir al-Qur'ān* (Mutiara-mutiara al-Qur'an) dan *Yaqut al-ta'wīl fī Tafsīr al-Tanzīl* (Permata Takwil dalam menafsirkan al-Qur'an).²¹



²¹Abdul Aziz Dahlan (ed.), *Imam al-Ghazālī.....*, hlm. 405.

BAB III

GAMBARAN UMUM EMOTIONAL QUOTIENT

A. Pengertian Emotional Quotient

Secara bahasa, kamus *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap tindakan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, yaitu setiap keadaan mental yang hebat meluap-luap.” *Emosi is a strong feeling of any kind; love, hate, fear and jeloussry*”.¹

Sementara dalam kamus Loren Bagus disebutkan, emosi adalah salah satu bentuk dari perasaan khusus sebagai suatu kualitas kesadaran yang hadir langsung, dan hanya dipahami oleh yang mengalaminya.²

Daniel Goleman mendefinisikan emosi sebagai sesuatu yang “menggerakkan”. Ia adalah perasaan diri yang muncul dalam bentuk tindakan.³ Mencakup di dalamnya seluruh muara gerakan atau dorongan yang ada dalam batin.⁴

¹ *Oxford English Dictionary*, hal. 377.

² Loren Bagus, *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia 2002) hal. 193.

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Mengapa IE lebih penting daripada IQ*, terj. T Hermaya, cet. 10, (Jakarta: Gramedia, 2002), hal. 7.

⁴ Para teoritikus mengelompokkan emosi dalam berbagai jenis sifat, sebagai bentuk pembawaan dasar emosi. Pertama amarah. Marah klasifikasinya adalah; beringas, jengkel, tersinggung, kebencian, permusuhan, kekerasan dan kebencian patologis. Kedua, kesedihan. Yaitu rasa pedih, suram, putus asa, dan depresi. Ketiga rasa takut. Yaitu, cemas, takut, khawatir, waswas, panic dan fobia. Keempat, kenikmatan. Yaitu, bahagia, gembira, ringan, puas, takjub, terpesona dan puncaknya adalah mania. Kelima, cinta. Yaitu, penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, bakti kasih dan rasa hormat. Lihat, *ibid*, ... hlm. 412.

Gambaran dua bentuk pikiran itu, menjelaskan bagaimana cara manusia mendapatkan respon terhadap sesuatu, tergantung dari sisi mana sisi itu bergerak. Apabila yang bergerak adalah emosi, maka gerakan yang tampil, akan langsung merespon cepat. Sementara melalui pikiran rasional, gerakan tampil hati-hati, dan penuh pertimbangan.

Bisa disimpulkan, emosi adalah kumpulan berbagai dorongan hati yang menggerakkan berbagai tindakan, sebagai sinyal tanda bahaya, dengan ciri khas yang reaktif dan bergerak langsung merespon peristiwa, untuk mempertahankan diri dari bahaya, tanpa melalui adanya pertimbangan analitis, sehingga berbeda dengan sistem dalam pikiran rasional, yang analitis dan hati-hati.

Sedangkan secara istilah utuh, EQ adalah kemampuan dan kecerdasan untuk mengenal, mengelola, menggali dan menggerakkan kebijaksanaan terdalam dari hati, kemudian menjadi jalan hidup dan selalu mengikuti panggilan hati nurani. Terutama menghadapi badai emosi dan tidak menjadi budak nafsu. EQ merupakan langkah-langkah bagaimana mengarahkan emosi tidak reaktif, dengan tetap tidak meninggalkan substansi pesan-pesan yang diberikan oleh emosi. Pesan-pesan tentang adanya sinyal bahaya, digali kemudian dipahami, lalu dikelola menjadi produktif.

Ditegaskan Cooper, kesadaran ini bukan berasal dari perenungan intelektual, melainkan dari hati terdalam manusia. Cooper menandakan, dewasa ini budaya kerja modern telah mengenyampingkan bahkan tidak

memperbolehkan untuk mempercayai suara hati atau persepsi yang berasal dari diri sendiri

Sehingga, EQ adalah kesadaran untuk mengakui, menghormati, dan menghargai kebijaksanaan bawaan yang terkandung dalam perasaan.⁷ Kemudian menggerakkan suara hati kepada tindakan.

B. Sejarah Dan Perkembangan Emotional Quotient

Kecerdasan emosi (emotional quotient) selanjutnya disingkat EQ merupakan hasil dari penelitian terhadap IQ yang ternyata tidak bisa dijadikan tolak ukur satu-satunya dalam menentukan seseorang memiliki kapasitas dianggap cerdas atautkah sebaliknya. Karena kenyataannya, sebagian besar orang-orang yang memiliki nilai IQ tinggi gagal dalam menghadapi proses kehidupan.⁸ Hal ini terbukti ditemukannya, rata-rata seseorang yang ber-IQ tinggi rentan mengalami penyakit-penyakit batin, seperti stress, frustrasi, depresi dan cepat putus asa, serta tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan hidup.⁹

⁷ Robert K. Cooper, dan Ayman Syawaf, *Executive EQ, Kecerdasan emosional...* hlm. 2.

⁸ Penelitian di perguruan tinggi Harvard University terhadap mahasiswa, menghasilkan penemuan mengejutkan, mahasiswa-mahasiswa dengan IQ tinggi, ternyata tidak mengalami kesuksesan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa-mahasiswa yang memiliki tingkat IQ rendah. Penelitian lainnya, dilakukan terhadap 81 juara kelas di sekolah-sekolah Illinois, yang terus memperlihatkan prestasi luar biasa ketika di perguruan tinggi, sepuluh tahun berikutnya, hanya satu yang meraih tingkat paling tinggi di antara profesi yang mereka pilih. Sementara yang lain-lain berada dalam tingkat yang sangat jauh. Lihat Daniel, *Emotional Intelligence*, hlm. 46-47.

⁹ Seseorang yang kehilangan bobot atau sisi emosinya tidak berkembang menurut Daniel mengalami krisis memaknai peristiwa-peristiwa kehidupan, sehingga tidak memiliki kemampuan

Dalam IQ sendiri seseorang yang memiliki kapasitas intelektual-akademis bisa dilihat dari nilai IQ yang dihasilkan. Semakin tinggi tes IQ, semakin tinggi pula tingkat intelektual dan kecerdasan akademiknya. IQ menyandarkan tolak-ukurnya secara lineir, dan merupakan derivasi dari sisi formal, mengikuti logika Aristotelian serta berwatak matematis.¹⁰ Watak rasional, matematis dan ilmiah, menjadi tolak-ukur penting dari IQ. Sesuatu bisa dianggap bernilai, apabila suatu pengetahuan didasarkan kepada kata kunci tersebut. Hal ini juga menjadi watak dan simbol dari modernisme, tentang seseorang yang bisa dianggap cerdas.

Perdebatan ilmiah mengenai pikiran rasional yang didasarkan atas fakta-fakta ilmiah material, sebenarnya sudah dimulai oleh Sigmund Freud dan muridnya Carl Jung. Seperti diakui Jung di otobiografinya, perdebatan paling keras dan memisahkan mereka adalah pandangannya tentang fenomena alam bawah sadar yang tidak bisa diterima oleh Freud.¹¹ Pandangannya tersebut, bahkan tidak berani dituliskan, disebabkan, psikologi secara sinis menilai pandangan-pandangan non-rasio tersebut sebagai aliran kebatinan, sampah dan tidak ilmiah.¹² Freud menjadi pedoman bagi psikoanalisis bagi

bertahan terhadap sesuatu yang tidak bisa diamati oleh sudut pandang rasional. Akibatnya menjadi mudah cemas dan frustrasi. Lihat Daniel Goleman, *Emotional Intelligence...* hlm. 20.

¹⁰ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia, Kecerdasan Spritual, Mengapa SQ lebih Penting Daripada IQ dan EQ*, (Jakarta: Gramedia, 2004) hlm. 36.

¹¹ *Ibid*,....hlm. 50.

¹² Carl Gustav Jung, *Memories Dream Reflection*, alih bahasa, Apri Danarto dkk (Yogyakarta: Jendela, 2003) hlm. 230.

zaman modern. Pemikiran-pemikirannya banyak mempengaruhi dan membentuk *mainstream*.

Pada masa selanjutnya, modernitas sekaligus menolak dan mengabaikan aspek batiniah. Aspek batiniah merupakan sisi dari manusia, yang tidak ilmiah, tidak bisa dicerna, serta tidak memiliki fakta-fakta material untuk dibuktikan. Sehingga tidak bisa disebut pengetahuan.

Hal ini tampak dari pendapat Stephen Law tentang kisah kita suci, bahwa fakta-fakta yang diajukan dalam pengetahuan yang berisi tentang cerita-cerita dalam kitab-kitab suci agama, sebagai pengetahuan palsu. Karena kitab-kitab tersebut menceritakan suatu kejadian, yang tidak didasarkan kepada bukti-bukti ilmiah yang konkrit.¹³

Sementara Fricof Capra, mengkritik konstruk modernisme yang terlalu parsial menilai suatu realitas. Sehingga analisisnya pun tidak utuh dalam menangkap fenomena realitas. Hal serupa ditegaskan oleh pendiri Mazhab Frankfurt Khoheimer, bahwa, rasionalitas membabi buta manusia modern, pada akhirnya menciptakan kemapanan baru yang ingin diruntuhkan oleh manusia rasional, yaitu mitos rasionalitas.¹⁴ Rasionalitas total tersebut, mengakibatkan

¹³ Stephen mengemukakan mengenai kisah-kisah dalam al-kitab, tentang kejadian dan proses-proses penciptaan alam semesta. Kaum agama sangat percaya, dan menganggap hal demikian sebagai sebuah pengetahuan. Lihat, Stephen Law, *The Outer Limit; dunia yang Penuh Misteri*, alih bahasa, Adian Nawawi, (Bandung: Teraju, 2004), hlm. 244.

¹⁴ Sindhunata, *Dilema Usaha Manusia Rasional*, (Jakarta: Gramedia, 1987) hlm. 125.

kondisi rasa terasing dan terpisah manusia dari bagian dirinya sendiri.¹⁵ Sehingga persoalan tentang makna, menjadi pencarian sangat penting di dunia modern.

IQ pertama kali diterapkan pada tahun 1819. Tes tersebut diterapkan pada pasukan militer. Dan menjadi ukuran utama dalam lembaga-lembaga dunia.¹⁶ Pada tahun 1983, Gardner menemukan fakta baru, ternyata IQ bersifat monolitik, dan meninggalkan aspek kecerdasan lainnya yang dimiliki manusia. Gardner membagi kecerdasan manusia menjadi tujuh varietas utama yang disebutnya dengan kecerdasan ganda (*multiple*).¹⁷

Fakta yang lebih konkrit kemudian dikemukakan oleh penelitian Daniel Goleman. Penelitian tersebut menjelaskan fakta mencengangkan, rata-rata pemilik IQ tinggi ternyata mengalami kegagalan menjalani kehidupannya. baru dilakukan oleh Daniel Goleman. Rata-rata pemilik IQ tinggi mengalami depresi, stress, dan kegagalan menjalani kehidupannya. Menurutnya, salah

¹⁵ Kondisi terasing tersebut membuat mereka terbelah, sehingga memudahkan mereka mengalami kondisi stress, depresi. Erich Fromm menyatakan, manusia modern akan mengalami kebingungan ketika ditanya tentang makna dan tujuan mereka menjalani dan memahami kehidupannya. Lihat Erich Fromm, *Zen...* hlm.45.

¹⁶ Tes IQ tersebut populer dengan sebutan *School Aptitude Test (SAT)* IQ berpandangan, cerdas tidaknya seseorang adalah bawaan. Sehingga tidak dapat diubah (*taken for granted*). SAT adalah metode IQ mengetahui seberapa jauh tingkat kecerdasan intelektual yang dimiliki. *ibid*, hal 36

¹⁷ Daniel Goleman, *Emotional...* hlm.55.

besar mengabaikan serta tidak mempercayai sisi non-rasional. Sebab sisi non-
rasional seperti emosi adalah kodrat dan akar jiwa manusia itu sendiri.¹⁸

Penelitian itu menyebutkan, emosi ternyata lebih banyak mempengaruhi kehidupan manusia daripada pikiran rasional yang ditandai dengan IQ. Lebih jauh, pikiran rasional dianggapnya sangat kaku dan matematis. Sementara ketimpangan jatidiri manusia modern dilatarbelakangi oleh pemahaman mereka tentang makna hidup, yang hanya dilihat dari perspektif pikiran rasional. Pikiran rasional yang kaku dan matematis serta semata harus tampak secara material, tidak mampu memahami sisi pergolakan batiniah.¹⁹

C. Konsepsi EQ.

1. Pemetaan Emosi

Secara garis besar, emosi yang menggerakkan tindakan manusia, dipetakan menjadi dua bagian. Pertama, adalah dorongan emosi yang menggerakkan pada nilai-nilai positif. Kedua, adalah dorongan emosi yang menggerakkan pada nilai-nilai negatif.

¹⁸ Daniel Goleman, *Emotional...* hlm. 4 .

¹⁹ Daniel mengkritik pandangan tentang *homo sapiens*, bahwa manusia adalah spesies semata berpikir dan mengenyampingkan pandangan yang berasal dari perasaan-perasaan. Rasionalitas murni ternyata tidak bisa menjelaskan fenomena manusia secara utuh. Lihat, *ibid*, hlm 3. Lebih jauh, kasus IQ tinggi, adalah kasus seorang mahasiswa dengan IQ tinggi di SMA Coraal Spring, Florida, yang menusuk dosennya sendiri, hanya gara-gara diberi nilai 80.

Dorongan emosi positif, diterjemahkan sebagai bentuk emosi yang mendorong dan menggerakkan sisi-sisi positif dan nilai-nilai kebijaksanaan. Dijelaskan oleh Cooper dan Daniel, yaitu suatu dorongan yang berasal dari indra paling dalam yang bergerak menuntun dan mengarahkan tujuan hidup manusia menjadi lebih terarah dan bijaksana, melalui perenungan pribadi intuitif yang berasal dari hati dan bukan dari pikiran rasional.²⁰

Hal yang sama juga ditegaskan oleh Daniel tentang adanya arus yang bergerak menuntun manusia pada kebijaksanaan hidup Lebih lanjut, Daniel menyebutnya dengan kata hati, suatu indra paling dalam dan memberikan pedoman tentang kebijaksanaan sesuatu yang dianggap salah atau benar, yang tidak bisa diabaikan.²¹

Sementara emosi negatif, adalah gambaran dari emosi yang tak tersalurkan secara baik, dan berkembang berlebihan di luar kontrol, dan berubah merusak. Hal ini, seperti dijejaskan dari sifat dasar emosi yang impulsive dan reaktif merespon suatu peristiwa, tanpa melalui proses analisa dan pertimbangan hati-hati yang menjadi cirri khas pikiran rasional. Sehingga menyebabkan tata gerak hati langsung tampil dalam

²⁰ Bersifat intuitif menurut Cooper sangat berbeda dengan istilah intuitisi yang digunakan oleh para para rasionalis, yang menganggap intuisi sebagai tebakan untung-untungan. Namun yang dimaksud adalah logika yang masih murni (*pre-reflektif*) yang dapat dibawa keluar dari perenungan dan dieksplotasikan. Lihat Cooper, *Executive EQ*....hal. 8-9.

²¹ Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, alih bahasa, A. Tri Kuncoro, (Jakarta: Gramedia, 2003), hal. 76.

bentuk tindakan yang begitu spontan dan reaktif, dan merusak apabila tidak diarahkan.

Ditegaskan Daniel dan Cooper, dua arus bertentangan tersebut saling bergerak saling mempengaruhi hati manusia. Hanya saja jarang sekali diperhatikan. Tradisi kerja modern yang tergesa-gesa tidak memperbolehkan untuk mempercayai suara hati atau persepsi yang berasal dari diri sendiri.

2. Kesadaran Diri

Kesadaran Gejolak diri, suatu kondisi selalu sadar pada setiap unsure-unsur emosi yang timbul dalam batin.²² Sebuah kesadaran yang terus-menerus memperhatikan terhadap kondisi batin.²³ Dalam tahap tersebut pikiran dalam posisi senantiasa mengamati, serta menggali seluruh pengalaman secara netral dan tidak larut dalam pengaruh emosi.

Kesadaran diri tersebut menjadi pemerhati yang tidak reaktif, tidak menghakimi setiap gejolak batin, bahkan ketika berada ditengah badai emosi dan gejolak nafsu.²⁴

Sehingga pengamatan yang bersifat netral dan reflektif itu, mengkondisikan seseorang sadar terhadap setiap sumber-sumber timbulnya emosi, tanpa harus terpengaruh.

²² Robert K. Cooper, dan Ayman Sawaf, *Executive EQ*... hal. 1.

²³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, hlm. 63.

²⁴ *Ibid*, hlm. 64.

Gejolak hati, sering terjadi secara tidak disadari. Seperti terjadinya ledakan-ledakan emosi yang tiba-tiba, yang sering tidak diketahui sebabnya. Hal ini bisa dicontohkan, dari emosi berbentuk amarah. Respon amarah berbentuk reaktif, dan mendadak, secara langsung bergerak spontan merespon ketika ada sinyal bahaya yang mengancam. Gejolak-gejolak tersebut, merupakan gejolak emosi yang tersimpan dibawah sadar, dan dipendam. Sesuai dengan sifat dasar reaktif emosi, serta tanpa analisa dan pertimbangan terlebih dahulu.

Hal ini bisa dijelaskan dari potensi negatif, amarah. Dalam anggapan umum, amarah identik dengan emosi yang cenderung di jauhi. Sementara, ada kalanya amarah memiliki posisi positif jika diarahkan secara tepat. Amarah bisa menjadi sumber tekad dan motivasi yang menggebu-gebu. Amarah menjadi gambaran aspirasi dalam diri yang memberi tanda tentang timbulnya ketidakberesan dalam diri.²⁵

Lebih lanjut, Daniel mengelompokkan emosi menjadi dua bagian. Pertama, emosi sadar, dan kedua emosi yang terjadi dalam proses bawah sadar. Emosi sadar, adalah emosi yang sedang disadari keberadaannya, serta sebab-sebab emosi tersebut bisa timbul ke permukaan.

Sementara emosi bawah sadar, adalah emosi bergejolak di bawah ambang kesadaran, terpendam dan kemudian menjadi tidak terekspresikan

²⁵ Ribert Coper dan Ayman Sawaf, *Executive EQ*... hlm. 11.

keluar. Kemudian pada saat tertentu meluap-luap. Sehingga terjadi puncak kemarahan yang langsung meledak serta merusak.²⁶

Sehingga sejak dini, gejala-gejala timbulnya emosi negatif harus dikenali, disadari, dan ditelusuri sumber-sumbernya. Kondisi ini mengharuskan adanya tahap sadar setiap saat terhadap dorongan emosi dalam hati. Baik emosi yang sadar dan emosi yang bawah sadar. Sehingga pengamatan yang bersifat netral dan reflektif itu, mengkondisikan seseorang sadar terhadap setiap sumber-sumber timbulnya emosi, tanpa harus terpengaruh.

Pada kondisi yang sama, kesadaran melakukan kerja reflektif,²⁷ untuk menggali pengalaman bawah sadar, kemudian menghubungkan diri dengan hati. Emosi diarahkan terhadap gerakan hati yang berpotensi baik dan bijaksana, melalui arus perasaan terkuat dari kebenaran yang berasal dari lubuk hati.²⁸ Isyarat-isyarat itu harus ditelusuri arah sumbernya, asal-muasal emosi negatif, dengan menggali lebih dalam pengalaman yang ada dalam bawah sadar.

Kesadaran diri terhadap setiap kondisi gejolak batin berperan sentral dalam menerapkan kecerdasan emosi. Karena kunci utama cerdas

²⁶ Ini bisa dicontohkan seperti, seseorang yang kesal, karena pagi-pagi bertengkar hebat, dan kemudian merasa jengkel selama berjam-jam lamanya. Yang terjadi adalah, pada waktu berbeda, setelah peristiwa pertengkaran, cepat merasa tersinggung dan memarahi banyak orang tanpa tahu sebabnya, kenapa harus marah-marah dan cepat tersinggung. Lihat, Daniel Goleman, *Emotinal..* hlm. 75.

²⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence.....*, hlm. 89.

²⁸ Robert K Cooper dan Ayman Sawaf, *Executif EQ.....*, hlm. 5.

secara emosi, berarti juga harus pula, menadari, mengetahui dan mengenal setiap isyarat timbulnya emosi ke permukaan.

3. Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri merupakan akhir dari konsep kecerdasan emosi. Setelah pengenalan bentuk-bentuk emosi, kesadaran diri, maka selanjutnya adalah, bagaimana menata emosi secara tepat. Sehingga tercipta keseimbangan emosi.

Keselarasan dan keseimbangan emosi sendiri adalah, bagian dari kecerdasan emosi. Tujuan pengelolaan diri, bukan digunakan untuk menekan secara ekstrem emosi. Namun bagaimana mengarahkan emosi tersebut. Kehidupan tanpa emosi sama sekali, justru menciptakan padang pasir datar netralitas serta membosankan.²⁹ Seperti dijelaskan di atas, setiap emosi memiliki makna masing-masing. Sehingga yang penting, bukan memendam emosi, namun dikenal sumber-sumber terjadinya, kemudian diarahkan agar tetap terkendali. Lebih dari itu, emosi menjaga emosi tetap terkendali, adalah kunci kesejahteraan emosi.³⁰

Dalam pengelolaan diri ini, ada beberapa tahap dalam pengelolaan diri yang penulis rangkum dari penelitian karya Daniel Goleman, dan R. K. Cooper. Pertama, penilaian diri secara tulus. Kedua, mengikuti suara

²⁹ *Ibid*, hlm. 77.

³⁰ *Ibid*, hlm. 77.

hati terdalam. Ketiga, percaya diri, keempat, motivasi yang sungguh-sungguh.

Bagian pertama, penilaian diri secara tulus dan kehati-hatian. Penilaian ini adalah perasaan tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki, serta kemampuan dari pengalaman-pengalaman.³¹

Ketidaktulusan dalam pengelolaan diri, justru menghasilkan ketidaknyamanan dalam bentuk, malu, risi, rasa bersalah, penyesalan mendalam dan sebagainya. Ketidaknyaman tersebut kemudian menghambat serta menyabotase setiap upaya-upaya dalam pengelolaan diri, dengan diikuti berkembangnya emosi-emosi negatif yang menguasai diri.³²

Ketulusan diri, berarti bagaimana menyampaikan dan tidak menyangkal suatu kebenaran meskipun pahit. Penilaian diri secara tulus dan jujur, menjadi sebuah kasalitor menuju perubahan, yaitu mempertegas tentang identitas dan ttujuan hidup yang sesungguhnya.³³

Sikap keluar dari kebenaran diri, justru melahirkan sikap berttahan dan defensive, dengan segala pembenaran dan rasionalisasi.³⁴ Akhirnya

³¹ *Ibid*, hlm. 83.

³² *Ibid*, hlm. 90.

³³ R. Copeer dan Ayman Sawaf, *Executive EQ*....hlm. 11.

³⁴ *Ibid*, hlm. 102.

berkembang menjadi sifat emosi yang penuh ambisi buta, haus kekuasaan, haus pengakuan, terlalu sibuk dengan penampilan, dan harus selalu tampak sempurna.³⁵

Sementara kehati-hatian adalah bisa diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban, dari hasil ketulusan diri. Namun, sayangnya penilaian diri ini dianggap terlalu subyektif oleh tradisi modern. Demikian juga kehidupan modern tidak banyak memberi waktu melakukan refleksi tentang refleksi diri mencari apa yang sesungguhnya suara hati terdalam dan tulus dalam diri, karena dianggap subjektif.³⁶

Bagian kedua, yaitu mengikuti suara hati terdalam. Mengikuti suara hati terdalam yang dimaksud di sini, adalah mengikuti suatu arus suara hati berupa isyarat samar-samar yang menuntun seseorang kepada nilai-nilai kebijaksanaan.³⁷

Sumber kata hati tersebut berisi sumber-sumber pesan penting, yang juga berisi kumpulan informasi-informasi berasal dari pengalaman sebelumnya. Dan akan semakin kuat, dengan hadirnya akumulasi

³⁵ *Ibid*, hlm. 104.

³⁶ R. Copeer dan Ayman Sawaf, *Executive EQ* ... hlm. 2.

³⁷ Daniel menyatakan, suara ini berasal dari lubuk hati tulus indra paling terdalam, tentang sesuatu yang dirasa benar atau salah. Lihat, Daniel Goleman, *Working With...* hlm. 76 Sementara Cooper menggambarkan suara hati ini, sebagai sesuatu yang seperti “Bisikan Tuhan di Kepala” lihat, Cooper, *Executive...* hlm. 54.

pengalaman hidup yang dating selanjutnya.³⁸ Suara hati tersebut tidak bisa diremehkan, ditegaskan Daniel, karena pesan-pesan tersebut berasal dari khazanah kebijaksanaan pengalaman-pengalaman hidup.³⁹

Bagian ketiga, percaya diri. Kepercayaan diri berarti berani melakukan pandangan meskipun tidak populer demi kebenaran, serta menunjukkan kejujuran, integritas dan sikap bertanggung jawab dalam setiap pengelolaan diri.⁴⁰ Dalam pengelolaan diri dibutuhkan rasa percaya diri tinggi, bahkan nilai-nilai yang akan dibentuk adalah benar dan selaras dengan kata hati.

Bagian keempat, motivasi kesungguhan hati. Dalam proses pengelolaan diri kesungguhan menjadi dasar utama. Tanpa adanya keseriusan sebuah rencana matang hanya menjadi wujud imajinasi yang tak pernah bisa diwujudkan.⁴¹

Kesungguhan diri, berarti selalu disiplin, cermat, teliti serta penuh tanggung jawab. Namun demikian, kesungguhan hati, harus disertai

³⁸ Daniel Goleman, *Working With..* hlm. 79.

³⁹ *Ibid*, hlm. 79.

⁴⁰ *Ibid*, hlm. 130.

⁴¹ *Ibid*, hlm. 151.

keseimbangan dalam menetapkan standar yang sesuai dengan kemampuan standar diri.⁴²

Keempat dasar pengelolaan diri di atas menjadi pilar dalam menerapkan kecerdasan emosi. Sehingga bisa diringkas dalam konsepsi EQ, pertama adalah pengenalan pertama definisi emosi, kemudian bentuk-bentuk emosi, diteruskan kesadaran diri terhadap perilaku emosi dengan mengadakan refleksi menemukan sumber-sumber terjadinya emosi, serta mengarahkan kepada kebijaksanaan emosi

Tahap pengelolaan diri adalah tahap akhir. Kesadaran emosi tentang emosi-emosi yang bergejolak, harus diarahkan melalui kedisiplinan, rasa percaya diri, serta ketulusan dalam berbuat, dilanjutkan dengan kesungguhan melakukan pengelolaan diri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁴² *Ibid*, hlm. 150

BAB IV

EQ DALAM PEMIKIRAN AL-GAZĀLĪ

A. Pengertian Emosi

Pembahasan ini terlebih dahulu mengkaji pengertian emosi, agar memudahkan berbagai definisi tentang emosi yang banyak memiliki padanan kata dan makna. Dalam perspektif EQ Barat, emosi didefinisikan sebagai pusat manusia yang berisi sumber-sumber kebijaksanaan. Emosi juga berarti, hati, batin, atau pengetahuan yang diperoleh melalui proses intuitif serta tanpa melalui persepsi rasio. Gambaran secara umum, emosi adalah kumpulan berbagai dorongan yang berada dan bergerak dalam diri manusia.¹

Al-Gazālī menyatakan manusia terbentuk dari dua wujud luar, yaitu jasad, kemudian wujud dalam, yaitu hati.² Wujud dalam terdiri dari empat dimensi, yaitu *al-Rūh*, *al-Qalbu*, *al-'Aql* dan *al-Nafs*. Empat dimensi itu memiliki satu makna, dengan masing-masing memiliki wilayah spesifikasi tugas yang tidak sama. Misalnya, *Al-Qalb* bersifat global yang menjadi tempat segala pengetahuan. Kemudian, *Rūh*, yang lebih spesifik kepada hakikat manusia yang senantiasa suci. Lalu *al-'Aql*, sebagai bentuk pengetahuan-pengetahuan yang tersimpan dalam hati. Selanjutnya, *al-Nafs*, selain memiliki sifat suci, *al-nafs* juga memiliki sifat tercela. Sementara kesamaan makna

¹ Lihat R. Cooper dan Ayman Syawaf, *Executif EQ*, hlm. 8. Lihat Juga, Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*hlm. 412.

² Al-Gazālī, *Kimiawi*...hlm. 11.

keempatnya, sama-sama dimaksudkan kepada jati diri manusia yang pada dasarnya memiliki sifat suci ketuhanan.³

Sehingga, istilah yang lebih tepat tentang emosi dalam pemikiran Al-Gazālī adalah *al-Nafs*. Al-Gazālī mendefinisikan *al-Nafs* sebagai sesuatu abstrak yang membentuk diri manusia secara hakiki. Ia terbentuk dari dua sisi saling berlawanan, yaitu sisi yang membawa manusia pada kebaikan dan sisi yang membawa manusia pada keburukan.⁴

Sisi pertama, menjelaskan sisi ilahiah yang berisi petunjuk-petunjuk dan jati diri hakiki manusia dan juga menjadi tempat intelektual berasal.⁵ Di dalamnya berisi tuntunan kearifan jati diri manusia, melalui perantara bisikan malaikat, dan memiliki potensi mengetahui tentang Allah maupun segala sesuatu tentang selain Allah.⁶ Serta digerakkan oleh potensi *irādah* (kehendak)

Sedangkan sisi kedua, adalah sifat rendah manusia, yang memiliki kecenderungan berlebihan, hanya suka kepada kesenangan, serta selalu mengajak ke arah jalan keburukan dan selalu berbuat dosa dan menjadi celah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³ Pada dasarnya menurut Al-Gazālī keempatnya adalah berbeda istilah. Namun memiliki satu makna. Yakni, tentang berisi hakikat manusia. Sementara masing-masing memiliki wilayah spesifikasi tugas yang tidak sama. Misalnya, Al-qalb bersifat global yang menjadi tempat segala pengetahuan. Kemudian, *ar-rūh*, yang lebih spesifik kepada hakikat manusia yang senantiasa suci. Lalu *al-'aql*, sebagai bentuk pengetahuan-pengetahuan yang tersimpan dalam hati. Selanjutnya, *an-nafs*, selain bersifat suci, *al-nafs* juga bersifat tercela. Keempatnya memiliki keterkaitan makna, yaitu, sama-sama dimaksudkan kepada jati diri manusia yang pada dasarnya memiliki sifat suci ketuhanan. Lihat, Al-Gazālī, *Keajaiban hati*.... hlm. 31.

⁴ Al-Gazālī, *Kimiawi Kebahagiaan*, alih bahasa, Haidar Baqir, cet, IV, (Bandung: Mizan, 1995), hlm. 10.

⁵ M. Yasir, *Manusia Menurut Al-Gazālī*, (Jakarta, Srigunting) hlm. 73.

⁶ Al-Gazālī, *Keajaiban Hati*...., hlm. 30.

masuknya pengaruh dari bisikan syaitan.⁷ Sisi rendah digerakkan oleh dua hal, yaitu potensi syahwat dan *gaḍab*. *Gaḍab* adalah system penggerak, pendorong manusia melakukan berbagai tindakan. Sementara syahwat adalah sifat yang memiliki kecenderungan tercela. Berbeda dengan *iradhah*, yang hanya melaksanakan perintah akal, *syahwat* dan *gaḍab* melaksanakan perintah yang mengarah kepada berlebih-lebihan.

Al-Gazālī menggambarkan *syahwat* seorang budak yang budak yang buruk perilakunya. Tugasnya adalah mengangkut makanan dan barang-barang keperluan ke kota. Budak tersebut selalu berpura-pura sebagai penasihat, padahal dibaliknyada kejahatan besar yang bisa meracuni. Adapun *gaḍab* diserupakan oleh Al-Gazālī dengan anjing dalam diri manusia. Menurutnya, anjing tidak menjadi buruk karena warna dan bentuk rupanya. Namun karena jiwa kebuasan dan keganasan dalam karakternya.⁸

Sehingga dari penjelasan di atas, bisa dijelaskan, emosi dalam perspektif EQ, adalah kecerdasan menggali, mengolah dan memperoleh pengetahuan intuitif dari hati, memiliki kesamaan dengan konsep *al-Nafs* dalam pemikiran Al-Gazālī.

⁷ Al-Gazālī membagi menjadi empat hal yang mempengaruhi manusia. Yaitu bisikan malaikat, buas, kebinatangann dan syaitan. Lihat *ibid...* hal. 52.

⁸ *Ibid*, hlm. 52.

B. Konsepsi EQ

Ada tiga bentuk yang membangun konsep EQ. Yaitu, mengenal bentuk-bentuk emosi, pengelolaan diri, selanjutnya adalah kesadaran diri. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Pemetaan Emosi

EQ Barat menjelaskan adanya dua bentuk dorongan emosi dalam diri manusia, yaitu dorongan yang bersifat positif dan dorongan yang bersifat negatif. Al-Gazālī memetakan bentuk emosi dalam dua bagian. Yaitu bagian emosi manusia yang mengikuti bisikan kebijaksanaan hati, melalui perantara bisikan malaikat, serta mampu mengendalikan sifat rendahnya, yaitu *al-Nafs al-Muṭmainnah*. Emosi ini memiliki ciri yang terbebas dari kungkungan sifat-sifat buruk. Karena kondisi hatinya telah mampu mengatur dan mengendalikan sisi rendah dalam dirinya.⁹

Pada saat seseorang sudah mampu mengatur dirinya dari berbagai potensi negatif, maka dia akan mampu mengetahui serta memperoleh pengetahuan-pengetahuan batiniah yang bersifat spiritual, yang diungkapkan Al-Gazālī dengan proses tersingkapnya tabir (*hijab*) yang menutupi batin yang disebut dengan *al-mukasyafah*. Sedangkan pengetahuan batiniah yang diperoleh diistilahkan Al-Gazālī dengan pengetahuan langsung yang datang tiba-tiba, tanpa diketahui dan terpancar dari dalam lubuk hati, tanpa sebab yang biasa dari luar.¹⁰ Serta tak bisa

⁹ *Ibid*, hlm. 29.

¹⁰ *Ibid*, hlm. 99.

dianalisa secara rasional.¹¹ Pengetahuan tersebut adalah pengetahuan langsung bersumber dari Allah, yaitu *al-laduni*. Pengetahuan ini menetap dalam hati dari arah yang tidak diketahui, dan menjadikan seseorang menjadi berpengetahuan (*makrifah*).¹²

Sementara berikutnya, bagian diri negative manusia, yaitu *nafs* yang tunduk dan mengikuti potensi rendah dalam dirinya, melalui potensi *syahwat* dan *gadab*. *Nafs* yang tunduk kepada potensi rendah itu, senantiasa terpengaruh untuk berbuat dosa, meski ia sering sadar kemudian bertobat, namun ia selalu mengulanginya kembali. Sehingga ia selalu dibayang-bayangi rasa gelisah, karena menyesali ketidakmampuan dirinya mengatasi hawa nafsu. Kondisi seperti itu, akhirnya mengkondisikan dirinya senantiasa dalam kondisi perlawanan tanpa henti terhadap godaan hawa nafsu.¹³ Emosi ini disebut dengan *al-Nafs al-Lawwāmah*.

2. Pengelolaan Hati

Al-Gazālī menetapkan lima proses dalam mengkondisikan terbentuknya kecerdasan emosi, sehingga terbuka kesadaran hati (*baṣīrah*) terhadap potensi-potensi kebaikan dan keburukan. Ketika kesadaran hati tersingkap, maka dengan sendirinya pengetahuan-pengetahuan hakikat (*makrifah*) yang berasal dari lubuk hati (*ladunni*) bisa diperoleh.

A. _____

¹¹ *Ibid*, hlm. 153.

¹² *Ibid*, hlm. 96.

¹³ *Ibid*, hlm. 29.

Selanjutnya, pengelolaan diri, selain bertujuan membuka pengetahuan yang berasal dari lubuk hati paling dalam, juga bertujuan supaya pengetahuan tersebut dilakukan secara praktek amaliah selama hidup.

Lima proses itu, pertama, melakukan perjuangan memotivasi bersungguh-sungguh (*mujahādah*). Kedua, pengawasan (*murāqabah*) secara kesabaran, bersyukur atas nikmat. Ketiga, yaitu peninjauan kembali pengelolaan diri (*Muhāsabah*). Keempat, yaitu melakukan timbal-balik saat melakukan kesalahan karena berbuat dosa (*Muaqabah*). (*Mu'tabah*) yaitu melakukan penyadaran tentang kekeliruan.¹⁴

Tujuan *murāqabah* adalah mengawasi diri sendiri dalam setiap melaksanakan amal perbuatan. Apakah sudah seimbang, atau justru melampaui batas. Bahkan bisa merusak. Karena, setiap manusia tidak bisa terlepas dari ujian kehidupan. Tarik-menarik antara kebaikan dan keburukan selalu ada dalam kehidupan. Sehingga pengawasan terhadap setiap gerak dan gejolak hati harus dilakukan setiap saat.¹⁵

Selanjutnya, adalah *muhāsabah* (menganalisa). *Muhāsabah* berfungsi untuk meninjau kembali kebaikan dan keburukan dari sebuah tindakan. Apabila dalam muhasabah tersebut, melakukan perbuatan yang membawa keburukan, maka ia harus bertaubat untuk membenahi kepada

¹⁴ Said Hawwa, Al-Gazāli, *Intisari Ihya' 'Ulūmuddīn.* hlm. 142.

¹⁵ *Ibid*, hlm. 139.

yang lebih baik.¹⁶ *Muhāsabah* menjadi pembanding dan pembeda, sampai dimanakah sebuah laku amaliah telah berkembang.

Al-Gazālī menegaskan, kadang-kadang perbuatan buruk dan kebaikan dibarengi oleh adanya keragu-raguan, apakah sesuatu itu membawa hasil kepada kebaikan atau justru sebaliknya. Maka jika telanjur terjebak kepada jalan keburukan, seseorang melakukan taubat, untuk membenahi kembali kepada jalan kebaikan.

Selanjutnya, adalah *Muāqabah* (menghukum pada diri sendiri atas segala kekurangan). Al-Gazālī menjelaskan, proses *muhāsabah* harus dilanjutkan dengan *muāqabah*, karena proses muhasabah tidak lantas seseorang terbebas sama sekali dari perbuatan buruk, sebab muhasabah, bisa saja seseorang tetap melakukan keburukan lagi. Meski telah bertaubat. Manusia adalah makhluk yang tanpa sadar melakukan kelalaian.¹⁷

Sehingga perlu memberi sanksi atas diri saat mengulang melakukan perbuatan buruk. Dengan bersikap tegas terhadap kondisi hati. Sanksi tidak ditujukan untuk menyiksa diri, namun lebih kepada pengarahannya yang tegas terhadap kondisi kodrat hati yang berubah-ubah.

Berikutnya, adalah *mujāhadah* (bersungguh-sungguh). Semua tiga hal di atas tidak akan begitu berfungsi, jika seseorang tidak melakukannya

¹⁶ *Ibid*, hlm. 140.

¹⁷ Al-Gazālī, *Keajaiban Hati*... hlm. 161.

dengan kesungguhan dan keteguhan niat.¹⁸ Pelaksanaan menghukum diri sendiri harus disertai dengan kesadaran yang sungguh-sungguh dan keteguhan.

Kelima, adalah *mu'tabah* (mencela diri). Proses yang terakhir ini, adalah melakukan kondisi penyadaran ulang terhadap kekeliruan diri secara istiqomah. Karena bagaimana pun, syahwat dan *gadžab*, adalah bagian dari sisi jiwa manusia.¹⁹ Sehingga butuh dikondisikan penyadaran terus-menerus tanpa henti.

Kelima tahapan di atas, menjadi fondasi utama yang ditekankan oleh Al-Gazālī, untuk mencapai dan menjaga kondisi kesadaran tetap terjaga.. Semata memiliki bersandar kepada kemampuan ilmu, hikmah, tafakkur dan kehendak semata tanpa adanya proses metode yang terarah, sebuah laku amaliah menjadi kurang kokoh fondasinya. Karena proses menuju keseimbangan diri, membutuhkan daya kesadaran dan perjuangan batin secara terus-menerus.²⁰

Pada akhirnya, dalam proses melakukan pengelolaan diri, seperti dijelaskan di atas, akan tergambar tiga bentuk gejala hati yang harus diperhatikan secara seksama oleh kesadaran batin. Yaitu, hati yang penuh dengan hawa nafsu. Hati ini penuh dengan keinginan syahwat dan hawa

¹⁸ *Ibid*, hlm. 144.

¹⁹ *Ibid*, hlm. 147.

²⁰ *Ibid*, hlm. 162.

nafsu yang membawa pada kedurhakaan diri, dan tercemar dengan perangai-perangai buruk.

Akal sama sekali tidak berfungsi, Karena syahwat dan *gadab* sudah tidak berdaya serta terbiasa mengikuti gerak hawa nafsu.²¹ Yang hanya bisa dipatahkan dengan lima proses, diikuti oleh sifat wara (bersikap hati-hati terhadap sesuatu yang mengakibatkan keburukan). Kemudian Akal digerakkan melalui potensi iradah atau kehendak dalam diri.

Kedua, adalah hati yang bimbang antara kebaikan dan kejahatan. Berbeda dengan kondisi yang pertama, kondisi kedua berada di antara dua gerak hati yang saling menekan. Yaitu antara keinginan emosi negative dan positif. Dua-duanya memiliki kekuatan yang sama kuatnya mempengaruhi kondisi hati.

Ketiga, hati yang bersih dan tenang. Yaitu kondisi hati yang terbersihkan dari perbuatan-perbuatan buruk dan terisi nilai-nilai mulai dari jati diri haikiki manusia, yaitu dimensi ruh

3. Kesadaran Diri

Kesadaran diri, merupakan kondisi selalu sadar terhadap setiap gejala-gejolak nafsu, dan tidak terpengaruh oleh setiap dorongan gejala. Kemudian kondisi sadar melakukan kerja reflektif, untuk menggali berbagai kumpulan pengalaman bawah sadar. Setelah itu mencari sumber penyebab terjadinya emosi. Ketika sumber penyebab ditemukan, kondisi

²¹*Ibid*, hlm. 179.

sadar melakukan kondisi meditative, agar dapat mengetahui suara-suara kebijaksanaan dari lubuk hati yang berisi isyarat-isyarat batiniah. Pengetahuan batiniah yang diperoleh, kemudian direfleksikan dalam tindakan. Kondisi selalu sadar dengan bersandar kepada pengetahuan batiniah tersebut, bisa ditelaah dalam pemikiran Al-Gazālī tentang teori *al-Mukāsyafah*. Kondisi *al-Mukāsyafah* adalah, kondisi sadar yang tidak lagi terpengaruh oleh hawa nafsu, dan mengalami tahap pencerahan, karena tersingkapnya sebuah pengetahuan hakikat yang bersifat spiritual. Pengetahuan hakikat bersifat spiritual itu menetap dalam hati begitu saja dalam hati dari arah yang tidak bisa diketahui datangnya. sehingga menjadikan seseorang menjadi berpengetahuan (*makrifah*).²²

Pengetahuan yang diperoleh melalui penyingkapan spiritual (*mukāsyafah*), disebut dengan *al-ilm al-ladunni*. Yaitu pengetahuan yang terpancar dari dalam lubuk hati, tanpa sebab yang biasa dari luar. Sumber pengetahuan intuitif itu, menurut Al-Gazālī, langsung bersumber dari Tuhan, tanpa tak bisa dianalisis secara rasional.²³ Pengetahuan hakikat ini, hanya bisa diperoleh oleh orang-orang yang menjaga hatinya tetap suci dan terbebas dari *al-nafs al-lawwāmah*.²⁴ Kondisi diri yang sadar ini, juga

²² *Ibid*, hlm. 96.

²³ *Ibid*, hlm. 153.

²⁴ *Ibid*, hlm. 99.

memiliki berbagai tingkatan penyingkapan. Tergantung dengan tingkat tahapan mata hati (*baṣīrah*), yang telah dicapai.²⁵

Dalam proses menuju tersingkapnya pengetahuan *al-ilm al-ladunni* tersebut, kondisi batin harus senantiasa terjaga dan selalu sadar terhadap dorongan-dorongan yang senantiasa timbul dalam batin. Menurut Al-Gazālī, dorongan-dorongan yang timbul akan mengganggu proses kesadaran diri. Karena pikiran-pikiran yang melintas cepat dalam hati (*khawātir*) itu dapat menimbulkan keragu-raguan.

Pikiran-pikiran tersebut berisi kumpulan ingatan-ingatan, pengetahuan-pengetahuan tentang berbagai hal. Waktu munculnya pikiran itu, tepat pada saat-saat seseorang sedang sibuk melakukan pendisiplinan diri menuju diri yang sadar. Pada dasarnya lintasan-lintasan pikiran itu berasal dari niat tentang sesuatu ketika melihat dan menginginkan suatu objek yang sudah lama terlupakan.²⁶ Pikiran-pikiran tersebut, kemudian bergerak kuat dalam imajinasi dan membayang-bayangi konsentrasi kesadaran seseorang.²⁷

Ada dua bentuk lintasan-lintasan pikiran itu, yaitu; lintasan pikiran yang mendorong ke arah kejahatan yang berasal dari bisikan setan. Kedua

²⁵ *Ibid*, 119.

²⁶ *Ibid*, hlm. 108.

²⁷ *Ibid*, hlm. 108.

yang mendorong kepada kebaikan yang berasal dari bisikan malaikat.²⁸ Lintasan pikiran yang mendorong kepada kebaikan disebut dengan *ilhām*. Sementara yang mendorong kepada kejahatan disebut dengan *was-was*. Dua bentuk dorongan tersebut mampu terlihat dengan jelas, apabila seseorang memiliki kesadaran batin, yang bisa diperoleh melalui penglihatan mata hati (*baṣīrah*), serta kedalaman ilmu pengetahuan.²⁹

Dalam menjaga dan meningkatkan ketajaman mata hati, maka mata hati harus dilatih secara terus-menerus. Sehingga tidak terjebak dan terpengaruh oleh pengaruh-pengaruh buruk nafsu rendah dan setan, yang saling tarik-menarik begitu kuat dengan posisi kebaikan.³⁰

Al-Gazālī menyatakan posisi untuk mengkondisikan dan menata gejala-gejala saling tarik-menarik tersebut, hanya bisa dilakukan oleh akal dengan menggunakan kekuatan iradah. Di dalam akal terkumpul tiga hal. Yaitu, ilmu, hikmah dan proses tafakkur. Penjelasan ketiga hal tersebut, sebagai berikut:

a. Ilmu

Ilmu berfungsi agar manusia terlebih dahulu memiliki pengetahuan tentang batin dan seluk-beluknya. Sehingga mengetahui secara hakiki, apa saja unsur-unsur yang bisa mempengaruhi hati

²⁸ Pada dasarnya, menurut Al-Gazālī, manusia terbentuk dari sifat-sifat binatang dan sifat-sifat malaikat. Sifat binatang mengkondisikan manusia hanya menyibukkan diri terhadap kesenangan pribadi. Sementara sifat-sifat malaikat mengkondisikan manusia, selalu merenungkan keindahan Tuhan dan terbebas dari kualitas-kualitas hewaniyah. Lihat, Al-Gazālī, *Kimīawī*... hlm. 10

²⁹ *Ibid*, hlm. 120

³⁰ Al-Gazālī, *Keajaiban Hati*... hlm. 111

manusia.³¹ Al-Gazālī menyebutkan empat pengaruh yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Yaitu pengaruh bisikan malaikat, hewaniah, buas, dan syaitan. Keempat unsure yang mempengaruhi diri manusia tersebut masing-masing memiliki peluang dan kekuatan pengaruh yang sama, untuk menguasai manusia, tergantung kepada manusia itu sendiri dalam menata batinnya.³²

b. Hikmah

Hikmah berfungsi, menggali akumulasi pengalaman-pengalaman sebelumnya, kemudian mengambil pelajaran didalamnya. Yang berada dalam fakultas tamyiz.³³ Fakultas berfungsi sebagai pemilah dan memilih, hal-hal apa saja dari sesuatu, yang berakibat baik dan berakibat kepada yang membawa keburukan.

c. Tafakkur

Tafakkur berfungsi sebagai pelengkap dua hal di atas. Yaitu kemampuan pemahaman (*al-'ilm*) dan kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman sebelumnya (*al-hikmah*), kemudian dilanjutkan dengan menggabungkan kedua kemampuan tersebut. Dengan membawanya pada kondisi reflektif-diri (*al-tafakkur*). Lebih

³¹ *Ibid*, ... hlm. 37.

³² *Ibid*, hlm. 111.

³³ *Ibid*, hlm. 52.

menyeluruh lagi terhadap keseluruhan proses penciptaan alam semesta.³⁴

Ketiga fondasi tersebut, kemudian dipadukan menjadi satu gerak, untuk mencerap seluruh pengetahuan. Kemudian pengetahuan melalui ilmu, hikmah dan tafakkur masuk dalam fakultas tamyiz, untuk dipilah dan dipilih mana yang baik dan buruk, serta mampu membawa kepada kebijaksanaan.³⁵

Kemudian akal dipandu oleh kekuatan kehendak (*irādah*), sebagai unsur penggerak yang menggerakkan penataan yang dilakukan oleh analisa akal.³⁶ *Irādah* menjadi penggerak akal dalam melaksanakan tindakan yang akan dilakukan, yang sudah melalui pencerapan akal.

Kehendak tersebut sangat berbeda dengan kehendak yang dimiliki oleh binatang.³⁷ Karena kehendak dalam diri manusia, hanya semata-mata melaksanakan perintah keputusan dari akal. Berbeda dengan penggerak seperti, syahwat dan *gaḍab*, kehendak menggerakkan seluruh potensi inderawi, hanya berdasarkan penilaian akal.

Sehingga tanpa kehendak, akal tidak mampu untuk melaksanakan serta menggerakkan anggota-anggota tubuh sesuai dengan hasil penilaian

³⁴ Al-Gazālī, *Kimiawi*.... hlm. 82.

³⁵ *Ibid*, hlm. 52.

³⁶ *Ibid*, hlm. 43.

³⁷ *Ibid*, 34.

akal.³⁸ Apabila kehendak tersebut mati, maka, yang bergerak adalah syahwat dan *gadab*. akhirnya akal yang tunduk pada syahwat dan *gadab*. Akal yang tunduk menjadikan hati manusia dieksploitasi dan membawa manusia terhadap kesenangan dan kebahagiaan yang justru menjerumuskan manusia pada jalan keburukan.³⁹

Sebaliknya, dengan kekuatan *irādah*, akal mengendalikan potensi negatif tersebut ke bawah nilai-nilai kebijaksanaan. Sehingga tercipta keseimbangan dan keadilan dalam kerajaan hati.⁴⁰

Al-Gazālī menjelaskan ada tiga gambaran yang menjadi faktor pembeda antara hasil analisa akal, dan hanya sekedar kepentingan demi mengikuti hawa nafsu saja. Pertama, rasa keraguan tentang sesuatu yang diyakini kebenarannya. Sehingga hati menjadi ragu dalam melakukan suatu kebaikan. Dicontohkan Al-Gazālī dengan adanya pernyataan dalam hati, bahwa kelezatan duniawi harus segera dinikmati. Karena memaksa diri untuk bersabar sepanjang hidup sungguh menyakitkan.⁴¹

Misal kedua, adalah bisikan hati, yang justru menimbulkan perasaan *'ujb* (bangga berlebihan). Yaitu dengan bisikan, hamba manakah yang lebih mengenal Allah daripada anda sendiri sungguh betapa mulianya anda di sisi Allah. Ketiga, bisikan dalam hati yang membangkitkan gejolak

³⁸ *Ibid* hlm. 43.

³⁹ *Ibid* , hlm. 49.

⁴⁰ *Ibid* , hlm. 53.

⁴¹ *Ibid* , hlm. 169.

nafsu. Ini ada dua bagian. Pertama, bisikan yang diyakini oleh seseorang secara pasti bahwa hal itu adalah perbuatan maksiat. Kedua, yang hanya diperkirakan bahwa itu adalah suatu keburukan. Yang sangat berpengaruh adalah bisikan kedua. Suatu yang diperkirakan dan membutuhkan perjuangan batin menolaknya.

Ketiga, pikiran-pikiran yang cepat melintas dalam hati, dan mengingatkan pada kondisi masa di belakang, seperti kenangan-kenangan masa lampau, di saat melakukan kebaikan dan ibadah. Sehingga konsentrasi jadi pecah. Antara pikiran dan tindakan tidak bisa menyatu.⁴²

Tiga hal di atas, menurut Al-Gazālī selalu ada dalam diri manusia. Sehingga memerlukan perjuangan setiap saat agar tetap berpihak pada kebijaksanaan akal.⁴³ Karena sifat positif dan negatif dalam diri manusia memiliki pengaruh yang sama. Tergantung dari perjuangan manusia itu sendiri dalam melakukan pengendalian diri.

Sehingga, dalam kesadaran diri tersebut, harus selalu waspada dan memperhatikan segala bentuk lintasan dalam hati dan pikiran, kemudian mengerahkan seluruh potensi inderawi kepada pelatihan diri yang disiplin dan istiqomah, dan selalu sadar dengan kondisi pengelabuan yang terjadi dalam lintasan-lintasan yang sering tidak disadari. Sehingga, batin menjadi terang dan mencapai kondisi *mukāsyafah*.

⁴² *Ibid*, hlm. 117.

⁴³ *Ibid*, hlm. 170.

C. Kelemahan dan Kelebihan EQ Barat dan EQ Al-Ghazālī terhadap Akhlaq

Dalam mengelola kondisi batin, Al-Gazālī menekankan adanya pemahaman yang jelas dan terang mengenai materi yang akan dilakukan. Karena tanpa didasari oleh pemahaman yang utuh, suatu perbuatan menjadi sia-sia belaka, disebabkan tidak adanya fondasi yang jelas dan kokoh. Pemahaman semata tentang hakikat hati dan seluk-beluk yang mempengaruhi, tanpa adanya dorongan kehendak, menurut Al-Gazālī menghasilkan upaya yang sia-sia.

Demikian juga, ketika hanya berdasar pada kehendak tanpa mengetahui jalan yang harus ditempuh, juga pasti menghasilkan upaya sia-sia pula. Sehingga selain pemahaman, kehendak, harus juga digabung dengan proses amaliah nyata.

Pada akhirnya, akan dengan sendirinya membentuk fondasi diri yang mengakar serta kokoh. Berbagai bentuk *nafs* menjadi seimbang sesuai dengan posisinya masing-masing.

Akal sebagai bagian pemandu dan pengambil kebijaksanaan dalam diri manusia yang bersifat *rabbāniyyah*, mampu mengarahkan nafsu rendah manusia, dan mengembalikan syahwat dan *gadab*, pada tujuan utamanya, sebagai roda penggerak dan pendorong hati dengan keseluruhan potensi indrawa kepada kebaikan.

Syahwat dan *gadab* menjadi tunduk dan mengabdikan kepada nilai-nilai kebijaksanaan. Sehingga dengan sendirinya, akan terbentuk keseimbangan

diri. Selain itu berfungsinya semua tentara hati pada tugasnya masing-masing, melahirkan sifat-sifat mulia, yaitu sifat-sifat *'iffah*. Yaitu sifat menjaga diri dari segala perbuatan tercela dengan kesadaran. Kemudian sifat *qanā'ah*, sifat merasa puas dengan segala yang dimiliki. Selanjutnya sifat *zuhud*, *wara'*, bersikap hati-hati, dan tidak terjerumus dalam keburukan. Serta, sifat takwa, ceria, rapi, malu, suka menolong dan seterusnya.⁴⁴

Dari proses pengendalian *gadab* dan syahwat, jati diri akan berkembang sifat-sifat diri keberanian dalam kebenaran, kedermawanan, ksatria, kesabaran, murah hati, pemaaf, keanggunan dan sebagainya.⁴⁵

Dalam menggambarkan hati, Al-Gazālī memisalkan hati seperti cermin yang memantulkan sifat-sifat yang ada dalam hati. Apabila bekas-bekas tersebut berasal dari sifat-sifat mulia, maka menjadi cemerlang. Sehingga akan memantulkan bentuk-bentuk sifat yang disifatkan.⁴⁶ Sebaliknya jika kotor, menjadi gelap kehitam-hitaman. Pada akhirnya mengunci mati hati kepada kebaikan. Unsur-unsur kebijaksanaan suci dalam jati diri manusia, menjadi samar-samar terpantul.⁴⁷

Kajian Al-Gazālī tentang dasar-dasar membentuk kesadaran mengelola emosi, sangat sistematis. Berbeda dengan EQ yang selama ini ada, yang dimotori oleh Daniel Goleman, yang mendasarkan diri terhadap

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 55.

⁴⁵ *Ibid*, hlm. 56.

⁴⁶ *Asamaul Husna*.

⁴⁷ *Ibid*, hlm. 56.

penelitian ilmiah dan sains, Al-Gazālī mendasarkan pemikirannya terhadap doktrin agama. Agama menjadi menjadi fondasi utama setiap pemikirannya, melalui jalur tasawuf.

Hal yang lebih penting, EQ konvensional masih meraba-raba tentang adanya sumber-sumber isyarat kebijaksanaan intuitif yang terdapat dalam diri manusia. Penjelasan mereka, belum sepenuhnya mampu menjelaskan secara pasti hakikat isyarat-isyarat intuitif tersebut. Daniel menggambarkan isyarat-isyarat itu dengan tentang sesuatu yang dirasa benar atau salah dalam diri manusia. Sementara Cooper menggambarkannya sebagai suatu bisikan tuhan di kepala.

Secara tegas, Al-Gazālī menyatakan adanya empat unsur dalam dada manusia, yaitu *al-Rūḥ*, *al-'Aql*, *al-Nafs*, dan *al-Qalb*. Sesuai dengan kajian ini, dengan tegas pula, tanpa ragu-ragu, Al-Gazālī menyatakan, manusia memang terbentuk dari dua realitas dan membentuk batin manusia, yaitu sifat-sifat rabbaniyah dan sifat hawa nafsu manusia itu sendiri.

Dengan tegas pula, dia mengemukakan, hati yang bersih dan suci menjadikan pengetahuan yang berasal dari lubuk hati (*ladunni*) menjadi tersingkap (*mukāsyafah*) dengan sendirinya. Sehingga dengan tersingkapnya pengetahuan-pengetahuan hakikat tersebut, membuat manusia memiliki kecerdasan emosi tinggi.