

## **BAB III**

### **SABAR DALAM PANDANGAN ACHMAD MUBAROK**

#### **3.1. Biografi Achmad Mubarak dan Karya-karyanya**

##### **3.1.1. Biografi Achmad Mubarak**

Dr. Achmad Mubarak, MA., lahir 15 Desember 1945 di Purwokerto. Ia dikenal sebagai anak yang cerdas, ayahnya bernama Abdul Jaiz Mubarak dan ibunya bernama Siti Muarofah. Kedua orang tuanya hidup dalam kesederhanaan mengingat pekerjaannya hanya seorang tani yang menggaraf tanah orang lain. Sebagai pekerja keras, orang tuanya ditengah kesederhanaan memiliki idealisme yang tinggi dengan menanamkan prinsip bahwa hidup harus bermanfaat untuk orang lain (<http://mubarak-institute.blogspot.com/2010/04/3.html>, diakses tanggal 25 April 2013).

Achmad Mubarak yang dikenal sebagai insan pendidik dalam perkembangannya mengalami perubahan orientasi, ia mulai memasuki jalur politik dengan payung Partai Demokrat yang mengusung SBY menjadi orang nomor satu di Indonesia. Semula Achmad Mubarak banyak bergumul dengan disiplin ilmu aspek kejiwaan yang menyangkut psikologi dan tasawuf namun kemudian setelah memasuki ke ranah politik maka perubahan mulai terjadi ((<http://mubarak-institute.blogspot.com/2010/04/3.html>, diakses tanggal 25 April 2013).

Latar belakang Achmad Mubarak memasuki dunia politik adalah karena ia melihat bahwa Islam tidak boleh diam saja dalam percaturan politik. Nafas dan jiwa Islam menurut Achmad Mubarak harus dikembangkan dalam semua ranah termasuk di dalamnya ranah politik. Pada ranah politik maka ajaran Islam sedikit demi sedikit dapat ditanamkan pada para pemimpin (<http://www.oocities.org/fauzy70/para/p043.html> diakses pada 25 April 2013).

Pada dasarnya Achmad Mubarak (2000: 229) adalah insan pendidik dan dakwah. Pengalaman pendidikan, pekerjaan, dan pergaulannya menempatkannya sebagai sosok yang kaya pengalaman dengan lingkungan pergaulan yang luas menembus batas. Latar belakang pendidikannya berangkat dari Pesantren Salafi, tetapi selanjutnya mengikuti pendidikan formal hingga S3.

Dalam kegiatan internasional, Mubarak (2001: 166) pernah mengikuti Seminar Dakwah di Kairo (1988), Seminar Cendekiawan Muda Serantau di Kuala Lumpur (1993), mewakili Indonesia dalam Sarasehan Guru tarekat se Dunia (*Multaqa at Tasawwuf at 'Alami*) di Tripoli Libia (1995), mengikuti Sidang Istimewa The World Islamic People Leadership di Benghazi (1996), menghadiri pertemuan World Islamic Call Society di Malta (1995 dan 1996), mengikuti forum International Islamic Gathering di Baidla City Libia (1998) dan menjadi Guest Speaker pada 2nd International Islamic Unity Conference di Washington DC USA (1998).

Sekarang, di samping sebagai dosen dan da'i, Mubarak (2000: 287) menjadi anggota Pleno MUI Pusat, Sekjen Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Islam Swasta (BKSPTIS) Pusat, pengurus Yayasan Kesehatan Mental, Pimpinan Pesantren Pengembangan Masyarakat Fisabilillah, Ketua Program Pascasarjana UIA, Pendiri, dan Anggota Dewan Penasehat The International Institute of Islamic Thought (HIT) Indonesia, Pemimpin Redaksi Jurnal Iqra, Editorial Board Islamic Millennium Journal, dan menjadi anggota MPR, Fraksi Utusan Golongan dari kelompok Budayawan /cendekiawan, anggot Dewan Pembina Partai Demokrat.

### **3.1.2. Karya Achmad Mubarak**

Karya tulis yang sudah dipublikasikan antara lain, *Perbandingan Agama Islam Kristen* (Pustaka Salman Bandung 1985), *Untaian Hikmah* (terjemahan, Pustaka Salman Bandung, 1986), *Islam dan Koperasi* (tim penulis, Depkop, 1989), *Tuhan bagi Anak Yatim, dalam Yatim dan Masalahnya* (UIA Press, 1988), *Materi Dakwah Terurai III, V dan VII* (Pemda DKI Jaya). *Psikologi Dakwah* (Pustaka Firdaus, 1999), *Jiwa Dalam Al-Qur'an, Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern* (Paramadina, 1999 ) dan *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Bina Rena, 2000), *19 Kiat Hidup Barokah* (Nurul Islam, 2000) *Panduan Akhlak Mulia, Membangun Manusia & Bangsa Berkarakter* (Bina Rena, 2001) *Nasehat Perkawinan untuk Calon Mempelai, Mempelai Baru dan Mempelai Lama* (Bina Rena, 2001) dan *Psikologi Qur'ani* (2001) (Mubarak, 2000: 230).

- a. Buku yang berjudul: *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Buku ini merupakan konsep Ahmad Mubarak yang mengajak kepada umat Islam, khususnya suami Istri untuk memahami arti penting sebuah keluarga yang bernuansa Islam dan memahami ajaran Islam. Oleh karena itu konsep Mubarak tentang keluarga *sakinah* merupakan materi dakwah, sebab di dalamnya mengandung ajakan atau menyeru kepada umat Islam agar melihat dan berpedoman kepada al-Qur'an dan hadis. Ajakan Mubarak didasarkan atas alasan bahwa al-Qur'an dan hadis merupakan petunjuk bagi manusia demikian pula menjadi rujukan utama dalam membina keluarga.

Krisis dalam keluarga bukan hanya terjadi dikalangan orang biasa melainkan juga banyak terjadi pada lapisan atas tidak terkecuali kalangan publik figur atau selebritis. Dari sini mereka sebetulnya sangat memerlukan ada pihak yang dapat menengahi yang bersikap netral tanpa ada unsur *vested interest* (kepentingan pribadi). Mereka yang dilanda krisis rumah tangga sangat membutuhkan adanya upaya bimbingan dan konseling keluarga.

Suatu keluarga atau perkawinan pasti mempunyai masalah yang harus diatasi sedini mungkin jangan sampai berlarut-larut di ujung perceraian. Oleh karena itu diperlukan adanya bimbingan dan konseling keluarga Islam, sehingga diharapkan dapat membangun keluarga *sakinah*. Atas dasar itu pendapat Mubarak menarik untuk

dikaji dan ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling keluarga Islami.

- b. Buku yang berjudul: *Perbandingan Agama Islam Kristen*. Buku ini berisi uraian tentang agama Islam, Kristen, Buddha dan Hindu. Dalam buku ini diketengahkan sejarah munculnya agama, tokoh-tokoh pendirinya, persamaan, perbedaan dari masing-masing agama.
- c. Buku yang berjudul: *Psikologi Dakwah*. Buku ini berisi tentang aspek-aspek dakwah. Urgensi dakwah dengan konsep agama dan keluarga yaitu dakwah dapat memperjelas dan memberi penerangan pada *mad'u* tentang bagaimana peran agama dalam kehidupan keluarga yang sesuai dengan al-Qur'an dan hadits. Dengan adanya dakwah maka kekeliruan dalam memaknai agama dapat dikurangi.
- d. Buku yang berjudul: *Materi Dakwah Terurai III, V dan VII*. Dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang. Dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, memperbaiki kerusakan-kerusakan, melenyapkan kebatilan, kemaksiatan dan ketidak wajaran dalam masyarakat. Dengan demikian, dakwah berarti memperjuangkan yang ma'ruf atas yang munkar, memenangkan yang hak atas yang batil. Esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan

pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang.

- e. Buku yang berjudul: *Nasehat Perkawinan untuk Calon Mempelai, Mempelai Baru dan Mempelai Lama*. Allah SWT menciptakan dunia dan seluruh makhluk yang mendiami jagad raya ini dibentuk dan dibangun dalam kondisi berpasang-pasangan. Ada gelap dan terang, ada kaya dan miskin. Demikian pula manusia diciptakan dalam berpasangan yaitu ada pria dan wanita. Pria dan wanita diciptakan dengan disertai kebutuhan biologis. Dalam memenuhi kebutuhan biologis ada aturan-aturan tertentu yang harus dipenuhi dan bila dilanggar mempunyai sanksi baik di dunia maupun di akhirat. Pernikahan sangat penting dalam membangun kelangsungan keturunan, karena itu tidak dibenarkan orang anti menikah.
- f. Buku yang berjudul: *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Buku ini pada mulanya adalah disertasi yang berjudul: *Konsep Nafs dalam al-Qur'an* yang ditulis untuk menyelesaikan program S3 Fakultas Pascasarjana IAIN Jakarta (sekarang menjadi UIN) di bawah bimbingan Prof.Dr.M.Quraish Shihab dan Prof.Dr. Emo Kastama Abdulkodir. Sebelum diangkat sebagai tema disertasi, kedua pembimbing tersebut yang mempengaruhi perubahan judul sehingga menjadi: *Konsep Nafs dalam al-Qur'an*. Disertasi tersebut dikembangkan oleh penulisnya dan atas saran Prof.Dr.M.Quraish Shihab untuk diterbitkan dengan perubahan judul menjadi: *Solusi*

*Krisis Keruhanian Manusia Modern.* Tema disertasi sebagaimana disebut di atas pada dasarnya dipengaruhi juga atas saran organisasi yang membesarkan Achmad Mubarak. Organisasi yang dimaksud yaitu MUI Pusat, Sekjen Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Islam Swasta (BKSPTIS) Pusat, pengurus Yayasan Kesehatan Mental, Pimpinan Pesantren Pengembangan Masyarakat Fisabilillah, Dewan Penasehat *The International Institute of Islamic Thought* (HIT) Indonesia.

Buku ini di tulis dengan latar belakang dimana Achmad Mubarak melihat suatu kenyataan bahwa dalam dunia modern yang telah maju atau yang sedang berkembang ini, ialah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidup. Apa yang dahulu belum dikenal manusia, kini sudah tidak asing lagi baginya. Bahaya kelaparan dan penyakit menular yang dahulu sangat ditakuti, sekarang telah dapat dihindari. Kesulitan-kesulitan dan bahaya-bahaya alamiah yang dahulu menyulitkan dan menghambat perhubungan, sekarang tidak menjadi soal lagi. Kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat yang memudahkan hidup, memberikan kesenangan dalam hidup, sehingga kebutuhan-kebutuhan jasmani tidak sukar lagi untuk memenuhinya.

Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran-kesukaran material berganti dengan

kesukaran mental (*psychis*). Beban jiwa semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.

Tragedi tersebut di atas disebabkan oleh beberapa faktor yang kini amat mempengaruhi cara berpikir manusia modern.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Achmad Mubarak pada dasarnya adalah insan pendidikan dan dakwah. Pengalaman pendidikan, pekerjaan, dan pergaulannya menempatkannya sebagai sosok yang kaya pengalaman dengan lingkungan pergaulan yang luas menembus batas. Latar belakang pendidikannya berangkat dari Pesantren Salafi, tetapi selanjutnya mengikuti pendidikan formal hingga S3.

### **3.2. Sabar dan Kecerdasan Emosional Menurut Achmad Mubarak**

#### **3.2.1. Sabar Menurut Achmad Mubarak**

Manusia adalah makhluk yang bisa menjadi subyek dan obyek sekaligus. Kajian tentang manusia oleh manusia terus berlanjut sepanjang masa. Pertanyaan abadi tentang manusia ada tiga, yaitu dari mana asal manusia, akan ke mana nantinya, dan untuk apa manusia hadir dalam kehidupan. Pertanyaan pertama dan kedua relatif sudah terjawab meski jawabannya berbeda-beda, tetapi pertanyaan ketiga sering menggelitik kita, terutama ketika kita berhadapan dengan situasi yang tidak kita inginkan. Ketika seorang tokoh "terhormat" tiba-tiba menjadi penghuni penjara, ketika kejahatan yang selama ini disembunyikan rapi tiba-tiba terbongkar, ketika kita tersadar oleh perbuatan bodoh yang telah kita lakukan, ketika itu kita

bertanya: siapa sebenarnya saya? dan untuk apa aku hidup, jika begini? (Mubarak, 2001: 65).

Pertanyaan yang muncul dalam keadaan terpepet itu menunjukkan bahwa orang itu selama ini tidak mengenal dirinya, atau tidak tahu diri. Sedangkan orang yang tahu diri maka ia mengenal dirinya dalam segala keadaan, di waktu suka dan di waktu duka, ketika di "atas angin" dan ketika di "bawah angin". Karena tahu diri maka ketika di "atas" ia bersyukur dan ketika di "bawah" ia bersabar, sedangkan orang yang tidak tahu diri, ketika di "atas" lupa daratan, ketika di "bawah" ia lupa ingatan. Begitu tingginya makna tahu diri sampai Rasul pernah bersabda bahwa barang siapa yang mengenal siapa dirinya maka ia pasti mengenal siapa Tuhannya (*man 'arafa nafsahu 'arafa robbahu*). Meski perenungan tentang manusia telah berlangsung sepanjang sejarah manusia, tetapi pembicaraan tentang manusia hingga kini (dan masa mendatang) tetap menarik. Daya tarik pembicaraan tentang manusia antara lain seperti yang dikatakan oleh Dr. Alexis Careel dalam bukunya *Man The Unknown*, adalah karena pengetahuan tentang makhluk hidup dan terutama tentang manusia belum mencapai kemajuan seperti yang telah dicapai dalam bidang ilmu pengetahuan lainnya. Pertanyaan tentang manusia, kata Careel, pada hakikatnya hingga kini masih tetap tanpa jawaban (Mubarak, 2001: 66).

Ada apa di dalam diri kita? Tidak semua orang bisa mengenali dirinya, bahkan banyak orang yang tidak akrab dengan diri sendiri. Setiap saat ia meratapi diri sendiri, menyesalkan kehadiran dirinya di pentas

kehidupan, ia tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan bahkan tidak tahu apa yang ia inginkan. Yang ada hanya menyesal, sedih, putus asa atau marah. Sementara itu orang yang sudah mengenali dirinya, ia tahu persis di mana ia harus menempatkan diri, tahu persis apa yang semestinya dan sepiantasnya dikerjakan. Ia benar-benar menjadi orang yang merdeka atas dirinya. Banyak analisis tentang anatomi "siapa" hakikat manusia dan bagaimana klasifikasinya., baik dari sudut Psikologi, filsafat maupun etika (Mubarok, 2001: 67).

Sebuah hadis Nabi menyebutkan ada tiga klasifikasi manusia. Pertama ada orang yang secara fisik manusia, tetapi hakekatnya ia masih hewan, yaitu mereka yang berhati tetapi hatinya tak berfungsi untuk memahami, mempunyai mata, tetapi matanya tak berfungsi untuk membedakan, punya telinga tetapi telinganya tak berfungsi untuk membedakan mana yang harus didengar dan mana yang tidak. Kedua ada yang fisiknya manusia, tetapi jiwanya masuk kategori jiwa syaitan, yaitu mereka yang tak berperikemanusiaan dan tak berperikehewan. Ketiga, manusia pilihan (yang berkualitas manusia) ditambah mata hati (Mubarok, 2001: 67).

Kajian Ilmu Jiwa, tidak berbicara tentang jiwa tetapi tentang tingkah laku manusia sebagai gejala jiwa. Ada empat teori psikologi sekurang-kurangnya yang berbicara tentang konsepsi manusia, yaitu teori Psikoanalisa, teori Behaviourisme, teori Kognitif dan teori Humanisme. Yang pertama menyebut manusia sebagai *Homo Volent*, manusia yang

dikendalikan oleh keinginan bawah sadar. Yang kedua menyebut *homo mechanicus*, yang menyebut manusia bagaikan mesin, tak punya keinginan apa-apa, tetapi sepenuhnya tunduk kepada lingkungan. Yang ketiga menyebut *homo sapient*, makhluk yang berfikir, yang tidak tunduk begitu saja kepada lingkungan tetapi mampu mendistorsinya. Keempat *Homo Ludent*, manusia yang menyadari makna hidup (Mubarok, 2001: 67).

Jika kajian filsafat menekankan kepada berfikir. Maka kajian tasawuf lebih menekankan pada merasa. Hubungan dengan Tuhan juga lebih ditekankan pada rasa, rasa berketuhanan. Tasawuf mengajarkan tentang stasiun-stasiun perjalanan manusia mendekati kepada Tuhan, dari taubat, zuhud, *faqr* terus hingga ridla, makrifat dan cinta. Selanjutnya rasa itu bisa berlanjut ke tingkat tertinggi yaitu *wahdatul wujud* atau *manunggaling kawula lan Gusti*, bersatu dengan Tuhan. Jiwa manusia juga mengalami peningkatan dari *nafs zakiyyah* (jiwa yang suci secara alami) kemudian meningkat ke *nafs lawwamah* (jiwa yang sedang mencari jati diri) terus jika berhasil meningkat menjadi *nafs mutma'innah* (jiwa yang tenang) atau terjerembab menjadi *nafs ammarah* (jiwa yang banyak menyuruh berbuat kejahatan) (Mubarok, 2001: 68).

Dalam al-Qur'an, fungsi-fungsi psikologis disebut dengan istilah *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *aql* (akal), ruh (nyawa) dan *bashirah* (hati nurani), fitrah (desain awal), syahwat (keinginan) hawa (dorongan negatif syahwat). Nafs merupakan ruangan luas di dalam diri setiap manusia sebagai sistem *nafsaniyah* dengan subsistem akal sebagai alat berfikir, *qalb* sebagai alat

memahami yang sering tidak konsisten, bashirah sebagai mata batin yang konsisten, fitrah sebagai desain awal yang menetapkan fungsi, syahwat sebagai motif penggerak, hawa nafsu sebagai motif menyimpang, dan ruh sebagai spirit yang menyebabkan semuanya berfungsi (Mubarok, 2001: 68).

Perkembangan kajian psikologi mutakhir bersentuhan dengan nuansa tasawuf, yakni dengan ditemukannya potensi lain selain potensi intelektual, yaitu kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual. Jika sebelumnya emosi dianggap sebagai penghambat, kajian mutakhir justru menempatkan emosi sebagai potensi yang lebih menentukan dibanding kecerdasan intelektual. Emosi yang dikelola (bukan ditekan) merupakan kekuatan merasa yang menyebabkan seseorang mampu memahami keadaan, mampu berimprovisasi saat sulit, mampu mentertawakan diri sendiri ketika merasa bersalah, mampu bercanda di ujung maut (Mubarok, 2001: 68).

Emosi dapat diasah kualitasnya melalui pengalaman hidup, *muhasabah* (kalkulasi diri), *mujahadah* (latihan spiritual). *Safar* (perjalanan), *zikr*, kontemplasi (perenungan), *saum* (puasa), *zuhud* (menanggalkan urusan dunia) dan jihad, kesemuanya dapat menajamkan kekuatan emosi. Semangat hidup orang yang memiliki kecerdasan emosi itu lebih konstruktif dibanding semangat hidup rasionil. Jika seseorang sudah terlatih dalam mengelola emosinya, maka ia dapat meningkat ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu kecerdasan spiritual. Orang yang sudah memiliki kecerdasan spiritual, ia mempunyai kemampuan melampaui dimensi ruang dan waktu. Ia sudah dapat membaca hari esok, dapat berada di tempat lain

dalam waktu yang sama, dapat bertandang ke alam lain mengunjungi orang yang sudah lama mati dan sebagainya (Mubarok, 2001: 69).

Yang masih diperdebatkan ialah apakah tiga kecerdasan, Intelektual, Emosional dan Spiritual merupakan kecerdasan yang berstruktur atau berdampingan. Jika berstruktur, mana yang awal dan mana yang terakhir. Sebagian orang berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan buah dari kecerdasan spiritual, yang lain berpendapat sebaliknya. Menurut pendapat saya, rahasia tiga kecerdasan itu merupakan sebagian dari rahasia manusia. Artinya, di belakang hari nanti akan ditemukan lagi rahasia lain yang sekarang masih tersembunyi di balik makhluk Tuhan yang bernama insan ini (Mubarok, 2001: 69).

Dalam perspektif teologi, manusia adalah *tajalli* atau perwujudan dari kebesaran Tuhan Sang Pencipta, oleh karena itu sebagaimana dikatakan oleh Alexis Careel, pertanyaan tentang manusia pada hakikatnya hingga kini (dan hingga nanti) tetap tak terjawabkan secara lengkap. Hanya iman (kecerdasan emosional dan spiritual) yang dapat menghayatinya, meski belum tentu bisa mengungkapkannya, karena tiap individu, di depan Tuhan adalah unik. Al-Qur'an mengingatkan bahwa Allah melahirkan anak manusia (melalui proses persalinan) dalam keadaan tidak tahu apa-apa, *Wallohu akhrojukum min buthuni ummahatikum la ta'lamuna syaia* (Q/16:78). Sebagian ada yang mati muda, sebagian lagi ada yang sangat dipanjangkan umurnya hingga pikun, kembali tidak mengerti apa-apa

seperti ketika baru lahir, *Wa minkum manyuroddu ila ard'syli al 'umuri likaila ya'lama ba'da 'ilmin syai'a* (QS.16:70 dan QS. 22: 5).

Al-Qur'an mengajak manusia untuk merenungkan betapa kecilnya eksistensi dirinya di mana sebelum dikandung ibunya, manusia tidak memiliki unsur apa pun (Mubarak, 2001: 70)

### **3.2.2. Kecerdasan Emosional Menurut Achmad Mubarak**

Kecerdasan merupakan ciri keunggulan manusia dalam memahami, memutuskan dan mengantisipasi serta menghadapi sesuatu. Kecerdasan seseorang sering tidak dapat difahami seketika oleh orang kebanyakan, tetapi kemudian menjadi kajian yang tak habis-habisnya setelah menjadi sejarah. Dalam perspektif ini jarak antara orang cerdas dengan orang gila sebenarnya sangat tipis, sehingga gagasan-gagasan orang cerdas sering dianggap gagasan gila. Kecerdasan seseorang memungkinkannya memiliki jarak pandang yang jauh, dua, tiga atau lebih dimensi, sementara orang kebanyakan hanya mampu melihat satu atau maksimal dua dimensi (Mubarak, 2001: 71).

Pada umumnya kecerdasan dihubungkan dengan akal (intelektual), tetapi kecerdasan intelektual ternyata belum menjamin ketepatan keputusan, sehingga dewasa ini orang sudah mulai membicarakan tentang kecerdasan yang lain, yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan intelektual diwujudkan dalam kemampuan berfikir. Menurut Asfihani, fikiran adalah potensi yang dapat mengantar pengetahuan sampai kepada

obyek (*quwwatun mudrikatun li al 'ilmi ila alma'lum*), sedangkan berfikir artinya menggunakan potensib itu sesuai dengan kapasitas intelektualnya.

Dalam kehidupan, berfikir diperlukan untuk (a) memecahkan masalah (*problem solving*), (b) mengambil keputusan (*decision making* dan (c) melahirkan sesuatu yang baru (kreatifitas). Karena kecerdasan merupakan keunggulan maka hal itu dapat diukur kualitasnya, antara lain melalui metode yang digunakan (deduksi, induksi), atau dilihat seberapa tingkat kreatifitasnya (metode berfikir kreatif). Metode berfikir kreatif sering tidak bisa difahami orang lain, dan prosesnya melalui tahapan-tahapan, dari (a) orientasi, (b) Preparasi, (c) Inkubasi, (d) Iluminasi dan (e) Verifikasi. Orang yang bisa berfikir kreatif biasanya mempunyai ciri-ciri: (1) memiliki kecerdasan di atas rata-rata, (2) memiliki sifat terbuka dan (3) memiliki sifat bebas, otonom dan percaya diri (Mubarok, 2001: 72).

Jika kecerdasan intelektual diwujudkan dalam berfikir, maka kecerdasan emosi diwujudkan dalam merasa. Manusia memang makhluk yang berfikir dan merasa. Emosi nampak dalam perubahan fisik yang diakibatkan oleh peristiwa mental, seperti muka merah (karena malu), muka pucat, tubuh gemetar, terkencing (karena takut) otot mengencang (karena marah), mata terpejam dan menangis (karena haru atau gembira) dan sebagainya. Emosi adalah perubahan jasmani langsung mengikuti persepsi mengenai kenyataan yang menggairahkan (Mubarok, 2001: 72).

Dalam kehidupan, kita mengenai berbagai tipologi manusia dilihat dari sudut ini, misalnya ada orang yang sangat pemalu di samping yang

tidak tahu malu, yang penakut, di samping yang pemberani, yang sangat perasa di samping yang sudah mati rasa atau tidak berperasaan, yang pernarah di samping yang penyabar, dan sebagainya. Jika kecerdasan intelektual bisa diasah, demikian juga kecerdasan emosi dapat dirangsang. Kecerdasan emosi ditandai dengan kemampuan pengendalian emosi ketika menghadapi kenyataan yang menggairahkan (menyenangkan, menakutkan, menjengkelkan, memilukan dan sebagainya). Kemampuan pengendalian emosi itulah yang disebut sabar, atau sabar merupakan kunci kecerdasan emosional.

Adapun kecerdasan spiritual merupakan kualitas kehidupan ruhaniah seseorang di mana seseorang dimungkinkan berkomunikasi secara rohaniah, baik secara horizontal maupun vertikal. Memahami kecerdasan spiritual akan mudah jika menggunakan paradigma tasawuf (Mubarak, 2001: 73).

Pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (*amal*) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqamat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis (Mubarak, 2001: 73).

Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya.

1. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*)
2. Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlobith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahan (*bathar*).
3. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut
4. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*)
5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
6. Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*),
7. Kesabaran terhadap kemewahan disebut zuhud, kebalikannya disebut serakah, Joba (*al hirsh*).
8. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*) (Mubarak, 2001: 74).

### **3.2.3. Hubungan Sabar dan Kecerdasan Emosional**

Ada tiga tingkatan orang, sabar.

Pertama, orang yang dapat menekan habis dorongan hawa nafsu hingga tidak ada perlawanan sedikit pun, dan orang itu bersabar secara konstan. Mereka adalah orang yang sudah mencapai tingkat *shiddiqin*.

Kedua; Orang yang tunduk total kepada dorongan hawa nafsunya sehingga motivasi agama sama sekali tidak dapat muncul. Mereka termasuk kategori orang-orang yang lalai (*alghofilun*).

Ketiga; Orang yang senantiasa dalam konflik antara dorongan hawa nafsu dengan dorongan keberagamaan. Mereka adalah orang yang mencampuradukkan kebenaran dengan kesalahan (Mubarak, 2001: 74).

Secara psikologis, tingkatan orang sabar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

Pertama; orang yang sanggup meninggalkan dorongan syahwat. Mereka termasuk kategori orang-orang yang bertaubat (*at taibin*).

Kedua; orang yang ridla (senang/puas) menerima apa pun yang diterima dari Tuhan, mereka termasuk kategori *zahid*.

Ketiga; orang yang mencintai apa pun yang diperbuat Tuhan untuk dirinya, mereka termasuk kategori *shiddiqin* (Mubarak, 2001: 75)

Meski sabar itu konotasinya positif, tetapi belum tentu tepat. Oleh karena itu hukum sabar terbagi tiga, yaitu wajib, sunnat dan makruh. Menyaksikan anggota keluarganya terlibat maksiat misalnya, bersabar dalam arti tabah hati tanpa mengeluh adalah makruh, tetapi sabar ketika selalu gagal dalam berusaha memperbaiki mereka adalah wajib (Mubarak, 2001: 76).

Kembali kepada pengertian sabar: tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan, maka kunci kesabaran adalah kesadaran atas tujuan yang

ingin dicapai. Orang yang lupa tujuan biasanya tidak mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Tetapi sabar juga ada batasnya, oleh karena itu kesabaran harus selalu dievaluasi secara dinamis. Kesabaran juga biasanya berhubungan erat dengan perasaan syukur. Artinya orang yang pandai berterima kasih biasanya ia penyabar, sedangkan orang yang tidak mengerti berterima kasih (*kufri ni'mat*) biasanya emosinya mudah digelitik.

Dalam usaha problem solving menyangkut berbagai urusan kehidupan, sabar merupakan kekuatan yang sangat besar dan efektif. Oleh karena itu al-Qur'an secara jelas mengingatkan agar dalam upaya memohon pertolongan kepada Tuhan, jangan lupa membangun infrastruktur psikologinya yang terdiri dari kesabaran dan doa (salat). *Ya ayyuhalladzina amanu ista'inu bis sobri was salat, innalloha ma'a as sobirin* (Q/2:153).

Menurut al-Qur'an kesabaran manusia diuji ketika mengalamii rasa takut, ketika lapar, kekurangan atau kehilangan harta benda, kehilangan atau ditinggal mati keluarga, dan kekurangan bahan makanan (Q.2:l 55). Kesabatan diuji baik ketika menghadapi kesulitan yang datang dari luar dirinya (seperti bencana) atau dari dalam dirinya (sakit misalnya) (Q:2:177) (Mubarak, 2001: 76).

Kesabaran juga diuji ketika harus mendengar caci maki orang (Q;73:10), ketika dalam posisi kalah perang dan ketika dalam posisi menang dalam perang (Q;16:126), dan ketika harus menjalankan secara

konsekwen hukum tuhan (Q:76:24). Ciri orang sabar ialah ketika mengalami musibah ia mengembalikan persoalannya kepada Allah Yang Maha Kuasa dengan mengucap *Innalillahi wainna Ilaihi Roji'un* (Q:2:156). Kesabaran menempatkan seseorang pada kedudukan yang tinggi, mengantar pada derajat taqwa. Oleh karena itu dikatakan bahwa Allah selalu menyertai orang-orang yang sabar dan kita diperintahkan untuk selalu mengingatkan yang lain agar bersabar dalam kebenaran dan kasih sayang (0/90:17 dan Q/103).

Ujian paling berat dalam sabar adalah ketika mula pertama mendapati sesuatu yang tidak diinginkan, atau ketika menghadapi gempuran pertama (*as sobru 'inda as shodniat ala ula*). Jika pada gempuran pertama seseorang tabah menghadapinya maka pada tahapan berikutnya beban itu menjadi lebih ringan (Mubarok, 2001: 76).