

BAB IV

**IMPLIKASI PEMIKIRAN AL-GHAZALI TENTANG *QALB* DALAM
HUBUNGANNYA DENGAN BELAJAR**

A. Hubungan *Qalb* dengan Belajar Kaitannya dalam Ilmu Pengetahuan

Sesungguhnya tempat daripada sebuah ilmu adalah *qalb*, yakni bagian halus yang mengatur seluruh anggota tubuh manusia. Jika dikaitkan dengan hakikat segala pengetahuan *qalb* laksana cermin yang terkait dengan bentuk dan wujud sesuatu. Dengan kata lain, gambar atau wujud akan nampak terlihat bila diletakkan di depan cermin. Cermin itu nantinya akan menerima wujud sesuatu yang berwarna yang ditempatkan dihadapannya. Dengan cara yang sama jiwa menerima warna atau sifat dari suatu objek yang tidak dikenal dalam sebuah pengetahuan.⁸³

Qalb dapat disebut sebagai *baitul haraka* (penggerak motivasi) karena fungsinya yang amat dasar dalam memberikan dorongan di dalam belajar. Sesuatu yang diinginkan akan mudah dicapai apabila diiringi dengan kemauan dan tekad yang kuat. Demikian dengan belajar harus dilandasi dengan motivasi yang kuat supaya tidak menjadikan jiwa seseorang dihindangi oleh rasa malas. Sifat malas dapat menumpulkan semangat belajar sehingga menjadikan individu sulit untuk meraih prestasi di dalam belajar.

⁸³ Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011), hal. 52

Seseorang akan mudah terangsang untuk berpikir ketika dihadapkan pada sesuatu yang mengandung permasalahan serta memiliki motivasi belajar yang kuat. Ketika berhadapan dengan suatu problematika, seseorang akan semakin keras untuk berpikir untuk memecahkan suatu permasalahan. Pada tiap tingkat masalah memiliki bobot kedalaman berpikir yang berbeda-beda. Semakin tinggi tingkat permasalahan, maka akan membutuhkan tingkat berpikir yang tinggi dalam memecahkannya.⁸⁴

Sedangkan jiwa sebagai *mudrika* (sensor) karena jiwa dapat diukur dengan logika dan sifatnya yang mendasar atas segala luapan emosi pada *qalb* sehingga baik-buruknya sebenarnya dapat disaring oleh jiwa sebelum banyak melibatkan *qalb* jika objeknya hanya menyangkut masalah ilmu pengetahuan semata.⁸⁵

Adapun halnya masing-masing pengetahuan memiliki hakikat. Dan hakikat itu sendiri memiliki bentuk yang terpatri di dalam cermin (*qalb*) dan tampak jelas di dalamnya. Dikarenakan cermin itu satu hal lain, serta hasil bentuknya yang berupa bayangan dalam cermin itu juga hal yang lain. Maka kemudian ada tiga hal yang berpengaruh terhadap hubungannya *qalb* dan ilmu pengetahuan: a) *Qalb*, b) Hakikat segala

⁸⁴ Thursan Hakim, *Belajar secara Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2005), hal. 3

⁸⁵ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada), hal. 46.

sesuatu, dan c) Hasil hakikat itu sendiri dan keberadaannya di dalam *qalb*.⁸⁶

Oleh karenanya, orang yang berilmu itu ibarat sebuah *Qalb*, di mana keadaan hakikat segala sesuatu bertempat padanya. Dan pengetahuan ibarat hakikat segala sesuatu yang nampak namun ia belum bertempat di dalam *qalb*. Sementara pengetahuan yang telah sampai pada *qalb* itu sendiri ibarat hasil bentuk sebuah bayangan di dalam cermin yang disebut dengan ilmu.

Aktivitas belajar selain memerlukan akal yang fokus juga perlu *qalb* yang bersih agar suatu ilmu bisa dipahami secara mendalam. Kunci dari sampainya suatu ilmu kepada diri seseorang adalah ia mampu memahami nilai-nilai yang terkandung di dalamnya serta mampu mengamalkannya ke dalam kehidupannya. Menurut al-Ghazali pengetahuan tidak mampu sampai kepada *qalb* sebab karena adanya lima hambatan:⁸⁷

Pertama; Lemahnya keadaan *qalb* itu sendiri, semisal *qalb* yang terdapat pada anak kecil. Pada anak kecil tidak tampak adanya pengetahuan karena kondisi perkembangan jiwanya masih lemah.

Kedua; Kotoran maksiat dan perbuatan keji yang menggumpal di dalam *qalb* yang disebabkan oleh nafsu syahwat yang tak terkontrol. Semakin banyak maksiat yang dilakukan maka semakin banyak pula dosa

⁸⁶ Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011), hal. 53

⁸⁷ *Ibid*, hal. 55

yang mengotori *qalb*. Sesungguhnya amal kebajikan yang tidak didahului oleh perbuatan buruk niscaya akan membuat *qalb* menjadi semakin bersih. Akan tetapi, amal kebajikan yang didahului dengan perbuatan buruk maka tidak akan mendapatkan manfaat yang sama. Kebajikan itu hanya berguna mengembalikan *qalb* seperti keadaan sebelum melakukan perbuatan jahat. Hanya dengan menghadapkan diri kepada Allah serta berpaling dari keinginan hawa nafsu adalah hal yang tepat yang dapat menjadikan *qalb* bersih cemerlang sebagaimana dalam firman-Nya:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad untuk mencari (keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.” (QS. al-Ankabut: 69)⁸⁸

Ketiga; Qalb tidak berada pada arah jalan hakikat yang dicari. Meskipun sudah dalam kawasan ketaatan namun belum nampak hakikat kebenaran di dalam *qaib*-nya disebabkan ia tidak mengetahui orientasi yang akan ia jadikan tujuan. Terkadang perhatiannya disibukkan oleh perihal ibadah lahiriyah atau usaha mencari nafkah. Tidak pernah juga merenungkan keberadaan Tuhan dan hakikat ilahiyah yang tersembunyi. Orang-orang yang masih memiliki keterikatan nafsu syahwat yang berat terhadap duniawi akan susah untuk menyingkap tabir hakikat pada *qalb*.

⁸⁸ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 323

Keempat; Hijab atau sekat. Sekat yang dimaksud ialah berupa kepercayaan yang ia yakini sejak kecil secara taklid dan ia terima begitu saja tanpa menelitinya dengan seksama. Sesungguhnya kepercayaan seperti ini menghalangi *qalb* dari hakikat kebenaran dan juga menghalangi terbukanya *qalb* untuk menerima apa yang ia telan secara taklid. Hijab ini tidak hanya terdapat pada manusia awam tetapi juga bisa menghingapi pada diri seseorang yang berilmu.

Kelima; Kebodohan. Seorang manusia tidak mengerti arah tujuan yang ia cari. Hendaknya seseorang tersebut fokus dengan tujuan yang ingin dicarinya. Setelah memperoleh apa yang ia cari lantas menyusun ilmu tersebut kedalam bentuk yang sistematis mengacu sesuai pemikiran ulama. Ketika tujuan seseorang tersebut sudah terarah maka *qalb* mampu melihat hakikat kebenaran yang dicarinya secara jelas.

Gambaran tentang keistimewaan *qalb* yakni kemampuannya dalam menangkap hakikat kebenaran atas segala sesuatu termasuk menerima amanah dari Allah yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sebagaimana dalam firman-Nya:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

“*Sesungguhnya Kami telah mengemukakan suatu amanah kepada langit, bumi dan gunung-gunung maka semuanya enggan untuk*

memikul amanah itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya dan dipikullah amanah itu oleh manusia.” (QS. al-Ahzab: 72)⁸⁹

Ayat di atas menunjukkan bahwasanya betapa istimewanya manusia dibandingkan dengan langit, bumi dan gunung-gunung. Dan dengan keistimewaan itu pula manusia menjadi kuat memikul amanah Allah. Amanah tersebut adalah *makrifat* (mengenal Allah) dan tauhid. Pada dasarnya *qalb* setiap manusia itu bersedia dan sanggup memikul amanah tersebut. Namun sebab-sebab yang telah dikemukakan sebelumnya telah menghalangi manusia untuk menunaikannya dengan sebaik-baiknya.⁹⁰

B. Hubungan *Qalb* dengan Belajar Kaitannya dalam Pendidikan Kepribadian

Menurut Gagne sebagaimana dikutip oleh Purwanto, belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan serta-merta akibat refleksi atau perilaku yang bersifat naluriah.⁹¹ Dengan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya tingkah laku dapat dikehendaki

^{89 89} Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 341

⁹⁰ Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011), hal. 64

⁹¹ Ngalm Purwanto, *Psikologi Pendidikan.....*, hal. 84

suatu perubahan jika seorang individu ingin meraihnya melalui aktivitas belajar.

Al-Ghazali telah menjelaskan bahwasanya belajar merupakan bentuk dari proses penyucian jiwa. Salah satu tolok ukur suatu bentuk perubahan dari yang dihasilkan melalui belajar adalah perubahan perilaku peserta didik yang mulanya dengan menjauhkan diri dari hal-hal yang tercela dan menghiasi diri dengan akhlakul karimah. Akhlak yang dimunculkan peserta didik merupakan refleksi daripada kepribadian yang telah tertanam melalui proses belajar.

Salah satu fase terpenting dalam kehidupan manusia dalam upaya menanamkan dan membentuk suatu kepribadian tangguh berdasarkan moralitas dan nilai-nilai ajaran Islam adalah masa anak-anak. Manusia terlahir dalam keadaan fitrah dengan memiliki rasa ketauhidan dan dibekali Allah suatu potensi kecerdasan, kemampuan, watak dan motif. Manusia sebagai hamba Allah SWT dan sebagai khalifah di bumi telah dibekali berbagai potensi. Dengan dikaruniai potensi tersebut diharapkan manusia mampu menjalankan tugas-tugasnya. Dan diantara potensi yang dimiliki manusia adalah potensi beragama. Fitrah beragama dalam diri manusia merupakan naluri yang menggerakkan hatinya untuk melakukan perbuatan suci yang diilhami oleh Tuhan Yang Maha Esa. Fitrah manusia mempunyai sifat yang suci yang dengan nalurinya tersebut ia secara

terbuka menerima kebenaran dan menerima kehadiran Allah sebagai Yang Maha Suci.⁹²

Di dalam *qalb* terhimpun perasan moral, mengalami dan menghayati tentang salah-benar, baik-buruk, serta berbagai keputusan yang harus dipertanggung-jawabkan secara sadar. *Qalb* merupakan awal dari sikap sejati manusia yang paling autentik, yaitu kejujuran, keyakinan dan prinsip-prinsip kebenaran. Perasaan moral akan dimanifestasikan dalam bentuk aktivitas yang berorientasi pada amal saleh. Dengan pemahaman seperti ini, tumbuhlah kecerdasan yang paling awal, yaitu kesadaran untuk bertanggung jawab. Sehingga ketika ada peserta didik yang datang terlambat dengan sengaja pada hakikatnya dia sedang mengkhianati hati nuraninya sendiri, merusak keyakinan moralnya dan tidak memiliki rasa tanggung jawab. Betapa pun kecilnya sebuah tindakan yang mengkhianati komitmen iman pada akhirnya akan memberikan akibat yang sangat buruk, baik berdampak pada diri sendiri maupun pada lingkungan sekitar.

Kepribadian yang terbentuk pada peserta didik pada hakikatnya melibatkan tiga komponen nafsani, yakni *qalb*, akal dan nafsu. Ketiga komponen tersebut memiliki cara kerja sistem yang unik sehingga salah satu komponennya berkemungkinan untuk mendominasi komponen yang lain. Menurut al-Ghazali, interaksi daya-daya nafsani (*qalb*, akal dan nafsu) berjalan menurut hukum dominasi (*saytharah*) antara berbagai daya nafsani. Masing-masing daya nafsani memiliki natur dasar, seperti *qalb*

⁹² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 29

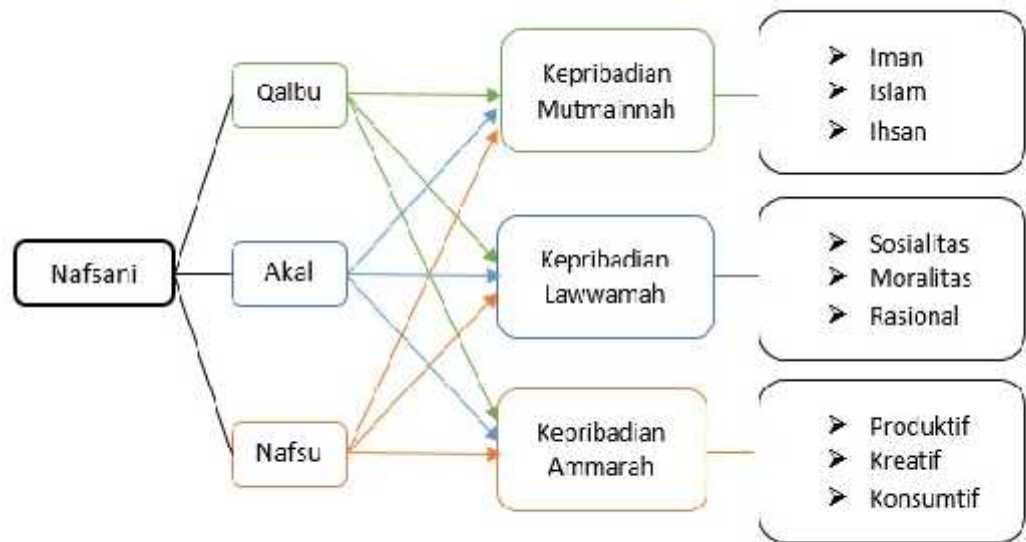
naturalnya baik, nafsu naturalnya buruk dan akal naturalnya antara baik dan buruk. Dalam keadaan biasa masing-masing komponen yang berlainan ini tidak bekerja secara berlawanan dan bertentangan, tetapi bekerja sama seperti suatu tim yang berpusat pada *qalb*. Namun dalam keadaan tertentu, masing-masing komponen tersebut saling berlawanan, tarik menarik dan saling mendominasi untuk membentuk suatu tingkah laku. Kondisi khusus ini terjadi apabila tingkah laku yang diperbuat memiliki sifat-sifat ganda yang bertentangan. Salah satu sifatnya pro dengan prinsip komponen nafsani tertentu, sementara sifat yang lainnya pro dengan prinsip komponen nafsani yang lain. Dalam kondisi yang bertentangan ini, terdapat salah satu daya yang dominan untuk memenangkan satu bentuk kepribadian.

Dalam interaksi dan dominasi sistem nafsani, *qalb* memiliki posisi dominan dalam membentuk dan mengontrol suatu kepribadian. Posisi dominan ini disebabkan oleh daya dan naturalnya yang luas serta mencakup semua daya dan natur komponen nafsani lainnya. Komponen *qalb* memiliki natur dari yang tertinggi sampai yang terendah, meskipun natur *ilahiyyah* lebih dominan. Ia juga memiliki daya-daya kompleks, seperti emosi, kognisi dan konasi, sekalipun daya yang paling dominan adalah daya emosi. Prinsip kerjanya selalu cenderung kepada struktur asal manusia, yaitu rindu akan kehadiran Tuhan (*hanifiyyah*) dan kesucian jiwa. Prinsip kerja seperti ini disebabkan oleh kedudukannya sebagai pengendali dari semua sistem-sistem kepribadian.

Kompleksitas natur dan daya *qalb* kadang-kadang menimbulkan ambivalensi kepribadian. Maksudnya tingkah laku yang dimanifestasikan darinya bisa saja teraktual positif dan juga bisa teraktual negatif, seperti iman dan kufur, tauhid dan syirik, senang dan sedih. Aktualitas *qalb* sangat ditentukan oleh sistem kendalinya. Sistem kendali yang dimaksud adalah *dhamir* yang dibimbing oleh *al-fithrah al-munazzalah* (seperti petunjuk al-Qur'an). Apabila sistem kendali ini berfungsi sebagaimana mustinya maka kepribadian manusia sesuai dengan amanat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Namun apabila ia ia tidak berfungsi maka kepribadian manusia akan dikendalikan oleh komponen lain yang lebih rendah kedudukannya.

Cara kerja yang demikian akan terlihat ketika kepribadian ditampilkan dalam bentuk aktual bukan dalam bentuk potensial.⁹³ Untuk lebih detail cara kerja struktur nafsani lebih jelasnya dapat dilihat dalam bagan berikut ini:

⁹³ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perpektif Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), hal. 146



Gambar 1.1 Cara Kerja Struktur Nafsani dalam Pembentukan Kepribadian

Keterangan:

1. Cara membaca bagan dimulai dari bawah.
2. Semakin pendek rentang garis maka semakin besar pengaruhnya dalam membentuk kepribadian.

Bagan di atas dapat dipahami bahwa tiap-tiap komponen struktur nafsani memiliki pengaruh dalam pembentukan kepribadian. Kepribadian *muthma'innah* adalah kepribadian yang secara berurutan didominasi oleh daya qalbu kemudian dibantu oleh daya akal dan daya nafsu.

Kepribadian *lawwamah* adalah kepribadian yang didominasi oleh daya akal yang dibantu oleh daya qalbu dan daya nafsu. Daya qalbu

memiliki kekuatan yang setara dengan daya nafsu dalam membantu daya akal.

Kepribadian *ammarah* adalah kepribadian yang secara berurutan didominasi oleh daya nafsu kemudian dibantu oleh daya akal dan daya qalbu. Dengan demikian tiap-tiap komponen memiliki bobot tersendiri di dalam pembentukan kepribadian.

1. *An-Nafs al-Ammarah*

An-Nafs al-Ammarah adalah dorongan dasar pada diri manusia yang berusaha untuk memenuhi apa yang diinginkannya., yang mendorong manusia lebih ke arah negatif. Gambaran jiwa yang melakukan perbuatan-perbuatan negatif yang menjauhkan dirinya dari Allah, dicapai seseorang yang didominasi oleh nafsunya. Akal melayani nafsu di dalam keadaan tak berdaya atau berpenyakit (*qalibun maridl*) bahkan dikunci mati (*qalibun mayyit*)., ia cenderung mengikuti tabiat jasad dan mengejar pada prinsip-prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) syahwati.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang Diberi rahmat oleh Tuhan-ku. Sesungguhnya Tuhan-ku Maha Pengampun, Maha Penyayang.”
(QS Yusuf: 53)⁹⁴

⁹⁴ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 193

2. *An-Nafs al-Lawwamah*

An-Nafs al-Lawwamah adalah komponen yang mengompromikan dorongan pemuasan diri dan dorongan mengikuti nilai-norma masyarakat., yang selalu mengecam dan menyesali kesalahan. Bentuk dari kejiwaan ini sulit ditentukan sebab ia merupakan kepribadian antara *ammarah* dan *muthmainnah* yang bernilai netral. Baik buruknya nilai tergantung pada kekuatan daya yang memengaruhi. Ia bernilai baik menurut ukuran manusia tetapi belum tentu baik menurut ukuran Tuhan, seperti rasionalitas, moralitas, dan sosialitas yang dimotivasi oleh antroposentris (*insaniyah*).⁹⁵

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ - ١ - وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ - ٢ -

“(1) Aku bersumpah dengan hari Kiamat, (2) dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).” (QS. al-Qiyamah: 1-2)⁹⁶

3. *An-Nafs al-Muthmainnah*

An-Nafs al-Muthmainnah adalah dorongan yang ada dalam diri manusia untuk mengikuti nilai-nilai dan norma-norma yang berkembang dalam suatu lingkungan individu tersebut., gambaran jiwa yang senantiasa mengamalkan dan menghayati perbuatan yang mendekatkan diri kepada Allah., dicapai bila seseorang memiliki *qalb*

⁹⁵ Abdul Mujib, *Kepriadian dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 177

⁹⁶ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 461

yang sehat (*qalbun salim*) yang berisi keimanan aktif yang mendominasi jiwa seseorang. Akal dalam keadaan mendukung *qalb* dan nafsunya dikendalikan oleh *qalb*.⁹⁷

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ - ٢٧ - ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً - ٢٨ -

“(27) Wahai jiwa yang tenang! (28) Kembalilah kepada Tuhan-mu dengan hati yang rida dan diridai-Nya.” (QS al-Fajr: 27-28)⁹⁸

C. Hubungan *Qalb* dengan Belajar Kaitannya dalam Pendidikan Kecerdasan Ruhani

Menurut Toto Tasmara, kecerdasan ruhaniah adalah kecerdasan yang berpusatkan cinta yang mendalam kepada Allah dan seluruh ciptaan-Nya. Sebuah keyakinan yang mampu mengatasi seluruh perasaan yang bersifat jasadi, bersifat sementara dan fana. Kecerdasan ruhaniah justru merupakan esensi dari seluruh kecerdasan yang ada. Atau dapat dikatakan, sebagai kecerdasan psiritual plus, yang artinya berada pada nilai-nilai keimanan kepada Ilahi. Pesan-pesan keilahian itu telah melekat secara fitrah pada saat manusia dalam alam ruhani.⁹⁹

Kecerdasan ruhaniah adalah kecerdasan yang paling sejati tentang kearifan dan kebenaran mengenai pengetahuan Ilahi. Kecerdasan ruhani sering disebut juga dengan kecerdasan spiritual. Kecerdasan ini membuahakan rasa cinta yang sangat mendalam terhadap kebenaran

⁹⁷ *Ibid*, hal. 125

⁹⁸ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 475

⁹⁹ Darmadi, *Kecerdasan Spiritual.....*, hal. 36

(*mahabbah lillah*), sehingga seluruh perbuatannya akan dibimbing oleh ilmu Ilahiah yang mengantarkannya kepada kemampuan *ma'rifatullah*. Kecerdasan yang tidak bersifat ruhaniah *qalbiyah* seringkali hanya digunakan sebatas instrumen untuk mewujudkan keinginan hawa nafsu.¹⁰⁰

Kecerdasan ruhaniah sangat ditentukan oleh upaya untuk membersihkan dan memberikan pencerahan *qalb*, sehingga mampu memberikan nasihat dan arah tindakan serta caranya dalam mengambil keputusan. Salah satu fungsi *qalb* adalah merasakan dan mengalami, artinya dia mampu menangkap fungsi indrawi yang dirangkum dan dipantulkan kembali ke dunia luar. Dalam proses mengalami dan menghayati, ia sadar akan dirinya dalam konteksnya dengan dunia luar. Sedangkan di dalam proses menghayati dia sadar akan seluruh tanggung jawab perbuatannya.

Sifat ruhaniah merupakan sifat yang paling fitrah; sebuah potensi yang secara hakiki ditiupkan ke dalam tubuh manusia ruh kebenaran, yang selalu mengajak kepada kebenaran. Pada ruh tersebut terdapat potensi bertuhan. Nilai kehiduan yang hakiki, tidak lain berada pada nilai yang sangat luhur tersebut.

Sukidi mengatakan bahwa kecerdasan ruhaniah memiliki tujuan yaitu membimbing seorang hamba untuk mendidik hati menjadi benar dengan

¹⁰⁰ *Ibid*, hal. 51

berasaskan pada dua metode. Pertama yaitu metode vertikal, yakni bagaimana SQ dapat bisa mendidik hati untuk menjalani kemesraan dengan sang Khaliq sehingga mampu menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Kedua yaitu metode horizontal, yakni bagaimana SQ dapat mendidik hati ke dalam budi pekerti yang baik dan moral beradab yang menjadi petunjuk (*guidence*) manusia menjadi insan yang berakhlakul karimah.¹⁰¹

Dalam ungkapan al-Ghazali, kecerdasan ruhaniah memiliki makna yang sama dengan kecerdasan qalbiyah. Tujuan puncak kecerdasan ruhaniah atau kecerdasan qalbiyah adalah mencapai *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang optimal dengan diiringi riyadhah (latihan-latihan spiritual). Secara rinci tujuan *tazkiyah al-nafs* adalah sebagai berikut:

1. Untuk membentuk manusia yang bersih akidah, suci, luas ilmu dan seluruh aktifitas bernilai ibadah.
2. Membentuk manusia yang berjiwa suci, berakhlakul karimah dalam pergaulann sesamanya yang sadar akan tugas, tanggung jawab, hak dan kewajibannya dalam menjalani kehidupan di dunia.
3. Membentuk manusia yang berjiwa sehat dan jauh dari sifat tercela.
4. Membentuk manusia yang berpikiran sehat, optimistik dan visioner dalam kehidupan.

¹⁰¹ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia: Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ Lebih Penting Daripada IQ dan EQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 28

Dengan demikian dapatlah disimpulkan bahwa spiritualisasi Islam adalah berhubungan dengan konsep pendidikan jiwa yang sangat berkaitan dengan akhlak serta berfungsi dan bertujuan untuk membentuk manusia berakhlak mulia, beriman dan bertaqwa kepada Allah serta memiliki kekuatan spiritual yang tinggi dalam hidup.¹⁰²

Agus Nggermanto menjelaskan bahwa puncak kecerdasan ruhaniah adalah sebagai berikut:

1. Memiliki prinsip dan visi hidup sesungguhnya

Prinsip hidup meliputi: pertama, yaitu prinsip kebenaran. Realitas yang nyata adalah yang benar atau kebenaran itu sendiri, sesuatu yang tidak benar pasti akan sirna. Hidup selaras dengan kebenaran berarti hidup secara *hanif* (lurus). Kedua, yaitu prinsip keadilan. Keadilan adalah memberikan sesuatu sesuai dengan haknya. Hidup selaras dengan prinsip keadilan yang berarti konsisten melangkah di jalan kebenaran. Dengan konsisten maka kebenaran akan tampak jelas. Ketiga, yaitu prinsip kebaikan (memberikan sesuatu melebihi haknya). Kebaikan adalah prinsip sangat penting dalam kehidupan. Hidup selaras dengan kebaikan berarti hidup dengan mental berkelimpahan.

2. Memahami dan memaknai kesatuan dalam keragaman

Manusia yang memiliki SQ tinggi mereka mampu melihat ketunggalan dalam keragaman. Semakin tunggal dan menyatu pengetahuan

¹⁰² Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), hal. 52

seseorang maka semakin sempurna ilmunya dan semakin bagus pemahamannya.

3. Mampu memaknai setiap sisi kehidupan

Seseorang yang memiliki SQ tinggi akan mampu menangkap segala makna kehidupan dari berbagai sudut pandang. Karunia Tuhan berupa kenikmatan atau ujian dari-Nya. Makna spiritual yang tinggi karunia Tuhan adalah manifestasi kasih sayang-Nya sedangkan ujian-Nya adalah wahana pendewasaan spiritual manusia.

4. Mampu mengontrol dan bertahan dalam keadaan sulit

Kesulitan dalam hidup dapat menumbuhkembangkan dimensi spiritual manusia dan dengan kesulitan maka SQ akan lebih tajam dan matang.¹⁰³

Selain memiliki fungsi indrawi, *qalb* memiliki di dalamnya fungsi moral dan nilai-nilai etika, artinya dialah yang menentukan rasa bersalah, baik-buruk, serta mengambil keputusan berdasarkan tanggung jawab moralnya. Itulah sebabnya penilaian akhir dari sebuah perbuatan sangat ditentukan oleh fungsi *qalb*. Kesadaran atas kebenaran dan rasa tanggung jawab, berawal dari ruh yang diserahkan pengelolaannya kepada *qalb*. Tidak ada sebuah perbuatan yang tanpa melibatkan *qalb*. Sehingga al-Qur'an menempatkan rangkaian kesadaran, dzikir, jiwa, iman dan takwa tidak pernah terlepas dari peran dan fungsi *qalb*.¹⁰⁴

¹⁰³ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient: Kecerdasan Kuantum*, (Jakarta: Nitie Press, 2002), hal. 125

¹⁰⁴ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani), hal. 52

Kesadaran atas kebenaran dan rasa tanggung jawab memang berawal dari *qalb*. Tidak ada sebuah tindakan yang tanpa melibatkan *qalb*. Sehingga al-Qur'an menempatkan rangkaian kesadaran, dzikir, iman dan takwa tidak pernah terlepas dari peran dan fungsi *qalb*. *Qalb* harus senantiasa mengupayakan diri untuk berpihak kepada Allah, menghidupkan getaran jiwa melalui kesadaran yang hakiki. Kesadaran ini pula yang dituntut dari prosesi dzikir, karena dzikir yang menghasilkan getaran jiwa yang mampu menjadikan seseorang mencapai puncak keimanan.¹⁰⁵ Allah SWT telah berfirman sebagai berikut:

إِيمَانًا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ

إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ - ٢

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal” (QS. al-Anfal: 2)*¹⁰⁶

Dalam sebuah hadis Rasulullah pernah bersabda:

وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا

وهي القلب

¹⁰⁵ *Ibid*, hal. 54

¹⁰⁶ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 141

“Sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Apabila ia baik maka semua tubuh menjadi baik, tetapi apabila ia rusak maka semua tubuh menjadi rusak. Ingatlah bahwa ia adalah qalb.” (HR. Muttafaqun alaih)¹⁰⁷

Secara fisik, *qalb* yang dimaksudkan dalam hadis di atas adalah jantung yang letaknya di dada, sekalipun makna *qalb* yang dimaksudkan dalam hadis tersebut lebih mengarah pada makna psikis. Hal yang demikian sebagaimana dipahami dalam firman Allah:

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

“Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta tetapi yang buta ialah hati-hati yang di dalam dada.” (QS al-Hajj: 46)¹⁰⁸

Temuan tentang konsep kecerdasan ruhaniah sebenarnya sudah ada lama dipopulerkan oleh Zonah dan Ian Marshall. Wacana populer tentang kecerdasan tersebut berkembang setelah adanya temuan konsep kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Ketiga kecerdasan tersebut kemudian terangkum dikalangan para akademisi yakni tentang trilogi kecerdasan. Trilogi kecerdasan ini diantaranya yaitu, kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ). Awal mula penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan masih

¹⁰⁷ Abu Zakariya an-Nawawi, *Arbain Nawawi*, (Jombang: Darul Hikmah, 2008), hal. 9

¹⁰⁸ ¹⁰⁸ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 270

sekadar mengungkap tentang kecerdasan intelektual yang selang beberapa tahun kedepan muncul secara beriringan pengungkapan tentang kecerdasan emosional dan kemudian kecerdasan spiritual.

Trilogi kecerdasan tersebut menjadi bekal yang menentukan kesuksesan seseorang kelak dimasa mendatang. Pemilik IQ yang tinggi belum tentu bisa menjamin kesuksesan. Banyak kita jumpai seseorang yang memiliki IQ tinggi tetapi malah gagal dalam meraih kesuksesan. Sementara ada orang yang memiliki IQ pas-pasan namun mampu meraih kesuksesan karena memiliki bekal EQ. EQ tidak berdiri secara independen dalam memberikan kontribusinya ke dalam diri manusia tetapi intensitas dan efektifitas sangat dipengaruhi oleh unsur SQ.¹⁰⁹

IQ (*Intelligence Quotient*) atau kecerdasan intelektual adalah kemampuan intelektual, analisa, logika dan rasio. Ia merupakan kecerdasan untuk menerima, menyimpan dan mengolah informasi menjadi fakta. Kecerdasan model ini merupakan penemuan dari Alfred Binet (1857) dengan berdasarkan skor dari jawaban atas soal-soal seputar nalar dan logika. Akan tetapi para ahli merasa terlalu sederhana mengukur kecerdasan hanya didasarkan pada nalar, matematika dan logika yang diterjemahkan menjadi IQ.¹¹⁰

¹⁰⁹ Ahmad Baharuddin, *Menelusuri Emotional Quotient (EQ) Dalam Islam*, STAI Azhari Makassar, Jurnal al-Fikr Volume 19 No. 1 Tahun 2015, hal. 107

¹¹⁰ *Ibid*, hal. 108

EQ (*Emotional Quotient*) atau kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Maksudnya ialah kecerdasan manusia bukan hanya terletak pada pendayagunaan akal semata, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memahami kondisi lingkungannya, sehingga dia dapat berhasil dalam hidupnya. Kondisi memahami ini direspon manusia dengan aktifitas emosinya seperti amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, kasih sayang, malu dan senang. Kecerdasan tersebut juga dianggap sebagai kunci utama keberhasilan pribadi seseorang.¹¹¹

SQ (*Spiritual Quotient*) atau kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berfungsi untuk menempatkan perilaku dan hidup seseorang dalam konteks makna yang lebih luas, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Kecerdasan ini dikemukakan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall, yang menurut mereka kecerdasan tersebut adalah puncaknya dari sebuah kecerdasan.¹¹²

Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa SQ merupakan asas yang mendasari semua kecerdasan, termasuk IQ dan EQ. Manusia

¹¹¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting daripada IQ)*, (Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama, 2000), hal. 411

¹¹² Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient: The ESQ Way 165 1 Ihsan, 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), hal. 11

yang memiliki SQ tinggi adalah manusia yang kreatif, inovatif, inspiratif dan mengetahui hakikat diri, memiliki makna serta tujuan hidup yang terarah dan benar, sehingga perjalanan hidupnya akan lebih jelas dan terarah. Dengan bermodalkan manusia akan mampu mengabdikan kepada Allah SWT untuk mengelola bumi sebagai khalifah. Target utama manusia yang memiliki SQ tinggi adalah menegakkan kebenaran, keadilan, menciptakan kedamaian, mencapai kebahagiaan dan kearifan spiritual serta membangun kemakmuran.

Kecerdasan spiritual dalam pandangan Islam merupakan kemampuan manusia memaknai hakikat dirinya sendiri, maksud penciptaan alam semesta dan memahami hakikat Tuhannya. Pengetahuan tentang Tuhan, manusia dan alam semesta merupakan kerangka orientasi manusia untuk hidup di dunia demi menggapai kebahagiaan hakiki, baik kebahagiaan di dunia terlebih lagi kebahagiaan di akhirat. Oleh karena itu dalam upaya pemahaman hakiki tersebut, maka harus ada proses membaca, memahami, menafsirkan dan mema'rifati tentang Tuhan, manusia dan alam semesta.¹¹³

Kesadaran intrinsik otak bukanlah satu-satunya produk talamus. Talamus adalah bagian yang paling awal berkembang dari otak depan yang berurusan dengan emosi dan gerakan yang berfungsi meneruskan sinyal dari rangsang indrawi luar ke korteks, untuk kemudian diproses seri atau paralel. Talamus adalah bagian yang paling awal berkembang dari

¹¹³ Suharsono, *Mencerdaskan Anak*, (Jakarta: Inisiasi Press, 2004), hal. 93

otak depan. Ia berurusan dengan cerapan indrawi tetapi beberapa bagiannya berkaitan dengan emosi dan gerakan. Talamus dan kulit otak memiliki hubungan langsung secara intrinsik yang membentuk rangkaian dapat terjadi tanpa informasi dan empiris. Hubungan intrinsik ini adalah basis kesadaran manusia.¹¹⁴

Perasaan dapat menerima reaksi emosional tanpa adanya pengaruh pikiran rasional. Ini adalah bawah sadar kognitif manusia.¹¹⁵ Alam bawah sadar menjadi wadah ingatan-ingatan emosional yang direkam dan disimpan menjadi suara hati bagi manusia. Suara hati bersumber dari kekuatan yang paling kuat dari manusia, yaitu *qalb*. *Qalb* menjadi elemen penting dalam kecerdasan spiritual, bahkan pekik kecerdasan spiritual justru terletak pada suara hati nurani.

Belajar yang paling penting ialah dengan tidak mengesampingkan kecerdasan emosional. Di era modern kini kualitas sumber daya manusia ditengarai dengan krisisnya nilai dan moral. Banyak yang masih mementingkan memiliki pendidikan tinggi, pada hakikatnya mereka hanya mengandalkan logika namun mengabaikan suar hati.¹¹⁶

¹¹⁴ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Intregalistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), hal. 66

¹¹⁵ Taufik Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hal. 277

¹¹⁶ Ary Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Argia, 2005), hal. 39

Kecerdasan intelektual bukan menjadi jaminan untuk memperoleh kualitas spiritual yang baik karena terbukti banyak orang cerdas secara intelektual namun tetap ingkar kepada Allah, sebagaimana firman-Nya:

أَفَتَطْمَعُونَ أَنْ يُؤْمِنُوا لَكُمْ وَقَدْ كَانَ فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَسْمَعُونَ كَلَامَ اللَّهِ ثُمَّ يُحَرِّفُونَهُ مِنْ
بَعْدِ مَا عَقَلُوهُ وَهُمْ يَعْلَمُونَ - ٧٥

“Maka apakah kamu (Muslimin) sangat mengharapkan mereka akan percaya kepadamu, sedangkan segolongan dari mereka mendengar Firman Allah, lalu mereka meng-ubahnya setelah memahaminya, padahal mereka mengetahuinya?”¹¹⁷”

(QS. al-Baqarah: 75)¹¹⁸

Di dalam al-Qur’an aktivitas kecerdasan emosional seringkali dikaitkan dengan *qalb* atau term lain yang mirip dengan aktivitas *qalb*. Dengan demikian *qalb* dapat diartikan dengan emosi. Emosi yang cerdas ditunjukkan dalam al-Qur’an dengan pengungkapan *qalb* yang positif, seperti *qalb* yang damai (*qalb salim*) (QS. al-Syu’ara: 89), *qalb* yang penuh rasa takut (*qalb munib*) (QS.Qaf: 33), *qalb* yang tenang (*qalb mumainnah*) (QS. al-Nahl: 106), *qalb* yang berfikir (*ya'qilu bihi*) (QS.al-Haj: 46) dan *qalb* yang mukmin (*qalb mu'min*) (QS.al-Fath: 4).

Adapun emosi yang tidak cerdas digambarkan dengan kondisi *qalb* yang negatif, seperti: *qalb* yang sewenang-wenang (*qalb mutakabbir jabbar*) (QS. Ghafir: 35), *qalb* yang sakit (*qalb mard*) (QS. al-Ahzab: 32),

¹¹⁷ Yang dimaksud adalah orang-orang Yahudi di Madinah yang mengubah-ubah isi Taurat terutama mengenai Nabi Muhammad saw

¹¹⁸ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 10

qalb yang melampaui batas (*qalb mu'tad*) (QS.Yunus:74), *qalb* yang berdosa (*qalb mujrim*) (Q.S.al-Hijr: 12), *qalb* yang terkunci (*qalb makhtum*) (QS.al-Baqarah: 7) dan *qalb* yang terpecah-pecah (*qulub syatta*) (QS.al-Hasyr:14).

Dengan demikian SQ adalah kecerdasan yang menyangkut fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada dibalik kenyataan apa adanya. Orang yang memiliki SQ tinggi mampu memaknai penderitaan hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa yang dihadapainya, bahkan masalah yang dialaminya. Dengan memberi makna yang positif, ia mampu membangkitkan jiwanya, melakukan perbuatan dan tindakan yang positif. SQ (berdasarkan sistem syaraf otak, yakni osilasi-saraf sinkron yang menyatukan data di seluruh bagian otak) untuk pertama kalinya menawarkan kepada kita proses ketiga yang aktif.¹¹⁹ Proses ini menyatukan, mengintegrasikan, dan berpotensi mengubah materi yang timbul dari dua proses lainnya. SQ memfasilitasi suatu dialog antara akal dan emosi, antara pikiran dan tubuh. SQ menyediakan pusat pemberian makna yang aktif dan menyatu bagi diri.

Dalam pandangan Islam, pengertian kecerdasan spiritual adalah kecerdasan qalbiyah atau kecerdasan yang bertumpu pada suara hati nurani (conscience). Dalam meraih kecerdasan spiritual adalah dengan

¹¹⁹ Nirmala, *Cara Efektif Membangkitkan Kecerdasan Spiritual*, <http://erbesentanu.com/technospirituality/70-cara-efektif-membangkitkan-kecerdasan-spiritual>, diakses pada tanggal 13 Januari 2019

cara penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan latihan-latihan spiritual (*ar-riyadhah*). *Qalb* menjadi elemen penting menurut al-Ghazali di dalam membentuk kecerdasan spiritual. Hakikat manusia adalah jiwanya, segala kesempurnaan jiwa terletak pada kesucian hati. Suci hatinya manusia menjadi penentu kebahagiaan manusia sehingga akan terefleksikan dalam kehidupan sebagai akhlak yang terpuji. Sebagai realisasi pensucian jiwa dengan melaksanakan *tazkiyatun nafs* dan riyadhah yang sungguh-sungguh. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal yang transenden.¹²⁰

Di dalam perspektif agama Islam kecerdasan pada manusia disebut sebagai kecerdasan spiritual dikarenakan kecerdasan tersebut bersumber dari fitrah manusia itu sendiri, yaitu fitrah (potensi beragama), meyakini ketauhidan Allah SWT sebagai pencipta alam semesta. Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid.

Qalb adalah sesuatu yang paling mulia dan melekat pada diri manusia karena ia menjadi pangkal daripada kecerdasan ruhaniah. Dengan *qalb* inilah manusia mampu mengenal Allah SWT. *Qalb* adalah pendorong dalam bertindak serta mampu mengungkap tabir yang tertutup dalam diri manusia. *Qalb* menjadi pusat dari semua kegiatan jasmani dan indra. Anggota jasmani merupakan sebagai komponen palayan bagi *qalb*. Allah telah membimbing hati orang beriman agar mengenal Tuhannya dan

¹²⁰ Taufik Paisak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hal. 137

mengenal dirinya sendiri. Mengenal Tuhan dengan *qalb* merupakan kemampuan esensial dan kekuatan yang asasi.¹²¹

Dalam pendapat lain bahwa kecerdasan ruhaniah merupakan kecerdasan yang memandang dan menginterpretasikan sesuatu tidak hanya bersifat kuantitatif dan fenomenal akan tetapi juga melangkah lebih jauh dan mendalam, yakni pada dataran epistemik dan ontologis (substansial). Manusia diinterpretasikan dan dipandang sebagai makhluk yang memiliki eksistensi sampai dalam neumal (fitriyah) dan universal.¹²² Artinya manusia adalah makhluk beragama dan fitrah beragama dalam diri manusia merupakan naluri yang menggerakkan hatinya untuk melakukan perbuatan suci yang diilhami oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Toto Tasmara berpendapat bahwa kecerdasan spiritual adalah berkaitan dengan kecerdasan ruhaniah yang berlandaskan pada aspek religius (keagamaan). Menurutnya manifestasi dalam kecerdasan ruhaniah adalah dengan melakukan riyadhah, yaitu suatu bentuk latihan yang mampu menyentuh nilai-nilai yang membisikkan hati nurani. Seluruh potensi kecerdasan harus tunduk pada nilai-nilai luhur yakni kebenaran hakiki/kebenaran Ilahiah yang dipancarkan oleh ruh kebenaran.¹²³

Dari berbagai macam keterangan di atas, ada beberapa perbedaan mendasar tentang definisi kecerdasan spiritual berdasarkan landasan yang

¹²¹ Djamaluddin Ahmad al-Buny, *Menatap Akhlaqus Sufiyah*, (Surabaya: Pustaka Hikmah Perdana, 2001), hal. 31

¹²² Suharsono, *Melejitkan IQ, IE dan IS*, (Jakarta: Inisiasi Press, 2001), hal. 139

¹²³ Toto Tasmara *Kecerdasan Ruhaniah....*, hal. 71

mendasari. Istilah SQ belumlah menjadi kesepakatan mutlak, perbedaannya adalah terletak pada epistemologi yang mendasari. Danah Zohar dan Ian Marshall lebih menekankan pada aspek psikis dan fisiologis manusia (pandangan barat). Sedangkan dalam pandangan Islam, SQ adalah dalam tataran yang lebih kompleks dan mendasar yaitu aspek religius dan aspek ketauhidan. Al-Ghazali mengemukakan bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang berkaitan dengan *qalb* manusia. Pada dasarnya SQ adalah kecerdasan manusia yang berasal dari fitrah manusia itu sendiri yang berkaitan erat dengan aspek religius dan ketauhidan. Dan ini merupakan kecerdasan terpenting dalam menapaki kehidupan di dunia demi meraih kesuksesan.

Al-Qur'an sebagai pedoman suci umat Islam ternyata bukan sekadar mengandung ayat-ayat tentang keimanan, hukum dan moralitas semata, akan tetapi di dalamnya mengandung penjelasan tentang perkembangan ilmu pengetahuan. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, beberapa penjelasan ayat-ayat dalam al-Qur'an sedikit demi sedikit telah menemui sebuah titik terang. Keberadaan sains telah mendorong untuk melakukan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan guna menemukan fakta-fakta dalam al-Qur'an. Telah banyak ditemukan fakta-fakta ilmiah dalam al-Qur'an termasuk di dalamnya fakta berkaitan tentang *qalb*.

Menurut sebuah penelitian mutakhir, *qalb* (jantung) bukan sekadar bertugas memompa darah melainkan ia organ yang sangat kompleks.

Mimi Guarneri mengatakan bahwa jantung memiliki kecerdasan memori dan kemampuan untuk mengambil keputusan tanpa ada ikatan dengan otak. John dan Beatrice menemukan sebuah fakta bahwa jantung berkomunikasi dengan otak dalam cara-cara yang secara signifikan memengaruhi bagaimana cara manusia memandang dan bereaksi terhadap fenomena. Di dalam jantung terdapat logika khusus yang berbeda dari sistem saraf otonom. Logika khusus tersebut memiliki alur berbeda dari arahan sistem syaraf otonom (tidak sadar). Jantung terlihat selalu mengirimkan pesan sarat makna yang dapat dipahami serta dipatuhi olehnya otak.¹²⁴

Andrew Armour mengenalkan konsep jantung, di mana ia menjelaskan bahwa jantung memiliki sistem syaraf intrinsik kompleks yang sedemikian rumitnya hingga bisa dikatakan bahwa dia memiliki “otak kecil” nya sendiri. Sistem saraf (otak kecil) yang dimiliki jantung sama dengan sistem saraf yang terdapat pada otak. Jantung memiliki jalur sistem sikuit yang membuatnya mampu bertindak independen. Sistem saraf tersebut menjadikan jantung secara mandiri belajar, mengingat, merasa dan mengindra.¹²⁵

Sistem syarat jantung terdiri dari 40.000 neuron yang disebut *sensory neurities*. Komunikasi antara jantung dan otak dilakukan melalui jalur *afferent*. Melalui jalur *afferent* sinyal sakit dan sensasi rasa lain masuk ke

¹²⁴ Ahmda Muhammad Diponegoro, *Diskusi Psikologi Positif dan Al-Qur'an Tentang Jantung (Qalb atau Heart)*, Jurnal Psikologika Volume 18, No 2, 2013, hal. 181

¹²⁵ *Ibid*, hal. 181

bagian otak, yakni medulla. Lebih dari itu, ada juga sinyal yang terus masuk lebih dalam ke wilayah otak sedemikian rupa berpengaruh pada persepsi, pengambilan keputusan dan proses kognitif.¹²⁶

Institute of Hearth Math menemukan bahwa manakala pola ritme jantung bersifat baik dan koheren, informasi syaraf yang dikirimkan ke otak akan memfasilitasi fungsi kortikal. Efeknya berupa kejelasan pikiran yang meningkat, kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik dan meningkatkan daya kreatifitas. Sebagai tambahan, input yang koheren dan positif dari jantung cenderung akan membentuk cara pandang dan rasa yang baik. Jantung juga berfungsi untuk menyimpan informasi dalam bentuk pemahaman atau kesadaran yang dominan memengaruhi otak seperti, kepribadian, kasih sayang, kebencian, kegelisahan dan termasuk iman.¹²⁷

Rollin McCraty dan Mike Atkinson mengemukakan hubungan antara jantung dan kesadaran. Mereka membuktikannya dengan mengukur aktivitas elektromagnetik jantung dan otak saat orang berusaha memahami sesuatu. Mereka menemukan bahwa saat performa jantung pada level rendah, kesadaran akan menjadi rendah pula.

Dalam kajian disiplin neurokardiologi, diungkapkan bahwa jantung adalah organ sensor yang rumit dan menjadi pusat penerimaan dan pengolahan informasi. Sistem syaraf dalam jantung memungkinkannya

¹²⁶ *Ibid*, hal. 181

¹²⁷ *Ibid*, hal. 183

untuk mempelajari, mengingat dan memiliki fungsi pengambilan keputusan yang berbeda dari bagian otak. Berbagai eksperimen menunjukkan tanda-tanda jantung mengirimkan sinyal yang memengaruhi otak dalam menjalankan fungsi luhur otak yang berpusat pada persepsi, cara berpikir dan mengolah emosi.

Jantung mengkomunikasikan informasi ke otak dan seluruh tubuh melalui interaksi medan elektromagnetik. Jantung menghasilkan ritme medan elektromagnetik yang jauh lebih kuat dan luas. Dibandingkan dengan medan elektromagnetik yang dihasilkan otak, komponen jantung memiliki amplitude 60 kali lebih besar daripada otak dan menembus setiap sel di seluruh tubuh. Aktivitas gelombang tersebut dapat dideteksi dengan alat magnetometer yang sensitif dalam radius sekitar 2,5 meter dari tubuh. Sebuah studi memperjelas kondisi ini, bahwa kondisi perasaan seseorang dikomunikasikan ke seluruh tubuh melalui gelombang elektromagnetik. Tak heran seseorang dapat merasakan kondisi ketika ada seseorang berada disekitarnya sedang marah, gelisah dan bahagia meski dia tidak menyampaikannya secara verbal. Sebuah medan energi dalam tubuhnya terus memvribasikan pesan yang mewakili emosi tersebut hingga jarak 2,5 m.

Pola jantung berubah secara signifikan begitu seseorang mengalami perubahan beragam emosi. Emosi seperti marah dan frustrasi digambarkan sebagai pola jantung yang tidak beraturan, kuat dan tidak berirama. Sebaliknya emosi positif seperti cinta penghargaan dan kasih

sayang menunjukkan aktivitas ritme jantung yang berirama teratur. Seluruh sel dalam tubuh kemudian akan meresponnya dalam bentuk dan reaksi yang menyimpan informasi tentang emosi yang kita alami.¹²⁸

Emosi positif yang senantiasa terjaga berakibat baik bagi jantung. Ia meningkatkan fungsi yang disebut koherensi psikofisiologis. Dalam keadaan ini, ritme jantung menampilkan pola bergelombang yang teratur. Secara fisiologis ditunjukkan dengan peningkatan efisiensi dan harmoni pada aktivitas sistem tubuh secara keseluruhan. Secara psikologis terdapat penurunan dialog mental yang menurunkan stres, meningkatkan keseimbangan emosi dan menguatnya kejernihan mental, bertambahnya kemampuan intuisi dan berpikir, meningkatkan kestabilan emosi, menguatnya fungsi mental, fungsi kesadaran dan sensitivitas pada lingkungan sekitar.

Dari beberapa fakta temuan tentang *qalb* yang telah diungkap tersebut telah membuka pemahaman baru bahwa *qalb* sesungguhnya memiliki kemampuan untuk berpikir, memberi pertimbangan, mengapresiasi dan memiliki instusi yang lebih cepat bekerja dibandingkan otak. Penelitian-penelitian yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa jantung yang apresiasif dapat memengaruhi DNA seseorang. Temuan ini menguatkan peran doa dalam kehidupan manusia.

¹²⁸ *Ibid*, hal. 185

Akal hakikatnya hanya sebatas memiliki dua tingkatan di bawah *qalb*, yaitu *insaniyyah* dan *hayawaniyyah*, meskipun natur *insaniyyah* lebih dominan daripada yang lain. Sedangkan daya yang paling dominan adalah daya kognitif. Prinsip kerjanya adalah mengejar hal-hal yang realistis dan rasionalistik. Oleh sebab itu, maka tugas utama akal adalah mengikat (*al-ribath*) dan menahan (*al-hijr*), hawa nafsu bukan mengikat atau menahan *qalb*. Apabila tugas utama ini terlaksana maka akal mampu mengaktualisasikan natur tertingginya, tetapi apabila tidak berhasil maka ia dimanfaatkan oleh hawa nafsu.¹²⁹

Sementara hawa nafsu hanya memiliki natur terendah, yaitu kehewanan (*hayawaniyyah*). Prinsip kerjanya hanya mengejar kenikmatan duniawi dan ingin mengumbar nafsu-nafsu impulsifnya. Apabila sistem kendali *qalb* dan akal melemah maka hawa nafsu mampu mengaktualisasikan natur *hayawaniyyah*-nya, tetapi apabila sistem kendali *qalb* dan akal tetap berfungsi maka daya hawa nafsu dapat terkontrol. Hawa nafsu memiliki daya tarik yang kuat sekali dibanding dengan kedua sistem struktur nafsan yang lain. Kekuatan ini disebabkan oleh bantuan-bantuan setan dan tipuan-tipuan impulsif lainnya, sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ - ٥٣

¹²⁹ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017), hal. 144

“*Sesungguhnya nafsu itu selalu menyerukan kepada kejahatan kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.*” (QS. Yusuf: 53)¹³⁰

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ - ٤٠

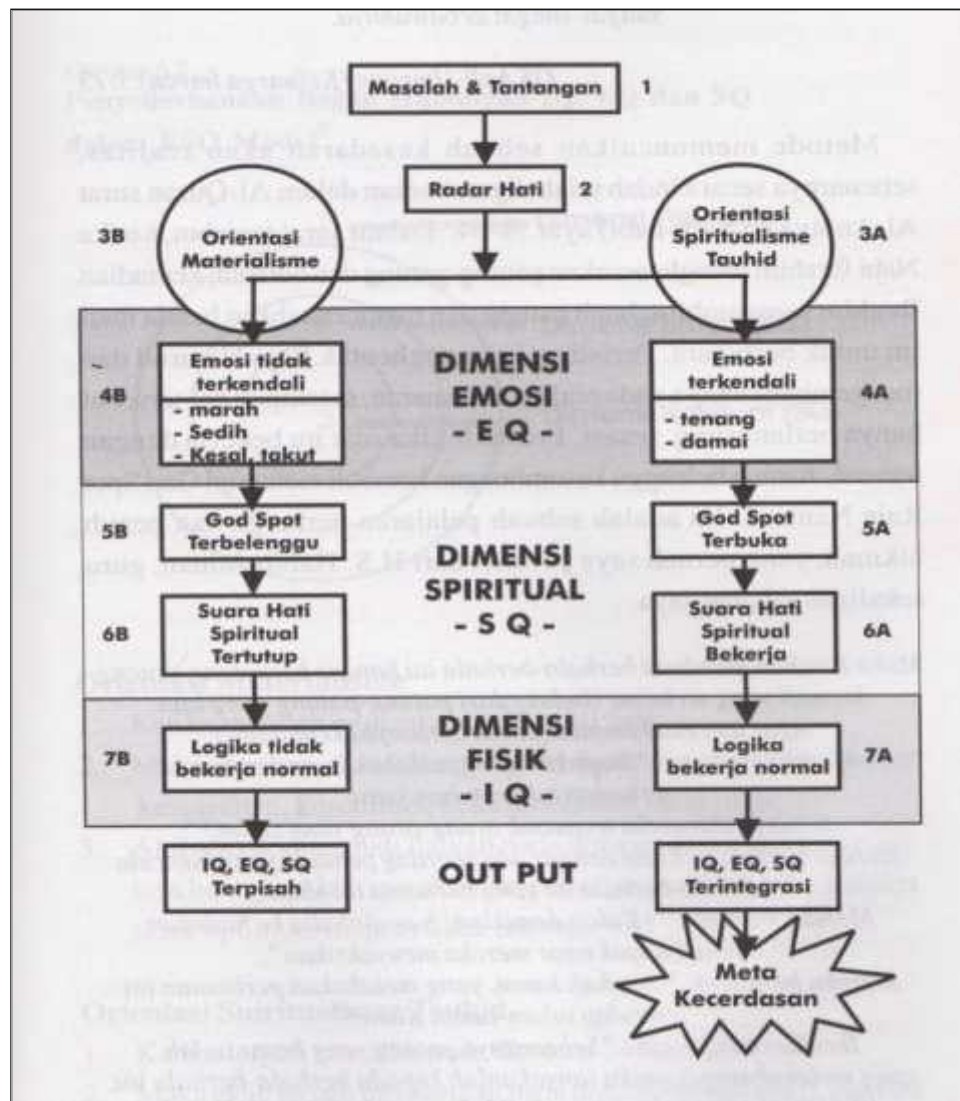
“*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.*” (QS al-Nazi’at: 40)¹³¹

Firman tersebut menunjukkan keadaan komponen hawa nafsu manusia. Natur asli hawa nafsu adalah mengarah pada *amarah su’*. Namun apabila ia diberi rahmat oleh Allah maka ia menjadi daya yang positif. Al-Ghazali menjelaskan bahwa apabila pikiran dilahirkan oleh *qalb* maka syahwatnya berubah menjadi daya *iradah* (kemauan), sedangkan *ghadab*-nya berubah menjadi daya *qudrah* (kemampuan) yang tinggi derajatnya.

¹³⁰ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 193

¹³¹ *Ibid*, hal. 467

Ary Ginanjar memberikan sebuah ilustrasi menarik bagaimana kecerdasan manusia bisa terintegrasi antara IQ, EQ dan SQ, sebagaimana pada gambar berikut:



Gambar 1.2 Meta Kecerdasan Manusia

Orientasi Materialisme:

1. Muncul masalah pada dimensi fisik

2. Terjadi rangsangan pada dimensi emosi (EQ) berupa kemarahan, kesedihan, kekesalan
3. Suara hati ilahiah pada dimensi spiritual (SQ) tidak aktif
4. Aktivitas pada dimensi fisik akan bekerja tidak optimal bahkan tidak normal

Orientasi Spiritualisme:

1. Muncul masalah pada dimensi fisik
2. Terjadi rangsangan pada dimensi emosi (EQ) berupa ketenangan
3. Suara hati ilahiah pada dimensi spiritual (SQ) aktif
4. Aktivitas pada dimensi fisik akan bekerja normal outputnya keadilan, kejujuran, kedamaian, tanggung jawab

Sesungguhnya akal manusia di dalam kehidupannya dipengaruhi oleh paradigma. Paradigma atau persepsi adalah lapisan belenggu yang menutupi god spot. Persepsi tercipta karena pengaruh-pengaruh luar yang membentuk di dalam pikiran manusia, sedangkan god spot terdapat suara-suara hati yang bersumber dari percikan sifat-sifat Ilahi. God spot yang berisi bayangan sifat Ilahiah itu telah *built in* dalam diri manusia. Ia merupakan kesadaran dasar manusia yang disebut dengan proto kesadaran.¹³²

Salah satu cara untuk mendidik *qalb* agar dapat teraktualisasikan dalam bentuk perilaku yang positif ada berbagai macam yakni dengan

¹³² Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*, (Jakarta: Arga, 2003), hal. 141

usaha *tazkiyatun nafs* (membersihkan jiwa). Riyadhah merupakan bentuk manifestasi dari *tazkiyatun nafs* (membersihkan jiwa) yang mampu mendidik hati nurani agar tetap hidup dan menegakkan prinsip-prinsip yang kita yakini. Membaca berbagai macam literatur tentang kebijaksanaan, mengamati orang lain, meluangkan waktu untuk berkontemplasi adalah cara-cara yang dapat dilakukan dalam rangka melatih potensi *qalb* sebagaimana penuturan Stephen R. Covey. Tidak cukup pada mendengarkan hati nurani saja namun harus menanggapi pula.

Upaya untuk melakukan *tazkiyatun nafs* menurut al-Ghazali yakni menjaga *qalb* dari bisikan godaan setan. Untuk dapat menolak setan, manusia harus mengenali semua tempat masuk setan. Maka wajib hukumnya bagi seorang muslim untuk berusaha mengenali tempat-tempat masuknya setan. Pintu-pintu masuknya setan diantaranya:

1. Amarah dan nafsu syahwat

Salah satu penyebab matinya fungsi akal ketika dalam keadaan marah. Jika kecerdasan emosional manusia sangat rendah maka ia akan susah dalam mengontrol dirinya di lingkungan sosial. Dalam keadaan marah inilah setan dengan leluasa mampu dengan mudah menyerang manusia.

2. Dengki dan rakus

Sifat dengki dan rakus merupakan penyebab yang mampu menyebabkan akal manusia menjadi buta dan tuli akan menerima suatu kebenaran. Jika *qalb* seseorang sudah dipenuhi rasa dengki dan rakus, maka ia akan sulit melihat hakikat kebenaran. Ketika telah menjadi suatu kebiasaan yang sudah tertanam dalam diri manusia, maka lama-kelamaan hawa nafsu akan semakin termanjakan olehnya.

3. Kenyang di dalam makan

Pada umumnya manusia sangat membutuhkan makanan sebagai bahan energi untuk melakukan rutinitas sehari-hari termasuk di dalam beribadah. Kenyang di dalam makan dapat menguatkan nafsu syahwat yang merupakan salah satu senjata setan. Adapun perut yang kenyang di dalam makan itu bisa menyebabkan enam hal tercela, yaitu:

- a. Menghilangkan rasa takut kepada Allah dalam *qalb*.
- b. Menghilangkan sifat kasih sayang kepada orang lain dalam *qalb*.
- c. Menghilangkan semangat beribadah (malas) kepada Allah.
- d. Menghilangkan kepekaan jiwa saat mendengar nasihat.
- e. Menghilangkan rasa wibawa yang membuat nasihat dan hikmah yang diberikannya kepada orang lain menjadi tidak berkesan.
- f. Menimbulkan berbagai macam penyakit

4. Gegabah

Sifat tergesa-gesa tidaklah baik terutama di dalam beribadah karena akan menghilangkan rasa khusuk di dalamnya. Tergesa-gesa

akan menjadikan bimbang dan memunculkan keraguan di dalam *qalb*. Allah SWT telah menuturkan sifat manusia tersebut sebagaimana di dalam firman-Nya:

خَلِقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ - ٣٧

“Manusia diciptakan (bersifat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku Perlihatkan kepadamu Tanda-tanda (kekuasaan)-Ku. Maka janganlah kamu meminta Aku Menyegerakannya.” (QS. al-Anbiya: 37)¹³³

وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا - ١١٤

“Dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca al-Qur’an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu. Dan katakanlah, Ya Tuhanku tambahkanlah ilmu kepadaku.” (QS. Thaha: 114)¹³⁴

وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا - ١١

“Dan manusia (seringkali) berdoa untuk kejahatan sebagaimana (biasanya) dia berdoa untuk kebaikan. Dan memang manusia bersifat tergesa-gesa.” (QS. al-Isra: 11)¹³⁵

Setiap perbuatan yang dilakukan oleh manusia seharusnya dilakukan setelah melalui pertimbangan terlebih dahulu. Pertimbangan seksama menuntut pemikiran mendalam dan tenang. Ketika di dalam

¹³³ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 259

¹³⁴ *Ibid*, hal. 255

¹³⁵ *Ibid*, hal. 226

situasi terburu-buru justru setan akan sangat mudah mengganggu pikiran manusia.

5. Hedonisme

Cinta akan kekayaan dan harta benda merupakan pintu yang mudah dimasuki oleh setan. Manusia yang dilingkupi rasa cinta duniawi yang berlebihan akan merasa kurang pada dirinya. Nafsu syahwatnya akan menuntun ia untuk terus memenuhi segala kebutuhan duniawi sampai dirinya merasa cukup, justru perbuatan demikian akan menjadikan manusia semakin rakus. Cinta dunia dan materi dapat melahirkan sifat sombong dan menjadikannya pelit di dalam bersedekah.

6. Kikir dan takut kemiskinan

Seseorang yang bersifat kikir bisa menghalanginya di dalam menafkahkan atau menyedekahkan harta bendanya di jalan Allah., bahkan mendorong untuk menimbunnya. Perbuatan yang demikian pasti akan mendapatkan balasan dengan azab yang pedih.

7. Fanatisme

Sifat fanatik terhadap salah satu mazhab mampu menimbulkan perselisihan pendapat terhadap lawan bicara yang dianggapnya tidak memiliki frekuensi pemikiran yang sama. Oleh yang demikian, setan akan menghasut manusia untuk saling mencaci dan menghina

kepada pihak lawan. Setiap lawan bicara yang berbeda pendapat dengannya akan dianggap sebagai musuh. Diantara tipu daya setan yang besar adalah menyibukkan manusia dengan berbagai macam perselisihan dan permusuhan.

8. Orang awam yang tidak paham dan mendalami ilmu agama

Pintu masuk setan lainnya adalah orang awam yang tidak paham dan tidak mendalami ilmu tauhid yang membahas tentang zat Allah, sifat-sifat-Nya, dan lain sebagainya namun ia memaksakan diri untuk memahaminya dengan segala keterbatasan pemahamannya hingga ia terperosok menjadi kafir dan bidah. Sesungguhnya orang yang membicarakan Allah dan agama-Nya dengan memaksakan keterbatasan kapasitas pengetahuannya, tanpa disadari ia bisa terjatuh ke dalam kekufuran.

9. Berburuk sangka terhadap sesama muslim

Allah SWT telah memerintahkan manusia untuk menjauhi dari perbuatan berburuk sangka, sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ - ١٢

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka, karena sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa.” (QS.al-Hujarat: 12)¹³⁶

¹³⁶ *Ibid*, hal. 412

Setelah melakukan praktik *tazkiyatun nafs* maka selanjutnya ialah memupuk diri dengan praktik ibadah. Ibadah merupakan suatu bentuk pengaplikasian pemahaman terhadap al-Qur'an dan hadis dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah serta melatih afeksi pada *qalb*. Semakin rutin seseorang dalam melakukan aktivitas ibadah maka akan membuat *qalb* semakin terlatih dalam mengolah rasa dan mendalami nilai-nilai keagamaan. Tentu aktivitas ibadah tersebut harus diiringi dengan pemahaman terhadap ilmu agama. Perasaan kehadiran Allah di dalam *qalb* tidak dapat didatangkan begitu, melainkan harus dilatih melalui keheningan batin. Seseorang tidak mungkin bisa menangkap bayangan di atas air yang deras. Bayangan tersebut hanya mampu ditangkap ketika air mengalir dalam keadaan tenang, bening dan tidak ada riak sedikit pun. Sama halnya dengan melatih *qalb* untuk merasakan kehadiran Allah. Ia hanya mungkin diperoleh ketika keadaan jiwa dalam kondisi kontemplatif, bening dan menarik diri untuk beberapa saat dari hiruk-pikuk dunia (*uzlah*).

Menurut Dadang Hawari, berbagai penelitian tentang hubungan antara komitmen beragama dan kesehatan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna di antara kelompok yang menjalankan rutinitas ibadah keagamaan. Dikemukakan bahwa dalam studi komprehensif dari 200

penelitian epidemiologik diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara agama dan kesehatan.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Larson, diperoleh fakta bahwa komitmen agama menurunkan angka kematian karena bunuh diri. Dari penelitian tersebut mengatakan bahwa mereka yang tidak mengikuti kegiatan agama mempunyai resiko empat kali untuk bunuh diri dibandingkan dengan orang-orang yang rajin menjalankan komitmen beragama. Mereka yang memiliki komitmen beragama memiliki resiko terkena kardioveskuler lebih rendah dibandingkan dengan orang-orang yang tidak rutin dalam menjalankan aktivitas ibadah. Mereka yang memiliki komitmen kuat beragama mampu menahan keluhan depresi, lebih cepat berjalan, lebih tahan menahan rasa sakit dan lebih kuat menghadapi stres.

Dapat disimpulkan pemaparan tersebut bahwa seseorang yang meyakini kehadiran Tuhan, lalu memiliki komitmen kuat dalam beribadah maka akan memperoleh sandaran yang kuat. Banyak praktik amalan ibadah yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas dzikir mampu melatih kecerdasan ruhani seseorang. Dzikir bukan sekadar aktivitas ritual semata. Pelatihan dzikir mampu memberikan pola penghayatan yang berdimensi luas. Dzikir bukan sekadar menyebut dan mengingat Allah, melainkan memberikan makna secara lebih praktis dan mendalam dengan penekanan bahwa dzikir adalah menumbuhkan

kesadaran ke mana dan bagaimana seseorang harus pulang. Kesadaran diri sebagai pengembal amanah yang harus mempertanggung-jawabkan melalui tindakan-tindakan moral yang luhur.¹³⁷ Dzikir mampu memberikan sebuah makna kesadaran diri (*self awareness*), yang kemudian mendorong dirinya secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk melanjutkan misi hidupnya yang dinamis. Misi hidup yang dinamis tersebut diwujudkan melalui bentuk amal-amal saleh. Dzikir bagaikan kompas yang membantu nahkodanya untuk senantiasa menjadi penunjuk yang jelas. Berdzikir dan berdoa merupakan sarana sekaligus motivasi diri untuk menampakkan sebagai pribadi yang bertanggung jawab. Dengan berdoa seseorang memiliki sifat optimis karena pada hakikatnya doa melatih individu yang memiliki harapan untuk memperoleh kemuliaan dan pertolongan dari Allah SWT. Berdoa bermakna pula memanggil diri sendiri. Jiwa dan kesadaran diseru dan dihentakkan agar sadar bahwa seorang hamba sedang beraudiensi dengan Allah. Sikap paling transparan dari seorang hamba akan tampak ketika ia sedang melaungkan doa dan munajat kepada Allah.

Dalam kitab *al-Wabilush Shaib*, Ibnul Qayyim menyebut ada sekitar 80 manfaat dzikir. Berikut beberapa faedah yang beliau sebutkan diantaranya:¹³⁸

¹³⁷ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhani.....*, hal. 16

¹³⁸ Ahmad Farid, *Tazkiyatun Nafs Belajar Membersihkan Hati*, (Solo: Taqiya Publishing, 2015), hal. 53

1. Dzikir adalah makanan pokok bagi hati dan nurani. Hati dan ruhani yang tidak mendapatkan hidangan ini sama seperti tubuh yang tidak mendapatkan asupan makanan.
2. Dzikir dapat mengusir, mengekang dan mengalahkan setan.
3. Dzikir dapat mendatangkan ridha Allah.
4. Dzikir bisa menghilangkan duka cita dan kesedihan dari hati, mendatangkan kebahagiaan, kesenangan dan kelapangan.
5. Dzikir dapat menyinari hati dan wajah, memberikan wibawa, kenikmatan dan keceriaan bagi orang yang melakukannya.
6. Dzikir bisa mewujudkan rasa cinta kepada Allah, ketakwaan kepada-Nya dan kembali kepada-Nya.
7. Allah juga akan mengingat hamba yang mengingat-Nya, sebagaimana firman-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu.” (QS. al-Baqarah: 152)

Meski dzikir terlihat ibadah yang mudah, namun banyak orang yang masih menyepelekan aktivitas ini dan masih banyak yang belum mengetahui manfaatnya.

Orang-orang yang cerdas secara ruhani menyadari bahwa doa mempunyai makna yang sangat penting dalam kehidupannya. Berdoa melibatkan rasa optimisme yang mendalam. Sehingga dengan kandungan

optimisme tersebut mereka lebih bergairah untuk menyatakan dirinya secara aktual dan lebih bertanggung jawab. Berdoa bukanlah perbuatan jasmani namun ia lebih merupakan sebuah ungkapan ruhani dan sebuah pernyataan batin mengharap kepada Allah Yang Maha Pemurah. Allah SWT berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.”
(al-Mu'min: 60)¹³⁹

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

*“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan merendah hati dan suara yang lembut. (QS. al-A'raf: 55)”*¹⁴⁰

Disebut sebagai perbuatan ruhani karena pada saat berdoa seluruh *qalb* bergetar. Ada semacam penghayatan yang sangat mendalam untuk menyimak dan ingin memahami lebih jauh tentang makna ayat-ayat Ilahi, sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَحْمَةٍ يُتَوَكَّلُونَ

“Apabila disebut nama Allah, gemetarlah hatinya; dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman

¹³⁹ Depag RI, *Al-Aliyy Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), hal. 276

¹⁴⁰ *Ibid*, hal. 125

mereka dan kepada tuhanlah mereka bertawakal.” (QS al-Anfal: 2)¹⁴¹

Kesadaran yang otentik membangkitkan *qalb*-nya dan memberikan reaksi batiniah sehingga bergetar jiwanya. Sehingga tidak jarang di antara mereka ada yang sampai dalam keadaan tersungkur dan menangis. Apa yang diucapkan oleh lisan bukanlah hakikat dari sebuah doa, melainkan esensi doa terletak apa yang diucapkan oleh *qalb* seorang hamba.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْعُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan hati dan rasa takut tanpa mengeraskan suara di waktu pagi dan petang. Janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.” (QS al-A’raf: 205)¹⁴²

Ayat tersebut menyadarkan agar melibatkan perasaan di dalam berdzikir dan berdoa ketika bermunajat kepada Allah. Berdoa dengan sikap yang sopan dan penuh kerendahan hati.

Aktivitas lain yang mampu melatih kecerdasan ruhaniah adalah sabar. Sabar ialah sikap menahan diri dari terpatrynya sebuah harapan yang kuat untuk menggapai cita-cita atau harapan. Kesabaran memiliki ketabahan dan daya yang sangat kuat untuk menerima beban, ujian atau tantangan

¹⁴¹ *Ibid*, hal. 141

¹⁴² *Ibid*, hal. 140

tanpa sedikit pun mengubah harapan untuk menuai hasil yang ditanamnya.

Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. al-Baqarah: 286)¹⁴³

Seorang hamba yang sabar akan menganggap ujian sebagai sebuah tantangan. Baginya hal tersebut adalah sesuatu yang biasa. *Qalb* akan terlatih menjadi lebih lapang, ia akan merasakan suatu musibah sebagaimana mustinya. Allah SWT telah berfirman:

لَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ
وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

“(Yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah, gemetarlah hati mereka. Orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka.” (QS al-Hajj: 35)

Dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disertakan dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan. Sabar mendorong seseorang menjadi lebih kuat dibandingkan orang-orang yang tidak memiliki kesabaran, sebagaimana firman Allah:

¹⁴³ *Ibid*, hal. 38

إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ ۝

“Jika ada dua puluh orang yang sabar diantara kamu, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus orang musuh.” (QS al-Anfal: 65)¹⁴⁴

Di dalam sabar memuat nilai-nilai yang tampak sikapnya yang paling dominan antara lain sikap percaya diri (*self confidence*), optimis, mampu menahan ujian dan terus berusaha sekuat tenaga (*mujahadah*). Daniel Goleman telah mengulas masalah kecerdasan emosional memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan dengan kecerdasan intelektual. Individu yang memiliki kecerdasan emosional mampu mengendalikan diri dan tabah dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Allah SWT telah berfirman:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.” (QS asy-Syu’ara: 43)¹⁴⁵

Dari beberapa pengamalan praktik ibadah yang telah dijelaskan tersebut masih banyak amalan-amalan ibadah yang memiliki faidah luar biasa. Pada hakikatnya semua praktik amalan ibadah mampu mendidik manusia untuk memiliki kecerdasan ruhaniah. Baik amalan ibadah yang bersifat *mahdhoh* atau *ghairu mahdhoh*, keduanya memiliki fadhilahnya

¹⁴⁴ *Ibid*, hal. 147

¹⁴⁵ *Ibid*, hal. 294

masing-masing yang mampu memberikan nilai dan pengalaman moral untuk mendidik pribadi yang memiliki bekal kecerdasan ruhaniah di tengah banyaknya entitas masyarakat modern. Begitu penting rasanya keberadaan kecerdasan ruhaniah dan tidak bisa diabaikan karena ia mampu untuk membekali diri dari kekeringan nilai dan moral di era disruptif saat ini.