

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIK**

#### **2.1 Kecerdasan Emosional**

##### **2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosi semula diperkenalkan oleh Peter Salovy dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas Hampshire. Istilah itu kemudian dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam karya monumentalnya *Emotional Intelligence* (Mujib dan Mudzakir, 2001: 320)

Secara etimologi kecerdasan berasal dari bahasa Inggris *intelligency* yaitu kemampuan untuk memahami keterkaitan antara berbagai hal, kemampuan untuk mencipta, memperbaharui, mengajar, berfikir, memahami, mengingat, merasakan dan berimajinasi, memecahkan permasalahan dan kemampuan untuk mengerjakan berbagai tingkat kesulitan (Arief, 2002: 135). Sedangkan secara terminologi kecerdasan emosional menurut beberapa ahli:

- 1) Daniel Goleman (1995: 35) kecerdasan emosional adalah: “*Abilities such as being able to motivate one self and delay gratification, to regulate one’s mood and keep distresses from swaming the ability to think to empathize and to hope*”. Artinya, kecerdasan emosional

adalah kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebih-lebihan, mengatur suasana hati dan menjaga agar setiap berfikir jernih, berempati dan optimis.

- 2) Steven J. Stein (2002: 30) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melampirkan jalan di dunia yang rumit-aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif setiap hari.
- 3) Salovey dan Mayor dalam Stein (2002: 31) menjelaskan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, marah, dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual”.
- 4) Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir (pakar psikologi Islam) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan kalbu seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar, tabah ketika mendapat musibah dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan (Mujib, 2001: 317).

Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional kita sebut sebagai “*street smart* (pintar)”, atau kemampuan khusus yang kita sebut akal sehat, ini terkait dengan kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kelebihan dan kekurangan mereka, kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan, dan tekanan untuk menjadi seorang yang menyenangkan, yang kehadirannya didambakan orang lain (Stein , 2002 : 30-31).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang berhubungan dengan emosional perasaan diri (*qalb*) dan orang lain sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan yang menunjukkan perkembangan emosi dan intelektual seseorang.

### **2.1.2 Komponen Kecerdasan Emosional**

Daniel Goleman (2002: 513-514) membagi kecerdasan emosional kedalam 5 (lima) komponen yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

#### **1) Kesadaran diri**

Kesadaran diri adalah mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Selain itu kesadaran diri juga berarti menetapkan tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

## 2) Pengaturan diri

Pengaturan diri adalah menguasai emosi diri sedemikian sehingga berdampak positif, kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

## 3) Motivasi

Motivasi merupakan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun seseorang menuju sasaran. Motivasi membantu seseorang mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

## 4) Empati

Empati adalah merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami persepektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan berbagai macam orang.

## 5) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Jadi komponen dari kecerdasan emosional meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, ketrampilan sosial

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Kematangan emosi menyatakan bahwa orang yang matang sadar akan batas-batas dan kemampuan-kemampuan mentalnya, reaksi-reaksi emosinya terhadap situasi dan orang, serta tekanan luar yang mempengaruhinya. Orang yang matang emosinya mampu mengadakan kompromi atau persesuaian antara yang diinginkannya dengan kenyataan.

Kecerdasan emosional di pengaruhi beberapa faktor, baik faktor yang bersifat pribadi, sosial ataupun gabungan beberapa faktor. Terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Dibawah ini diberikan dua teori penyebab/faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional berdasarkan teori Goleman dan Agustin.

Menurut Goleman terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang.

#### 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal, merupakan faktor yang timbul dari luar individu dan mempengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara

individu dipengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit.

Dalam buku *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* yang ditulis oleh Daniel Goleman dan mengutip dari Salovey (2002: 58-59) yang menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicituskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu :

#### 1) Mengenal Emosi Diri

Mengenal emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenal perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Menurut Mayer kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi (Goleman, 2002 : 64).

## 2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampaui lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002: 77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

## 3) Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

## 4) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002: 57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu

menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

#### 5) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002: 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah

tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana seseorang mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauh mana kepribadian seseorang berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Sedangkan menurut Agustian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1) Faktor psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif.

2) Faktor pelatihan emosi

Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan kebiasaan, dan kebiasaan rutin tersebut akan menghasilkan pengalaman yang berujung pada pembentukan nilai (*value*). Reaksi emosional apabila diulang-ulang pun akan berkembang menjadi suatu kebiasaan.

3) Faktor pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga

di lingkungan keluarga dan masyarakat. Sistem pendidikan di sekolah tidak boleh hanya menekankan pada kecerdasan akademik saja, memisahkan kehidupan dunia dan akhirat, serta menjadikan ajaran agama sebagai ritual saja ([http://www.psychologymania.com/2012/06/faktor-faktor-yang-mempengaruhi\\_30.html](http://www.psychologymania.com/2012/06/faktor-faktor-yang-mempengaruhi_30.html)).

Jadi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi faktor internal yang timbul dari dalam diri individu dan dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang serta faktor eksternal yang timbul dari luar individu yang mempengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat perorangan atau kelompok.

## **2.2 Intensitas Melaksanakan Dzikir**

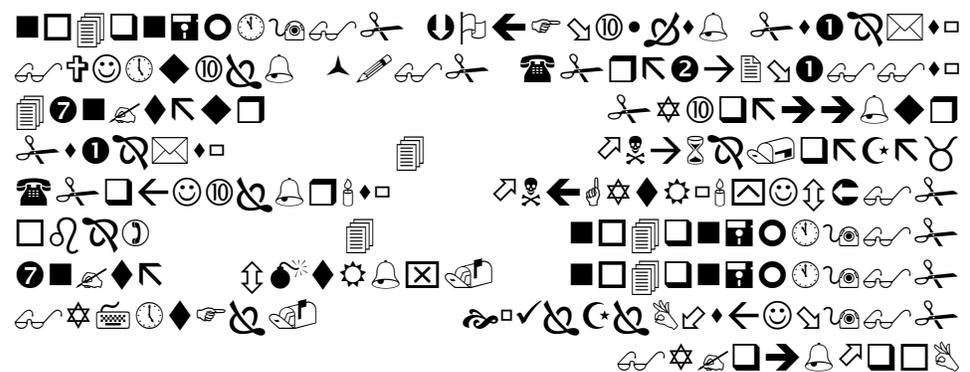
### **2.2.1 Pengertian Dzikir**

Dalam kerangka penelitian kaitannya dengan intensitas melaksanakan dzikir, intensitas disini diartikan hebat, singkat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi, penuh gelora, penuh semangat dan sangat emosional. Dilihat dari sifat intensif berarti secara sungguh-sungguh (giat dan sangat mendalam) untuk memperoleh efek maksimal, terutama untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam waktu singkat (terus menerus mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil

maksimal). Sedangkan intensitas berarti keadaan (tingkatan atau ukuran hebat, kuat dan bergelornya) (tim penyusun PPPB, 1990: 335)

Secara *etimologis* dzikir berasal dari bahasa Arab yaitu *dzakara*, *yadzkaru*, *dzikr* yang berarti menyebut, mengingat (Yunus, 1973:134). Sementara itu dalam kamus besar bahasa Indonesia, dzikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang. Jadi dzikir kepada Allah dapat diartikan ingat kepada Allah atau menyebut nama Allah secara berulang-ulang (tim penyusun kamus PPPB, 1990: 1018).

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sesuai dengan Al Qur'an surat An Nisa':103



“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”.

Samsul (2008: 14) menyatakan bahwa dzikir dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu

untuk mengingat Allah. Sedangkan Bisri (1999: 22) menyatakan bahwa dzikir dapat diartikan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan) atau dan dengan hati, (menyertakan kewajibanya ).

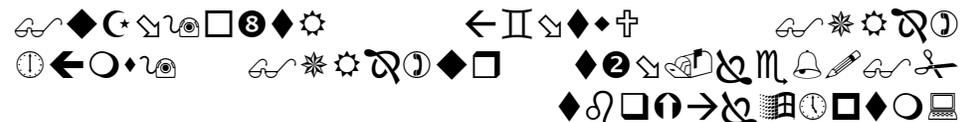
Menurut Teuku Hasbi Ash-Shiddieqy (1990: 36) Dzikir secara sempit ialah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*subhānallāh*), membaca tahlil (*lā-ilāha illallāh*), membaca tahmid (*alḥamdulillāh*), membaca taqdis (*quddūsun*), membaca takbir (*Allāhu akbar*), membaca hauqalah (*lā ḥaulā wa lā quwwata illā billāh*), membaca hasballah (*ḥasbiyallāh*), membaca basmalah (*bismillāhirrahḥmānirrahim*), membaca *al-Qurānul Majīd* dan membaca do'a-do'a yang *ma'tsūr*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi SAW.

Lebih luas, dzikir diartikan sebagai kesadaran manusia akan kewajiban agamanya untuk melaksanakan segala perintah Allah dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya, termasuk dalam lingkup pengertian dzikir (Valiudin, 1993:86).

Menurut pendapat Hasan Syarqawi, dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah SWT ke dalam qalbu disertai perenungan-perenungan (*tadabbur*). Abd al-Ra'uf al-Munawi mengatakan dzikir sebagai perangkat bagi jiwa yang memungkinkan seseorang untuk mengingat pengetahuan-pengetahuan yang diyakini. Sedangkan Abd al-Mu'min Hifni melihat dzikir sebagai keluar dari kondisi "lalai" menuju

keadaan *musyahadah*, disertai perasaan takut kepada-Nya dan cinta yang mendalam (Qomaruddin, 2003: 165-166).

Sementara itu Abu Bakar Atjeh (1985: 276) dalam buku *Ilmu Pengantar Tarekat* memberikan pengertian dzikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan dan ingatan yang mempersucikan Tuhan serta membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Dzikir adalah salah satu kata yang penting di dalam kerangka pemahaman ajaran Islam bahkan kata ini tampak sangat bernilai, karena dzikir menjadi salah satu nama lain dari kitab suci al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Hijr ayat 9:



"*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan alQuran dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*". (QS. Al-Hijr: 9). (Soenarjo, 1989 : 391).

Menurut K.H. Mawardi Labay el-Sulhtani menyebutkan bahwa dzikir artinya ingat, memikir, mengkhayati, merenungkan alam ini dengan segala isinya sehingga kita sampai kepada mengakui kebesaran, keagungan serta betapa besarnya kekuasaan Allah.

Kata "ingat" atau "sebut" adalah proses yang detail dan rumit, karena "ingat" adalah proses tanggung jawab dalam diri sendiri pada apa

yang seharusnya dikerjakan yakni mengingat sampai pada dataran tertentu dengan sebutan terus menerus, yang akan memastikan datangnya kedekatan, keakraban bahkan kecintaan.

Jika terus menerus melakukan praktik dzikir, seseorang akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan kita akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati. (Tebba, 2004:78).

Mengingat Allah dan menjalani perintah-Nya ini karena menurut kodratnya manusia memiliki sifat-sifat khas dari sifat Tuhan, seperti kasih sayang, arif, adil, bijaksana dan lain-lain. Untuk memperoleh sifat-sifat itu maka manusia harus memiliki ritual dzikir terhadap Tuhan. Setelah manusia terbimbing ruhaninya, kemudian menjadi sikap batin atau citra moral yang membimbing perilaku hubungan dengan manusia dan alam semesta (Nur, 1998: 206).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah upaya mengingat Allah SWT baik dengan lisan maupun hati berdasarkan kesadaran dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan berulang-ulang karena kesadaran di dalam jiwa orang yang berdzikir disertai perenungan yang mendalam untuk menghadirkan Allah di dalam kalbunya.

### 2.2.2 Pengertian Dzikir *Khushushy*

Dzikir *khushushy* adalah suatu amalan dzikir yang telah ditetapkan dan diajarkan oleh KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy (alm) dari Pondok Pesantren al-Fithrah Kedinding Surabaya sebagai mursyid kepada muridnya yang berisi *hadhrah*, shalawat nabi, *asma' al-husna*, membaca surat al-Fatihah, al-Insyirah, al-Ikhlash, nadham *al-Faridatul Jaliilah* dan shalawat *ar-Ramliyyah* yang dikirimkan kepada orang-orang pilihan Allah swt. Dzikir *khushushy* adalah sebuah nama dzikir yang diberikan oleh jama'ah Al-Khidmah yang berarti khushus yang bacaanya langsung dari KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy tanpa ada tambahan ataupun pengurangan dari isi dzikir itu sendiri.

### 2.2.3 Macam - Macam Dzikir

Menurut Ibnu Atha' (2003: 227) dalam perspektif sufistik, dzikir dibagi menjadi tiga macam :

Pertama, *dzikir jali*, yaitu dzikir yang jelas dan nyata. Artinya suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak, hati. Tujuannya lebih kepada mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan-ucapan lisan.

Dzikir jenis ini dilakukan oleh orang awam dengan kata lain, dzikir ini pada hakekatnya masih dalam tahap awal, belum menyentuh tahapan kesadaran apalagi *mahabbah* sehingga tidak menutup

kemungkinan tahap ini rendah akan bahaya *ghaflah* (lalai) yang dapat mengakibatkan tertutupnya hati.

Kedua, *dzikir khafi* yaitu dzikir yang samar-samar. Jenis kedua ini dilakukan secara khusus oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan atau tidak. Orang yang sudah sampai tahap ini, hatinya merasa senantiasa memiliki hubungan dengan Allah.

Pada tahap ini suara yang dilafatkan melalui ucapan lidah sudah tidak diperdengarkan lagi, atau bahkan tidak terdengar sama sekali. Sebab yang lebih diutamakan adalah menghadirkan jiwa, sehingga ada semacam kesadaran Tuhan berada dihadapannya.

Ketiga, *dzikir hakiki*, yaitu dzikir yang sebenarnya. Jenis yang terkahir ini dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan dan dimana saja. Pada tahap ini seseorang sedapat mungkin memelihara jiwa dan raganya dari larangan Allah SWT.

Berbeda dengan Arifin Ilham (2003, 40-51) yang membagi dzikir menjadi 4 macam, pertama, dzikir *qalbiyah* yaitu merasakan kehadiran hati. Kedua dzikir *aqliyah* yaitu kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta ini. Ketiga, dzikir *lisan* yaitu membaca tasbih dengan mengagungkan nama-Nya. Keempat, dzikir *amaliyah* yaitu puncak dari dzikir, artinya tercapainya akhlak yang mulia dan dari dzikir bias membuat manusia lebih tenang dan sadar akan dosa-dosa yang pernah dibuatnya.

Sementara Farid (2003: 138) menyebutkan macam-macam dzikir. Pertama, dengan cara membaca, memuji dan menyanjung nama-nama Allah SWT dan sifat-sifatnya. Kedua, ingat akan Allah SWT dengan segala asma' dan sifat-sifatnya. Ketiga, ingat akan perintah dan larangan-Nya. Keempat, ingat akan nikmat-nikmat dan kebaikan-Nya.

Adapun cara melaksanakan dzikir bisa dengan hati atau dengan lisan. Tetapi dzikir yang paling utama adalah dzikir yang dilakukan secara sinkron antara hati dan lisan.

Dari macam-macam dzikir diatas dapat diambil kesimpulan bahwa macam-macam dzikir meliputi, pertama dzikir *jali*, yaitu dzikir yang jelas dan nyata. Artinya suatu perbuatan mengingat Allah swt dalam bentuk ucapan lisan yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak dan hati seseorang agar terdorong hatinya hadir menyertai ucapan-ucapan lisan. Kedua dzikir *khafi* yaitu dzikir yang samar. artinya dilakukan secara khusus' oleh hati, baik dengan dzikir lisan atau tidak. Ketiga dzikir *hakiki*, yaitu dzikir yang sebenarnya. Artinya dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan dan dimana saja.

#### **2.2.4 Manfaat Berdzikir**

Menurut Anshori (2003: 33) Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan bermanfaat mampu mengontrol prilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada

Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

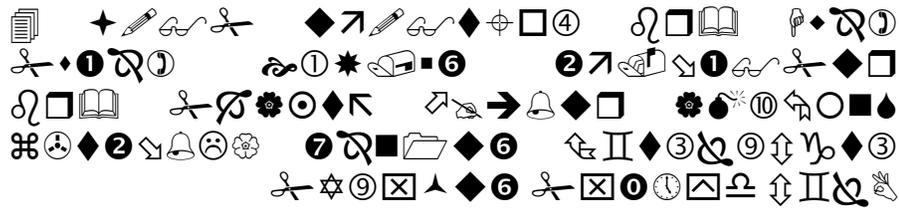
Ada banyak sekali manfaat yang dipetik dari dzikir yang dipanjatkan oleh seorang hamba kepada Allah SWT, diantaranya yaitu:

1. Mengisi kekosongan hati dan jiwa, melindungi manusia dari siksa neraka.
2. Menjauhkan manusia dari gosip, dusta, kesalahan, fitnah, dan kesia-siaan.
3. Dengan dzikir akan menjadikan manusia dikelilingi oleh malaikat.
4. Dzikir memberikan cahaya hidup di dunia, dalam alam kubur, dan di akhirat kelak manakala ia melakukan kebajikan. (al-Qalamuni, 2000: 121-122)

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur (2004: 36) antara lain:

- a. Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Hal ini sesuai dalam firman Allah Q.S. Al-Kahfi ayat 24;



“Kecuali (dengan menyebut): "Insyah Allah". dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan Katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini”.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa dalam surat al-Anbiya’: 27: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim). Dengan doa dan dzikir itu Nabi Yunus As dapat keluar dari perut ikan.

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama *rahmatan lil alamin* menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai *malja’* (tempat berlindung) dalam kehidupan modern disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati

manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat dzikir adalah dapat memantapkan iman, menghindarkan dari bahaya, sebagai terapi jiwa, serta dapat menumbuhkan energi akhlak

### **2.3 Korelasi Antara Intensitas Melaksanakan Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional**

Intensitas berasal dari kata *intens* yang artinya hebat, singkat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi, penuh gelora, penuh semangat,

dan sangat emosional. Dilihat dari sifat *intensif* berarti secara sungguh-sungguh (giat, dan sangat mendalam untuk memperoleh efek maksimal, terutama untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam waktu singkat atau terus menerus mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil maksimal). Sedangkan intensitas berarti keadaan (tingkatan atau ukuran hebat, kuat dan bergelornya) (Nafron, 1990: 335).

Seseorang yang belum memiliki kecerdasan emosi biasanya akan mudah mengalami gangguan kejiwaan, atau paling tidak kurang dapat mengendalikan emosinya, dan mudah larut dalam kesedihan apabila mengalami kegagalan. Apabila muncul perilaku-perilaku negatif yang disebabkan oleh kurangnya kecerdasan emosi, maka tidak mengherankan bila merugikan bagi orang lain yang berada di sekitarnya. Oleh karena itu, kecerdasan emosi sangat diperlukan bagi setiap orang, karena dengan kecerdasan emosi orang akan memiliki rasa introspeksi yang tinggi, sehingga manusia tidak akan mudah marah, egois, tidak mudah putus asa, dan selalu memiliki rasa lapang dada dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Dzikir dalam suasana yang hening akan dapat merasakan kehadiran Allah. Dengan keyakinan seperti itu, seseorang yang berdzikir optimis saat berdo'a. Optimisme ini dipupuk dengan baik sehingga melahirkan mentalitas yang positif. Pemupukan dapat dilakukan melalui pembiasaan berdzikir. Agama mengajarkan dzikir dilakukan sehabis shalat khususnya pada waktu pagi hari dan

2/3 malam. Pembiasaan ini akan mempengaruhi jiwa pelakunya kemudian menguatkan rasa takut kepada Allah yang bermuara pada kesabaran.

Dengan berdzikir akan menjadi mawas diri, hatinya menjadi tenang dan kualitas hidupnya akan lebih bermakna. Kondisi inilah yang membuat orang menjadi lebih tenang dan emosinya menjadi lebih stabil. Ketenangan hati ini mempengaruhi sikap dan perilakunya.



*“Belumkah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati mereka mengingat Allah dan kepada kebenaran yang Telah turun (kepada mereka), dan janganlah mereka seperti orang-orang yang sebelumnya Telah diturunkan al-Kitab kepadanya, Kemudian berlalulah masa yang panjang atas mereka lalu hati mereka menjadi keras. dan kebanyakan di antara mereka adalah orang-orang yang fasik”.*

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa orang yang jarang berdzikir hatinya akan keras dan kasar, sebaliknya orang yang banyak berdzikir hatinya akan lembut karena dzikir akan membentuk sifat dan suasana hati. Dari berbagai sumber diatas jelaslah bahwa kebiasaan berdzikir dengan khushyuk akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yaitu membuat kondisi emosi menjadi lebih tenang dan stabil. Dengan ketenangan yang diperoleh individu akan lebih mampu mengenali emosinya, mengelola emosinya, memotivasi

dirinya untuk bertindak dalam cara yang sesuai dengan tuntutan lingkungan, mengenal emosi orang lain dan membina hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Seseorang haruslah ingat kepada Allah ketika senang, sedih, mendapatkan musibah dan sebagainya. Salah satu media untuk selalu mengingat Allah adalah dengan cara berdzikir. Berdzikir ini bisa diperoleh dalam suatu wadah atau organisasi diantaranya tarekat. Dalam organisasi ini akan mendukung masyarakat untuk mengembangkan agamanya secara sempurna, masyarakat dapat melakukan aktifitas yang positif dan cenderung mendekatkan diri dengan mengingat kepada Allah SWT lewat ibadah yang berbentuk pengamalan dzikir.

Mengingat pentingnya kecerdasan emosional bagi kehidupan seseorang, maka dengan berdzikir diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan kecerdasan emosional serta memajukan kehidupan seseorang sebagai suatu perubahan sikap dan perilaku tidak mudah mengalami kecemasan, keterasingan, kekerasan, egoisme dan juga depresi serta memiliki kecerdasan emosional yang tinggi saat menghadapi masalah serta musibah yang datang dari Allah dan lingkungan masyarakat.

## **2.4 HIPOTESIS**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris (Suryabrata, 1991: 5).

Berdasarkan landasan teori tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh intensitas melaksanakan dzikir *khushushy* terhadap kecerdasan emosional. Semakin tinggi intensitas melaksanakan dzikir *khushushy* semakin tinggi kecerdasan emosionalnya begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas melaksanakan dzikir *khushushy* maka semakin rendah kecerdasan emosionalnya.