

Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran

by Ahmad Zain Sarnoto

Submission date: 19-Nov-2022 06:48PM (UTC-0600)

Submission ID: 1958875433

File name: Kecerdasan_Emosional_Melalui_Zikir_Dalam_Perspektif_Al-Quran.pdf (303.2K)

Word count: 4009

Character count: 25005



MEMBANGUN KECERDASAN EMOSIONAL MELALUI ZIKIR DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN

Ahmad Zain Sarnoto^{1*)}, Susilo Wibowo²⁾

^{1,2)} Institut PTIQ Jakarta

¹⁾ahmadzain@ptiq.ac.id, ²⁾ugbsusilowibowozikir@gmail.com

*Penulis koresponden

Diajukan: 12-05-2021

Diterima: 27-05-2021

Diterbitkan: 12-05-2021

Abstract: This research is to find out how to build emotional intelligence through dhikr (remembrance of Allah) from the perspective of the Qur'an. The method used in this research is a qualitative research method with a literature study approach. Emotional intelligence is one of the most important intelligences that every individual has. Because various events experienced by humans cannot be separated from emotional involvement. This paper describes that dhikr is a spiritual behavior that is effective in building emotional intelligence in terms of various interpretations of the verses of the Al-Qur'an, Islamic spiritual studies (Sufism), and exploration of the potential for human self and psyche. Indicators of emotional intelligence through dhikr in various verses of the Qur'an: (1) the heart becomes calm in Surat ar Ra'du verse 28; (2) the heart is opened by the light of Allah in Surat Al-Zumar verse 22; (3) gratitude for the blessings given by Allah in Surah Al-Maidah verse 11; (4) introsection of one's own potentials and weaknesses in Surah Maryam verse 67; (5) building emotional intelligence in Surat Al-Hijr verses 97-98; and various other verses.

Key Words: development, emotional intelligence, dhikr, Al-Qur'an

Abstrak: Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana membangun kecerdasan emosional melalui zikir dalam sudut pandang Al-Qur'an. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Kecerdasan emosional adalah salah satu kecerdasan yang penting dibentuk dan dimiliki oleh setiap individu. Sebab beragam peristiwa yang dialami manusia, tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan emosi. Tulisan ini menguraikan bahwa zikir merupakan perilaku spiritual yang efektif membangun kecerdasan emosional ditinjau melalui beragam tafsir ayat-ayat Al-Qur'an, khazanah kajian spiritual islam (sufisme), dan eksplorasi potensi kedirian maupun kejiwaan manusia. Indikator kecerdasan emosional melalui zikir dalam beragam ayat Al-Qur'an: (1) hati menjadi tenang dalam Surat ar Ra'du ayat 28; (2) hati terbuka oleh cahaya Allah dalam Surat Al-Zumar ayat 22; (3) rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah dalam Surat Al-Maidah ayat 11; (4) intrsopeksi atas potensi dan kelemahan pada diri sendiri dalam Surat Maryam ayat 67; (5) membangun kecerdasan emosional dalam Surat Al-Hijr ayat 97-98; dan beragam ayat lain.



Kata Kunci: pembangunan, kecerdasan emosional, zikir, al-Qur'an

A. Pendahuluan

Persoalan kesehatan mental telah membukakan mata berbagai kalangan. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani.¹ Problem kesehatan mental bukan saja menjangkiti negara-negara maju namun juga negara-negara sedang berkembang seperti Indonesia. Bahkan problem kesehatan mental telah melanda berbagai lapisan masyarakat. Gangguan ini bisa bermula dari tanda yang simple seperti stres, selanjutnya meyebabkan depresi, disorientasi hingga gangguan mental berat yang menyebabkan frustrasi dan bahkan bunuh diri. Fenomena tersebut menunjukkan betapa pentingnya penanganan kesehatan mental agar tidak terus menjalar pada masyarakat luas.²

Gangguan mental pada setiap individu secara langsung dapat mempengaruhi produktivitasnya, bahkan dapat melahirkan perilaku yang tiada guna dan sia-sia. Karena itu aspek emosi dalam manusia memiliki peran yang penting agar manusia dapat mengolah dan mengelola setiap karunia Tuhan yang diterimanya. Carl Gustavo Jung mengatakan, dari setiap pasien yang pernah saya tangani, tak seorangpun dari mereka yang problem utamanya karena mengabaikan pandangan religius.³

Selain gangguan mental,⁴ masyarakat modern kini juga terjangkiti oleh gangguan perilaku. Perilaku adalah cerminan dari apa yang diamati dan difikirkan oleh setiap manusia. Secara sederhana adanya penyimpangan perilaku tersebut dapat dilihat misalnya perilaku tentang tertib berlalu lintas, kepatuhan manusia terhadap norma-norma, baik norma hukum positif maupun norma agama. Lebih jauh lagi adanya

¹ Ahmad Zain Sarnoto dan Khusni Alhan, "Kesehatan mental dalam Perspektif Agama Islam," *Statement* 3, no. 1 (2013): 32–39.

² M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006).

³ Ishaq Husaini Kushari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa* (Jakarta: The Islamic College Jakarta, 2012).

⁴ Sarnoto dan Alhan, "Kesehatan"

perilaku menyimpang tentang penggunaan narkoba juga makin maraknya penyimpangan hubungan seksualitas di luar pernikahan.

Fenomena menarik yang terjadi dewasa ini dan hampir melanda umat manusia adalah kerasnya persaingan antar individu untuk bertahan hidup. Dalam upaya seseorang untuk bertahan hidup, tak jarang konflik yang berkepanjangan muncul seiring dengan lewatnya waktu,⁵ Maka diperlukan keterampilan beradaptasi, kemampuan ini juga menjadi salah indikator lemahnya pengendalian emosi seseorang. Dalam berbagai aktivitasnya manusia akan selalu berhadapan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Realitas tersebut dapat dilihat seperti kemampuan beradaptasi seseorang ketika memulai bekerja ditempat baru, pindah ke tempat tinggal baru atau bahkan ketika ia harus berganti profesi baru. Bagi mereka yang menemukan kenyamanan dan nilai plus di tempat barunya tak menjadi masalah, namun bagi mereka yang ditempat baru justru lebih buruk dari tempat lama ini akan menjadi masalah.⁶

Memandang kondisi demikian, selayaknya seseorang memiliki kecerdasan emosi/*emotional quotient*. Kecerdasan ini merupakan kemampuan dan kecakapan dalam hubungan sosial serta merajut komunikasi antar individu di masyarakat, yang dapat dilihat melalui kemampuan empati terhadap individu lain, dan kemampuan memotivasi serta bekerja-sama dengan pihak lain.⁷ Kecerdasan emosional bisa dimaknai sebagai *skill* mengelola emosi dan mengonstruksikan perilaku kepada nilai-nilai positif. Dengan demikian, emosi mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Individu yang mampu mengelaborasi kekuatan intelektual dan potensi emosionalnya, berpotensi menjadi manusia paripurna.⁸

Kecerdasan ini penting dimiliki, agar seseorang memiliki kecakapan dalam memahami individu lain sehingga mampu menjalin hubungan yang

⁵ Ahmad Zain Sarnoto, "Psikosomatis dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an," *Jurnal Statement* 6, no. 2 (2016): 111–117.

⁶ Yudi Latif, *Genealogi Intelegensia* (Jakarta: KENCANA PRENADAMEDIA GROUP, 2013).

⁷ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013).

⁸ Ahmad Zain Sarnoto, *Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar*, *Statement*, vol. 4, 2014.

konstruktif. Kecakapan memahami suasana hati atau perasaan orang lain inilah yang dinamakan sebagai keahlian mengelola emosional. Menyelami perasaan orang lain ini dapat mengarahkan sebuah relasi antar manusia terjalin dengan akrab dan hangat.⁹

Manusia hidup dan menjalani aktifitas sehari-hari di dunia ini, oleh Allah SWT, dibekali (diberkati) dengan beragam perangkat 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.¹⁰ Pembacaan terhadap kedirian manusia ini, hemat penulis, penting dilakukan. Tidak hanya sebagai proses evaluasi diri (*muhasabah*), terutama untuk merekonstruksi tujuan kehidupan manusia dalam upaya menjalankan tugas sebagai hamba kepada Tuhannya, sebagaimana adagium tasawuf yang masyhur didengar: “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” (Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka sejatinya dia telah mengenal Tuhannya). Dalam konteks ini, terdapat beragam perspektif mengupas unsur kedirian manusia ini, yang masing-masing melihat dari sudut pandang berbeda-beda.

B. Metode Penelitian

Penelitian dalam disertasi ini bercorak *library research*, yakni bahwa beragam sumber data berasal dari bahan tertulis yang berhubungan dengan kajian yang dibahas.¹¹ Mengingat studi ini berkaitan erat dengan kajian tentang Al-Qur’an, maka sumber utama dan pertama adalah kitab suci Al-Qur’an.¹² Dalam hal ini, literatur tafsir dibatasi pada kitab yang dipandang representatif dan tersedia. Ilmu tafsir mempunyai beragam metode penafsiran Al-Qur’an dengan ciri khasnya masing-masing. Al-Farmawi mengungkapkan empat metode utama, yaitu: metode

⁹ Hadi Suyono, *Social Intelligence* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007).

¹⁰ Syaikh Mahmud Al-Mishri, *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah* (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2019).

¹¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2004).

¹² lihat juga Muhammad Ridho Hisyam et al., “Peran Anggota Keluarga Berketahanan Dalam Perspektif Quran,” *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2019): 171–186; Nurul Fatimah dan Difla Nadjih, “Hubungan Pendidik Dan Terdidik Dalam Al-Quran,” *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2017): 73–86.

tahlili, ijmalī, muqorin, dan maudū'i. Metode yang dipilih penulis adalah metode maudū'i.¹³ Metode maudhui adalah metode tafsir yang berupaya mengeksplorasi jawaban Al-Qur'an terkait suatu masalah melalui cara menghimpun ayat, kemudian menganalisis lewat ilmu bantu yang relevan sehingga melahirkan konsep utuh dari Al-Qur'an tentang masalah yang dikaji.

C. Pembahasan

Dalam kehidupan manusia dibekali dengan *al-qalb* (kalbu, intuisi) yang mengeluarkan *dzauq al-uluhiyah* (rasa ketuhanan). Di titik ini, untuk mengaktivasi jalan menuju citra Allah (*Homo Deus*) dan jalan menuju *ma'rifatullah* melalui alat *al-qalb* dan *adz-dzauq*, maka kuncinya menurut al-Busthami sebagaimana dikutip Tim Penyusun Ensiklopedia Islam, adalah *zikrullah*, baik dalam makna sholat, zikir lisan, zikir kalbu, maupun zikir ruh, apapun bentuk zikirnya,¹⁴ sebagaimana telah dijelaskan secara terinci pada bab sebelumnya tentang jenis-jenis zikir. Penulis teringat sebuah adagium sufisme tentang *al-qalb* ini yang menyatakan: "*qalb al-mukmin baitullah*" (kalbu seorang mukmin adalah rumah Allah). *Al-qalb* dan *adz-dzauq*, dengan demikian merupakan alat atau tempat bersemayam dan beroperasinya semua bentuk zikir dan semua puja-puji menuju *fana'* dan *ma'rifatullah*.

Al-qalb jika diadaptasi dalam bahasa Indonesia menjadi kalbu, menurut Hude, diambil dari kata yang berarti membalik, sebab acapkali hati membolak-balik, pada satu kondisi tertentu senang dan di situasi yang lain susah, suatu waktu sepakat dan diwaktu yang lain menolak. Kata *qalb* dan beragam derivasinya ditemukan tidak kurang dari 168 tempat di dalam Al-Qur'an. Pada umumnya muncul untuk mengidentifikasi berbagai jenis *qalb* yang difungsikan dan didisfungsikan secara baik oleh manusia. Ada *al-qalb* yang dipelihara dan difungsikan secara baik dan optimal oleh

¹³ 'Abd al-Hayy Al-Farmawī dan T.th, *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Maudhū'īyyah: Dirāsah Manhājiyyah Maudhū'īyyah* (Mesir: Maktabah Jumhūriyyah, n.d.).

¹⁴ Tim Penyusun Ensiklopedia Islam, *Ensiklopedia Islam V* (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994); Mohammad Bisri, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia Perspektif Qurani," *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2017): 88–102; Wahyu Amin Arifudin et al., "Kesadaran Beragama Pelaku Pariwisata di Kawasan Malioboro," *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 4, no. 2 (Desember 28, 2019): 117–132.

pemilikinya sehingga sangat peka terhadap kebenaran dan kebaikan. Tetapi ada pula yang tidak dipelihara, sehingga mengeras bagai batu dan tak memiliki kepekaan sama sekali yang berujung pada ketertutupan hati.¹⁵

Al-qalb yang tidak dipelihara, diantaranya, digambarkan oleh Al-Qur'an pada Surat al-Baqarah ayat 7:¹⁶

خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

“Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka, penglihatan mereka telah tertutup, dan mereka akan mendapat azab yang berat.”

Shihab menafsirkan, ayat ini ditujukan kepada manusia kafir yang enggan beriman sehingga Allah menutup hati (kalbu) dan pendengaran mereka. Allah mengabaikan mereka dan membiarkan larut berada di pusaran kesesatan sebagaimana keinginan hati mereka sendiri. Pada akhirnya hati mereka pun mati dan telinga mereka tuli terhadap bimbingan kebenaran. Penglihatan mereka pun tertutup, seolah buta terhadap tanda keagungan dan kuasa Allah yang terhampar di alam raya.¹⁷

Bukanlah bentuk dari indera perasa yang dimaksud dengan ‘rasa’ yang dinafikan di ayat ini. Namun perasa yang merupakan sumber iman dan budi pekerti (*syu'ar al iman wa al-akhlaq*), yang dalam hal ini berkaitan erat dengan *al-qalb* sebagai alat untuk mengolah *syu'ar al iman* tersebut. Terutama, sebagaimana kajian di dunia tasawuf, *syu'ar* ini lebih dalam berkaitan dengan *syu'ar al bashiroh* (rasa batin), yang selanjutnya berkaitan dengan ‘*ain al-bashiroh* (mata batin), dimana kesemua itu merupakan paket komplit dari kecenderungan *al-qalb* menuju *dzauq al-uluhiyah* (rasa ketuhanan) kearah *ma'rifatullah*.

Selanjutnya, ayat *fi qulubihim maradhun* (dalam hati mereka ada penyakit), ditafsirkan oleh Shihab sebagai penyakit mental yang selalu

¹⁵ Hude, *Emosi*,

¹⁶ Lajnah Pentashih Al Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: Syamil Cipta Media, 2002).

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, IV. (Jakarta: Lentera Hati, 2005).

mendorong Tindakan, sikap dan pola pikir mereka berlaku tidak sesuai dengan norma kewajaran. Keadaan inilah yang mendasari buruknya moral mereka. Apabila buruknya moral merupakan dampak dari penyakit mental itu, maka sumbernya adalah sifat kemunafikan yang selalu mereka pelihara dan senantiasa mereka tampilkan dalam kehidupan.

Lebih jauh terkait *al-qalb* ini, para ulama berbeda pendapat dalam mendeskripsikannya, demikian juga pemetaan posisinya dalam diri manusia. Sebagian mengatakan terdapat di dalam dada manusia, sebagaimana dipahami dari Surat al-Hajj ayat 46:¹⁸

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

“Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi, sehingga hati (akal) mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar? Sebenarnya bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.”

Menurut Ibn Katsir dalam tafsirnya, ayat ini ditujukan untuk menghibur nabi Muhammad terhadap pendustaan dan tipu daya orang-orang yang menentang beliau, dimana ayat sebelumnya, Allah memberikan gambaran bahwa orang-orang yang menentang Rasulullah berarti pula menentang para nabi terdahulu, sebagaimana Fir'aun yang telah mendapatkan azab amat pedih dari Allah SWT.¹⁹

Mengutip Thabathaba'i, Shihab menafsirkan Surat al-Hajj ayat 46 diatas dengan menyebut hati (*qulub/qalb*) 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. Karena itu pula dua hal tersebut yang dinyatakan pada ayat diatas. Hal ini sekaligus menegaskan bahwa

¹⁸ Lajnah Pentashih Al Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*.

¹⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Lubabul Tafsir Min Ibni Katsir, Tafsir Ibnu Katsir (edisi terjemah)* (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2017).

hati (*qalb*) yang oleh Shihab dimaknai sebagai akal sehat, terletak di dada (*fi al-sudur*).²⁰

Hampir semua tafsir tidak banyak menjelaskan mengapa *qalb* berada di dada (*fi al-sudur*), padahal kebanyakan ulama mengatakan bahwa *qalb* mempunyai padanan *fuad*, *aql*, atau akal sehat yang terletak di kepala. Demikian pula kebanyakan tafsir lebih menjelaskan tentang fungsi dan cara kerja *qalb*. Di titik ini menarik mengemukakan pendapat Agus Musthofa,²¹ terkait mengapa *qalb* berada di dada. Hal ini menurutnya, terkait dengan eksistensi kerja sistem limbik pada otak manusia. Sistem limbik adalah bagian yang merangkum beragam komponen penting otak yang mempunyai fungsi berbeda dalam satu fungsi integral. Dari sistem limbik ini didistribusikan perintah-perintah yang bersifat emosional maupun rasional, yang otonom maupun yang terkontrol, yang sadar maupun bawah sadar. Sistem limbik memiliki peran sentral dalam mengendalikan sistem otonom yang berfungsi secara 'bawah sadar', ia sekaligus menerima input dari pikiran 'sadar' secara simultan. Pada sistem limbik, terdapat *axis heart brain*, yang berfungsi mengatur hubungan antara otak dengan jantung. Dalam hubungan ini, sistem limbik meneruskan getaran otak ke jantung yang menghasilkan getaran khas. Dalam kondisi tertentu ketika merespons kejadian eksternal, terjadi penguatan dari getaran limbik menjadi getaran jantung sampai ratusan kali lipat sehingga menggetarkan rongga dada (jantung berdegub lebih kencang). Inilah yang secara umum disebut perasaan.²²

Saat memunculkan perasaan marah dan sedih, misalnya, perintah yang disebarkan oleh sistem limbik melalui *axis heart brain* menjadikan getaran-getaran khas di dada. Titik temu antara otak dengan jantung melalui sarana *axis heart brain* inilah yang oleh Agus Mustofa disebut dengan poros Otak-Jantung. Poros Otak-Jantung ini menjadi semacam amplifier getaran yang bersumber dari sistem limbik agar dirasakan secara nyata di dalam rongga dada. Poros Otak-Jantung ini yang menjadi

²⁰ Shihab, *Tafsir*

²¹ Agus Mustofa, *Energi Zikir Alam Bawah Sadar* (Surabaya: Padma Press, 2011).

²² Ibid.

penjelas mengapa di dalam Al-Qur'an disebutkan *qalb* itu berada di dalam dada, bukan di di kepala (otak). Karena memang proses rasional dan emosional oleh sistem limbik itu getarannya berada di dada.²³

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.²⁴

Dalam keterangan lain, Shihab mengemukakan bahwa *al-qalb* adalah bagian dari *nafs*. *Qalb* serupa kotak yang berada dalam wadah *nafs*. Sementara *nafs* 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-qulub*) bagi sebagian ulama diartikan sebagai 'jantung' sebagaimana dipahami dari beberapa ayat pada Surat al-Ahzab ayat 10 yang menyebutkan kalimat: '*balaghat al-qulubu al-hanajira*' (hatimu menyesak sampai ke tenggorokan).²⁵

Selanjutnya *Adz-dzauq* menurut kebahasaan artinya 'perasa'. Namun *dzauq* bisa juga dimaknai sebagai pengenalan terhadap sesuatu yang sulit, sehingga lahir kemampuan seseorang dalam merasakan (*to feel*) sesuatu yang luar biasa yang tak dkiraskan oleh orang lain. Dalam konteks ini, *dzauq* menjadi semacam rasa yang sangat khusus dalam hati yang berkaitan dengan konteks keimanan. *Dzauq* dalam istilah tasawuf, sebagaimana penjelasan Syech Abdul Qadir al-Jailani, ialah mengenali Tuhan lewat hati dan pikiran, yakni melalui *bashirah* (mata hati). *Dzauq* tidak dapat dilepaskan dari *qalb*, ibarat eksistensi antara rumah dan bilik (kamar). Jika *qalb* adalah rumah, maka *dzauq* adalah biliknya. Bahkan lebih spesifik, *dzauq* menjadi bilik khusus bagi orang-orang yang merindukan (*mahabbah*) kehadiran Allah di hatinya. Karenanya, *dzauq* dapat ditemu-kenali pada diri orang-orang yang bersih kalbunya, terbuka mata batinnya kehadirat Allah Yang Maha Kasih. Singkatnya, *dzauq*

²³ Ibid.

²⁴ Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Statement* 10, no. 1 (2020): 17–30.

²⁵ Shihab, *Tafsir*

merupakan rahasia batin antara makhluk dan *Khaliq*-nya, yang tidak dapat digambarkan secara empirik-material maupun diterjemahkan melalui kata, Bahasa maupun sifat. Dalam hal ini, Allah berfirman dalam Surat az-Zumar ayat 22: “Maka apakah orang-orang yang dibukakan hatinya oleh Allah untuk (menerima) agama Islam lalu dia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang hatinya membatu)? Maka celakalah mereka yang hatinya telah membatu untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.”

Hamka menafsirkan, ayat ini bersifat pertanyaan tetapi pertanyaan yang berisi bantahan. Yaitu bahwa orang yang dibukakan Allah hatinya menerima Islam, sehingga dadanya jadi lapang, jiwanya jadi tenteram tidaklah serupa dengan orang yang kesat hati, tertutup dan membatu ketika kebenaran akan masuk. “Maka celakalah bagi orang yang kesal hati mereka dari mengingat Allah.” Orang semacam itu akan tetap dalam kegelapan pikiran, rongga hatinya tidak akan dimasuki petunjuk sedikit pun. “Orang-orang itu adalah dalam kesesatan yang nyata.”²⁶

Kata *shadr* dari nomenklatur *shadrahu* (dadanya, hatinya), menurut Shihab menunjuk pada anggota badan yang menjadi tempat menghembuskan nafas adalah dada. Seorang yang bingung, kesal, sedih dan marah, akan menarik dan menghembuskan nafasnya dengan sulit. Karena itu, kesempitan dada dijadikan istilah bagi kebingungan dan kesedihan, berkebalikan dengan kelapangan dada. Dada yang lapang dapat menampung dan menerima beragam pengetahuan, sekaligus mampu menerima aneka cobaan tanpa merasa sempit karena kelapangannya. Sedemikian banyak sehingga ia memerlukan wadah yang luas, dari sini keadaannya dilukiskan sebagai dilapangkan dadanya. Kalimat *syaraha Allahu shadrahu* ini dapat pula bermakna memberikan penerangan cahaya ke dalam hati, yang melalui cahaya itu seseorang mengetahui kebenaran dan menjadi jelas jalan untuk meraihnya.²⁷

Dengan melatih diri berdzikir akan membantu seseorang untuk mengendalikan emosinya, dengan demikian kecerdasan emosional adalah

²⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Surabaya: Latimojong, 1992).

²⁷ Shihab, *Tafsir*

5 kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan dan mengatur diri, menempatkan motivasi dan empati, dan mampu melakukan interaksi sosial pada situasi dan kondisi tertentu serta mampu beradaptasi terhadap reaksi serta perilaku. Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi juga pengelolaan ide, konsep, karya atau produk. Kecerdasan emosional bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif.²⁸ Dalam Al-Qur'an 8 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.

D. Kesimpulan

Dari Pembahasan dapat disimpulkan bahwa dibekali oleh Allah SWT *al-qalb* dan *al-dzauq*. *Al-Qalb* merupakan alat untuk mengolah perasa yang merupakan sumber iman dan budi pekerti (*syu'ar al-iman wa al-akhlaq*). *Syu'ar* lebih mendalam berkaitan dengan *syu'ar al bashiroh* (rasa batin), yang selanjutnya berkaitan dengan *'ain al-bashiroh* (mata batin), dimana kesemua itu merupakan paket komplit dari kecenderungan *al-qalb* menuju *dzauq al-uluhiyah* (rasa ketuhanan) kearah *ma'rifatullah*. Kemudian *adz-Dzauq* artinya mengenal Allah melalui hati dan pikiran, tegasnya melalui *bashirah* (mata hati). *Dzauq* tidak dapat dilepaskan dari *qalb*, ibarat eksistensi antara rumah dan bilik (kamar). Jika *qalb* adalah rumah, maka *dzauq* adalah biliknya. Bahkan lebih spesifik, *dzauq* menjadi bilik khusus bagi orang-orang yang merindukan (*mahabbah*) kehadiran Allah di hatinya. Kenyataan ilmiah zikir bagi pelakunya juga dapat dipahami dari Integrasi antara alam sadar, alam bawah sadar, dan alam tak sadar.⁷ Seluruh aktifitas yang menggunakan alam pikiran sadar adalah *tafakkur*. Sedangkan seluruh aktifitas yang menggunakan alam bawah sadar adalah zikir. Mengingat bukanlah aktifitas pikiran sadar, karena ia

²⁸ Yahdinil Firda Nadhirah, "Perilaku Ketidakmatangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini," *As-Sibyan : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2017): 59–74; Imroatun Imroatun et al., "Kajian Literatur Pengasuhan Anak Usia Dini Dalam Islam," *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 57–66.

⁷ muncul secara otomatis tanpa perlu ada analisa yang bersifat logis, rasional dan analitis.

Daftar Pustaka

- Al-Farmawi, 'Abd al-Hayy, dan T.th. *al-Bidâyah fî al-Tafsîr al-Maudhû'iyah: Dirâsah Manhâjiyyah Maudhû'iyah*. Mesir: Maktabah Jumhûriyyah, n.d.
- Al-Mishri, Syaikh Mahmud. *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah*. Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2019.
- Arifudin, Wahyu Amin, Nurul Fatimah, Ahmad Echsan, Lailatul Maftuhah, Difla Nadjih, dan Agus Pandoman. "Kesadaran Beragama Pelaku Pariwisata di Kawasan Malioboro." *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 4, no. 2 (Desember 28, 2019): 117–132.
- Bisri, Mohammad. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia Perspektif Qurani." *Uhumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2017): 88–102.
- Fatihah, Nurul, dan Difla Nadjih. "Hubungan Pendidik Dan Terdidik Dalam Al-Quran." *Uhumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 7, no. 2 (2017): 73–86.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Surabaya: Latimojong, 1992.
- Hisyam, Muhammad Ridho, Suyanto, Muhammad Sadzili, Zainul Arifin, dan Ahmad Syaff'i Rahman. "Peran Anggota Keluarga Berketahanan Dalam Perspektif Quran." *Uhumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2019): 171–186.
- Hude, M. Darwis. *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Imroatun, Imroatun, Ine Nirmala, Juhri Juhri, dan Birru Muqdamien. "Kajian Literatur Pengasuhan Anak Usia Dini Dalam Islam." *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 57–66.
- Islam, Tim Penyusun Ensiklopedi. *Ensiklopedi Islam V*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994.
- Kushari, Ishaq Husaini. *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*. Jakarta: The Islamic College Jakarta, 2012.
- Lajnah Pentashih Al Qur'an Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: Syamil Cipta Media, 2002.
- Latif, Yudi. *Genealogi Intelegensia*. Jakarta: KENCANA PRENADAMEDIA GROUP, 2013.
- Mustofa, Agus. *Energi Zikir Alam Bawah Sadar*. Surabaya: Padma Press, 2011.
- Nadhirah, Yahdinil Firda. "Perilaku Ketidakmatangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini." *As-Sibyan : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2017): 59–74.
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013.
- Sarnoto, Ahmad Zain. *Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar: Sebuah Pengantar Studi Psikologi Belajar*. Statement. Vol. 4, 2014.
- . "Psikosomatis dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an." *Jurnal Statement* 6, no. 2 (2016): 111–117.

**Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir
Dalam Perspektif Al-Quran**

- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Khusni Alhan. "Kesehatan mental dalam Perspektif Agama Islam." *Statement* 3, no. 1 (2013): 32–39.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Sri Tuti Rahmawati. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Statement* 10, no. 1 (2020): 17–30.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Suyono, Hadi. *Social Intelligence*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007.
- Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu. *Lubabul Tafsir Min Ibni Katsir, Tafsir Ibnu Katsir (edisi terjemah)*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2017.

Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	tafsir.learn-quran.co Internet Source	1 %
2	hamri-efendi.blogspot.com Internet Source	1 %
3	majelisulamadanwali.blogspot.com Internet Source	1 %
4	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	1 %
5	seputarpengertian.blogspot.com Internet Source	1 %
6	psikologi-psikologi-psikologi.blogspot.com Internet Source	1 %
7	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	1 %
8	Submitted to Kolej Universiti Islam Sultan Azlan Shah Student Paper	1 %

9	Akmal Rizki Gunawan. "Kompetensi Pendidik Ideal Berbasis Al-Qur'an (Telaah terhadap Q.S. Luqman; 12, Q.S. Ar-Rahman: 1-5, Q.S. An-Najm: 3-10, Q.S. An-Nahl: 43-44)", AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis, 2022 Publication	1 %
10	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	1 %
11	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1 %
12	Syifa Aulia Widya Ananda, Widad Alfiah Zayyan, Imamul Arifin. "PANDANGAN ISLAM TENTANG WANITA KARIR DAN IBU RUMAH TANGGA DALAM BINGKAI KELUARGA DAN MASYARAKAT", Profetika: Jurnal Studi Islam, 2021 Publication	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On