

ANALISIS MAKNA PUASA ATAS KECERDASAN EMOSIONAL DI PONDOK PESANTREN LANGITAN WIDANG TUBAN JAWA TIMUR

Muhammad Hasyim
Institut Keislaman Abdullah Faqih Gresik, Indonesia
E-mail: emhammuhammadhasyim@gmail.com

Abstract: This article deals with the meaning analysis of fasting over the emotional intelligence performed by students of Islamic boarding school. In addition to be a form of worship that connect directly between people (who fast) with Allah SWT, fasting has various benefits which impact to social life, those are the positive impact o the five aspects of emotion intelligence offered Goleman namely; self-awareness, self-regulation, motivation, empathy and social skills. Form these five aspect, those who often and able to perform *maghdah* solemnly and right according to *shari'a* provision, are capable of possessing the core of human nature in fact. When people an pasting they deserved two glories, those are; glorious in God's eyes for having a worship worshiped to them, and noble in front of man because of the revealing strong emotional sense to give goodness for the whole of nature in life.

Keywords: fasting, Emotional and character

Pendahuluan

Ilmu pengetahuan selalu berkembang. Dari waktu ke waktu manusia memiliki daya pikir dan imajinasi yang berbeda-beda.¹ Perubahan inilah yang kemudian mempengaruhi pola pikir, gaya kehidupan² dan ilmu pengetahuan.³ Model kehidupan masa kini berbeda

¹ Beerling Kwee and Van Persen Mooij, *Pengantar Filsafat Ilmu* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2003). 53-54

² Forum Kalimasada, *Kearifan Syariat: Menguak Rasionalitas Syariat Dari Perspektif Filosofis, Medis, Dan Sosiohistoris* (Surabaya: Khalista, 2009). 1

dengan masa-masa sebelumnya.⁴ Sekarang orang berko-munikasi dengan sangat mudah di belahan dunia selatan dan utara dengan selisih waktu sepersekian detik.⁵ Atau melakukan pekerjaan-pekerjaan secara otomatis sebagai bagian dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.⁶ Perubahan tersebut juga terjadi dalam dunia pendidikan. Dahulu orang memaknai bahwa hanya kecerdasan intelektual atau *Intelligence Quotient* (IQ)-lah yang dapat merubah segala-galanya.⁷ Kemudian munculnya beberapa kritik, di antaranya dari Daniel Goleman pada tahun 1998 M. yang melahirkan istilah *Emotional Quotient* (EQ).⁸ Dalam bukunya, ia menulis "Pemetaan ini menimbulkan tantangan bagi mereka yang menganut pandangan sempit tentang kecerdasan. Dengan mengatakan bahwa IQ merupakan fakta genetika yang tidak mungkin diubah oleh pengalaman hidup, dan bahwa takdir kita dalam kehidupan terutama ditetapkan oleh faktor bawaan ini. Pendapat tersebut mengabaikan masalah yang lebih menantang; apa yang bisa kita ubah untuk menolong anak-anak kita memiliki nasib kehidupan yang lebih baik?". Faktor-faktor manakah

³ Thomas S. Kuhn, *Peran Paradigma Dalam Revolusi Sains* (Bandung: CV. Remadja Karya, 1993). 52

⁴ Perubahan itu dapat kita ketahui dari ilmu-ilmu dasar, baik social, budaya, maupun eksakta yang lebih dikenal dengan "*General Education*". Lihat dalam Maman Abdurrahman, *Ilmu Sosial Dasar: Basic Sosial Science* (Bandung: Calvary, 1987). 42-44

⁵ Nur Khalish Madjid, *Kosmopolitanisme Islam Dan Terbentuknya Masyarakat Paguyuban*, ed. M. Nasir Tamara and Elza Peldi Taher (Jakarta: Paramadina, 1996). 38

⁶ Ali Yafie, *Teologi Sosial: Telaah Kritis Persoalan Agama Dan Kemanusiaan* (Yogyakarta: LKPSM, 1997). 56

⁷ Formulasi dari tes IQ ini merupakan hasil kerjasama Binet-Simon di Sorbone Perancis. Kemudian diadaptasi Terman dari Universitas Stanford Amerika Serikat sehingga kemudian dikenal dengan Stanfor-Binet. Tes ini mulai berlaku semenjak tahun 1911 M. Lihat Agus Efendi, *Revolusi Pendidikan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ Dan Successful Intellegence Atas IQ* (Bandung: Alfabeta, 2005). 100

⁸ Munculnya karya Daniel Goleman ini telah sukses menyadarkan manusia akan pentingnya Kecerdasan Emosional. Bertahun-tahun Goleman melakukan penelitian tentang fungsi psikologis dan kecakapan antarpribadi serta menyajikan kepada seluruh elemen masyarakat dengan bahasa yang mudah diterima. Lihat Steven J. Stein and Howard E., *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional, Sukses Meraihnya*, ed. Trinanda Rainy Januarsari and Yudhi Murtanto (Bandung: Mizan Media Utama, 2002). 17

yang lebih berperan, misalnya kapan orang ber-IQ tinggi gagal dan orang ber-IQ rata-rata menjadi amat sukses?”.⁹

Selain mengadakan kritik atas IQ, Goleman memandang penting peranan EQ dalam kehidupan. Kemudian ia meneruskan: “Saya ingin mengatakan bahwa perbedaanya sering kali terletak pada kemampuan-kemampuan yang di sini disebut kecerdasan emosional yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri. Ketrampilan-ketrampilan ini, sebagaimana nanti akan kita lihat, dapat diajarkan kepada anak-anak, untuk memberi mereka peluang yang lebih baik dalam memanfaatkan potensi intelektual apa pun yang barangkali diberikan oleh permainan judi genetik kepada mereka.”¹⁰

Perubahan paradigma kecerdasan pun kembali terjadi dengan adanya penemuan titik Tuhan (*God spot*) dalam diri manusia oleh VS Ramachandran.¹¹ Hasil ini kemudian dikembangkan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall dengan menghasilkan kecerdasan spiritual atau *Spiritual Qoutient* (SQ), dalam bukunya, mereka mengatakan, “yang saya maksudkan adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan prilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain”¹².

Namun dalam tulisan ini, permasalahan yang akan dikaji adalah kecerdasan emosional, dimana akan difokuskan pada pengelolaan emosi manusia (pengendalian diri).¹³ Sebagaimana Alex Sobur menga-

⁹ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, ed. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia, 2007). viii

¹⁰ Ibid.

¹¹ Penelitian Ramachandran sebenarnya bukan satu-satunya dalam mengungkap suara batin. Menurut Pasiak (2002) ada tiga bukti penelitian yang memperkuatnya, yaitu: (1) osilasi 40 Hz yang ditemukan oleh Denis Pare dan Rodolfo Llinas; (2) alam bawah sadar kognitif yang ditemukan oleh Joseph de Loux; (3) *Somatic Marker* oleh Antonio Damasio. Lihat Efendi, *Revolusi Pendidikan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ Dan Successful Intellegence Atas IQ*. 217

¹² Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan* (Bandung: Mizan Media Utama, 2001). 4

¹³ Hal ini juga yang melatar belakangi penelitian ini dilakukan, dimana bermula dari sebuah pengalaman pribadi yang penulis alami pada tahun 1997 dengan dipilihnya penulis sebagai ketua OSIS (Organisasi Intra Sekolah). Pemilihan itu berujung

takan bahwa emosi sangatlah penting, karena pada dasarnya setiap orang pasti memiliki emosi. Dari bangun tidur pagi hari sampai tidur di malam hari pasti banyak kejadian-kejadian yang melintas.¹⁴ Jika ia gagal memberikan respon yang baik, tentu malapetaka yang akan terjadi.

Pengendalian diri inilah yang menurut Goleman sebagai indikator penting dalam kecerdasan emosional.¹⁵ Pola memanajemen diri ini dalam istilah Aristoteles disebut sebagai ketrampilan langka. Dalam bukunya, Goleman menyitir istilah tersebut (ketrampilan langka),

dengan banyaknya gesekan pemikiran dan emosi terjadi tiap hari, hingga puncaknya penulis jatuh sakit. Selama beberapa hari pasca pemulihan, selain istirahat penulis selalu bermeditasi dengan bacaan-bacaan *dhikir* yang penulis peroleh selama di pesantren, *al-basil* untuk penyakit semakin sembuh dan membaik. Setelah kejadian itu, penulis sering merasakan keluhan-keluhan sakit yang luar biasa di kepala saat menghadapi masa-masa sulit. Sepertinya penyakit yang pernah dialami sering kambuh, kecapean dan banyaknya yang dipikirkan. Kejadian itu kemudian berangsur-angsur berkurang –atau dalam tataran tertentu hilang– setelah penulis melanjutkan ke Pondok Pesantren Langitan, Widang, Tuban, Jawa Timur, hingga penulis berinisiatif untuk mengikuti puasa *dalāl* selama 3 tahun, mulai sekitar tahun 2001 sampai 2004 M dengan meminta restu kepada KH. Abdullah Faqih. Pada awalnya, pengaruh puasa tidaklah terasa. Malah badan terasa lemas dan kurang bersemangat. Namun lama kelamaan, ada semacam ketenangan jiwa dalam menjalani hidup. Paling tidak, kebahagiaan itu muncul saat berbuka puasa. Di mana pada siang hari penulis harus menahan semua lapar, haus, dan segala yang membatalkan puasa, kini bisa makan dan minum. Mungkin inilah makna dari *hadith* yang mengajarkan bahwa barangsiapa yang mau berpuasa maka dia akan mendapat dua kebahagiaan, yaitu kebahagiaan ketika bertemu Tuhanya dan kebahagiaan tiap hari ketika berbuka. Efek lain yang penulis rasakan –meski membutuhkan waktu yang lama– adalah adanya kendali diri dalam menghadapi berbagai problema kehidupan. Orang yang berpuasa dengan baik lebih bisa menahan nafsunya, karena nafsu tidak mendapat banyak asupan makanan. Dengan laparnya nafsu maka lebih mudah untuk ditundukkan. Begitu pula dalam hal amarah, orang yang berpuasa cenderung lebih bisa menahan marah daripada yang tidak berpuasa. Karena filosofi puasa adalah *imsak* (menahan) segala keinginan nafsu, termasuk nafsu untuk marah. Kesimpulan dari cerita di atas, tanpa penulis sadari sebelumnya, ternyata setelah melakukan puasa dapat memberikan pengaruh positif atas pengendalian diri dan emosi. Pengaruh ini semakin penulis rasakan dengan semakin lamanya menjalankannya. Begitu pula pengaruh-pengaruh itu yang dirasakan teman-teman lain di pesantren. Berangkat dari sinilah kemudian penulis tergerak hati untuk melakukan penelitian dengan tema analisis makna puasa atas kecerdasan emosional.

¹⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003). 399

¹⁵ Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*.xiii

“marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik. Model yang telah diperluas tentang apa arti menjadi ‘cerdas’ ini menempatkan emosi sebagai inti daya hidup.”¹⁶

Berangkat dari pemahaman ini, pengendalian diri memegang peranan penting dalam kehidupan. Apalagi dengan melihat realitas pendidikan kekinian yang masih banyak terjadi kasus-kasus yang tidak sesuai dengan moral pendidikan, norma budaya, dan nilai agama. Perkelahian antar sesama pelajar, tindak asusila, kebohongan massa, dan lain sebagainya.

Makna Puasa dalam Perspektif Keilmuan

Puasa merupakan salah satu rukun Islam. Dalam sebuah *hadith* disebutkan, “Islam dibangun atas lima pilar, yaitu: (1) Bersaksi tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah (2) Mendirikan salat (3) menyerahkan zakat (4) Menunaikan haji (5) Menjalankan puasa”.¹⁷ Shaikh Zainuddin al-Malibari mengatakan bahwa puasa secara bahasa (*lugbah*) berarti *imsāk* (menjaga/mencegah). Sedangkan dalam penjelasannya (*sharah*) Abu Bakar al-Syatha mengatakan yang dimaksud dengan *imsāk* di sini masih umum. Makanya setiap

¹⁶ *Ibid*.xv

¹⁷ Ada banyak dasar dalam *hadith* ini, diantaranya:

حدثنا عبيد الله بن موسى قال أخبرنا حنظلة بن أبي سفيان عن عكرمة بن خالد عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله و إقام الصلاة و إيتاء الزكاة و حجج النبي و صوم رمضان

Haddathana Ubaidillah bin Mu'saqala akhbaranā Hanzalah bin Abī Sufyān 'an Iqrīmah bin Khalid 'an Umar r.a. qāla: qāla Rasūlullāh SAW., “Islam didirikan atas lima pilar, yaitu: Bersaksi tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan puasa, mengeluarkan zakat, hajji, dan puasa Ramadan. Lihat dalam Abu Abdillah Al-Bukhari, *Al-Jāmi' Al-Ṣahīb*, Vol I (Makkah: Dārr al-Ārabiyyah, n.d.); 12 Abu al-Husain Muslim, “Al-Jāmi' Al- Ṣahīh,” in *Al-Jāmi' Al- Ṣahīh*, Vol I (Bairut: Dārr al-Afāq al-Jadīdah, n.d.).³⁴

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذَ حَدَّثَنَا أَبِي حَمْزَةَ حَدَّثَنَا عَاصِمٌ - وَهُوَ ابْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ زَيْدٍ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ - عَنْ أَبِيهِ قَالَ فَلَمَّا عَنِدَ اللَّهِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «بَنَى الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةً أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا بَعْدُهُ وَرَسُولُهُ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَحِجَّةِ النَّبِيِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ»

Haddathana Ubaidillah bin Mu'adh, haddathana Abi haddathana 'Ashim wa huwa ibn Muhammad bin Zaid bin Abdillah bin Umar – 'an abibi qāla, qāla Rasūlullāh SAW., “Islam didirikan atas lima pilar, yaitu: Bersaksi tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan puasa, mengeluarkan zakat, hajji, dan puasa Ramadan.”

sesuatu yang masih terjaga atau tercegah dikatakan puasa (*s}aum*). Di antara maknanya adalah Firman Allah yang menceritakan kisah Sayyidatina Maryam:

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا

“Saya ber-*nadhar* kepada Allah untuk –mencegah bicara atau- diam dari ucapan” (QS. al-Maryam; 26)¹⁸

Contoh lain adalah ucapan orang Arab “*fars ṣāim*” (kuda diam). Nabighah berkata:

خَيْلٌ صَيَامٌ، وَخَيْلٌ غَيْرِ صَائِمٍ .. تَحْتَ الْعِجَاجِ، وَأُخْرَى تَعْلُكُ الْجَمَا

“Kuda diam dan kuda yang bergerak -- di bawah deburan debu sedangkan yang lain menguyah”.

Sedangkan puasa menurut syara’ adalah mencegah perkara yang membatalkan dari terbitnya fajar sadiq hingga tenggelamnya matahari dengan kriteria tertentu yang didasari oleh niat.¹⁹ Puasa diwajibkan pada bulan *ya’ban* tahun kedua hijriyyah. Adapun puasa yang wajib dilakukan adalah satu bulan penuh pada bulan Ramaḍān.

Ayat yang menerangkan kewajiban puasa Ramaḍān adalah:

يَتَأَبَّلُهَا الَّذِينَ إِمَانُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنَ أَيَّامًا ﴿١٧﴾ مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعَدْدُهُ مِنْ
أَيَّامٍ أُخْرَى وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٌ مِسْكِنٌ فَمَنْ تَطَوعَ خَيْرًا فَهُوَ حَبْرٌ لَهُ
وَأَنْ تَصُومُوا حَيْرًا لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu untuk berpuasa sebagaimana diwajibkan kepada umat-umat sebelum kamu supaya kamu bertakwa. (berpuasalah) pada hari-hari yang ditentukan”(QS. al-Baqarah; 183-184).²⁰

Syarat Wajib dan Fardhu Puasa

Pelaksanaan puasa bukan merupakan ritual yang secara langsung dapat dilakukan oleh seseorang, melainkan ia harus memenuhi pra-

¹⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, “Al Quran Dan Terjemah” (2009).

¹⁹ Sulaiman Al-Bujairami, *Al-Bujairami ‘ala Al-Khatib*, Vol III (Bairut: Darr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005). 98

²⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al Quran dan Terjemah.

syarat tertentu agar puasa dapat diterima dan sah menurut pandangan syariat Islam. Dalam beberapa kajian kitab fiqih klasik yang biasa didalami di pesantren, puasa itu disyaratkan bagi mereka yang sudah memenuhi kriteria berikut ini, yaitu; 1) Islam, 2) Baligh, 3) Berakal, dan 4) Mampu melakukannya.²¹ Syarat-syarat ini merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi sebelum manusia melakukan puasa.

Adapun Fardhu-Fardhu puasa²² dapat diklasifikasi menjadi beberapa hal diantaranya ialah;

1. Niat

Rasulullah Saw bersabda: “Batha segala sesuatu sah karena ada niat”. Pun pula dalam berpuasa juga harus diawali dengan niat dalam hati setiap kali akan melakukannya. Hal ini berlaku bagi pengikut madzhab as-Syafi’i, dengan alasan antara puasa hari ini dengan hari esok adalah ibadah yang berbeda karena ada pemisah di antara keduanya yakni berbuka. Sebagaimana kita dituntut berniat setiap kali hendak mendirikan salat, karena antara salat satu dengan salat yang lain terpisah oleh salam sehingga kedua salat itu juga dikatakan ibadah yang berbeda.²³

Bertolak belakang dengan Syafi’iyyah, pengikut madhhab Imam Maliki justru mecukupkan dalam satu kali niat puasa untuk sebulan penuh. Dua pendapat ini bisa diterapkan secara bersamaan untuk menghindari rasa keragu-raguan apakah kita sudah berniat pada malam harinya. Selain itu, andaikan orang yang berpuasa meninggal sebelum habisnya bulan maka ia juga berhak atas pahala berpuasa selama sebulan.²⁴

Jika puasa itu adalah sebuah kewajiban seperti puasa Ramadhan atau puasa *nazar*, maka niat harus dilakukan pada malam hari antara tenggelamnya matahari sampai terbitnya fajar. Hal ini bertendensi pada sabda Rasulullah SAW “orang yang belum berniat pada malam hari sebelum fajar, maka tiada puasa baginya.”(H.R. an-Nasa’i).²⁵

²¹ Ibrahim, *Hashiyah Al-Bajuri Ala Ibn Qasim*, Vol III (Bairut: Dārr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004).287

²² *Ibid.* 288-290

²³ Abi Ishaq Ibrahim bin Ali bin Yusuf al-Fairuz Abadi As-Syirazi, *Al-Muhaddhab*, Vol I (Beirut: Dār al-Fikr, 2005). 251

²⁴ Habib Zein bin Ibrahim bin Smith, *Al-Fawa’id Al-Mukhtarah* (Ma’had Dār al-Lughah wa al-Da’wah, 2009). 288

²⁵ As-Syirazi, *Al-Muhaddhab*. 251

Perkara lain yang harus diperhatikan dalam niat puasa wajib adalah memperjelas jenis puasa seperti dalam Ramadhan, maka bentuk niatnya adalah: aku niat berpuasa di hari esok karena Allah untuk menuhi kewajiban bulan Ramadhan tahun ini.²⁶

2. Mencegah Diri dari Makan dan Minum

Orang yang berpuasa diwajibkan untuk menahan segala bentuk makanan, minuman atau sejenisnya agar tidak masuk ke dalam tubuh. Bila ini dilakukan dengan sengaja maka puasa menjadi batal.²⁷ Lain halnya jika itu dilakukan atas dasar lupa atau memang karena orang yang berpuasa tersebut baru memeluk Islam atau keberadaannya sangat jauh dari ulama. Jika demikian adanya, maka puasanya tetap dihukumi sah.²⁸ Pada hakekatnya puasa adalah menjaga diri dari segala bentuk kesenangan. Makan dan minum adalah bentuk kesenangan yang secara umum dilakukan orang dan merupakan kesenangan yang hampir disukai semua manusia.

3. Mencegah Terjadinya Hubungan Seksualitas

Pada poin ini dapat dimaknai sama dengan No 2, bahwa jika hubungan seksualitas dilakukan dengan unsur kesengajaan, maka puasa menjadi batal dan puasa bisa dilanjutkan bila persetubuhan itu dilakukan dalam keadaan lupa bahwa ia sedang berpuasa. Jika seseorang bersetubuh secara sengaja maka harus membayar denda dengan memerdekan budak (jika ada), berpuasa selama dua berturut-turut (jika mampu) dan memberi makan faqir miskin.

4. Sengaja muntah

Maksudnya adalah menghindari muntah yang disengaja karena hal ini dapat merusak puasa.²⁹ Gambaran dari kesengajaan muntah adalah seandainya seseorang yang sedang berpuasa memasukkan jarinya ketenggorokan dengan tujuan agar makanan bisa kembali keluar karena alasan untuk diet atau selainnya. Maka hal ini membatalkan puasa. Berbeda dengan muntahnya seseorang yang disebabkan karena sifat alamiah, seperti sakit, mencium benda yang menyengat atau yang lainnya, maka tetap sah puasanya.³⁰

²⁶ Ibrahim, *Hashiyah Al-Bajuri Ala Ibn Qasim*. 289

²⁷ *Ibid.* 376

²⁸ Al-Bujairami, *Al-Bujairami 'ala Al-Khatib*. 101-102

²⁹ Ahmad bin Umar Ash-Shathiri, *Yaqutun Nafis* (Jeddah: Darr al-Minhaj, 2014).111

³⁰ Al-Bujairami, *Al-Bujairami 'ala Al-Khatib*.378-379

Menakar Aspek Penting dalam Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terdiri dari dua kata, yaitu “kecerdasan” dan “emosional”. Kata pertama merupakan kata turunan yang berasal dari kata dasar cerdas. Kemudian mendapat awalan ke- dan akhiran –an. Secara bahasa, cerdas dapat diartikan sebagai:³¹ 1) Sempurna perkembangan akal budinya (untuk berpikir, mengerti, dan lain sebagainya). Bisa berarti pula tajam pikirannya. 2) Sempurna partumbuhan tubuhnya (sehat, kuat). Namun dalam percakapan sehari-hari, makna pertama lebih sesuai. Sedangkan makna kata kecerdasan adalah³² perihal cerdas atau perbuatan mencerdaskan; kesempurnaan perkembangan akal budi (seperti kepandaian, ketajaman pikiran).

Sedangkan kecerdasan menurut para ilmuwan masih terjadi perselisihan. Para ahli, termasuk di dalamnya adalah para psikolog belum sepakat untuk mendefinisikan kecerdasan dengan pasti. Hal ini terjadi bukan saja pada berkembangnya kecerdasan, perkembangan ilmiah dan sains-sains yang berkaitan dengan otak manusia. Tetapi karena titik tekan kecerdasan tersebut sangat tergantung kepada, *pertama*, pandangan manusia, filsafat, dan filsafat ilmu; dan *kedua*, tergantung teori kecerdasan itu sendiri.³³

Ada beberapa pendapat tentang kecerdasan, di antaranya³⁴ muncul dari pendapat Morgan (1986), dimana ia menjelaskan bahwa kecerdasan emosional bisa diterjemahkan sebagai cerdas dalam mengelola dan membangkitkan perasaan.³⁵ Hal beda disampaikan oleh Gardner yang mengartikan bahwa kecerdasan ialah sebuah kemampuan untuk memecahkan dan atau menciptakan sesuatu yang bernilai bagi budaya tertentu. Adapun pendapat Alfred Binet dan Theodore Simon menjelaskan lebih rinci bahwa kecerdasan terdapat dalam tiga komponen, pertama, kemampuan mengarahkan pikiran atau tindakan; kedua, kemampuan mengubah arah tindakan jika tindakan sudah dilakukan; ketiga, kemampuan mengkritik diri sendiri. Sedangkan

³¹ Kemendikbud, “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (Balai Pustaka, 2012). 209

³² *Ibid.*

³³ Efendi, *Revolusi Pendidikan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ Dan Successful Intellegence Atas IQ.* 79-80

³⁴ *Ibid.* 80-84

³⁵ Hasil tulisan yang dikarang oleh Morgan at.al sebenarnya juga mengutip pendapat Isaac Asimov dalam *Psychology Today: An Introduction*, 1979. Dan Asimov juga mengambil dari pendapat Braun J.J. & Linder, D.E., 1979. *Ibid.*, 81

Sternberg megartikan bahwa kecerdasan adalah kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Pendapat-pendapat ini merupakan hasil kesepakatan empat belas psikolog³⁶ terkemuka yang telah dijelaskan dalam sebuah jurnal psikologi pada tahun 1921, yaitu *the Journal of Education Psychology*.³⁷

Dari beberapa definisi di atas membuktikan bahwa para psikolog belum sepakat dengan makna kecerdasan. Bahkan Sternberg berpendapat bahwa tiap-tiap budaya memiliki konsepsi kecerdasan yang berbeda-beda. Namun menurut penulis, dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan secara teoritis kecerdasan jika dilihat dari perspektif keilmuan maka dapat berfungsi sebagai pemecah soal-soal dan merumuskan bangunan-bangunan teori pengambangan. Sedangkan jika dilihat dari perspektif nyata maka kecerdasan dapat memberikan solusi atas berbagai masalah yang mendera.

Kata “emosional” merupakan kata turunan dari kata dasar “emosi”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia³⁸ disebutkan bahwa emosi berarti; 1) Luapan perasaan yg berkembang dan surut dulu waktu singkat; 2) Keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (spt kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yg bersifat subjektif); dan 3) Marah. Sedangkan Kata “emosional” diartikan sebagai: menyentuh perasaan; mengharukan; berkaitan dengan emosi; beremosi; penuh emosi.³⁹

Alex Sobur mengatakan pengendalian emosi sangatlah penting, karena pada dasarnya setiap orang pasti memiliki emosi. Dari bangun tidur pagi hari sampai tidur di malam hari pasti banyak kejadian-kejadian yang melintas.⁴⁰ Jika manusia gagal mengelola emosi dengan baik maka seseorang akan mengalami kesulitan atau bahkan kegagalan dalam mengambil keputusan tentang masa depannya.⁴¹

Orang yang tidak memiliki emosi bagai robot hidup. Meski ada beberapa hal yang menjadikan hidup lebih mudah, seperti kita tidak

³⁶ Diantara empat belas psikolog yang dimaksudkan ialah Lewis Terman, E.L. Thorndike, S.S. Colvin. Rudolf Pintner, Joseph Peterson, Herbert Woodrow, M.E. Haggerty. *Ibid.*

³⁷ *Ibid.* 85

³⁸ Kemendikbud, “Kamus Besar Bahasa Indonesia.” 295

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ Sobur, *Psikologi Umum.* 399

⁴¹ Carole Wade and Carol Tavris, *Psychology*, ed. Padang Mursalin and Dinastuti, Sembilan (Jakarta: Erlangga, 2007). 105-106

perlu bingung dengan membengkaknya biaya hidup, tidak peduli dengan nilai, tidak peduli dengan ketidak-adilan dan orang mati di sekitar kita. Tetapi kita juga tidak dapat menikmati indahnya pemandangan, kicauan burung, gemericik air, dan damainya purnama.

Contoh yang menarik adalah sebagaimana yang dicuplik oleh Carole Wade dan Carol Tavris tentang kehidupan Grandin. Mereka menulis “Temple Grandin, seorang ilmuwan sekaligus penulis sukses, juga mengalami suatu kelainan (disorder) yang langka. Ia mengalami kelainan neurologis yang merupakan bentuk lain dari autisme. Emosi yang dimiliki Grandin berbeda jenis dan kualitasnya dibandingkan emosi orang normal. Grandin dapat merasakan penderitaan yang dirasakan oleh hewan, tapi tidak dapat merasakan penderitaan yang dirasakan oleh manusia. Grandin tidak mampu jatuh cinta dan perasannya tidak pernah merasa tersentuh saat melihat keindahan matahari yang terbenam. Ia tidak dapat merasakan emosi-emosi normal, tidak mampu membaca emosi yang ditunjukkan oleh orang lain. Dengan kata lain, Grandin terpisah dari sesamanya.⁴²

Sering kali orang merasa tidak nyaman dengan kondisi emosi mereka. Ingin rasanya mereka melepaskan diri dari sikap marah, cemburu, malu, jijik, senang, duka, dan cinta. Manusia terpasung pada teori bahwa emosi dan kognisi merupakan dua kutub yang saling berlawanan.⁴³ Padahal, penelitian mutakhir mengalunir pandangan di atas. perbedaan pikiran ‘rasional’ dan emosi “irrasional” merupakan pandangan yang sempit dan keliru. Tidak selamanya pikiran bersifat rasional karena banyaknya bias dalam persepsi dan ingatan manusia. Sebaliknya, tidak semua emosi bersifat irasional.⁴⁴ Emosi dapat menyatukan manusia dalam mengatur hubungan orang lain dan memotivasinya agar mencapai tujuan. Tanpa emosi manusia akan kesulitan menentukan pilihan-pilihan hidupnya. Manakah sesuatu yang lebih menggembirakan dan cocok. Selain itu, para peneliti juga mulai menemukan dampak-dampak positif atas terjadinya ekspresi rasa (emosi) pada diri manusia. Perasaan jijik (*disgust*) yang merupakan

⁴² Sebenarnya selain Grandin ada contoh lain, yaitu Chelsea Thomas. Ia tidak bisa memberikan ekspresi yang gembira karena terputusnya saraf otak ke wajah (*sindrom mobius*). Kemudian para dokter menanamkan saraf pada bagian yang tidak ada tersebut, sehingga ia bisa menjadi manusia yang normal, bisa tersenyum *Ibid.* 105

⁴³ *Ibid.*

⁴⁴ *Ibid.*

respon atas sesuatu yang menjijikkan akan berkembang menjadi mekanisme bayi untuk tidak memakan makanan yang sudah terkontaminasi berang berbahaya atau beracun. Perasaan malu menyatakan diri bahwa manusia berada dalam tindakan yang bodoh atau tidak sesuai dengan norma-norma sosial.⁴⁵

Dari pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah sebuah pengarahan emosi seseorang agar berada pada posisi yang tepat. Atau seperti ungkapan "...marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada waktu yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik. Model yang telah diperluas tentang apa arti menjadi 'cerdas' ini menempatkan emosi sebagai inti daya hidup."⁴⁶

a. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional sebagaimana yang digagas Daniel Goleman memiliki lima Unsur, yaitu: kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan social (*social-skill*).⁴⁷

1) Kesadaran diri (*self awareness*)

Kesadaran diri adalah kondisi netral –atau tidak melebih-lebihkan- dalam mempertahankan refleksi bahkan di saat di tengah badi emosi. William Styron melukiskan kesadaran diri sebagai keseimbangan yang kuat saat terjadi depresi hebat. Seorang yang sedang depresi digambarkan sebagai seseorang yang didampingi oleh diri kedua, semacam muncul roh kedua di sampingnya yang sedang ketidakwajaran.⁴⁸

Goleman mencantohkan keseimbangan kesadaran diri dengan cerita seorang samurai. Dia menulis "di Jepang ada seorang samurai yang suka bertarung. Samurai itu menantang seorang guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Tetapi pendeta itu menjawab dengan nada menghina, "Kamu hanyalah orang bodoh–aku tidak mau menyia-nyiakan waktu untuk orang macam kamu!" Meresa harga dirinya direndahkan, samurai itu naik darah. Sambil menghunus

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ *Ibid.*, xv

⁴⁷ Basuki, *Kecerdasan Emosional: Esensi dan Urgensinya dalam Pendidikan Islam*, 22.

⁴⁸ William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990); 4 Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.* 58

pedang ia berteriak, “Aku dapat membunuhmu karena kekurangan ajaranmu.” “Nah” jawab pendeta itu dengan tenang, “itulah neraka.” Takjub melihat kebenaran yang ditujukan oleh sang guru akan amarah yang menguasai dirinya, samurai menjadi tenang, menyarungkan pedangnya, membungkuk sambil mengucapkan terima kasih kepada pendeta itu atas penjelasannya. Mendengar erkataan itu sang pendeta berkata, “itulah surga”.⁴⁹

Dari cerita tersebut menunjukkan bahwa kesadaran mendadak sang Samurai ialah kesadaran diri. Dimana sikap sadar bahwa seseorang berada dalam gelombang emosi. Mayer mengategorikan tiga gaya khas manusia dalam menangani emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Sadar diri berarti pintar dalam kehidupan emosi mereka. Tangguh atas berbagai gejolak dan persoalan hidup. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi bisa jadi melandasi kepribadian lain. Mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun. Bila suasana hatinya sedang memburuk, tidak risau dan larut kedalamnya. Mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat.

Tenggelam dalam permasalah maksudnya orang-orang yang sering merasa kehidupan mereka dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri. Seolah-olah hati mereka telah membajak diri. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya. Larut dalam perasaan itu bukan malah mencari solusi permasalahan. Akhirnya mereka kurang berupaya lepas dari suasana buruk dan lepas kendali. Kemudian pasrah maksudnya mereka menerima kondisi begitu saja suasana hati. Mengikuti perputaran kehidupan dengan tanpa berusaha mengubah menjadi lebih baik. Dalam hal ini ada dua bagian kelompok, mereka yang berusaha menghibur diri dan mereka yang berada dalam kondisi yang buruk. Kelompok pertama mendekati pada kelompok sadar diri atau mengadakan perubahan namun sangat rendah. Namun yang kedua mendekati pada tenggelam permasalahan. Meski tidak sampai pada lepas kendali.⁵⁰

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Tiga bagian ini merupakan analisi Goleman atas karya Mayer dan Stevens dalam *An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood*. Manuskrif ini tidak diterbitkan (1993). Selain Goleman juga mengadaptasi tulisan ini dengan berbagai analisisnya Ibid. 44

Dalam mencapai kesadaran diri, penting bagi kita untuk mengetahui kesadaran emosi. Konsep tentang kesadaran emosi dapat diketahui dari reaksi-reaksi manusia dalam kejadian-kejadian. Goleman sebagaimana cerita⁵¹ dari ahli psikologi di Illinois University di Urbana memberikan dua contoh yaitu kisah mahasiswa yang sedang mengetahui ada api menyala dalam asramanya. Ia pergi mencari tabung pemadam kebakaran dan memadamkan api. Ia berjalan biasa tanpa lari-lari. Alasannya? Ia tidak merasa bahwa keadaan dalam darurat.

2) Pengaturan diri (*self regulation*)

Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan memiliki kondisi yang berbeda-beda. Terkadang sesuai dengan apa yang kita inginkan dan terkadang sebaliknya. Jika sesuatu itu terjadi berketepatan dengan keinginan kita maka kecenderungan kebahagiaan merajalela. Dan sebaliknya, jika tidak sesuai maka suatu kekecewaan. Untuk itulah perlu adanya pengaturan diri bagaimana agar kedua hal itu tidak terjadi melebihi batas. Bahagia itu boleh namun jangan sampai terlalu maka berdampak tidak baik. Kesedihan itu juga boleh namun jangan sampai berlarut-larut di dalamnya hingga tenggelam. Mengapa demikian? Karena pada dasarnya kehidupan ini merupakan irama dari keduanya.

Manusia tidak mungkin selama senang. Tidak mungkin selamanya sedih. Sekaya atau sehebat apapun seseorang pasti akan mengalami kesedihan. Semelarat atau selemah apapun seseorang pasti akan mengalami kebahagiaan. Dalam sebuah ayat, Allah berfirman, “Inna ma'a al-'usri yusra” sesungguhnya kesulitan itu bersamaan –atau akan disertai dengan kemudahan. Menjaga agar emosi tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan hingga melampaui batas hanya menciptakan ketidak-stabilan. Bahagia sepanjang masa menjadikan hidup hambar. Sedangkan penderitaan pada dasarnya dapat membawa proses kreatifitas manusia jika bisa disikapi dengan baik.⁵²

Dalam pengaturan diri ini, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah mengelola desakan emosi yang berpotensi merusak. Menurut Goleman ada tiga hal berpotensi merusak emosi, yaitu: amarah, cemas, dan kesedihan.

⁵¹ *Ibid.* 67

⁵² *Ibid.* 77-78

3) Motivasi (*motivation*)

Motivasi diri merupakan sesuatu yang sangat penting. Albert Bandura⁵³, seorang ahli psikologi Stanford menulis bahwa keyakinan seseorang akan kemampuannya akan berpengaruh besar terhadap kemampuan itu. Kemampuan bukanlah sesuatu yang telah ‘mati’. Orang yang memiliki kepekaan pendayagunaan adalah orang yang mencoba melakukan berbagai pendekatan dari berbagai sudut untuk menghasilkan jalan keluar.

Melalui mendayagunakan diri, Goleman juga menerangkan posisi puncak emosi seseorang. Ia menggunakan istilah ‘*flow*’ (hanyut). Maksudnya adalah, kondisi puncak dimana seseorang merasa dalam ekstase emosi. Seseorang berada dalam ruang nyata namun merasakan sesuatu seperti tidak nyata. Kondisi ini dituliskan dalam pengalaman sebagai *composer music*. Ia menulis; “Berada dalam suatu keadaan ekstase sampai di suatu titik di mana Anda merasa seolah-olah Anda hampir-hampir tidak nyata. Saya pernah mengalami hal ini berulang kali. Seakan-akan tangan saya bukan lagi milik saya, dan saya merasa tidak terlibat apa-apa. Saya hanya duduk mematung setara menonton dalam keadaan takjub dan kagum. Gubahan itu seolah-olah mengalir dengan sendirinya.”⁵⁴

Flow adalah pundak kecerdasan emosional. Dalam *flow* emosi bukan hanya ditampung dan disalurkan, tetapi juga bersifat mendukung, member tenaga, dan selaras dengan tugas yang dihadapi seseorang. Sedangkan berada dalam perangkap depresi akan menghambat seseorang berada dalam suasana *flow*. Ketika berada dalam suasana ini, hal-hal yang sulit menjadi mudah. Karena saat *flow* terjadi, otak berada dalam keadaan ‘dingin’. Pembangkitan dan penghambatan jaringan sirkuit saraf disesuaikan dengan tuntutan pada saat itu. Berarti berada pada ukuran dan takaran yang pas.

4) Empati (*empathy*)

Penyokong kecerdasan emosional selanjutnya adalah rasa empati, merasakan perasaan orang lain seperti perasaannya sendiri.⁵⁵ Kegagalan mengidentifikasi perasaan orang lain merupakan sesuatu

⁵³ Komentar ini merupakan hasil wawancara Goleman kepada Bandura mengenai pendayagunaan diri yang terbit di The New York Times (8 Mei 1988). *Ibid.*, 126.

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ Kemendikbud, “Kamus Besar Bahasa Indonesia.” 299

yang fatal. Hal ini disebut sebagai antipati⁵⁶, perasaan acuh tak acuh atas sesuatu di luar dirinya.

Perasaan empati muncul semenjak bayi. Goleman menulis laporan dari peneliti yang melatih para ibu-ibu untuk meneliti kebiasaan empati anak-anak. Sebuah hasil laporan menyatakan bahwa anak yang berusia Sembilan bulan melihat bayi lain jatuh, air matanya bercucuran dan ia merangkak ke arah ibunya untuk dihibur, seolah-olah dialah yang terluka. Begitu pula anak berusia 15 bulan memberi boneka beruangnya kepada temannya yang sedang menangis. Ketika masih menangis, ia mengambilkan selimutnya. Dari dua kisah ini dapat disimpulkan bahwa empati mulai ada semenjak kecil, dapat dilacak semenjak bayi. Praksis saat mereka lahir, bayi akan merasa terganggu bila mereka mendengar bayi lain menangis. Kegagalan dalam berempati memunculkan banyak kejahanatan, diantaranya adalah pemeriksaan dan pelaku kekerasan.

Ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan orang lain memungkinkan mereka melontarkan kebohongan-kebohongan kepada diri mereka sendiri sebagai justifikasi atas kebejatannya. Bagi pemeriksa, kata “Wanita itu sebenarnya ingin diperkosa” dan “Apabila melawan, itu hanya pura-pura tidak mau” adalah alasan yang klasik. Sedangkan bagi pelaku kekerasan anak, mereka berkata, “Ini cara untuk mendisiplinkan mereka” dan “Ini adalah bentuk lain dari rasa kasih sayang”.

Dari ulasan di atas tampaklah betapa empati begitu penting dalam kecerdasan emosional. Kegagalan dalam mengelolanya dapat menyebabkan manusia kehilangan sisi kemanusiannya. Menjadi monster yang menakutkan dalam kehidupan.

5) Keterampilan Sosial (*social-skill*)

Keterampilan sosial merupakan unsur-unsur untuk menjamikan kemampuan antarpribadi. Mereka yang berhasil memiliki akan menjalin hubungan cukup lancar, peka membaca emosi orang lain, mampu memimpin, mengorganisir, dan dapat mencari solusi atas berbagai problematika. Mereka adalah jenis orang yang disukai oleh orang sekitarnya karena secara emosi menyenangkan. Mereka membuat orang-orang sekitarnya merasa tenteram, dan menimbulkan ungkapan, “Menyenangkan sekali bergaul dengannya”. Keterampilan

⁵⁶ Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.* 137

ini merupakan unsur pembentuk daya tarik, keberhasilan sosial, bahkan kharisma.⁵⁷

Identifikasi keterampilan ini dapat dilihat seberapa tinggi solidaritas seseorang terhadap lainnya. Goleman menceritakan tentang dua anak kecil yang sedang jatuh. Saat itu, di sebuah Taman Kanak-Kanak segerombolan anak bermain. Salah satu dari mereka tersandung, lututnya terluka, dan ia mulai menangis. Tetapi sayang, anak-anak yang lainnya tetap bermain dan tidak memperdulikannya.

Ketika tangisan mereda, ada temannya yang datang dan dia menjatuhkan diri ke tanah, menggosok-gosok lututnya sendiri, sambil teriak, "Lututku juga sakit". Adegan ini, meski karena kesengajaan sebenarnya merupakan bentuk keterampilan social yang dimiliki anak kedua. Ia mempu merasakan rasa sakit yang diderita temannya. Menurut para peneliti, adegan ini menjadi embrio yang baik dalam pengembangan keterampilan social yang akan besar seiring dengan perkembangan waktu.

Hacth dan Gardner yang jelaskan oleh Goleman menulis bahwa peristiwa sebagaimana di atas merupakan peristiwa yang menggambarkan anak yang memiliki satu sifat keterampilan dari empat sifat yang terpisah. Empat sifat itu ialah; *pertama*, mengorganisir kelompok yang merupakan keterampilan esensial seorang pemimpin; *kedua*, merundingkan pemecahan yang merupakan bakat seorang mediator yang mencegah konflik-konflik yang meletup; *ketiga*, hubungan pribadi yang merupakan bakat seorang guru atau manajer handal; dan *keempat*, analisis social yang merupakan bakat ahli terapi atau konselor.⁵⁸

Dari pemaparan di atas, penulis menyimpulkan beberapa hal, di antaranya:

- a) Kecerdasan emosional merupakan suatu yang penting dalam kehidupan manusia.
- b) Munculnya kecerdasan emosional meruntuhkan pandangan orang bahwa IQ merupakan penyokong utama keberhasilan seseorang. Banyak orang ber-IQ tinggi namun gagal dalam kesuksesan.
- c) Kecerdasan emosional bukan hanya memahami emosi pribadi, namun lebih dari itu. Kecerdasan ini berfungsi sebagai proses

⁵⁷ Ibid. 167

⁵⁸ Ibid.166-167

analisis, peredam, sekaligus pemberdayaan. Dalam sebuah siklus adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1

- d) Siklus Kecerdasan Emosional; Unsur kecerdasan emosional ada lima, yaitu: kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan social (*social-skill*).
- e) Jika diteliti lebih mendalam, Unsur pertama sampai ketiga berhubungan dengan pribadi seseorang; unsur keempat berhubungan erat dengan komunikasi antarpribadi, dan unsur kelima berkaitan erat dengan hubungan interpribadi. Dalam sebuah bahasa yang mudah bisa dilihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 3.2
Bagan Hubungan Kecedasan Emosional

Analisis Nilai Puasa atas Kecerdasan Emosional

Hasil studi ini merupakan penggabungan dari teori-teori kecerdasan emosional yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman dengan reaksi puasa yang dirasakan oleh obyek penelitian, yaitu para santri Pondok Pesantren Langitan Widang Tuban Jawa Timur. Goleman dalam bukunya mengatakan bahwa aspek kecerdasan emosional itu ada lima, yaitu: kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan social (*social-skill*).

1. Kesadaran diri (*self awareness*)

Kesadaran diri ini merupakan kondisi netral saat terjadi badai emosi. Goleman mencontohkan keseimbangan kesadaran diri dengan cerita seorang samurai, sebagaimana diceritakan di atas. Kesadaran diri berarti selalu memahami dan memantau kondisi emosi. Sampai batas manakah daya tahan emosi yang dimiliki seseorang.

Santri-santri yang melaksanakan puasa cenderung bisa meneliti kondisi emosinya, terutama sebelum dan sesudah berpuasa. Hal ini disampaikan oleh salah satu santri di pesantren Langitan, diamana ia menyampaikan bahwa faidah puasa memberikan respon yang sangat kuat baginya untuk memahami karakter, khususnya ketika usai melaksanakan puasa, ada sesuatu yang meyadarkan dirinya agar senantiasa melakukan hal-hal kebijakan dan mampu menahan marah serta emosional yang negatif.⁵⁹ Proses penyadaran diri muncul dipicu karena posisi manusia yang lemah akibat kurangnya suplai makanan dan bersamaan itu pula emosional masnusia akan tenang.⁶⁰

Dari hal tersebut, ditunjukkan bahwa penguasaan karakter menjadi sangat penting, dalam perspektif Goleman, jika seseorang gagal menganalisa kemampuan emosinya, maka dia bagi pilot yang tidak memahami kondisi pesawat dengan baik. Bila itu terjadi maka suatu bahaya akan muncul jika kondisi-kondisi darurat datang.

2. Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri merupakan tahap penting dalam perilaku kehidupan manusia, dimana manusia dapat dikatakan berhasil jika ia

⁵⁹ Khoirur Razi, “Wawancara” 04 April (2012).

⁶⁰ Ibid.; Syamsudin, “Wawancara” (Tuban, 2012).

mampu mengatur diri dengan prilaku yang bijak. Adapaun puasa merupakan salah satu jalan untuk dapat mengatur diri dari tiga aspek yang dapat merusak emosi/perasaan, yaitu: marah, cemas, dan takut.

Petama, marah; secara umum, informan penelitian menyatakan bahwa dengan berpuasa maka akan mengurangi sikap marah seseorang, karena secara materi kondisi tubuh manusia lebih lemas dari biasanya, sehingga kekuatan untuk marah berkurang. Hal ini sebagaimana teori yang disampaikan oleh al-Ghozali bahwa nafsu itu makannya adalah makanan (suplai tubuh). Maka jika kita mengurangi makan secara otomatis nafsu apapun, termasuk marah akan berkurang.⁶¹ Sampai lemasnya itu, manusia harus meneliti betul kegiatan-kegiatan sehari-hari. Pekerjaan-pekerjaan yang berat kalau memungkinkan di alihkan malam maka akan dialihkan. Jika tidak mungkin maka ia akan berusaha untuk meminimalisir tenaga dengan baik sehingga pekerjaan tadi masih bisa dilakukan dengan baik.⁶²

Kedua, kecemasan yang merupakan sifat yang sering mucul dalam diri manusia. Orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan mudah cemas. Pikiran mereka berpikir cepat dengan serentetan bahaya yang muncul. Goleman telah membuat ilustrasi contoh yang menarik tentang kecemasan yang berkelanjutan, dimana berasal dari saringan udara kotor, kemudian muncul keinginan untuk membawanya ke bengkel, sedangkan ongkos servisnya kurang sehingga ia cemas harus bayar dengan apa. Karena kantong lagi tipis, kemudian inisitif muncul untuk memakai uang SPP anaknya. Namun kecemasannya pun muncul lagi dengan berpikir bisakah dikemudian hari mampu menggantinya? Jika tidak, maka berdampak pada anjloknya nilai karena tekanan psikologis molornya pembayaran SPP.⁶³

Lain halnya dengan seseorang atau santri yang melakukan puasa, ternyata seseorang yang menjalankan puasa mengalami penurunan kecemasan dari sebelumnya. Data yang didapat dari informan menyatakan bahwa secara umum santri yang menjalankan puasa memiliki anggapan bahwa kehidupan bagi roda pedati. Kadang di atas kadang di bawah. Begitu pula kadang posisi bahaya muncul dan aman menyertai. Mereka berkurang cemasnya karena sudah terbiasa

⁶¹ Razi, "Wawancara."

⁶² Syamsudin, "Wawancara."

⁶³ Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*.

merasakan kondisi yang secara umum dianggap bahaya, yaitu kelaparan. Orang normal akan cemas jika waktunya makan ia kemudian tidak bisa makan. Ada kekawatiran jika makan telat maka maag, jika berkelanjutan akan menyebabkan penyakit-penyakit kronis, jika terus lagi maka dapat menyebabkan mematian. Nah, orang yang biasa berlapar-lapar dalam puasa akan terbiasa menghadapi kecemasan.⁶⁴

Hasil wawancara tersebut memberi informasi kepada kita bahwa kebiasaan kecemasan itu bisa terjadi kepada siapa saja. Naluri ada kejadian-kejadian di luar prediksi mungkin-mungkin saja terjadi. Sehingga membutuhkan latihan-latihan untuk dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan. Awalnya menghilangkan kecemasan saat berpuasa, kemudian bergulir kepada masalah-masalah lainnya.

Kemudian yang *ketiga* ialah rasa sedih, selain amarah dan kecemasan yang selalu dihadapai manusia dalam kehidupan ini, kesedihan juga sering menimpa dan dialami manusia. Dimana kesedihan muncul dengan melahirkan kesedihan-kesedihan lain. Dan perasaan sedih akan muncul lagi jika terjadi kesedihan selanjutnya. Jika dibuat gambar mungkin sama dengan rangkaian kabel listrik parallel yang berjajar-jajar. Bagi sebagian orang menangis merupakan pelampiasan yang tepat. Meskipun pada dasarnya hal itu perlu untuk dikoreksi kembali.

Sudah tidak diragukan lagi, dengan berpuasa orang akan lebih mantap dalam menjalani hidup. Rasa lapar yang sehari-hari mendera menjadi benteng yang kuat. Semacam imunitas diri dalam teori kesehatan. Mereka tidak mudah galau apalagi sedih. Sesuatu yang terjadi dalam pandangan mereka sudah merupakan Kuasa Tuhan. Bagi mereka bukan berkutat pada pertanyaan “mengapa ini terjadi?” namun lebih pada pertanyaan “bagaimana menghilangkan sesuatu yang tidak mengenakkan ini?” sebagaimana hasil petikan wawancara yang telah dilakukan bersama Thohir, dimana ia memparkan bahwa “kehidupan telah tercipta. Ada senang dan tidak. Keduanya saling berpasangan dan tidak bisa dipisah. Secara makna keduanya bernilai sama, yaitu ujian. Apakah dengan senang kita bisa bersyukur kepada Allah atau dengan ketidaksenangan kita bisa bersabar. Maka jika sesuatu tidak menyenangkan terjadi, kita hanya memikirkan bagaimana solusinya. Meskipun itu tidak menghilangkan sifat kemanusiaan

⁶⁴ Muhammad Thohir, “Wawancara” (Tuban, 2012).

tentang kesedihan. Nabi Muhammad saja, yang paling kuat menerima cobaan tetap mengucurkan air mata ketika putera beliau meninggal. Kucuran air mata bukan berarti hanyut dalam kesusahan namun sifat manusia (*bashariyah*) semata.⁶⁵

Dari ungkapan di atas, Thohir memahami bahwa hidup bukanlah hitam putih yang mengajarkan sedih dan senang berada pada jurang yang terpisah. Tetapi sedih dan senang selalu bergandengan. Manusia tidak bisa mengelak dari dua kemungkinan itu. Bahkan dia sudah bisa bersikap cerdas dengan tidak hanya berkutat pada kejadian senang atau sedih namun lebih memilih solusi dari kejadian itu. Ia akan berusaha menghilangkan kesedihan dari hatinya sebatas kemampuannya dan mempertahankan kesenangan yang terjadi atas dirinya. Jika masih terjadi dari apa yang dia inginkan, masih ada kesadaran bahwa ketidaksenangan terjadi karena memang ujian dari Allah atas dirinya.

3. Motivasi (*motivation*)

Motivasi diri merupakan sesuatu yang sangat penting. Manusia bisa bangun dari keterpurukan jika ia mampu memotivasi diri. Tanpa adanya motivasi, ia akan terus berada dalam keterpurukan.

Santri yang berpuasa memiliki motivasi yang meningkat. Mereka tidak mau hanyut dalam kubangan kondisi masalah yang mendera. Semangat untuk eksis dan berkembang selalu muncul tidak lama dari kejadian perkara. Hal ini terbukti dari uraian pengalaman oleh salah satu informan yaitu Muhammad Thohir, Ia menjelaskan secara gamblng pengalamannya saat menjadi pengurus di bidang keamanan dan ketertiban di tingkat asrama yang sering menemui kemandekan masalah. Ia harus mengambil keputusan-keputusan sulit karena kebragaman perilaku santri yang melanggar peraturan pesantren. Ketika semua pemikirannya sudah dipusatkan dan diambil keputusan ternyata keputusan tersebut justru salah bagi perspektif kamtib pusat. Dengan kondisi demikian Thohir merasa dalam posisi yang terpojokkan, namun setelah dipikir-pikir, mengapa ia harus depresi? Apa gunanya? Dan tidak lama kemudian dia bisa kembali pada posisinya meski dengan berbagai kejadian seperti itu.⁶⁶ Ternyata

⁶⁵ *Ibid.*

⁶⁶ *Ibid.*

depresi itu hanya berlaku beberapa saat saja, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Goleman.⁶⁷

Pengalaman di atas menceritakan bagaimana puasa dapat menstabilkan emosi lebih cepat dan memotivasi diri. Seperti apa yang diceritakan Thohir di atas, dimana ia mengalami berbagai problema, dengan posisi menjadi keamanan di pesantren sangatlah berat. Dalam satu asrama yang dihuni sekitar seratusan santri harus bisa aman dan tertib dengan empat petugas kamtib. Motivasi juga dapat diperkuat atas adanya pemenahan kebutuhan yang dimiliki oleh manusia, dengan memenuhi lima kebutuhan dasar kehidupan manusia dengan sendiriya manusia akan termotivasi dan tergerak dirinya untuk bergerak dan bertindak, hal ini dalam perspektif Maslow disebut dengan teori kebutuhan.

4. Empati (*empathy*)

Memahami perasaan orang sangatlah penting dalam pergaulan. Karena dengan memiliki sifat ini maka perasaan kita akan sama dengan masyarakat sekitarnya dan itu akan memunculkan potensi yang luar biasa. Perasaan empati muncul karena adanya pergeseran sesuatu yang lain.

Goleman menceritakan dalam bukunya, bagaimana para biarawati di Vietnam yang sangat berani menerobos medan perang. Mereka berlari-lari di pematang sawah. Sementara di satu sudut terlihat segerombolan manusia bersenjata lengkap penuh nafsu mematikan. Di sisi lain juga para prajurit yang tidak kalah garangnya. Mereka berlari-lari seolah-olah melintasi jalanan yang sepi padahal bunyi senapan dan ledakan menderu-deru. Kejadian itulah yang memberikan makna penting bagi salah satu prajurit perang. Saat ia melihat para biarawati berlari memberi bantuan yang terluka. Ia merasa menjadi sosok yang jahat dan hari itu ia ingin berhenti membunuh.

Perasaan empati seperti ini juga dirasakan oleh para santri yang berpuasa, karena dalam pelaksanaan puasa ada rasa yang terbelesit dalam diri dan secara spontanitas ini membantu orang lain.⁶⁸

Puasa selain menjadi ibadah *maghdah* juga memiliki makna ibadah sosial. Sebab salah satu hikmah berpuasa adalah dapat membentuk pribadi yang peka sosial. Saat ia merasa berat dengan keadaan lapar

⁶⁷ Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.* 123

⁶⁸ Razi, "Wawancara."

dan lemas, maka ketika ia melihat orang lain yang lapar dan lemas akan berempati. Ia bisa merasakan beratnya penderitaan orang lain, sama seperti yang ia alami ketika puasa.

Dalam penuturannya Thohir menyampaikan bahwa empati muncul ketika melihat kondisi yang timpang dan kehidupan sehari-hari, dan kita sering merasa iba kepada orang lain yang secara financial kekurangan. Sehingga pada kesempatan lain saya berbagi rizqi dengan mereka adapun besar kecilnya sesuai dengan kemampuan, Semoga Allah menerimanya sebagai amal kebajikan.⁶⁹

Dari pemaparan di atas, berarti pelaku puasa memberikan dampak positif bagi peningkatan empati seseorang. Dengan kebiasaan berlapar-lapar mereka bisa merasakan, betapa susahnya menjadi orang yang kekurangan. Kesamaan perasaan antara pelaku puasa dan kebanyakan orang yang berada di bawah garis kekurangan inilah yang dapat melahirkan sikap empati, peduli dengan kondisi sekitar. Bukannya menjadi pribadi yang antipasti, acuh tak acuh.

5. Keterampilan sosial (*social-skill*)

Manusia tercipta dengan segala keragaman kehidupan. Ia tidak hidup sendiri namun bersama dengan orang banyak. Manusia tidak dapat mencukupi kebutuhannya sendiri. Tetapi hidup saling bergantung antara satu dengan lainnya. Hal inilah yang menjadi modal bahwa manusia bukan makhluk individualistic, namun makhluk sosial. Tidak mungkin manusia membangun rumah dengan dirinya sendiri, membuat kendaraan dengan dirinya sendiri, membuat pakaian dengan dirinya sendiri, dan lain sebagainya. Antara buruh dan majikan terjadi simbiosis mutualitame, antara dosen dan mahasiswa terjadi simbiosis mutualisme, antara rakyat dan perwakilannya terjadi simbiosis mutualisme. Sedangkan orang yang cerdas emosional akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi. Kemampuan handal dalam mengelola hubungannya dengan orang-orang sekelilingnya. Sehingga orang-orang disekelilingnya menjadi nyaman berdekatan dengannya. Bagi Goleman keterampilan sosial merupakan unsur-unsur untuk menjamin kemampuan antarpribadi. Mereka yang berhasil memilikinya akan menjalin hubungan cukup lancar, peka membaca emosi orang lain, mampu memimpin, mengorganisir, dan dapat mencari solusi atas berbagai problematika. Mereka adalah jenis orang yang disukai oleh

⁶⁹ Thohir, "Wawancara."

orang sekitarnya karena secara emosi menye-nangkan. Mereka membuat orang-orang sekitarnya merasa tenteram, dan menimbulkan ungkapan, “Menyenangkan sekali bergaul dengan-nya. Kreterampilan ini merupakan unsur pembentuk daya tarik, keberhasilan sosial, bahkan kharisma.⁷⁰

Hal tersebut, tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh santri-santri di lingkungan pesantren, dengan kondisi yang serba terbatas dan terlatih dengan kebiasaan puasa, mereka berharap kelak dapat memberi manfaat kepada orang-orang sekelilingnya. Mengajak kepada masyarakat untuk kembali ke jalan agama dan memperdayakan kehidupan. Karena pada dasarnya dua hal itulah tujuan manusia hidup di dunia ini, yaitu beribadah sebagai hamba Allah dan memperdayakan hidup sebagai *khalifah fi al-ardh* (duta Tuhan di muka bumi).⁷¹

Kemudian mengenai keinginan kesibukan, kelak di kemudian hari ketika sudah pulang dari pesantren, semua responden memiliki sebagian sifat dari empat sifat yang ditawarkan Goleman dari Hatch dan Gerdner. Bawa orang yang cerdas secara emosional memiliki satu atau lebih dari beberapa sifat diantaranya ialah: 1) Suka mengorganisir kelompok sehingga berpotensi menjadi pelayan umat atau pemimpin. 2) Suka merundingkan pemecahan sehingga berpotensi menjadi mediator yang mencegah konflik-konflik. 3) Cerdas dalam hubungan pribadi sehingga berpotensi menjadi seorang guru atau manajer handal, dan 3) Suka menganalisis kondisi sosial sehingga berpotensi menjadi ahli terapi atau konselor.⁷²

Catatan Akhir

Puasa bukanlah ibadah personal saja melainkan indah sosial yang dapat memberikan emanfaatan bagi orang lain, sehingga puasa dapat dimaknai dengan istilah proses pendekatan diri kepada Allah, pensucian diri (*tadzkiyatun nafsi*), mengikuti kebiasaan rasul dan para ulama, mengekang nafsu, serta menirakati ilmu, diri, dan keturunan. Selain itu pula puasa dapat memberi dampak positif atas lima aspek dari kecerdasan emosional yang ditawarkan Goleman, yaitu: kesadaran

⁷⁰ Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.*

⁷¹ Thohir, “Wawancara.”

⁷² Goleman, *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ.* 166-167

diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan social (*social-skill*). Dengan perpuasa sejatinya manusia dapat dua kemuliaan, yaitu mulia dimata allah karena telah menjalankan ibadah yang dibebankan kepadanya, dan mulia dihadapan manusia karena munculnya rasa emosional yang kuat untuk memberi kebaikan bagi seluruh alam di kehidupan, semoga kita termasuk dalam golongan yang mendapatkan itu semua. *Aamiin.*

Daftar Rujukan

- Abdurrahman, Maman. *Ilmu Sosial Dasar: Basic Sosial Science*. Bandung: Calvary, 1987.
- Al-Bujairami, Sulaiman. *Al-Bujairami 'ala Al-Khatib*. Vol III. Beirut: Darr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005.
- Al-Bukhari, Abu Abdillah. *Al-Jāmi' Al-Ṣahīb*. Vol I. Makkah: Dārr al-Arābiyah, n.d.
- As-Syirazi, Abi Ishaq Ibrahim bin Ali bin Yusuf al-Fairuz Abadi. *Al-Muhaddhab*. Vol I. Beirut: Dār al-Fikr, 2005.
- Ash-Shathiri, Ahmad bin Umar. *Yaqutun Nafis*. Jeddah: Darr al-Minhaj, 2014.
- Efendi, Agus. *Revolusi Pendidikan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ Dan Successful Intellegence Atas IQ*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Forum Kalimasada. *Kearifan Syariat: Menguak Rasionalitas Syariat Dari Perspektif Filosofis, Medis, Dan Sosiohistoris*. Surabaya: Khalista, 2009.
- Goleman, Daniel. *Emosional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Edited by T. Hermaya. Jakarta: Gramedia, 2007.
- Ibrahim. *Hashiyah Al-Bajuri Ala Ibn Qasim*. Vol III. Beirut: Dārr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004.
- Kemendikbud. “Kamus Besar Bahasa Indonesia.” Balai Pustaka, 2012.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. Al Quran dan Terjemah (2009).

- Kuhn, Thomas S. *Peran Paradigma Dalam Revolusi Sains*. Bandung: CV. Remadja Karya, 1993.
- Kwee, Beerling, and Van Persen Mooij. *Pengantar Filsafat Ilmu*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 2003.
- Madjid, Nur Kholish. *Kosmopolitanisme Islam Dan Terbentuknya Masyarakat Pagiyyuban*. Edited by M. Nasir Tamara and Elza Peldi Taher. Jakarta: Paramadina, 1996.
- Muslim, Abu al-Husain. “Al-Jāmi Al- Sahīh.” In *Al-Jāmi Al- Sahīh*, Vol I. Bairut: Dārr al-Afāq al-Jadīdah, n.d.
- Razi, Khoirur. “Wawancara.” Tuban, 2012.
- Smith, Habib Zein bin Ibrahim bin. *Al-Fawa'id Al-Mukhtarah*. Ma'had Dār al-Lughah wa al-Da'wah, 2009.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Stein, Steven J., and Howard E. *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional, Sukses Meraihnya*. Edited by Trinanda Rainy Januarsari and Yudhi Murtanto. Bandung: Mizan Media Utama, 2002.
- Styron, William. *Darkness Visible: A Memoir of Madness*. New York: Random House, 1990.
- Syamsudin. “Wawancara.” Tuban, 2012.
- Thohir, Muhammad. “Wawancara.” Tuban, 2012.
- Wade, Carole, and Carol Tavris. *Psychology*. Edited by Padang Mursalin and Dinastuti. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Yafie, Ali. *Teologi Sosial: Telaah Kritis Persoalan Agama Dan Kemanusiaan*. Yogyakarta: LKPSM, 1997.
- Zohar, Danah, and Ian Marshall. *SQ Memfasilitkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan Media Utama, 2001.