

Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Kalbu dengan Pendekatan Tasawuf: Mewujudkan Keberagamaan yang Moderat

Oleh: Dra Endang Sri Rahayu M.Ud

Sekolah Tinggi Agama Islam Sadra, Jakarta

Abstract

This study aims to review emotional intelligence and *kalbu* intelligence with a tasawuf (Sufism) approach in order to realize moderate religiosity. This is motivated by the religious phenomenon of some people or groups who often carry out anarchic actions against others under the pretext of "*amar ma'ruf nahi munkar*." This research uses a descriptive-analytical method through a qualitative approach. In this context, the author is of the view that the Sufism approach to religion is closely related to emotional intelligence and *kalbu* intelligence in humans. This study concludes that Sufism is useful in realizing moderate diversity so that it can prevent someone from judging others who are not in line with their religious views.

Keywords: Emotional Intelligence; *Kalbu* Intelligence, Sufism; Religion; *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengulas mengenai kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu dengan pendekatan tasawuf dalam rangka mewujudkan keberagamaan yang moderat. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh fenomena keberagamaan sebagian orang/kelompok yang kerap melakukan aksi anarkis terhadap lainnya dengan dalih *amar ma'ruf nahi munkar*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis melalui pendekatan kualitatif. Dalam konteks ini, penulis berpandangan bahwa pendekatan tasawuf dalam keberagamaan terkait erat dengan kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu dalam diri manusia. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah tasawuf bermanfaat dalam mewujudkan keberagamaan yang moderat, sehingga bisa mencegah seseorang menghakimi orang lain yang tidak sejalan dengan pandangan keberagamaannya.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi; Kecerdasan Kalbu; Tasawuf; Keberagamaan; *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*

A. Pendahuluan

Fenomena kekerasan atas nama agama atas dalih “*amar ma’ruf nahi munkar*” merupakan persoalan krusial di Indonesia. Pasalnya, sebagian orang atau kelompok yang menggunakan jubah agama, tetapi justru menampilkan wajah Islam yang kasar dan keras. Misalnya, aksi Laskar Front Pembela Islam (FPI) yang pernah menyerang anggota Aliansi Kebangsaan untuk Kebebasan Beragama dan Berkeyakinan di Monas pada 2008 silam.¹ Selain itu, terdapat aksi kelompok teroris yang hingga kini masih aktif dan bertanggung jawab terhadap aksi pemboman di Indonesia, seperti Majelis Mujahidin Indonesia (MMI) yang didirikan oleh Abu Bakar Baasyir dan terafiliasi dengan Al-Qaeda dan Front Al-Nusrah.²

Apakah kekerasan merupakan intisari dari ajaran Islam? Apakah setiap perbedaan pandangan atau permasalahan yang terjadi di tengah masyarakat harus diselesaikan dengan cara kekerasan? Benarkah metode yang digunakan untuk menegakkan *amar ma’ruf nahi munkar* harus dengan penyerangan ataupun penghancuran? Apakah tidak ada cara yang arif dan bijaksana dalam rangka mengajak umat pada kebenaran? Banyak pertanyaan yang menggelitik saat kita melihat fenomena keberagamaan yang diwarnai dengan emosi negatif.

Selain itu, masih ada sejumlah kelompok atau tokoh Islam yang berupaya menegakkan *amar ma’ruf nahi munkar* dengan cara yang tidak baik, seperti memberantas kemaksiatan, melarang aktivitas keagamaan, menutup tempat hiburan, dan lainnya. Meskipun tujuan mereka baik, dalam rangka merespons kondisi sosial-politik di Indonesia yang tidak sejalan dengan ajaran Islam, akan tetapi metode yang digunakan meresahkan masyarakat.

Terdapat berbagai pertanyaan yang menggelitik saat kita melihat fenomena keberagamaan yang diwarnai dengan emosi negatif. Apakah kekerasan merupakan intisari dari ajaran Islam? Apakah setiap perbedaan pandangan atau permasalahan yang terjadi di tengah masyarakat harus diselesaikan dengan cara kekerasan? Benarkah metode yang digunakan untuk menegakkan *amar ma’ruf nahi munkar* harus dengan penyerangan ataupun penghancuran? Apakah tidak ada cara yang arif dan bijaksana dalam rangka mengajak umat pada kebenaran?

Rasulullah Saw. dan Imam Suci as. sesungguhnya menekankan pada nilai-nilai kemanusiaan yang menjunjung kasih sayang, bukan amarah. Imam Al-Baqir a.s. bersabda: “*Sesungguhnya kemarahan adalah percikan yang dinyalakan oleh iblis di dalam hati anak Adam.*” Sehingga, dalam mewujudkan keberagamaan yang moderat, umat Islam seyogyanya

¹ FPI dikenal sebagai Ormas Islam dengan aksi kemanusiaan sekaligus aksi kekerasan sejak tahun 1998. FPI pernah terlibat aksi penutupan klub malam, tempat pelacuran, penangkapan terhadap warga tertentu, dan konflik dengan organisasi Islam lainnya. <https://www.tagar.id/10-catatan-kontroversial-fpi>.

² <https://nasional.sindonews.com/read/380478/15/ini-5-kelompok-teroris-yang-masih-aktif-di-indonesia-1617033804>

menekankan pada nilai-nilai kemanusiaan dari berbagai sisi. Dalam konteks ini, kita bisa memperjuangkan ajaran Islam atau kebenaran, tetapi dengan cara yang baik. Atas dasar itu, penelitian mengenai “Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Kalbu dengan Pendekatan Tasawuf” dalam mewujudkan keberagaman yang moderat merupakan hal yang relevan dan signifikan.

B. *Amar Ma'ruf Nahi Munkar* dan Komunikasi Ajaran Agama

Salah satu konsep ajaran Islam yang digunakan sebagai legitimasi untuk menghakimi pihak lain adalah “*Amar ma'ruf Nahi munkar*” sebagai landasan dakwah. Mereka berpandangan bahwa pihak berwenang tidak dapat menangani sejumlah pelanggaran hukum, terutama yang bertentangan dengan ajaran agama. Padahal di dalam al-Qur'an, Allah Swt. memerintahkan manusia saling manasihati dalam kebaikan dengan cara yang baik pula.

Amar ma'ruf nahi munkar merupakan perintah Allah Swt. untuk mengajak pada kebaikan dan mencegah kemungkaran, terutama dalam kehidupan sosial-masyarakat. Kata “*amar ma'ruf nahi munkar*” dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 9 kali yang terdapat pada surat yang berbeda-beda. Sedangkan kata *ma'ruf*, terdapat sebanyak 39 kali. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ajaran *amar ma'ruf nahi munkar* sangat penting untuk ditegakkan dan dilaksanakan oleh umat Islam.³

Ma'ruf adalah kata benda yang mencakup segala sesuatu yang dicintai dan disukai Allah baik perkataan maupun perbuatan lahir dan batin. Maka, *ma'ruf* mencakup aspek keyakinan, ibadah, sistem ajaran maupun akhlak. Disebut *ma'ruf* karena fitrah yang masih lurus dan akal sehat membenarkan dan menguatkan kebaikannya. Maka, *amar ma'ruf* adalah dakwah untuk mengerjakan dan mewujudkannya, serta menyiapkan jalan ke arah pelaksanaannya dengan mengokohkan tiang-tiangnya, sehingga menjadikan *ma'ruf* tersebut ciri khas yang melekat dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Sedangkan *munkar* adalah kata benda dari segala hal buruk yang dibenci dan tidak disukai Allah, baik perkataan maupun perbuatan. Maka, *nahi munkar* adalah larangan untuk melaksanakan dan mewujudkan kemungkaran tersebut disertai upaya menghalangi dan menjauhkannya serta memutuskan jalan darinya sehingga terputus dari akar kehidupan yang dilaluinya. *Amar ma'ruf nahi munkar* merupakan kewajiban yang dibebankan Allah Swt. kepada umat Islam sesuai kemampuannya. Hal ini berdasarkan pada firman Allah Swt pada

³ Badarussyamsi, B., Ridwan, M., & Aiman, N. (2020). *Amar Ma'ruf Nahī Munkar: Sebuah Kajian Ontologis*. *TAJIDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 19(2), 270-296.

⁴ Mahmuddin, M. (2013). BUDAYA KEKERASAN DALAM GERAKAN ISLAM: Studi tentang Penegakan Doktrin *Amar Makruf Nahi Mungkar* pada Ormas Front Pembela Islam (FPI) Kota Makassar. *Jurnal Diskursus Islam*, 1(1), 85-99.

Q.S. Al-Imran: 104. Terkait dengan ayat tersebut, para ulama tidak berbeda pendapat dalam perintah *amar ma'ruf* dan *nahi munkar* yang mana bersifat wajib.⁵

Berdasarkan pemaparan mengenai *amar ma'ruf nahi munkar*, mengindisikan pentingnya kemampuan komunikasi yang baik dalam menyampaikan ajaran yang Islam. Terjadinya stagnasi dalam komunikasi, menyebabkan kita tidak dapat secara langsung menyampaikan apa yang kita inginkan; hal ini cenderung menimbulkan kesalahpahaman. Para ahli komunikasi sepakat bahwa komunikasi merupakan salah satu hal esensial dalam kehidupan manusia, baik secara individu terlebih secara sosial.

Begitu akrabnya komunikasi dengan kehidupan kita, sehingga untuk menghindari komunikasi seseorang harus menggunakan komunikasi. Ketika kita memilih diam atau tidak berkomentar atas suatu masalah, sebenarnya kita juga telah berkomunikasi. Bahkan dalam kesedirian pun, sesungguhnya seseorang juga berkomunikasi, terlebih lagi dalam kehidupan bermasyarakat.

Komunikasi sangat diperlukan untuk mengatur tata krama pergaulan antar manusia. Dalam profesi apapun, komunikasi akan memberikan pengaruh pada keseimbangan seseorang dalam bermasyarakat. Wilbur Schramm, sebagaimana dikutip Havid Cangara dalam *Pengantar Ilmu Komunikasi*, mengatakan bahwa komunikasi dan masyarakat adalah dua kata yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa komunikasi tidak mungkin masyarakat terbentuk, sebaliknya tanpa masyarakat komunikasi tidak akan mengalami perkembangan. Melalui komunikasi, manusia mengaktualisasikan dirinya guna membentuk jaringan interaksi sosial.

Keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam mencapai tujuan ditentukan oleh komunikasi. Terlebih dalam menyelesaikan konflik diantara sesama. Kegagalan dalam berkomunikasi dapat menimbulkan kesalah pahaman yang pada akhirnya tidak tercapainya tujuan. Sementara banyak mega proyek dan tujuan-tujuan mulia dapat diraih karena kepiawaian dalam berkomunikasi.

Salah satu dari definisi komunikasi yang coba kita paparkan disini adalah pendapat yang disampaikan oleh Everett Roger, yang mengatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih melakukan pertukaran informasi dengan tujuan untuk saling mengerti dan memahami masing-masing informasi yang diberikan. Dalam hal ini ada pertukaran informasi, yang mana diharapkan adanya perubahan sikap dan tingkah laku serta

⁵ Mahmuddin, M. (2013). BUDAYA KEKERASAN DALAM GERAKAN ISLAM: Studi tentang Penegakan Doktrin Amar Makruf Nahi Mungkar pada Ormas Front Pembela Islam (FPI) Kota Makassar. *Jurnal Diskursus Islam*, 1(1), 85-99.

kebersamaan dan saling pengertian dari orang-orang yang terlibat dalam proses komunikasi. Di sini kita melihat bahwa proses komunikasi terjadi dengan hadirnya dua orang atau lebih.

Sementara itu Havid Cangara membagi komunikasi menjadi 4 macam;

1. Komunikasi dengan diri sendiri (*Intra Personal Communication*)⁶;
2. Komunikasi antar personal (*Inter Personal Communication*)⁷;
3. Komunikasi Publik (*Public Communication*);
4. Komunikasi Massa (*Mass Communication*).

Dari keempat macam komunikasi di atas, maka dalam tulisan ini hanya akan membahas dua macam komunikasi, yaitu komunikasi dengan diri sendiri dan komunikasi antar pribadi. Alasannya, karena kedua macam komunikasi tersebut yang sangat relevan dengan tema yang kita bahas dalam seminar ini yang lebih ditekankan pada penyelesaian konflik atau masalah.

Sebagai *way of life* kaum muslimin, bahkan umat manusia, tentulah kumpulan wahyu Illahi, Al-Qur'an al-Karim, juga membahas tentang komunikasi. Dengan memperhatikan kata *qawl* dalam konteks perintah, Ustadz Jalaluddin Rakhmat menyimpulkan 6 prinsip komunikasi dalam Al-Qur'an.

1. **Qawlan Sadidan**⁸: “Dan hendaklah merasa takut, jika mereka meninggalkan anak-anak yang lemah di belakang mereka, mereka takut akan nasib mereka, maka hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaknya mereka berkata-kata dengan **ucapan yang benar.**” (Surat An-Nisaa, ayat 9)
2. **Qawlan Balighan**⁹: “Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah

⁶ Sepintas kedengarannya memang agak lucu ketika seseorang melakukan komunikasi dengan diri sendiri; yang dimaksud adalah proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang karena adanya suatu obyek atau hal yang ada dalam benaknya; baik berupa benda, kejadian, peristiwa, atau pengalaman, baik yang terjadi pada dirinya ataupun diluar dirinya. Obyek atau hal tersebut kemudian mengalami proses perkembangan dalam pikirannya yang kemudian berpengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku. Proses komunikasi intra personal ini sering terjadi, ketika seseorang harus mengambil suatu keputusan. Dalam kondisi seperti inilah kestabilan emosi sangat diperlukan. Karena keputusan yang diambil secara terburu-buru seringkali menimbulkan penyesalan. Jadi betul-betul harus dipertimbangkan untung ruginya suatu keputusan yang diambil.

⁷ Yaitu komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih, baik secara langsung atau tatap muka maupun secara tidak langsung atau memakai media komunikasi baik elektronik maupun non elektronik. Disinilah pentingnya manajemen atau kecerdasan komunikasi, yaitu tehnik dan cara agar tujuan dalam proses komunikasi dapat tercapai.

⁸ Al-Qur'an menyatakan bahwa perkataan yang benar merupakan salah satu prinsip komunikasi demi meraih kebaikan dan kemaslahatan. Karena dengan mengatakan kebenaran, kita akan bisa mengetahui akar dari suatu permasalahan dan mencari solusi penyelesaian, sementara kebohongan, menyembunyikan kebenaran tidak akan bertahan lama, lambat laun pasti akan terungkap.

⁹ Dalam menghadapi orang-orang munafikpun Allah memerintahkan untuk berkata dengan perkataan yang berpengaruh. Ini merupakan strategi dan tehnik komunikasi dalam menegakkan yang ma'ruf agar orang-orang munafik, menyadari akan kekeliruannya.

mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka **perkataan yang berbekas pada jiwa mereka** “ (Surat An-Nisaa, ayat 63)

3. **Qawlan Maysuran¹⁰**: “Dan jika kamu bepaling dari mereka demi memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang kamu harapkan, maka katakanlah kepada mereka perkataan yang lemah-lembut.” (Surat Al-Israa; ayat 28)
4. **Qawlan Layyinan¹¹**: “Namun berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir’aun) dengan **lembah lembut**, siapa tahu dia akan mengambil nasihat atau takut (kepada Allah).” (Surat Thaahaa, ayat 44)
5. **Qawlan Kariman¹²**: “Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu; jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan “**ah**” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka **perkataan yang mulia** “. (Surat Al-Isra’, ayat 23)
6. **Qawlan Ma’rufan¹³**: “Dan janganlah kau berikan kepada orang yang lemah akalunya, harta kalian yang Allah berikan kepada kalian sebagai (sarana) penghidupan, tetapi berilah mereka makanan dan pakaian darinya, dan berbicaralah kepada mereka dengan **kata-kata yang baik**.” (Surat An-Nisaa, ayat 5)

C. Kecerdasan Emosi

Perbuatan kita sehari-hari senantiasa dibarengi dengan berbagai macam perasaan. Kadang gembira, sedih, kecewa, takut, khawatir, marah, benci, terharu, dan lain sebagainya. Perasaan-perasaan inilah yang oleh para pakar psikologi dikategorikan sebagai emosi. Emosi tidak senantiasa buruk; emosi bisa juga menjadi penggerak. Seorang siswa yang kecewa atas

¹⁰ Ayat Al-Qur’an yang mulia ini menyatakan bahwa apabila kita tidak mampu berbuat baik karena rizki kita kurang dan akan meminta pertolongan Allah, dengan harapan memperoleh perolongan-Nya agar dapat membantu mereka, maka berjanjilah untuk membantu mereka dengan cara yang baik dan gunakanlah kata-kata yang lemah lembut sejauh kita mampu.

¹¹ Disini bisa kita lihat bagaimana Allah memberi petunjuk kepada Nabi Musa A.S untuk mengajak kebenaran kepada Fir’aun yang sudah mendeklarasikan dirinya sebagai tuhan dengan perkataan yang lemah lembut. Karena dengan perkataan yang lemah lembut diharapkan Fir’aun akan tersentuh hatinya.

¹² Dalam keadaan apapun, perkataan yang mulia kepada kedua orangtua merupakan perintah Allah. Terlebih di usianya yang senja orang tua biasanya mempunyai perasaan yang lebih sensitive. Perbedaan cara berpikir antara anak yang sudah dewasa dengan orang tua yang lanjut usia seringkali membuat ketersinggungan diantara keduanya. Kendati mungkin cara berfikir anak dianggap lebih efektif, namun kita tetap harus menjaga agar orangtua jangan sampai tersinggung, lebih-lebih tersakiti. Bahkan terhadap orangtua yang mungkin berbeda agama, kitapun diperintahkan untuk menghormati, sebatas tidak melanggar ajaran agama kita.

¹³ Al-Qur’an sangat memperhatikan status spiritual dan kepribadian orang-orang miskin dengan berkata yang baik kepada mereka.

nilai hariannya yang kurang memuaskan, maka dia akan belajar lebih giat lagi untuk nilai semesternya.

Terkait dengan kecerdasan emosi, term ini dicetuskan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer sebagai tantangan terhadap keyakinan bahwa inteligensi tidak didasari oleh informasi yang berasal dari proses emosi. Mereka memberikan batasan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelek. Di bukunya, Goleman menguraikan tentang ciri-ciri kecerdasan emosi yang dikutip dari Salovey tentang lima wilayah terutama kecerdasan emosi. Pertama adalah mengenali emosi diri. Kedua mengelola emosi. Ketiga memotivasi diri sendiri. Keempat mengenali emosi orang lain. Kelima membina hubungan.¹⁴

Belum ada makna kata emosi yang tepat dan masih membingungkan baik para ahli psikologi maupun ahli filsafat selama lebih dari satu abad. Dalam makna harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluapluap”.

Dengan penjelasan lain, emosi merupakan suatu keadaan jiwa seseorang karena pengaruh objek atau peristiwa, atau dalam istilah psikologi disebut rangsangan emosi, baik berasal dari luar atau dari diri sendiri, yang seringkali menimbulkan kegoncangan organisme pada individu yang bersangkutan. Banyak penonton film “Ayat –Ayat Cinta” keluar dari cinema dengan mata lebam karena sangat terharu dengan ceritanya. Demikian pula ketika seseorang mencemooh kita tanpa alasan yang jelas, maka spontan jantung kita berdetak lebih cepat karena kita marah mendengar cemoohan itu.

Menurut Jalaluddin Rakhmat, emosi berbeda-beda dalam intensitas dan lamanya. Ada emosi ringan, berat dan desintegratif. Dalam kondisi emosi ringan, seseorang masih mampu mengendalikan dan menghindarinya. Sementara emosi kuat disertai dengan kegoncangan organisme atau rangsangan fisiologis yang kuat. Detak jantung, tekanan darah, pernapasan semuanya meningkat.. Sedangkan emosi yang desintegratif terjadi dalam intensitas emosi yang memuncak.

Dari segi lamanya, ada emosi yang berlangsung singkat dan ada yang berlangsung lama. Emosi yang berlangsung selama beberapa jam atau beberapa hari disebut *mood*, atau suasana emosional. Namun bila suasana emosional ini menjadi kronis dan menjadi bagian dari

¹⁴ Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1), 21-31.

kepribadian kita disebut temperamen. Sehingga kita bisa menyatakan seseorang itu pemarah, sedih atau ceria.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia pasti menghadapi berbagai masalah, baik di dalam rumah maupun di luar rumah; baik masalah yang sifatnya intra personal, maupun yang antar personal; baik yang berskala kecil atau yang berskala besar. Sebenarnya kita sendiri yang akan mampu membuat masalah itu besar atau kecil, sederhana atau kompleks. Kecerdasan kita dalam mengelola emosi yang kita miliki serta kecerdasan kita dalam berkomunikasi akan sangat menentukan keberhasilan kita dalam menyelesaikan masalah.

Kondisi emosi seseorang sangatlah berpengaruh. Pikiran emosional akan merespon dengan cepat terhadap peristiwa yang dihadapinya; tetapi cenderung ceroboh karena lebih mendahulukan perasaan ketimbang pemikiran. Di sini pentingnya apa yang dinamakan dengan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri, serta membina hubungan dengan orang lain.

Dalam masalah rumah tangga misalnya, perselisihan yang terjadi antara suami istri dapat kita selesaikan dengan mengikuti petunjuk yang ada dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 35. *"Dan jika kamu khawatir ada perpecahan antara keduanya, maka kirimlah seorang hakim dari keluarga laki-laki dan seorang hakim dari keluarga perempuan. Jika kedua orang hakim tersebut bermaksud mengadakan perbaikan, niscaya Allah memberikan taufik kepada suami-istri itu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Menyadari."*

Al-Qur'an memberi petunjuk untuk membentuk pengadilan keluarga dalam menyelesaikan konflik rumah tangga. Apa sebenarnya keistimewaan pengadilan keluarga ini dibandingkan pengadilan -negara? Selain tidak melibatkan banyak orang yang bukan keluarga, pengadilan keluarga lebih bersifat lunak. Kedua belah pihak berniat untuk mendamaikan suami istri yang sedang berselisih dengan pertimbangan kemaslahatan, terlebih bagi mereka yang sudah memiliki anak. Dengan pengadilan keluarga, maka suami istri disadarkan kembali akan anak-anak yang masih mendamba kebersamaan kedua orang tua.

Tak syak, emosi berperan penting dalam kehidupan, serta yang menjembatani antara kesadaran diri dan kelangsungan diri. Emosi memberikan tanda tentang hal-hal yang paling utama bagi kita-masyarakat, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memberi kita motivasi, semangat, kendali diri, dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memungkinkan kita memulihkan kehidupan dan kesehatan, melindungi keluarga, membangun

hubungan kasih yang langgeng dan meraih keberhasilan dalam pekerjaan kita.¹⁵ Selain itu, kecerdasan emosi dapat merespons positif segala kondisi karena mampu mengenali dan mengontrol emosi.¹⁶

D. Kecerdasan Kalbu dalam Sudut Pandang Tasawuf

Manusia hidup dan menjalani aktivitas sehari-hari di dunia ini, oleh Allah SWT, dibekali dengan beragam piranti dan anasir yang melekat pada dirinya agar dapat menjalankan fungsi dan tugasnya sebagai ‘*abd* (hamba) dan sekaligus sebagai *khalifah* (pemimpin), baik pemimpin bagi dirinya sendiri, bagi keluarga, maupun masyarakat. Mengenali diri sendiri dalam menjalankan amanah hamba kepada Tuhannya, sebagaimana adagium tasawuf dari Imam Ali a.s.: “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” (Barang siapa yang mengenal dirinya, maka dia telah mengenal Tuhannya).

Dalam kehidupan ini, manusia dibekali dengan *al-qalb* (kalbu) yang mengeluarkan *dzauq al-uluhiyah* (rasa ketuhanan). Pada titik ini, untuk mengaktivasi jalan menuju citra Allah dan jalan menuju *ma’rifatullah* melalui kalbu, maka harus melalui jalan tasawuf; misalnya melalui salat, zikir, amalan, dan shalawat. Dalam tasawuf diyakini bahwa “*qalb almukmin baitullah*” (kalbu seorang mukmin adalah rumah Allah).¹⁷ Oleh karena itu, dalam keberagamaan yang mengaahkan pada kecintaan terhadap Tuhan, maka penting melatih kecerdasan kalbu kita.

Mengutip Thabathaba’i, Shihab menafsirkan Surat al-Hajj ayat 46 dengan menyebut kalbu sebagai akal sehat dan hati yang suci. Ayat ini juga menyebut telinga, tanpa menyebut mata. Penekanan makna disini adalah kebebasan berpikir jernih untuk menemukan sendiri kebenaran serta mengikuti keterangan orang terpercaya (‘*alim*) dalam hal kebenaran sebagai bagian dari kerja pikiran dan telinga saja, bukan kerja indera mata. Hal ini sekaligus menegaskan bahwa hati (*qalb*) yang oleh Shihab dimaknai sebagai akal sehat, terletak di dada (*fi al-sudur*).¹⁸

¹⁵ Gitosaroso, M. (2012). Kecerdasan emosi (emotional intelligence) dalam tasawuf. *Jurnal Khatulistiwa LP2M IAIN Pontianak*, 2(2), 182-200.

¹⁶ Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 295.

¹⁷ Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur’an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman (UJII)*, 11(1).

¹⁸ Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur’an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman (UJII)*, 11(1). Dalam keterangan lain, Shihab mengemukakan bahwa *al-qalb* adalah bagian dari *nafs* (jiwa). Sementara jiwa sendiri merupakan sisi *inner power* pada diri manusia. Dalam konteks ini, sebagaimana kesepakatan ulama bahwa *qalb* bukan liver (hati) karena organ liver (hati) dalam bahasa Arab diistilahkan dengan ‘*kabid*’. Kata *al-qalb*, (jamaknya, *al-*

Sebagai agama yang *rahmatan lil 'alamin*, Islam hadir dengan konsep kecerdasan yang tinggi nilainya, yaitu “kecerdasan kalbu”. Sebagai landasan dari kecerdasan kalbu ini, marilah kita perhatikan salah satu ayat Qur'an yang berkaitan dengan kalbu, yaitu Surat Al-Hajj ayat 46: “*Maka apakah mereka tidak berjalan dimuka bumi agar mereka mempunyai hati yang dengannya mereka dapat memahami (kebenaran), atau telinga yang dengannya mereka dapat mendengar (kebenaran)? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta adalah hati yang di dalam dada.*” (QS 22 : 46)

Ayat di atas menunjukkan potensi kalbu yang yang dinamakan *ayn al-bashirah* yang mampu melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh indera mata. Mata hati ini mampu menembus fenomena hakikat sesuatu. Kecerdasan kalbu tumbuh melalui aktualisasi potensi-potensinya, sehingga menimbulkan perilaku yang sejalan dengan kalbu. Dalam konteks ini, kecerdasan kalbu tidak sekadar pada kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual, tetapi pada tingkatan yang lebih esensial, yaitu kecerdasan beragama atau bertuhan.

Ketika kalbu menjadi raja dalam wilayah batin manusia, maka potensi syahwat akan diarahkan pada *iradah* yang mampu meraih posisi *iffah*, sehingga dapat mengendalikan hawa nafsu, dan potensi *ghadhab* akan berubah menjadi *qudrah* yang kemudian menjelma menjadi *syaja'ah*. Kecerdasan kalbu juga terjadi ketika kalbu mampu berinteraksi dengan akal yang merupakan perpaduan aktivitas zikir dan pikir; inilah derajat para uli-albab (QS. Ali Imran 190-191). Apabila aktivitas pikiran tanpa dibarengi dengan kecerdasan kalbu, maka meskipun dapat mencapai kebenaran rasional, tetapi dirinya berada dalam kegelapan (*zhulmiyah*).

Proses komunikasi dan pengendalian emosi merupakan bagian dari cara menyelesaikan suatu masalah kehidupan. Dalam hal ini, tasawuf memiliki pengaruh yang besar dalam memecahkan permasalahan yang ada. Ajaran tasawuf membimbing manusia untuk mengarungi kehidupan duniawi menjadi manusia yang arif, bijaksana, dan profesional dalam kehidupan bermasyarakat, dan menawarkan nilai-nilai spiritual dan sosial yang jelas.¹⁹

E. Penutup: Keberagamaan yang Berlandaskan Tasawuf

Dalam mewujudkan keberagamaan yang moderat, tanpa pretensi menghakimi orang lain yang berbeda pandangan atau tidak sejalan dengan ajaran Islam, bisa melalui tasawuf. Dalam tasawuf, manusia diarahkan meniti jalan menuju Tuhan untuk menuju kesempurnaan

qulub) bagi sebagian ulama diartikan sebagai ‘jantung’ sebagaimana dipahami dari beberapa ayat pada Surat al-Ahzab ayat 10 yang menyebutkan kalimat: ‘*balaghat al-qulubu alhanajira*’ (hatimu menyesak sampai ke tenggorokan).

¹⁹ Azzahra, A. J. (2022, June). Peran Tasawuf dalam Meraih Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual di Era Modern. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 283-294).

sebagai khalifah di muka bumi. Atas dasar itu, umat manusia perlu menyeimbangkan antara hubungan vertikal dan horizontal dengan Tuhan dan sesama manusia, dengan mengaktivasi kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu.

Dalam kancan hidup bersama dengan umat manusia lainnya, maka kecerdasan komunikasi dan kecerdasan emosi yang dilandasi oleh kecerdasan kalbu sangat diperlukan dalam bingkai tasawuf. Apabila sebagai individu bisa melatih kecerdasan emosi dan kalbu, maka kita dapat menegakkan *amar ma'ruf nahi munkar* dengan cara yang bijak tanpa rasa marah, apalagi sampai kekerasan. Perasaan marah (*Ghadab*) adalah emosi jiwa yang mendorong pelakunya berbuat keburukan dan hal yang dibenci tanpa takut; sedangkan *asifâ* adalah emosi jiwa yang mendorong pelakunya bersedih dan membenci yang disertai kekhawatiran.²⁰

Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi juga pengelolaan ide, konsep, karya atau produk. Kecerdasan emosi bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif. Dalam Al-Qur'an, kecerdasan emosi adalah suatu usaha seseorang untuk dapat mengelola emosi dan menahan hawa nafsunya dengan cara mengendalikan perasaan diri, mengatur diri, mampu melakukan interaksi sosial pada situasi dan kondisi tertentu.

Seperti halnya kecerdasan emosi, maka penting bagi setiap manusia untuk melatih kecerdasan kalbu merupakan kemampuan dan kecakapan dalam hubungan sosial. Hal ini bermanfaat dalam merajut komunikasi antar individu di masyarakat, yang dapat dilihat melalui kemampuan empati terhadap individu lain, dan kemampuan memotivasi serta bekerja sama dengan pihak lain.²¹

Kecerdasan emosi dimaknai dengan mengelola emosi dan mengonstruksikan perilaku kepada nilai-nilai positif. Dengan demikian, emosi mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Begitu pun dengan kecerdasan kalbu yang erat kaitannya dengan intuisi manusia yang senantiasa sejalan dengan nilai-nilai fitrah. Kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu ini penting dimiliki agar seseorang memiliki kecakapan dalam memahami diri sendiri dan orang lain, sehingga mampu menjalin hubungan yang konstruktif antar manusia.

Dalam konteks ini, keberagaman sebenarnya bukan hanya terkait dengan aktivitas ibadah, tetapi juga aktivitas lainnya. Jadi, keberagaman merupakan integrasi yang kompleks

²⁰ Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Statement* 10, no. 1 (2020): 17–30

²¹ Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman (UJII)*, 11(1).

kompleks antara pengetahuan agama, perasaan/emosi, serta tindakan keagamaan dalam diri. Terlebih lagi, agama (Islam) tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya dan kedudukan manusia di hadapan Tuhannya, tetapi juga terhadap sesama manusia; sebagaimana visi Islam sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* yang mengemban misi menyempurnakan pribadi manusia di dunia ini.²²

Peranan tasawuf dalam kehidupan ini adalah menjadikan manusia berkepribadian shalih, berperilaku baik dan mulia, serta ibadahnya berkualitas. Tasawuf juga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menuntaskan permasalahan dan penyakit sosial yang ada. Amalan yang terdapat dalam ajaran tasawuf akan membimbing dan melatih kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu agar menjadi manusia yang arif dan bijaksana dalam kehidupan bermasyarakat.

Tasawuf mengajarkan manusia untuk menunaikan segala perintah Allah Swt. dan menjauhi segala larangan dan memperbaiki diri, menghiasi diri dengan sifat-sifat yang mulia dan menjaga keluhuran diri agar tidak jatuh ke derajat yang rendah. Sehingga, dalam tasawuf; latihan keruhanian dengan menjalankan ibadah dan menundukkan keinginan nafsu syahwat.

Apabila dilatih secara konsisten, maka kecerdasan emosi dan kecerdasan kalbu akan mengalami peningkatan. Sehingga, hal ini mengejawantah dalam sikap hidup kita sehari-hari, misalnya sikap yang bijak dalam menerapkan *amar ma'ruf nahi munkar*. Dengan kata lain, hal ini berpengaruh dalam keberagamaan moderat yang mana menekankan jalan tengah yang tidak ekstrim dalam menyikapi berbagai persoalan umat.

Daftar Pustaka

- Azzahra, A. J. (2022, June). Peran Tasawuf dalam Meraih Kecerdasan Intelektual, Emosional dan Spiritual di Era Modern. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 283-294).
- Badarusyamsi, B., Ridwan, M., & Aiman, N. (2020). Amar Ma'ruf Nahī Munkar: Sebuah Kajian Ontologis. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 19(2), 270-296.
- Cangara, Hafied, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Gardner, Howard, *Reflections on Multiple Intelligences: Myths and Messages*,

²² Prasetya, B., Safitri, M. M., & Yulianti, A. (2019). Perilaku Religiusitas: Analisis Terhadap Kontribusi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 303-312.

- Boston: Allyn and Bacon, 1998.
- Gitosaroso, M. (2012). Kecerdasan emosi (emotional intelligence) dalam tasawuf. *Jurnal Khatulistiwa LP2M IAIN Pontianak*, 2(2), 182-200.
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional*, terjemahan dari *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Hartati, Netty, M.Si dkk, *Islam & Psikologi*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2004.
- Imani, Kamal Faqih, *Tafsir Nurul Qur'an* (Terjemahan dari *Nur Al-Qur'an : An Enlightening Commentary into the Light of the Holy Qur'an*), Jakarta: Al-Huda, 2006.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291-305.
- Mujib, Abdul M.Ag dan Jusuf Mudzakir, M.Si, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Muttaqien, M. K., Anam, M. K., Mas'ud, T., & Syaifullah, H. (2023). Penerimaan Mobile Banking di Kalangan Nasabah Perbankan Syariah. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 5(4), 1922-1931.
- Prasetya, B., Safitri, M. M., & Yulianti, A. (2019). Perilaku Religiusitas: Analisis Terhadap Kontribusi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 303-312.
- Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1), 21-31.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Islam Aktual*, Bandung: Mizan, 2004.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- R. Masykuri, dan M. F. S. Ramadlan, “Analisis Manifestasi Segregasi Politik Pelabelan dan Polarisasi di Antara Kelompok Islam Sepanjang 2014-2019,” *Politika: Jurnal Ilmu Politik*, vol. 12, tidak. 1, hlm. 68-87, April 2021.
- Shaleh, Abdul Rahman, dan Muhibb Abdul Wahab, *Psikologi Dalam Perspektif Islam: Suatu Pengantar*, Jakarta: Prenada, 2004.
- Wilcox, Lynn, *Ilmu Jiwa berjumpa Tasawuf* (Terjemahan dari *Sufism and Psychology*), Jakarta: Serambi, 2003.